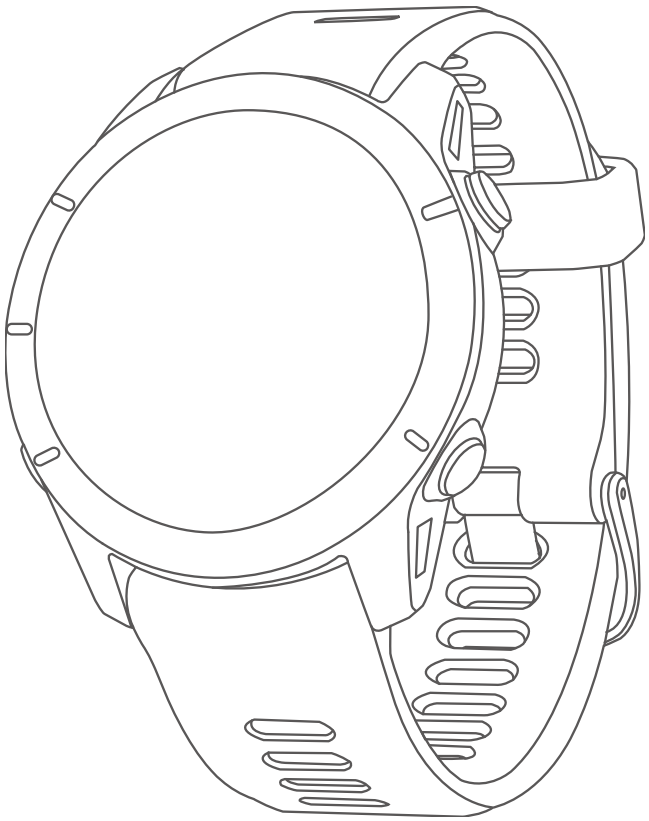
GARMIN®



FORERUNNER 255 SERIES

操作マニュアル

Rev. L

© 2022-2025 Garmin Ltd. or its subsidiaries

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
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
ウルトララランアクティビティを記録する 6
ウルトララランの自動休息設定 7
トライアスロントレーニング 7
マルチスポーツアクティビティを新規追加する 7
e- バイクトレーニング 7
スキーの滑走を確認する 7
ボルダリングアクティビティを記録する 8
スイム 8
屋外スイムを記録する 8
プールスイムを記録する 8
プールサイズを設定する 9
スイムアクティビティのヒント 9
スイム用語 9
ストロークタイプ（泳法） 9
自動休息と手動休息 9
ドリル記録でトレーニングする 10
屋内アクティビティ 10
バーチャルランを開始する 10
トレッドミル距離を校正する 10
ヘルススナップショット 11
筋力トレーニングアクティビティを記録する 11
HIIT アクティビティを記録する 11
瞑想アクティビティを記録する 12
ブレスワークアクティビティを記録する 12
ANT ＋スマートトレーナーを使用する 13
屋内クライムアクティビティを記録する 13
アクティビティ＆アプリ設定のカスタマイズ .. 14
アクティビティをお気に入りに追加または削除する 14
アクティビティ＆アプリの一覧の表示順を変更する 14
カスタムアクティビティを作成する 14
表示 15
ウォッチフェイス設定 15
ウォッチフェイスをカスタマイズする 15
ウィジェット 15
ウィジェット一覧を確認する 16
ウィジェットの表示をカスタマイズする 17
ウィジェットのフォルダを作成する 17
Body Battery 17
心拍ウィジェットを確認する 18
天気ウィジェットを確認する 18
天気ウィジェットの位置情報を更新する 19
女性の健康 19
ストレスウィジェットを使用する 19
時差ぼけアドバイザーを使用する 19
Garmin Connect アプリで旅行を計画する 19
パフォーマンス測定機能 20
VO2 Max（最大酸素摂取量） 20
VO2 Max の記録をオフにする 21
予想タイムを確認する 21
HRV ステータス 22
パフォーマンスコンディション 23
乳酸閾値 23
アクティビティとパフォーマンス測定結果を同期する 23
パフォーマンス通知をオフに設定する 23
トレーニングステータス 24
トレーニングステータスのレベル 24
短期的負荷 25
負荷バランス 25
負荷比 25
トレーニング効果について 26
リカバリータイム 26
リカバリータイムを確認する 26
リカバリー心拍数 27
トレーニングステータスを一時停止 / 再開する 27
コントロールメニュー 28
コントロールメニューを確認する 30
コントロールメニューをカスタマイズする . 30
フラッシュライトを使用する 30

モーニングレポート **30**
トレーニング 31
レースに向けてトレーニングする **31**
レースカレンダーとプライマリレース 31
統合トレーニングステータス **31**
健康＆ウェルネス設定 **32**
自動ゴール 32
Move アラートを使用する 32
睡眠トラッキング **33**
自動睡眠トラッキングを使用する 33
睡眠モード設定 33
サイレントモードを使用する 33
週間運動量 **33**
週間運動量を加算するには 33
Move IQ **34**
ワークアウト **34**
Garmin Connect からワークアウトをデバイスに転送する 34
Garmin Connect アプリでワークアウトを作成する 34
作成したワークアウトをデバイスに転送する 34
ワークアウトを実行する 35
今日のおすすめワークアウトを実行する 35
今日のおすすめワークアウトをオン / オフにする 35
プールスイムワークアウトを実行する 35
ワークアウト実行スコア **36**
トレーニングカレンダー **36**
Garmin Connect のトレーニングプランを利用する 36
Garmin コーチのプラン 37
今日のワークアウトを開始する 37
インターバルワークアウト **37**
インターバルワークアウトを作成する 37
インターバルワークアウトを開始する 37
インターバルワークアウトを停止する 38
PacePro トレーニング **38**
Garmin Connect から PacePro プランをダウンロードする 38
PacePro トレーニングを開始する 38
PacePro トレーニングを停止する 39
デバイスで PacePro プランを作成する 39
バーチャルパートナー **39**
ターゲットトレーニング **40**
ターゲットトレーニングを中止する 40
レース **40**
メトロノームを使用する **40**
自己評価をオンにする **41**
拡張ディスプレイモード **41**
履歴 42
履歴を確認する **42**
マルチスポーツアクティビティの履歴 **42**
自己ベスト **42**
自己ベストを確認する 42
自己ベストを前回の記録に変更する 42
自己ベストを削除する 43
データの合計を確認する **43**
心拍ゾーン別のタイムを確認する **43**
履歴を削除する **43**
データ管理 **43**
ファイルを消去する 43
心拍計測機能 45
光学式心拍計 **45**
光学式心拍計設定 45
心拍データが不規則な値を示す場合の対処法 45
光学式心拍計をオフにする 45
スイムアクティビティ中の心拍数 **46**
異常心拍アラートを設定する **46**
心拍転送モード **46**
アクティビティ実行中に心拍データを転送する **46**
血中酸素トラッキング **47**
ウィジェットで血中酸素レベルを確認する . 47
血中酸素トラッキングの終日モードをオンにする 48
血中酸素トラッキングの自動測定をオフにする 48
睡眠時血中酸素トラッキングをオンにする . 48
血中酸素レベルが不規則な値を示す場合 48
ナビゲーション 49
コース **49**
デバイスでコースを実行する 49
Garmin Connect でコースを作成する 49
コースをデバイスに転送する 49
コースの詳細を確認・編集する 49
ポイントを保存する **50**
保存済みポイントを確認・編集する 50

目的地へナビゲーションする 50
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 50
ナビゲーションを中止する 51
地図 51
アクティビティに地図ページを追加する 51
地図をパン / ズームする 51
地図設定 52
コンパス 52
気圧高度計 52
センサーとアクセサリー 53
ワイヤレスセンサー 53
ワイヤレスセンサーをペアリングする 53
ハートレートセンサーのランニングペースと距離 54
ランニングペースと距離の記録のヒント 54
ランニングパワー 54
ランニングパワー設定 54
ランニングダイナミクス 55
ランニングダイナミクスでトレーニングする 55
ランニングダイナミクスデータのカラーゲージ 56
ランニングダイナミクスデータが表示されない場合のヒント 57
スイムアクティビティ中のハートレートセンサー 57
別売のバイクスピード・ケイデンスセンサーを使用する 57
パワー計を使用してトレーニングする 57
Varia センサー 57
Varia カメラコントロールを使用する 58
tempe 58
VIRB リモート 58
VIRB をリモート操作する 58
アクティビティ実行中に VIRB を操作する ... 58
ユーザープロフィール 60
ユーザープロフィールを設定する 60
ジェンダー設定 60
フィットネス年齢を確認する 60
トレーニングの目標と心拍ゾーン 60
心拍ゾーンを設定する 60
心拍ゾーンの自動設定 61
心拍ゾーン参考表 61
パワーゾーンを設定する 61
パフォーマンス測定を自動検出する 62
Garmin Pay 63
Garmin Pay ウォレットをセットアップする 63
登録済みの参加銀行カードで支払いをする 63
Garmin Pay ウォレットにカードを追加する 63
Garmin Pay のカードを管理する 64
交通系 IC カードにチャージする 64
ラピッドパスで支払いをする 64
ラピッドパスを設定する 64
チャージ残額通知を設定する 64
ラピッドパスで支払いをする 65
NFC モード 65
Garmin Pay のパスコードを変更する 65
音楽 66
Garmin Express で音楽をダウンロードする 66
音楽プロバイダに接続する 66
音楽プロバイダから音楽をダウンロードする 66
音楽プロバイダとの接続を解除する 67
Bluetooth イヤホンと接続する 67
音楽を再生する 67
音楽再生のコントロール 67
スマートフォンの音楽再生をコントロールする 68
オーディオモードを変更する 68
ワイヤレス接続 69
スマートフォンとペアリングする 69
通知機能を有効にする 69
通知を確認する 69
電話の着信通知に応答 / 拒否する 69
テキストメッセージに返信する 69
デバイスに表示する通知を管理する 70
スマートフォンの Bluetooth 接続をオン / オフにする 70
スマートフォン接続アラートをオン / オフにする 70
GPS アクティビティ中に紛失したスマートフォンを探す 70
オーディオアラートを再生する 70
Wi-Fi 接続機能 71
Wi-Fi ネットワークに接続する 71
スマートフォンと PC のアプリケーション 71
Garmin Connect 71
Garmin Connect アプリを使用する 72

Garmin Connect アプリでソフトウェアをアップデートする 72
PC で Garmin Connect を利用する 72
Garmin Express でソフトウェアをアップデートする 72
Garmin Connect に手動でデータを同期する 72
Garmin Connect+ サブスクリプション 73
インスタントキーボード 73
Connect IQ 機能 73
Connect IQ をダウンロードする 73
PC から Connect IQ をダウンロードする 74
Garmin Messenger アプリ 74
Messenger 機能を使用する 74
Garmin シェア 75
Garmin シェアでデータを共有する 75
Garmin シェアでデータを受信する 75
Garmin シェア設定 75
セーフティ & トラッキング機能 76
緊急連絡先を追加する 76
連絡先を追加する 76
事故検出をオン / オフにする 76
援助要請を送信する 77
ライブイベント共有 77
ライブイベント共有をオンにする 77
アラーム & タイマー 78
アラームを設定する 78
アラームを編集する 78
アラームを削除する 78
ストップウォッチを使用する 78
カウントダウンタイマーを開始する 79
タイマーを削除する 79
GPS で時刻を同期する 79
手動で時刻を設定する 79
Alt. タイムゾーンを追加する 79
Alt. タイムゾーンを編集する 79
設定 81
アクティビティ & アプリ設定 81
トレーニングページをカスタマイズする 82
アクティビティに地図ページを追加する 82
アクティビティのアラート 83
アラートを設定する 83
ラップを設定する 84
自動ラップを設定する 84
ラップキーのオン / オフを設定する 84
ラップアラートページをカスタマイズする . 84
自動ポーズをオンにする 84
自動スクロールを使用する 85
自動クライムをオンにする 85
GPS 設定を変更する 86
センサー設定 86
コンパス設定 86
手動でコンパスを校正する 86
方位基準を設定する 86
高度計設定 87
気圧高度計を校正する 87
気圧設定 88
気圧計を校正する 88
ストームアラートを設定する 88
ナビゲーション設定 88
ナビゲーション中のトレーニングページをカスタマイズする 88
方位インジケーターを設定する 88
ナビゲーションアラートを設定する 88
パワー管理設定 89
システム設定 89
時刻設定 90
ディスプレイ設定を変更する 90
表示単位を変更する 90
データ記録設定 90
デバイスのパスコードを設定する 91
デバイスのパスコードを変更する 91
バックアップと復元の設定 91
Garmin Connect からデータと設定を復元する 91
デバイス情報 92
デバイス情報を確認する 92
電子ラベルの規制および準拠情報を確認する 92
デバイスを充電する 92
デバイスを充電するためのヒント 92
デバイスを装着する 93
お取り扱い上の注意事項 93
クリーニング方法 93
バンドを交換する 94
仕様 94
バッテリー稼働時間 94
トラブルシューティング 95
製品のアップデート 95

デバイスに関するその他の情報.....95
ラップキーの押下を取り消すことはできますか？ 95
ライフログ.....95
ステップ数が表示されません 95
ステップ数が正しくないようです..... 95
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..... 95
上昇階数が正しくないようです 95
週間運動量の数字が点滅しています..... 96
GPS を受信する 96
GPS 受信を向上する..... 96
デバイスを再起動する 96
初期設定にリセットする.....96
バッテリーの稼働時間を長くするには 96
日本語で表示されません.....97
デモモードを終了する 97
デバイスはどのスマートフォンに対応していますか？ 97
デバイスとスマートフォンが接続できません..97
心拍数の計測値が正しくないようです 97
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.....98
デバイスとイヤホンが接続できません 98
音楽が途切れたり、 Bluetooth イヤホンとの接続が切れます.....98
付録..... 99
データ項目.....99
グラフ 99
コンパス 99
距離..... 99
高度..... 99
フロアクライム..... 100
グラフィック表示 100
心拍数 100
ラップ（プールスイム） 101
その他 101
ペース 102
PacePro 102
パワー 102
休息..... 102
ランニングダイナミクス..... 103
スピード 103
ストローク..... 103
SWOLF 104
気温 104
タイマー 104
ワークアウト..... 105
VO2 Max レベル分類表 106
FTP レベル分類表.....106
タイヤサイズと周長.....106
商標について 107

はじめに

⚠警告

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

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

デバイスのセットアップ

デバイスを最大限に活用するには、次の機能のセットアップを行ってください。

- **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(*69 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。(*92 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。(*89 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。(*71 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。(*76 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。(*66 ページ　音楽*)
- Garmin Pay ウォレットをセットアップします。(*63 ページ　Garmin Pay*)
- 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 LIGHT キー

- **押す**：電源オン
- **押す**：バックライト点灯 / 消灯
- **長押し**：コントロールメニューを表示

② 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
- **長押し**：スポーツを変更（アクティビティ実行中）

③ 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

④ 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、トランジション切り替え（マルチスポーツアクティビティ実行中）

  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。（*95 ページ　ラップキーの押下を取り消すことはできますか？*）

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
- **押す**：選択項目を決定 / メッセージを確認

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ゲージが緑に変わります。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	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
	LiveTrack ステータス
	光学式心拍計 / ハートレートセンサー接続ステータス
	ランニングダイナミクスポッド接続ステータス
	スピードセンサー / 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
	拡張ディスプレイモード接続ステータス
	パワー計接続ステータス
	ワイヤレス温度センサー(tempe)接続ステータス
	ワイヤレス温度センサー(tempe)接続ステータス
	VIRB カメラ接続ステータス

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。(*28 ページ　コントロールメニュー*)
- 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、ウィジェット一覧をスクロールします。(*15 ページ　ウィジェット*)
- ウォッチフェイスページで **START キー**を押して、アクティビティを開始したり、アプリを開きます。(*4 ページ　アクティビティ＆アプリ*)
- **UP キー**を長押ししてメニューページを開きます。メニューページからウォッチフェイス(*15 ページ　ウォッチフェイスをカスタマイズする*)や各種設定のカスタマイズ(*81 ページ　設定*)、ワイヤレスセンサーのペアリング(*53 ページ　ワイヤレスセンサーをペアリングする*)を行えます。

アクティビティ＆アプリ

デバイスは、ランやサイクリング、スイムなどの多様なアクティビティに対応しています。アクティビティを開始すると、GPS や各種センサーから得たデータを画面に表示して記録します。カスタムアクティビティを作成したり、デフォルトのアクティビティから新規アクティビティを作成できます。（*14 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。（*73 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* 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. 初めてアクティビティの一覧を開いたときは、お気に入りに追加するアクティビティのチェックボックスにチェックを入れて、✔を選択します。
3. 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。
4. 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。
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。
   タイマー計測中のみデータが記録されます。

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。（*92 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。（*95 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。
- アクティビティ実行中に **UP キー**を長押しして、**[アクティビティ変更]** を選択すると、アクティビティタイプを変更できます。複数のアクティビティタイプを含むアクティビティは、マルチスポーツアクティビティとして保存されます。

アクティビティを終了する

1. **STOP キー**を押してタイマーを停止します。
2. 次のオプションを選択します。
   - **[再開]**　タイマーを再開します。
   - **[保存]** ＞ **START キー** ＞ **[完了]**　データを保存してアクティビティを終了します。
     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。（*95 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。（GPS 設定がオンのアクティビティのみ）
   - **[スタート地点]** ＞ **[直行]**　アクティビティの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。（GPS 設定がオンのアクティビティのみ）
   - **[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）
   - **[削除]**　データを削除してアクティビティを終了します。

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

アクティビティを自己評価する

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。

アクティビティ設定で自己評価設定をカスタマイズできます。（*41 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。ウォークやローイング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。（*14 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。（*92 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**を押してタイマーを開始します。
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。（*67 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。

トラッククランを開始する

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

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

1. 屋外のトラックのスタート地点に立ちます。
2. ウォッチフェイスページで、**START キー**を押します。
3. **[トラッククラン]** 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. **[トラッククラン設定]** 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**を押してタイマーを開始します。
12. トラックを周回します。
13. ランニング完了後、**STOP キー**＞**[保存]** を選択してタイマーを停止します。

トラッククランアクティビティのヒント

- タイマーを開始する前に、GPS を受信完了してください。
- 初めて走行するトラックでは、トラックの距離を校正するため、4 周以上走行してください。
  1 周分の計測には、スタート地点を少し超えて走る必要があります。
- 開始から終了まで同じレーンを走行してください。
  注意：トラッククランの自動ラップは、デフォルトで 1600m（トラック 4 周）に設定されています。
- トラッククラン設定で、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. ウォッチフェイスページで、**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 アクティビティが完了したら、**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。

トライアスロントレーニング

トライアスロンアクティビティを使用して、トランジションと各スポーツのセグメントをすばやく切り替えて、セグメントごとのタイムを計測してアクティビティに保存することができます。

1 ウォッチフェイスページで、**START キー**を押します。
2 **[トライアスロン]** を選択します。
3 **START キー**を押してタイマーを開始します。
注意：マルチスポーツアクティビティでは、**[自動スポーツ変更]** のオプションがデフォルトでオンに設定されています。(*81 ページ　アクティビティ & アプリ設定*)
4 必要な場合は、トランジションの開始時と終了時に **BACK キー**を押します。(*95 ページ　ラップキーの押下を取り消すことはできますか？*)
トランジション機能は、デフォルトでオンに設定されています。トランジションのタイムは、アクティビティのタイムとは別に記録されます。トライアスロンのアクティビティ設定で、トランジション機能のオン / オフを設定できます。トランジションがオフのとき、**BACK キー**を押すとスポーツが切り替わります。
5 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。

マルチスポーツアクティビティを新規追加する

1 ウォッチフェイスページで、**START キー**を押します。
2 **[＋追加]** ＞ **[マルチスポーツ]** の順に選択します。
3 アクティビティ名をプリセット名から選択するか、カスタムで入力します。
重複するアクティビティ名には、「トライアスロン(2)」などのように番号が振られます。
4 2 つ以上のアクティビティを選択します。
5 次のオプションを選択します。
・ 必要に応じて、トランジションのオン / オフなどのアクティビティ設定をカスタマイズします。
・ 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。
6 アクティビティをお気に入りに設定するには、**[はい]** を選択します。

e- バイクトレーニング

Shimano® e- バイクシステムなどの対応する e- バイクを使用する前に、デバイスと e- バイクをペアリングしてください。(*53 ページ　ワイヤレスセンサーをペアリングする*)

スキーの滑走を確認する

スキーまたはスノーボードの滑走を自動ラン機能で記録することができます。自動ラン機能はデフォルトでオンに設定されています。滑走を開始すると自動で新しい滑走を記録します。

1 **[スキー]** または **[ボード]** のアクティビティを開始します。
2 **UP キー**を長押しして、メニューページを表示します。
3 **[滑走状況]** を選択します。
4 **UP キー**または **DOWN キー**で、前回の滑走 / 今回の滑走 / 全体ページをスクロールします。
タイムと距離、最高速度、平均速度、総下降量を確認できます。

ボルダリングアクティビティを記録する

ボルダリングアクティビティを記録します。ルートには、クライミングウォールの登攀データが記録されます。

1. **START キー**を押します。
2. **[ボルダリング]** を選択します。
3. グレードを選択します。

   ヒント：選択したグレードは、次に設定を変更するまで保持されます。**UP キー**を長押しして、ボルダリングのアクティビティ設定からグレードを変更することができます。
4. ルートの難易度を選択します。
5. **START キー**を押してタイマーを開始します。
6. 最初のルートを登ります。
7. **BACK キー**を押してルートを終了します。
8. 次のオプションを選択します。
   - **[達成]** 登攀に成功した場合に選択します。
   - **[未達成]** 登攀に失敗した場合に選択します。
   - **[削除]** 記録したルートを削除します。
9. 休息を終了して次のルートを開始するには、**BACK キー**を押します。
10. 同様の手順を繰り返して、ルートを記録します。
11. **STOP キー**を押してタイマーを停止します。
12. **[保存]** を選択します。

スイム

注意

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

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。デバイスは HRM-Pro シリーズなどの別売のハートレートセンサーにも対応しています。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。

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。（*82 ページ　トレーニングページをカスタマイズする*）

1. ウォッチフェイスページで、**START キー**を押します。
2. **[屋外スイム]** を選択します。
3. 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。
4. **START キー**を押して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. アクティビティが完了したら、**STOP キー**を押して **[保存]** を選択します。

プールスイムを記録する

1. ウォッチフェイスページで、**START キー**を押します。
2. **[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**を押してタイマーを開始します。

   タイマー計測中のみスイムデータを記録します。
5. 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。（*9 ページ　自動休息と手動休息*）
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 アクティビティが完了したら、**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。

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。
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。（*10 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。**BACK キー**を押して休息モードに移行後、再度 **BACK キー**を押してタイマーを再開すると新たなインターバルとして記録が開始する。

ストローク：デバイスを装着している腕の一回転＝ 1 ストローク。

SWOLF：1 ラップのタイム（秒）とストローク数の和。1 ラップを 30 秒、15 ストロークで泳いだ場合、SWOLF スコアは 45 となる。スコアが低いほど、泳ぎが効率的であることを表す。屋外スイムアクティビティの SWOLF スコアは、1 ラップ 25m として計算される。

クリティカルスイムスピード（CSS）：疲労することなく泳ぎ続けられる理論上の速度。トレーニングのペースの参考にしたり、スイミングレベル向上の目安となる。

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

ストロークタイプ（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、Garmin Connect アカウントで確認することができます。トレーニングページのデータ項目でも確認できます。（*82 ページ　トレーニングページをカスタマイズする*）

Free	クロール
Back	背泳ぎ
Breast	平泳ぎ
Fly	バタフライ
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）
Drill	ドリル記録（*10 ページ　ドリル記録でトレーニングする*）

自動休息と手動休息

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(*81 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(キックのみや片手のみ)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。(この時、スイムアクティビティ自体のタイマーは停止していません。)
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、トレッドミルやフィットネスバイクを使用したトレーニングを行う場合には、GPS を利用しない屋内アクティビティを選択します。

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

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

屋内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ピッチや心拍数などの情報をバーチャルランニングアプリに送信します。

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

1. ウォッチフェイスページで **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、タブレットで 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てランニングアクティビティを開始します。
5. デバイスの **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. アクティビティが完了したら、**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、トレッドミル上で最低 1.5km(1mi)走行した後に距離を手動校正することができます。別のトレッドミルを使用するときは、トレッドミルごとまたはランニングごとに手動で校正できます。

1. トレッドミルアクティビティを開始します。
2. デバイスの距離表示が 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]** ＞ **[はい]** 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平均心拍数、ストレスレベル、呼吸数など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。ヘルススナップショットアクティビティは、アクティビティ＆アプリ一覧に追加できます。（*14 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 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 ウォッチフェイスページで、**START キー**を押します。
2 **[筋トレ]** を選択します。
   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 必要に応じて **DOWN キー**を押してワークアウトのステップを確認します。
   ヒント：ワークアウトのステップを確認中、**START キー**を押すとワークアウトの動画を確認できます。（一部ワークアウトのみ対応）
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、ウエイトを編集します。
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 トレーニング完了までセットを繰り返します。
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）アクティビティに特化したタイマーを使用して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 **[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。(*12 ページ HIIT タイマー*)
・**[ワークアウト]** デバイスに保存済みの HIIT ワークアウトを実行します。
4 必要な場合、画面に表示される指示に従って操作します。
5 **START キー**を押して最初のラウンドを開始します。
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 アクティビティが完了したら、**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)アクティビティに特化したタイマーを使用してアクティビティを記録できます。

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。1 分間のセットの実行回数を設定して、ラウンドの繰り返し回数を設定します。

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。(*67 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。

ANT ＋スマートトレーナーを使用する

ANT+ 対応のスマートトレーナー(別売)を使用するには、デバイスとトレーナーをペアリングする必要があります。(*53 ページ　ワイヤレスセンサーをペアリングする*)

デバイスとスマートトレーナーを使用してコースやライド、ワークアウトに沿って負荷のシミュレーションを実行できます。スマートトレーナーを使用中は、自動で GPS がオフになります。

1. ウォッチフェイスページで、**START キー**を押します。
2. **[屋内バイク]** を選択します。
3. **UP キー**を押します。
4. **[スマートトレーナーオプション]** を選択します。
5. 次のオプションを選択します。
   - **[フリーライド]** ワークアウトやコースを利用せずにトレーニングします。
   - **[ワークアウト]** 保存済みワークアウトを利用してトレーニングします。
   - **[コース]** 保存済みコースを利用してトレーニングします。
   - **[パワー]** 目標のパワーを設定します。
   - **[勾配設定]** シミュレーションする勾配を設定します。
   - **[負荷設定]** スマートトレーナーの負荷を設定します。
6. **START キー**を押してタイマーを開始します。

   コースまたはアクティビティの高度データをもとに、トレーナーが自動で負荷を増減します。

屋内クライムアクティビティを記録する

屋内クライムアクティビティのルートを記録します。ルートには、屋内クライミングウォールの登攀データが記録されます。

1. ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。
2. **[屋内クライム]** を選択します。

   初めてアクティビティ開始するときは、ルートデータの記録の有効 / 無効を設定できます。
3. グレードを選択します。

   ヒント：選択したグレードは、次に設定を変更するまで保持されます。
4. ルートの難易度を選択します。
5. **START キー**を押します。
6. 最初のルートを登ります。
7. ルートを登り終えたら、地面まで降下します。

   地面に到達すると自動で休息タイマーが開始します。

   注意：必要に応じて、**BACK キー**を押してルートを終了します。
8. 次のオプションを選択します。
   - **[達成]** 登攀に成功した場合に選択します。
   - **[未達成]** 登攀に失敗した場合に選択します。
   - **[削除]** 記録したルートを削除します。
9. ルートの落下数を入力します。
10. 休息を終了して次のルートを開始するには、**BACK キー**を押します。
11. 同様の手順を繰り返して、ルートを記録します。
12. アクティビティが完了したら、**STOP キー**を押して **[保存]** を選択します。

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。
   リストの上部にお気に入り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＆アプリの一覧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. ウォッチフェイスページで、**START キー**を押します。
2. **[＋追加]** を選択します。
3. 次のオプションを選択します。
   - **[アクティビティのコピー]** 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、**[はい]** 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。(*73 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]** を選択してデジタルまたはアナログウォッチフェイスを新規作成します。
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。
   - **[背景カラー]**　文字盤の背景色を選択します。
   - **[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、デフォルト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。(*17 ページ　ウィジェットの表示をカスタマイズする*)

ウィジェット名	説明
ABC	高度計、気圧計、コンパスの情報をまとめて表示します。
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。(*79 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。(*17 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。
上昇階数	一日の上昇階数と上昇階数ゴールを表示します。
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で記録したヘルスデータの概要を表示します。(*11 ページ　ヘルススナップショット*)
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。(*22 ページ　HRV ステータス*)

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。
時差ぼけアドバイザー	旅行中の体内時計と目的地のタイムゾーンに適応するためのガイダンスを表示します。(*19 ページ　時差ぼけアドバイザーを使用する*)
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。
前回のラン 前回のバイク 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。(*74 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。
ミュージックコントロール	スマートフォンの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。(*33 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。)(*69 ページ　通知機能を有効にする*)
パフォーマンス	パフォーマンス測定結果を表示します。(*20 ページ　パフォーマンス測定機能*)
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。(*31 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。(*47 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。(*31 ページ　レースカレンダーとプライマリレース*)
RCT カメラコントロール	デバイスとペアリング済みの Varia カメラをリモートコントロールします。(*58 ページ　Varia カメラコントロールを使用する*)
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。
睡眠スコア	昨晩の睡眠時間、睡眠スコア、睡眠段階を表示します。
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。
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。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。(*19 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、日没、トワイライト時刻を表示します。
トレーニングステータス	現在のトレーニングステータスとトレーニング負荷を表示します。(*24 ページ　トレーニングステータス*)
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トラッキングのステータスを表示します。身体症状と気分を記録して確認できます。

ウィジェット一覧を確認する

ウィジェット一覧でヘルスデータやアクティビティの情報、内蔵センサーなどのデータを一目ですばやく確認できます。デバイスをスマートフォンとペアリングすることで、通知や天気情報、カレンダーなどのデータも表示できます。

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。



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。
   - **START キー**を押すと、ウィジェットに関連するオプションや機能が表示されます。

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。
     ヒント：[フォルダの作成] を選択して複数のウィジェットをフォルダにまとめることができます。（*17 ページ　ウィジェットのフォルダを作成する*）

ウィジェットのフォルダを作成する

複数のウィジェットをフォルダにまとめることができます。

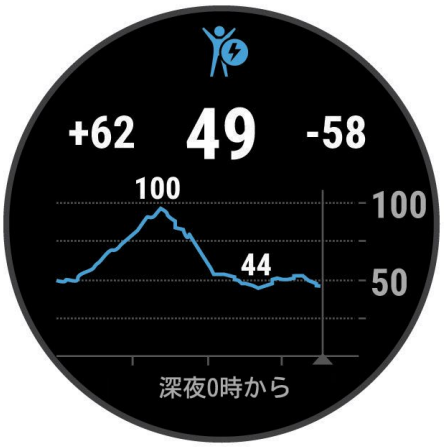
1 **UP キー**を長押しします。
2 **[表示]** > **[ウィジェット]** > **[追加]** > **[フォルダの作成]** の順に選択します。
3 フォルダにまとめるウィジェットを選択し、すべて選択し終えたら **[完了]** を選択します。
   注意：すでにウィジェット一覧に表示中のウィジェットを選択した場合、ウィジェットを移動またはコピーすることができます。
4 フォルダ名を選択するか、カスタム名を入力します。
5 フォルダのアイコンを選択します。
6 必要な場合は、次のオプションを選択します。
   - フォルダを編集するには、ウィジェット一覧でフォルダを表示し、**UP キー**を長押ししてオプションを表示します。
   - フォルダ内のウィジェットを編集するには、フォルダを開いて **[編集]** 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。（*18 ページ　Body Battery レベルを改善させるには*）

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。
   注意：ウィジェットを一覧に追加する必要がある場合があります。（*17 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。



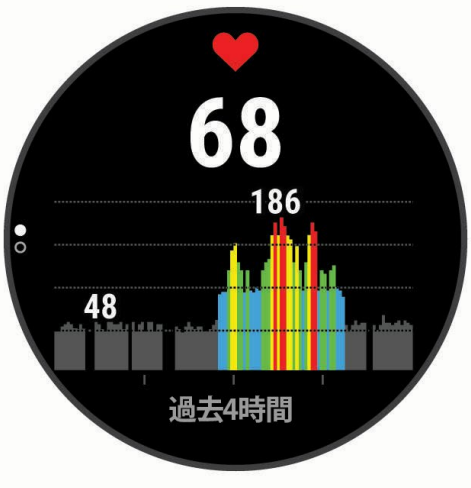
3 **DOWN キー**を押して Body Battery とストレスレベルの詳細グラフを表示します。
   - 青いバーは休息を示します。
   - オレンジのバーはストレスを示します。
   - 緑のバーはタイマー計測のアクティビティを示します。
   - グレーのバーは静止した状態でなかったためストレスレベルが測定できなかった時間を示します。
4 **DOWN キー**を押して Body Battery に影響した要因の一覧を表示します。
   ヒント：各要因を選択すると詳細を確認できます。

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 レベルの消耗が早まる原因となります。
- 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。
   注意：ウィジェットを一覧に追加する必要がある場合があります。（*17 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。



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から **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。
   必要な場合は、ウィジェットを一覧に追加してください。（*17 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、1 時間ごとの天気、1 日ごとの天気などの詳細ページをスクロールします。

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。(*96 ページ　GPS を受信する*)

女性の健康

生理周期トラッキング

生理周期は健康の重要な一部です。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。Garmin Connect アプリの健康情報の統計から、この機能の詳細を確認したり、設定を変更できます。

- 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。Garmin Connect アプリの健康情報の統計設定から妊娠トラッキング機能をセットアップして、より詳細な情報を確認できます。

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。

時差ぼけアドバイザーを使用する

時差ぼけアドバイザーを使用するには、あらかじめ Garmin Connect アプリに旅行を予定する必要があります。(*19 ページ　Garmin Connect アプリで旅行を計画する*)

時差ぼけアドバイザーで、体内時計と現地時間の差を確認したり、時差ぼけを軽減するためのガイダンスを参照することができます。

1 ウォッチフェイスページで **UP キー**または **DOWN キー**を押して、時差ぼけアドバイザーウィジェットを表示します。
2 **START キー**を押して、体内時計と現地時間の差と、時差ぼけの程度を確認します。
3 次のオプションを選択します。
   - 現在の時差ぼけの程度に関連するメッセージを確認するには、**START キー**を押します。
   - 時差ぼけの症状の軽減におすすめの活動スケジュールを確認するには、**DOWN キー**を押します。

Garmin Connect アプリで旅行を計画する

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]** > **[時差ぼけアドバイザー]** > **[旅行の詳細を追加]** 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。

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。サイクリングパフォーマンスの測定には、心拍計に加え、対応するパワー計が必要です。

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

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。

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

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

乳酸閾値（LT）：乳酸閾値とは、筋肉が急激に疲労し始めるポイントを指します。心拍数とペースのデータを基に、乳酸閾値を測定します。

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 をランニングとサイクリングで測定することができます。ランニング VO2 Max を測定するには、心拍計を使用して屋外で GPS を受信してランニングアクティビティを実行します。サイクリング VO2 Max を測定するには、心拍計と別売の対応するパワー計を使用して、屋外で一定の強度を維持してバイクアクティビティを実行します。

デバイスでは、VO2 Max は数値とレベル別に分類されたカラーゲージで表示されます。Garmin Connect アカウントでは、フィットネス年齢などの VO2 Max に関連するより詳細なデータを確認することができます。フィットネス年齢で、あなたのフィットネス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。運動を継続すると、フィットネス年齢は徐々に下がる傾向があります。



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

VO2 Max のデータは、The Cooper Institute® の許可の上、Firstbeat Analytics により提供されています。詳しくは付録に掲載の VO2 Max レベル分類表および *www.CooperInstitute.org* をご覧ください。(*28 ページ　VO2 Max レベル分類表*)

ランニング VO2 Max を測定する

ランニング VO2 Max を測定するには、光学式心拍計または別売のベルト式心拍計が必要です。ベルト式心拍計を使用する場合は、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。(*53 ページ　ワイヤレスセンサーをペアリングする*

測定開始前にユーザープロフィール(*60 ページ　ユーザープロフィールを設定する*)と最大心拍数(*60 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。

1. ランニングアクティビティを開始します。
2. 屋外で 10 分間以上ランニングします。
3. ランニング終了後、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。

サイクリング VO2 Max を測定する

サイクリング VO2 Max を測定するには、光学式心拍計または別売のハートレートセンサーが必要です。ベルト式心拍計を使用する場合は、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。また、別売のパワー計がデバイスにペアリングされている必要があります。(*53 ページ　ワイヤレスセンサーをペアリングする*

測定開始前にユーザープロフィール(*60 ページ　ユーザープロフィールを設定する*)と最大心拍数(*60 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サイクリングパフォーマンスを学習させるには、バイクアクティビティを複数回実行する必要があります。

1. バイクアクティビティを開始します。
2. 高強度で一定の運動を維持して、20 分間以上ライドします。
3. ライド終了後、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。

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

予想タイムの精度向上のため、ユーザープロフィール(*60 ページ　ユーザープロフィールを設定する*)と最大心拍数(*60 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。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**を押して、詳細データを表示します。
3. **UP キー**または **DOWN キー**でスクロールし、予想タイムを表示します。



4 **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。HRV ステータスを表示するには、睡眠中にデバイスを装着し、デバイスに 3 週間分の安定した睡眠データが保存されている必要があります。



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

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

パフォーマンスコンディション

ランニングやサイクリングなどのアクティビティ中のペースや心拍数、心拍変動をリアルタイムで分析して、現在のパフォーマンスをユーザーの平均的なフィットネスレベルと比較して評価します。この値は、ユーザーの VO2 Max のベースラインからの偏差のパーセンテージと近似します。

パフォーマンスコンディションの数値の範囲は、-20 ～ +20 です。アクティビティを開始してから 6 ～ 20 分後に数値が表示されます。例えば、数値が +5 のとき、あなたの体は休息が取れてリフレッシュし、ランやライドに適した状態であることを示します。パフォーマンスコンディションをトレーニングページのデータ項目に設定することで、アクティビティ実行中に数値をモニターすることができます。パフォーマンスコンディションは、疲労のレベルのインジケーターにもなり、長距離のランやライドの終盤でコンディションを把握するのに役立ちます。

注意：ユーザーのランニング・サイクリングの能力の学習に必要な VO2 Max の測定には、心拍計を使用して複数回のランまたはライドを実行する必要があります。（*20 ページ　VO2 Max（最大酸素摂取量）*）

パフォーマンスコンディションを確認する

この機能を利用するには、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。バイクアクティビティの場合は、別売のパワー計も必要です。

1. トレーニングページに **[パフォーマンスコンディション]** のデータ項目を表示します。（*82 ページ　トレーニングページをカスタマイズする*）
2. ランまたはライドを開始します。

   開始 6 ～ 20 分後にパフォーマンスコンディションの数値が表示されます。
3. トレーニングページのデータ項目上で数値を確認します。

乳酸閾値

乳酸閾値とは、乳酸が血液中に蓄積し始める運動強度のことを言います。ランニングでは、この強度レベルはペースや心拍数、パワーで推定されます。ランナーが乳酸閾値を上回る強度でトレーニングを行うと、急激に疲労し始め、運動を維持できなくなります。経験豊富なランナーの乳酸閾値は、おおよそ最大心拍数の 90%程度の心拍数での運動強度で、ペースにすると 10 km またはハーフマラソンを走行するペースに相当します。一方、平均的なランナーの乳酸閾値は、最大心拍数の 90%を大きく下回る強度となります。

乳酸閾値を知ることで、どのくらいハードなトレーニングが自分に適しているかがわかったり、レースでペースアップするタイミングの参考となったりします。

乳酸閾値の心拍数は、ユーザープロフィールに手動で入力することもできます。（*60 ページ　ユーザープロフィールを設定する*）

アクティビティとパフォーマンス測定結果を同期する

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

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

ヒント：Garmin Connect アプリで優先トレーニングデバイスと優先ウェアラブルを設定できます。（*31 ページ　統合トレーニングステータス*）

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

パフォーマンス通知をオフに設定する

アクティビティ完了時やアクティビティ実行中に表示されるパフォーマンス測定に関する通知をオフに設定できます。

1. **UP キー**を長押しします。
2. **[システム]** ＞ **[パフォーマンスコンディション]** の順に選択します。

トレーニングステータス

トレーニングステータスやその他の項目の測定には光学式心拍計または別売のハートレートセンサーを使用して 2 週間トレーニングを行う必要があります。サイクリングパフォーマンスの測定には、心拍計に加え、対応するパワー計が必要です。初めは測定結果が不正確な場合があります。デバイスにユーザーのパフォーマンスを学習させるには、アクティビティを複数回実行する必要があります。

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



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

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

VO2 Max：VO2 Max（最大酸素摂取量）とは、人が体内に取り込むことのできる酸素の一分間あたりの最大量です。単位は ml/kg/ 分で、一分間で体重 1 キログラムあたり何ミリリットルの酸素を摂取できるかを表します。高地または高温な環境下では、標高や気温の影響を考慮して VO2 Max の測定値を補正して表示します。

HRV：過去 7 日間の HRV ステータスを表示します。（*22 ページ　HRV ステータス*）

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

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

リカバリータイム：身体が完全に回復するのに必要な予想時間を表示します。

トレーニングステータスのレベル

トレーニングステータスは、VO2 Max とトレーニング負荷の長期間のデータを基に、トレーニングが自身のパフォーマンスにもたらす効果を示します。トレーニングステータスを参考にすることで、トレーニングの計画やフィットネスレベルの向上に役立てられます。

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

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

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

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

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

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

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

アンプロダクティブ：トレーニング負荷は適切なレベルですが、フィットネスレベルが低下しています。休息や栄

養状態、ストレスなどの健康面に低下の要因があるかもしれません。

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

トレーニングステータスを表示するには

トレーニングステータスは、1 週間に最低 1 回分の VO2 Max の測定値を含むユーザーのフィットネスレベルのデータを基に評価されます(*20 ページ　VO2 Max(最大酸素摂取量)*)。屋内ランニングアクティビティでは、VO2 Max は測定できません。

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

- トレーニングステータスを表示するには、週に 1 回以上の頻度で、光学式心拍計(またはハートレートセンサー)とパワー計(バイクアクティビティのみ)を使用して、最大心拍数の 70%以上の心拍数を 10 分間以上維持する強度のトレーニングを行います。

  デバイスを 1 ～ 2 週間使用すると、トレーニングステータスが表示されます。
- デバイスにユーザーのパフォーマンスを学習させるため、優先トレーニングデバイスですべてのアクティビティを記録してください。(*23 ページ　アクティビティとパフォーマンス測定結果を同期する*)
- デバイスは、睡眠中を含めて昼夜を通して装着し、継続的に最新の HRV ステータスを測定してください。有効な HRV ステータスを保持することで、VO2 Max を含むアクティビティが少ない場合でもトレーニングステータスを表示することができます。

短期的負荷

短期的負荷は、過去数日間の EPOC(運動後過剰酸素消費量)の加重合計値で表されます。ゲージは、現在の負荷の高さと、最適な負荷の範囲を示します。最適な負荷の範囲は、ユーザーのフィットネスレベルとトレーニング履歴に基づきます。トレーニングの時間や強度が変わると、最適な負荷の範囲も変動します。

負荷バランス

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

目標未達成：あなたの 4 週間のトレーニング負荷は、すべてのカテゴリーで目標を下回っています。

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

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

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

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

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

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

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

目標超過：あなたの 4 週間のトレーニング負荷は、最適な範囲を超過しています。

負荷比

負荷比とは、ユーザーの短期的なトレーニング負荷と長期的なトレーニング負荷の比率です。トレーニング負荷の推移を追跡するのに役立ちます。

ステータス	値	説明
ステータスなし	なし	2 週間トレーニングを記録すると負荷比が表示されます。
低	0.8 未満	長期的負荷に比べて短期的負荷が低いです。

ステータス	値	説明
最適	0.8 ～ 1.4	短期的負荷と長期的負荷のバランスがとれています。最適な範囲は、ユーザーのフィットネスレベルとトレーニング履歴により異なります。
高	1.5 ～ 1.9	長期的負荷に比べて短期的負荷が高いです。
とても高い	2.0 以上	長期的負荷に比べて短期的負荷がとても高いです。

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

トレーニング効果の測定には、光学式心拍計または別売のベルト式心拍計で心拍データを取得してアクティビティを行う必要があります。

有酸素トレーニング効果(有酸素 TE)は、アクティビティ中の心拍データから、トレーニングがもたらす有酸素運動への影響を計測し、フィットネスレベルの維持や向上に対する効果を示します。中強度の一定したペースで行う運動や、180 秒以上継続して運動するインターバルを含むワークアウトは、有酸素性エネルギー代謝を促し、有酸素運動能力に高い向上効果をもたらします。

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

トレーニング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。

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

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

リカバリータイム

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

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

測定精度を向上するため、ユーザープロフィールと最大心拍数を正しく設定してください。(*60 ページ　ユーザープロフィールを設定する*)

1. ランニングアクティビティを開始します。
2. ランニング終了後、アクティビティのデータを保存します。

リカバリータイムが表示されます。

ヒント：ウォッチフェイスページから **UP キー**または **DOWN キー**を押してトレーニングステータスウィジェットを表示し、**START キー**でページをスクロールしてリカバリータイムを確認できます。

リカバリー心拍数

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 140 bpm 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。その差が大きいほど心肺機能が高く健康的であると言われています。

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。

トレーニングステータスを一時停止 / 再開する

けがや病気をしているときなどには、トレーニングステータス機能を一時停止することができます。一時停止すると、アクティビティを記録することはできますが、トレーニングステータスとトレーニング負荷、リカバリーアドバイザー、おすすめワークアウトの機能が一時的に無効になります。

一時停止したトレーニングステータスは、準備ができたらいつでも再開することができます。週に最低 1 回の VO2 Max 測定が必要です。(*20 ページ　VO2 Max(最大酸素摂取量)*)

1. 次のいずれかの方法でトレーニングステータスを一時停止します。
   - トレーニングステータスウィジェットで **UP キー**を長押しして、**[トレーニングステータス停止]** を選択します。
   - Garmin Connect の設定から、**[パフォーマンス統計]** > **[トレーニングステータス]** > ⋮ > **[トレーニングステータスを一時停止]** を選択します。
2. Garmin Connect アカウントとデバイスを同期します。
3. 次のいずれかの方法でトレーニングステータスを再開します。
   - トレーニングステータスウィジェットで **UP キー**を長押しして、**[トレーニングステータス再開]** を選択します。
   - Garmin Connect の設定から、**[パフォーマンス統計]** > **[トレーニングステータス]** > ⋮ > **[トレーニングステータスを再開]** を選択します。
4. Garmin Connect アカウントとデバイスを同期します。

コントロールメニュー

コントロールメニューには電源オフやデバイスロック、サイレントモード、Garmin Pay ウォレットなどのショートカットオプションが登録されています。コントロールメニューのオプションの追加 / 削除 / 並べ替えは、コントロールメニュー設定からカスタマイズすることができます。(*30 ページ　コントロールメニューをカスタマイズする*)

どの画面からでも、**LIGHT キー**を長押ししてコントロールメニューを表示できます。



アイコン	コントロール名	説明
	ABC	ABC(高度計・気圧計・コンパス)アプリを開きます。
	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。(*78 ページ　アラームを設定する*)
	高度	高度グラフを表示します。
	Alt. タイムゾーン	選択したタイムゾーンの時刻を表示します。(*79 ページ　Alt. タイムゾーンを追加する*)
	援助要請	援助要請を送信します。(*77 ページ　援助要請を送信する*)
	校正気圧	校正気圧グラフを表示します。
	バッテリー節約	バッテリー節約をオン / オフします。(*89 ページ　パワー管理設定*)
	輝度	バックライトの輝度を調節します。(*90 ページ　ディスプレイ設定を変更する*)
	心拍転送モード	心拍転送モードを開始します。(*46 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。
	コンパス	コンパスページを表示します。
	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。(*90 ページ　ディスプレイ設定を変更する*)
	サイレントモード	サイレントモードをオン / オフします。映画鑑賞中などの音を鳴らしたくない場面に便利な機能です。
	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。(*70 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	コントロール名	説明
	フラッシュライト	デバイスのスクリーンを点灯します。
	Garmin シェア	Garmin シェアアプリを開きます。（*75 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を無効にします。
	Messenger	Garmin Messenger アプリを開きます。（*74 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。）（*69 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。（*47 ページ　血中酸素トラッキング*）
	ポイント登録	現在地をポイント登録します。
	ストップウォッチ	ストップウォッチを使用します。
	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。
	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。（*33 ページ　睡眠モード設定*）
	日出＆日没	日の出 / 日の入時刻、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。
	タイマー	タイマーを使用します。（*79 ページ　カウントダウンタイマーを開始する*）
	ウォレット	Garmin Pay ウォレットを使用します。（*63 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確認する

コントロールメニューから、ストップウォッチやポイント登録、スマートフォン接続、電源オフなどのオプションにアクセスできます。コントロールメニューから Garmin Pay ウォレットを開くことができます。

注意：コントロールメニューのオプションの追加 / 削除 / 並べ替えは、コントロールメニュー設定からカスタマイズすることができます。（*30 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. **UP キー**または **DOWN キー**でコントロールメニューのオプションをスクロールします。

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。

1. **UP キー**を長押しします。
2. **[表示]** > **[コントロール]** 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のオプションを並べ替えます。
   - **[削除]**　コントロールメニューのオプションを非表示にします。
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。（*30 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モードを選択します。

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、✔を選択してモーニングレポートを表示します。

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 / 並べ替えします。
   - **[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。（*78 ページ　アラームを設定する*）

トレーニング

レースに向けてトレーニングする

ランニングまたはサイクリングの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 の計測が必要です。

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またはサイクリングの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（バイクアクティビティの場合は心拍計とパワー計）を使用して最低 1 回の屋外ランまたはバイクアクティビティを実行する必要があります。

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。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。（*38 ページ　PacePro トレーニング*）

統合トレーニングステータス

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

Garmin Connect アプリで ••• > **[設定]** を開きます。

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

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

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

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。（*45 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。（*47 ページ　血中酸素トラッキング*）

[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。（*17 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。（*32 ページ　Move アラートを使用する*）

[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活動を分析し、その活動中の動作がランニングやサイクリングなどのアクティビティの一般的な動作パターンと一致した場合に、活動の期間とアクティビティタイプを自動検出する機能です。Move IQ により自動検出されたアクティビティは、Garmin Connect アカウントのタイムラインにイベントとして表示されます。

自動ゴール

一日の目標ステップ数と目標上昇階数は、前日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、一日の目標までの達成率を示します。



自動ゴール機能を利用せず、毎日一定の目標ステップ数または目標上昇階数にしたい場合は、Garmin Connect アカウントで設定することができます。

Move アラートを使用する

Move アラートは、一定時間体を動かしていない場合にアラートでお知らせする機能です。

一時間動いていないと、Move! のバナーとともにデバイスが鳴動して、赤いバー（Move バー）が表示されます。Move バーは、15 分ごとに 1 セグメント増えます。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 アラートのデバイスの鳴動は、システム設定で設定します。（*89 ページ　システム設定*）

Move アラートをオンにする

1. **UP キー**を長押しします。
2. **[健康＆ウェルネス]** ＞ **[Move アラート]** の順に選択して、ステータスをオンに設定します。

睡眠トラッキング

デバイスを装着したまま就寝すると、自動で睡眠時間と睡眠レベル、睡眠中の動きを記録することができます。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(*33 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(*15 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 アカウントで詳細な睡眠データを確認できます。

注意：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がオフになります。(*33 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睡眠します。
2. 起床後、デバイスのデータを Garmin Connect アカウントに同期します。(*72 ページ　Garmin Connect に手動でデータを同期する*)

   Garmin Connect アカウントで睡眠データを確認できます。

   昨晩の睡眠データは、デバイスの睡眠ウィジェットでも確認できます。

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]**　睡眠時間中に表示するウォッチフェイスを選択します。
   - **[バックライト]**　睡眠時間中のバックライトレベルとタイムアウトを設定します。
   - **[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。
   - **[バッテリー節約]**　睡眠時間中のバッテリー節約モードのオン / オフを設定します。(*89 ページ　パワー管理設定*)

サイレントモードを使用する

デバイスのサウンドアラートとバイブレーションアラート(アラームとアクティビティ実行中を除く)、ジェスチャーを含むバックライト点灯を無効にします。就寝中などの音を鳴らしたくない場面に便利な機能です。

注意：Garmin Connect アカウントのユーザー設定またはデバイスのユーザープロフィール設定で、通常の睡眠時間を設定して、システム設定の睡眠中のサイレントモードのオプションを有効にすると、設定した睡眠時間になると自動でサイレントモードがオンになります。(*89 ページ　システム設定*)

ヒント：サイレントモードのオプションは、コントロールメニューに追加できます。(*30 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。

週間運動量

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

デバイスを装着中の運動強度をモニタリングして、中強度から高強度の運動量を行った時間を測定します。(高強度の運動を検出するには、心拍データが必要です。) 中強度と高強度の運動量は合計して記録されます。高強度の運動を行った場合は、1 分間あたり中強度の運動の 2 分間分として運動量に加算されます。

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活動を分析し、その活動中の動作がランニングやサイクリングなどのアクティビティの一般的な動作パターンと一致した場合に、活動の期間とアクティビティタイプを自動検出する機能です。Move IQ により自動検出されたアクティビティは、Garmin Connect アカウントのタイムラインにイベントとして表示されます。

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＆アプリ一覧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。

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。(*34 ページ　Garmin Connect からワークアウトをデバイスに転送する*)

Garmin Connect で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。

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。

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。対応ワークアウトはこちらをご参照ください。

1. 次のいずれかを選択します。
   - Garmin Connect アプリで •••(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. ワークアウトをカスタマイズします。
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。

   作成したワークアウトがリストに追加されます。

   ヒント：ワークアウトをデバイスに転送できます。(*34 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. 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**＞**[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）

   ヒント：ステップの確認中に **START キー**を押すと、ワークアウト動画や鍛えるターゲットとなる筋肉群を確認することができます。（一部対応ワークアウトのみ）
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、ステップの目標と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

ランまたはバイクのおすすめワークアウトを表示するには、あらかじめそれぞれのアクティビティでの VO2 Max の測定が必要です。（*20 ページ　VO2 Max（最大酸素摂取量）*）

1. ウォッチフェイスページで、**START キー**を押します。
2. **[ラン]** または **[バイク]** を選択します。

   今日のおすすめワークアウトが表示されます。
3. **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。
4. **START キー**を押して、オプションを選択します。
   - **[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. ウォッチフェイスページで、**START キー**を押します。
2. **[ラン]** または **[バイク]** 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。

プールスイムワークアウトを実行する

スイムの距離やストロークタイプ、反復回数などを設定した複数のステップを組み合わせたプールスイムワークアウトを実行します。スイムワークアウトの作成とデバイスへの転送は、*34 ページ　ワークアウト*をご参照ください。

1. ウォッチフェイスページで、**START キー**を押します。
2. **[プールスイム]** を選択します。
3. **UP キー**を長押しします。
4. **[トレーニング]** を選択します。
5. 次のオプションを選択します。
   - **[ワークアウト]**　Garmin Connect から転送したワークアウトを実行します。
   - **[クリティカルスイムスピード]**　クリティカルスイムスピードテストを実行または CSS を手動で入力します。（*36 ページ　クリティカルスイムスピードテストを実行する*）
   - **[トレーニングカレンダー]**　スケジュールされたワークアウトを確認して実行します。

6 画面に表示される指示に従って操作します。

クリティカルスイムスピードテストを実行する

タイムトライアルのテストを実行して、クリティカルスイムスピード(CSS)値を測定します。CSS とは、あなたが疲労することなく泳ぎ続けられる理論上の速度です。トレーニングのペースの参考にしたり、スイミングレベル向上の目安となります。

1 ウォッチフェイスページで、**START キー**を押します。
2 **[プールスイム]** を選択します。
3 **UP キー**を長押しします。
4 **[トレーニング]** > **[クリティカルスイムスピード]** > **[クリティカルスイムスピード計測開始]** を選択します。
5 **DOWN キー**を押してステップを確認します。
6 **START キー**を押します。
7 **START キー**を押して、アクティビティのタイマーを開始します。
8 画面に表示される指示に従います。

クリティカルスイムスピードテストの結果を編集する

CSS 値を手動で更新することができます。

1 ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。
2 **[プールスイム]** を選択します。
3 **UP キー**を長押しします。
4 **[トレーニング]** > **[クリティカルスイムスピード]** > **[クリティカルスイムスピード手動入力]** の順に選択します。
5 分を入力します。
6 秒を入力します。

ワークアウト実行スコア

ワークアウトを完了すると、ワークアウトをどの程度正確に実行できたかを示すスコアが表示されます。運動を行うアクティブなステップがスコアに最も影響し、あなたのエフォートレベルがどの程度目標と一致したか、またすべてのステップを完了したかどうかが評価されます。ウォームアップとリカバリーのステップの影響度は低く、クールダウンのステップはワークアウト実行スコアの評価に加味されません。

注意：ワークアウト実行スコアは、心拍数、スピード、ペース、パワーの目標が設定されたワークアウトでのみ表示されます。

	良い(67 ～ 100%)
	平均(34 ～ 66%)
	低い(0 ～ 33%)

トレーニングカレンダー

Garmin Connect アカウントのカレンダーにワークアウトの実行日をスケジュールしてデバイスに転送できます。スケジュールされたワークアウトは、カレンダーウィジェットにも表示されます。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の有無にかかわらずデバイスに保存され、実行予定日が過ぎても削除されることはありません。Garmin Connect アカウントから新しいトレーニングカレンダーを転送するとデータが上書きされます。

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 アプリに Garmin Connect アカウントでサインインしてください。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。(*69 ページ　スマートフォンとペアリングする*)

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]** > **[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 アカウントで好みのコーチを選択していくつかの質問に答えるだけで、現在のユーザーのフィットネスレベルに適したコーチングとトレーニングのプランを利用できます。プランを開始すると、デバイスに Garmin コーチウィジェットが表示されます。

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。
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. 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. **[トレーニング]** > **[インターバル]** > **[リピート]** 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開始する

1. ウォッチフェイスページで、**START キー**を押します。
2. 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]** の順に選択します。
5 次のオプションを選択します。
・ **[オープン]** **BACK キー**でトレーニングと休息のインターバルを手動で切り替えるワークアウトを実行します。
・ **[リピート]** > **START キー** > **[開始]** トレーニングと休息の距離またはタイムの達成値を設定するワークアウトを実行します。
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。
7 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。
8 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

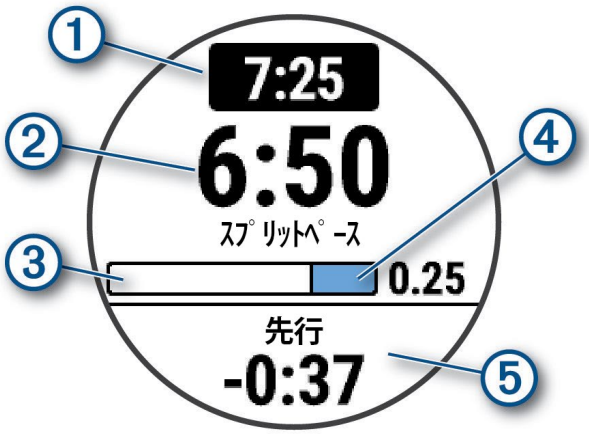
PacePro プランをデバイスにダウンロードするには、Garmin Connect に Garmin Connect アカウントでサインインしてください。

1 次のいずれかのオプションを選択します。
・ Garmin Connect アプリで •••（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 トレーニングを開始する

PacePro トレーニングを開始するには、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 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 **[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 **[プラン開始]** を選択して PacePro プランを開始します。
8 コースのナビゲーションを実行する場合は、**[はい]** を選択します。
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。

PacePro トレーニングを停止する

1. **UP キー**を長押しします。
2. **[PacePro 停止]**＞✔の順に選択します。

   PacePro プランが停止します。アクティビティのタイマーは計測を継続します。

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。（*49 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。

   コースの標高データと入力した目標ペースまたは目標タイムをもとに、ペース表が作成されます。
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]**　PacePro プランを開始します。
   - **[地図]**　コースを地図上で確認します。
   - **[削除]**　PacePro プランを削除します。

バーチャルパートナー

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

注意：バーチャルパートナー機能は、一部のアクティビティでは利用できません。

1. **UP キー**を長押しします。
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 **[トレーニングページ]** > **[追加]** > **[バーチャルパートナー]** の順に選択します。
6 ペースまたはスピードを入力します。
7 **UP キー**または **DOWN キー**でバーチャルパートナーページの表示位置を選択します。（任意）
8 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*）
9 **UP キー**または **DOWN キー**でトレーニングページをスクロールし、バーチャルパートナーページで先行 / 遅延状況を確認します。

ターゲットトレーニング

ターゲットトレーニングは、バーチャルパートナー機能と連携します。距離やタイム、スピードまたはペースなどで達成目標を設定してトレーニングします。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 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 **[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停止できます。

ターゲットトレーニングを中止する

1 **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。

レース

過去のアクティビティの記録とレースすることができます。この機能は、バーチャルパートナー機能と連携します。過去の記録と比べて、現在どのくらい先行 / 遅延しているかを確認することができます。

注意：レース機能は、一部のアクティビティでは利用できません。

1 ウォッチフェイスページで、**START キー**を押します。
2 アクティビティを選択します。
3 **UP キー**を長押しします。
4 **[トレーニング]** > **[レース]** の順に選択します。
5 次のオプションを選択します。
- **[履歴]**　デバイスに保存済みのアクティビティの履歴データを選択します。
- **[コース]**　Garmin Connect からダウンロードしたアクティビティデータを選択します。

6 アクティビティを選択します。
バーチャルパートナーページに予想終了タイムが表示されます。
7 **START キー**を押してタイマーを開始し、レースを開始します。
8 終了したら、**START キー**を押して **[保存]** を選択します。

メトロノームを使用する

メトロノームは、一定のリズムを音やバイブレーションでお知らせする機能です。ランニングのペースをコントロールしたり、ピッチを速くするトレーニングなどに役立ちます。

注意：メトロノーム機能は、一部のアクティビティでは利用できません。

1 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 アクティビティ設定を選択します。
5 **[メトロノーム]** > **[ステータス]** の順に選択して、ステータスをオンに設定します。
6 次のオプションを選択します。
   - **[bpm]** 維持するピッチ数を設定します。
   - **[ビートアラート]** メトロノームの鳴動拍数を選択します。
   - **[音 / バイブ]** メトロノームの鳴動方法を選択します。
7 必要に応じて、**[確認]** を選択して設定したメトロノームを確認します。
8 アクティビティを開始します。
   メトロノームが自動で開始します。
9 **UP キー**または **DOWN キー**でトレーニングページをスクロールすると、メトロノームページが確認できます。
10 必要に応じて、**UP キー**を長押ししてメトロノーム設定を変更します。

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。

拡張ディスプレイモード

対応する Edge デバイスとペアリングして、デバイスのトレーニングページを Edge デバイスのディスプレイに表示することができます。拡張ディスプレイモードについて、詳しくは対応する Edge デバイスの操作マニュアルをご参照ください。

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。

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. 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。(*26 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。
   - **[滑走]** 滑走の詳細を確認します。(スキー / ボード)
   - **[セット]** セットの詳細を確認します。(筋トレ / ヨガ)
   - **[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。

マルチスポーツアクティビティの履歴

マルチスポーツの距離、タイム、カロリー、センサーデータを含む履歴を確認します。

各スポーツのセグメントとトランジションは別々に保存されるため、アクティビティ間の比較や、トランジションの遷移の確認が容易に行えます。トランジションにも距離、タイム、平均スピード、カロリーのデータが含まれます。

自己ベスト

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

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

自己ベストを確認する

1. ウォッチフェイスページで **UP キー**を長押しします。
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

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

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。
・ 削除する自己ベストを選択して、**[削除]** > ✔ の順に選択します。
・ 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]** > **[トータル]** を選択します。
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。
注意：これにより履歴が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。

心拍データは、心拍数ウィジェットやアクティビティ中のトレーニングページで確認します。

内蔵の光学式心拍計と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レベルを測定します。ストレスレベルが低いほど、ストレスが少ないことを示します。
	現在の Body Battery レベルを表示します。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、体に蓄えられた利用可能なエネルギーを算出します。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。デフォルトの設定では **[自動]** に設定されています。

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。(*45 ページ　光学式心拍計をオフにする*)

[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。(*46 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。(*46 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場合、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。

  注意：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。

光学式心拍計をオフにする

光学式心拍計は、デフォルトで自動に設定されています。対応する ANT+ 接続または Bluetooth 接続の心拍計をペアリング中以外は、光学式心拍計で心拍データを計測します。次の手順で光学式心拍計をオフに設定します。

注意：光学式心拍計をオフに設定すると、血中酸素トラッキングもオフになります。血中酸素トラッキングウィジェットを表示して、手動で計測を開始できます。

1. ウォッチフェイスページで **UP キー**を長押しします。
2. **[健康＆ウェルネス]** ＞ **[光学式心拍計]** ＞ **[ステータス]** の順に選択して、**[ステータス]** を **[オフ]** に設定します。

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。デバイスは HRM-Pro シリーズなどの別売のハートレートセンサーにも対応しています。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。(*57 ページ　スイムアクティビティ中のハートレートセンサー*)

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、一分間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. **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。
1. **[上限]** または **[下限]** を選択します。
2. 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

Garmin デバイスに Forerunner デバイスで計測した心拍データを送信する場合は、心拍転送モードを利用します。

注意：心拍転送モードはバッテリーを多く消費します。

1. 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する必要がある場合があります。(*30 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。

   Forerunner デバイスで計測した心拍データの転送が開始します。
3. Forerunner デバイスと対応する Garmin 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. **STOP キー**を押して、心拍転送モードを終了します。

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のと同時に、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。

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]** のステータスをオンに設定します。
6. アクティビティを開始します。

   Forerunner 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。
7. アクティビティを開始します。

8 Forerunner デバイスと ANT+ 対応の Garmin 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。

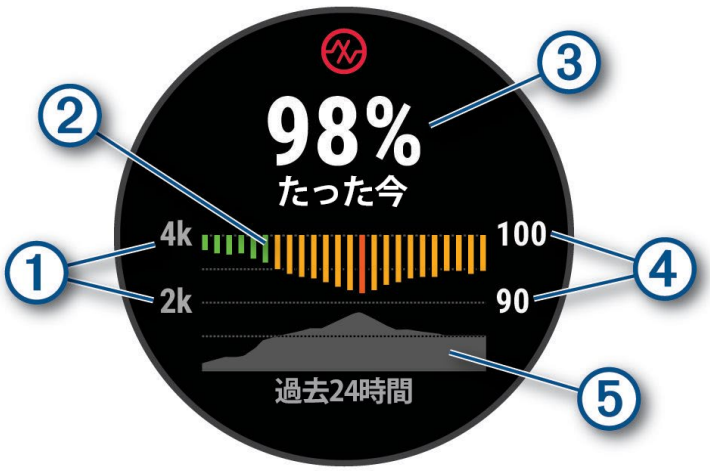
血中酸素トラッキング機能に使用される LED センサーは、赤色光や赤外光を発します。光感受性てんかんの方や光線過敏症の方がご使用になる場合はご注意ください。

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。(*47 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。(*48 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。(*93 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/* 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。

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。

血中酸素トラッキングの自動測定をオフにする

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

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

睡眠時血中酸素トラッキングをオンにする

睡眠中に連続して血中酸素レベルをモニターすることができます。

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

1. 血中酸素トラッキングウィジェットを表示して、**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

デバイス上で軌跡を確認したり、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と、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]** > **[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。

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。

1. Garmin Connect アプリで •••(詳細) を選択します。
2. **[トレーニング]** > **[コース]** を選択します。
3. コースを選択します。
4. ⋮ > を選択します。
5. 送信先の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または編集することができます。

1. ウォッチフェイスページで、**START キー**を押します。
2. 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. 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]** コースを地図上で確認します。
- **[コースを逆回り]** コースを反転してナビゲーションを開始します。
- **[高度]** コースの高度グラフを確認します。
- **[名前編集]** コース名を編集します。
- **[編集]** コースの経由地を編集します。
- **[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。(*30 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. **[ポイント登録]** 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。(*28 ページ　コントロールメニュー*)

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]** > **[保存済みポイント]** を選択します。
5. 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

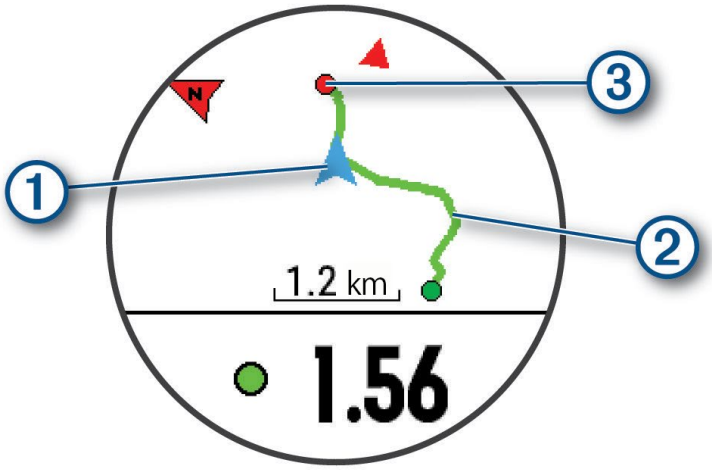
目的地までのナビゲーションまたはコースに沿ったナビゲーションを実行します。

1. 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]** 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。
   - **[トラックバック]** 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。



ユーザーの現在地 ①、ルート ②、目的地 ③ が地図上に表示されます。

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。

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]** を選択します。

地図をパン / ズームする

1. ナビゲーション実行中、**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地図ページを表示します。
2. **UP キー**を長押しします。
3. **[パン / ズーム]** を選択します。
4. 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。
   - **BACK キー**で終了します。

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、自動校正の 3 軸電子コンパスが内蔵されています。コンパスの機能と表示は、ユーザーのアクティビティや GPS の設定、ナビゲーションの実行の有無によって異なります。コンパス設定を手動で変更できます。（*86 ページ　コンパス設定*）

気圧高度計

デバイスには、気圧高度計が内蔵されています。デバイスは低電力モード中であっても継続的に高度と気圧のデータを収集しています。高度計は気圧の変化を基に推定高度を表示します。気圧計は高度計が最後に校正された高度データを基に環境圧データを表示します。（*87 ページ　高度計設定*）

センサーとアクセサリー

デバイスには光学式心拍計や気圧高度計など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。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。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 のウェブサイトをご参照ください。

センサータイプ	説明
e- バイク	ライド中のバッテリーや航続可能距離などの e- バイクのデータを表示できます。
拡張ディスプレイ	デバイスのトレーニングページを対応する Edge デバイスのディスプレイに表示することができます。
心拍計(ハートレートセンサー)	HRM 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ます。アクティビティ中の心拍データを確認できます。一部の心拍計は、心拍計にデータを保存したり、ランニングデータ計測機能を利用できます。(*55 ページ　ランニングダイナミクス*)(*54 ページ　ランニングパワー*)
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。(*67 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。
パワー	Rally、Vector などのペダル型パワー計とペアリングします。パワーデータを計測できます。目標や能力に応じてパワーゾーンをカスタマイズしたり(*61 ページ　パワーゾーンを設定する*)、特定の範囲のパワーゾーンに達したときにお知らせするアラート機能を使用できます。(*83 ページ　アラートを設定する*)
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。(*58 ページ　Varia カメラコントロールを使用する*)
ランニングダイナミクスポッド(RD ポッド)	ランニングダイナミクスポッドとペアリングします。ランニングダイナミクス機能を利用できます。(*55 ページ　ランニングダイナミクス*)
スマートトレーナー	屋内バイクスマートトレーナーとペアリングします。(*13 ページ　ANT +スマートトレーナーを使用する*)
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。
tempe	tempe ワイヤレス温度センサーとペアリングします。気温を計測できます。

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。

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 10 m(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]** を選択します。
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変わります。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。(*82 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、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。（*54 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デバイスに接続してトレッドミルランを実行した後、**[校正＆保存]** を選択して手動で校正します。（*10 ページ　トレッドミル距離を校正する*）

ランニングペースと距離の記録のヒント

- Forerunner デバイスのソフトウェアを更新してください。
- HRM 600、HRM-Fit、HRM-Pro シリーズのアクセサリーを使用して 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。
- ANT+ フットポッドをデバイスに接続したことがある場合は、センサー設定でフットポッドの接続ステータスをオフに設定し、接続済みのセンサーに表示されていないことを確認してください。
- トレッドミルランを実行した後、手動で校正してください。（*10 ページ　トレッドミル距離を校正する*）
- 自動校正または手動校正済みの値が誤っている場合は、センサー設定から **[HRM ペース＆距離]** ＞ **[校正データリセット]** を選択してください。

  注意：自動校正をオフにして、手動校正を再試行することもできます。（*10 ページ　トレッドミル距離を校正する*）

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、ランナーのエフォート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エフォート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。詳しくは、*Garmin.co.jp/minisite/garmin-technology/running/* をご参照ください。

ランニングパワーを計測するには、対応するランニングダイナミクス機能対応のアクセサリーを使用するか、デバイスの光学式心拍計を使用する必要があります。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。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。

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、ゾーンの初期値はユーザーの性別、体重、平均的な能力に基づきます。Garmin Connect アカウントで個人の能力に合わせてパワーゾーンをカスタマイズできます。

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。

[ソース]：ランニングパワー計測のデータソースを選択します。**[スマートモード]** のオプションでは、利用可能なランニングダイナミクスアクセサリーを自動検出して使用します。ランニングダイナミクスアクセサリーが接続されていないときは、光学式心拍計のデータを使用します。

[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

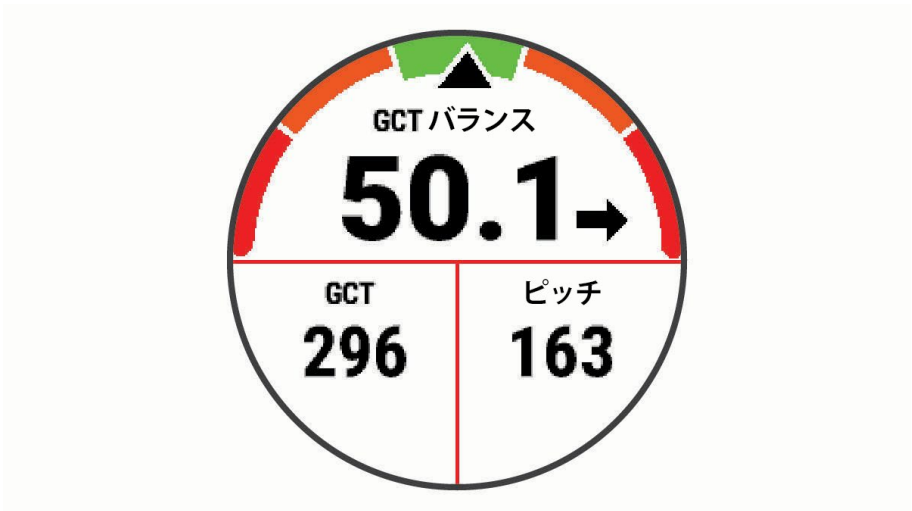
ランニングダイナミクスとは、ランニングフォームに関するデータをリアルタイムで計測する機能です。Forerunnerデバイスには次の 5 つのランニングフォームの指標を計測可能な加速度計が搭載されています。6 つのすべての指標を計測するには、HRM 600 や HRM-Fit、HRM-Pro シリーズのアクセサリーまたはランニングダイナミクスポッドなどのランニングダイナミクス機能対応のセンサーをペアリングして接続する必要があります。詳しくは、*Garmin.com/performance-data/running* をご参照ください。

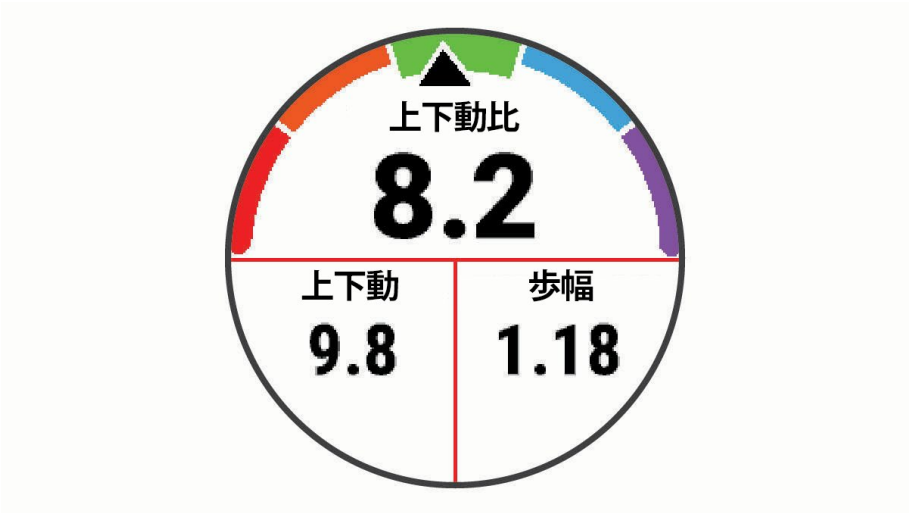
指標	センサータイプ	説明
ピッチ	内蔵センサーまたはランニングダイナミクス対応センサー	一分間あたりの左右合計の歩数(spm)
歩幅	内蔵センサーまたはランニングダイナミクス対応センサー	一歩当たりの歩幅(m)
上下動	内蔵センサーまたはランニングダイナミクス対応センサー	一歩あたりの体の上下動の幅(cm)
上下動比	内蔵センサーまたはランニングダイナミクス対応センサー	歩幅に対する上下動幅の比率(%)。数値が低いほどランニングフォームがよいとされる。
接地時間(GCT)	内蔵センサーまたはランニングダイナミクス対応センサー	一歩あたりの地面に足がついている時間(ms = 1000 分の 1 秒)(歩いているときは表示されません。)
GCT バランス	ランニングダイナミクス対応センサーのみ	左右の接地時間の割合(%)左右のバランスが均一な状態で 50-50 となり、左右どちらかに偏っている場合は向きを表す矢印(← / →)とその割合が表示される。(歩いているときは表示されません。)

ランニングダイナミクスでトレーニングする

ランニングダイナミクス対応センサーが接続されていないときは、デバイスの内蔵センサーのデータを使用します(*53 ページ　ワイヤレスセンサーをペアリングする*)。ランニングアクティビティにランニングダイナミクスのトレーニングページを追加できます。(*82 ページ　トレーニングページをカスタマイズする*)

1. ウォッチフェイスページで **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. **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、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。





注意：GCT バランスは、ランニングダイナミクス対応センサーを使用している場合のみ計測できます。

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のカラーゲージ

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

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

ランニングダイナミクスのデータ解釈や理論は、走法などにより一様ではありません。それらに関する情報は、専門の書籍やウェブサイト等をご覧ください。

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

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

ランニングダイナミクスについて詳しくは、*Garmin.co.jp/minisite/garmin-technology/running/* をご参照ください。

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

経験の多い、速いランナー > > > > 経験の少ない、遅いランナー

* 上下動と上下動比は、センサーを胸に装着しているか(HRM-Fit または HRM-Pro シリーズのアクセサリー)、ウエストに装着しているか(ランニングダイナミクスポッド)によって数値の幅がわずかに異なります。

別表：GCT バランス

カラーゲージ	レッド	オレンジ	グリーン	オレンジ	レッド
対称性	悪い	普通	良い	普通	悪い

ランナー分布	5 %	25 %	40 %	25 %	5 %
GCT バランス	左 52.2%超	左 50.8 ～ 52.2%	左 50.7%-50.7% 右	50.8 ～ 52.2% 右	52.2%超 右

ランニングダイナミクスデータが表示されない場合のヒント

ランニングダイナミクス対応のセンサーを使用していて、ランニングダイナミクスデータが表示されない場合には次の方法をお試しください。ランニングダイナミクス対応のセンサーが接続されていないときは、自動的に内蔵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。

- HRM 600、HRM-Fit または HRM-Pro シリーズのアクセサリーなどのランニングダイナミクス対応のセンサーをお使いかどうかお確かめください。
- 心拍計のペアリングを再度お試しください。
- HRM 600 アクセサリーを使用する際は、オープン接続ではなく Bluetooth 接続(セキュア接続)で接続してください。

  接続タイプについて、詳しくは *Garmin.com/hrm_connection_types* をご参照ください。
- HRM-Fit または HRM-Pro シリーズのアクセサリーをお使いの場合は、Bluetooth 接続ではなく ANT+ 接続でデバイスとペアリングしてください。
- ランニングダイナミクスデータの数値が 0(ゼロ)を示す場合は、センサーの向きが上下逆さになっていないかお確かめください。

  注意：一部のデータは歩いている場合は表示されません。(*55 ページ　ランニングダイナミクス*)

スイムアクティビティ中のハートレートセンサー

HRM 600、HRM-Pro シリーズ、HRM-Swim、HRM-Tri ハートレートセンサーは、スイムアクティビティ中の心拍データを記録して保存します。心拍データを確認するには、トレーニングページにデータ項目を追加してください。

注意：ハートレートセンサーが水中にあるときは、デバイスに心拍データは表示されません。

ハートレートセンサーのデータをデバイスで後から確認するには、アクティビティのタイマーを開始する必要があります。休息インターバルで水から出たときに、心拍データがデバイスに送信されます。デバイスは、タイマーを停止してアクティビティを保存するときにハートレートセンサーの心拍データを自動ダウンロードします。ダウンロード中は、ハートレートセンサーを体に装着したまま水から出して、デバイスの 3 m 以内に近付けてください。心拍データは、デバイスの履歴または Garmin Connect アカウントで確認できます。

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。

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。(*53 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。(*106 ページ　タイヤサイズと周長*)
- 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*)

パワー計を使用してトレーニングする

別売のパワー計を接続してデータを取得することができます。

- Garmin のウェブサイトで、デバイスに対応するパワー計を確認します。
- パワー計について、詳しくはパワー計の操作マニュアルをご参照ください。
- ユーザーの能力や目標に合わせてパワーゾーンを設定してください。(*61 ページ　パワーゾーンを設定する*)
- 特定のパワー値に到達したときにアラートする機能を利用することができます。(*83 ページ　アクティビティのアラート*)
- パワーデータを表示するために、トレーニングページをカスタマイズします。(*82 ページ　トレーニングページをカスタマイズする*)

Varia センサー

別売の Varia スマートバイクライトやリアビューレーダーと接続して使用することができます。センサーについて、詳しくは、Varia センサーの操作マニュアルをご参照ください。

Varia カメラコントロールを使用する

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 カメラコントロールを使用する前に、デバイスと Varia センサーをペアリングする必要があります。(*53 ページ　ワイヤレスセンサーをペアリングする*)

1. デバイスのウィジェット一覧に RCT カメラウィジェットを追加します。
2. RCT カメラウィジェットを表示して、次のオプションを選択します。
   - ⋮：カメラ設定を開きます。
   - 📷：静止画を撮影します。
   - ▶：クリップを保存します。

tempe

別売の ANT+ ワイヤレス温度センサーを接続して、データを取得することができます。センサーで気温を計測する際は、体温などの影響を受けにくくするため、センサーにストラップ等を取り付けてセンサー全体が空気にさらされるようにしてください。センサーを使用するには、デバイスとペアリングする必要があります。

VIRB リモート

デバイスで VIRB のリモート操作を行います。対応する VIRB アクションカメラは *Garmin.co.jp* からお求めいただけます。

VIRB をリモート操作する

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

1. VIRB の電源を入れます。
2. デバイスと VIRB をペアリングします。
   ペアリングが完了すると、ウィジェットに VIRB ウィジェットが自動で追加されます。
3. ウォッチフェイスページから **UP キー**または **DOWN キー**を押して、VIRB ウィジェットを表示します。
4. 必要な場合は、デバイスと VIRB の接続完了を待ちます。
5. 次のオプションを選択します。
   - **[録画開始]** 録画を開始します。
     録画時間を表示する画面が表示されます。
   - 録画中に静止画を撮影するには、**DOWN キー**を押します。
   - 録画を停止するには、**STOP キー**を押します。
   - **[写真撮影]** 静止画を撮影します。
   - **[バースト撮影]** バーストモードで静止画を撮影します。
   - **[低電力モード移行]** カメラを低電力モードに移行します。
   - **[カメラ起動]** 低電力モードからカメラを起動します。
   - **[設定]** ビデオ設定やフォト設定を変更します。

アクティビティ実行中に VIRB を操作する

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

1. VIRB の電源を入れます。
2. デバイスと VIRB をペアリングします。(*53 ページ　ワイヤレスセンサーをペアリングする*)
   ペアリングが完了すると、VIRB ページがアクティビティに自動で追加されます。
3. アクティビティ実行中に、**UP キー**または **DOWN キー**を押して、VIRB ページを表示します。
4. 必要な場合は、デバイスと VIRB の接続完了を待ちます。
5. **UP キー**を長押しします。
6. **[VIRB]** を選択します。

- **[設定]** > **[録画モード]** > **[トレーニング時]** を選択してタイマーの開始と停止にカメラの録画開始 / 停止を連動します。
- **[設定]** > **[録画モード]** > **[手動]** を選択して、メニューのオプションからカメラの録画開始 / 停止を操作します。
- **[録画開始]** 録画を開始します。
  録画時間を表示する画面が表示されます。
- 録画中に静止画を撮影するには、**DOWN キー**を押します。
- 録画を停止するには、**START キー**を押します。
- **[バースト撮影]** バーストモードで静止画を撮影します。
- **[低電力モード移行]** カメラを低電力モードに移行します。
- **[カメラ起動]** 低電力モードからカメラを起動します。

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、誕生年、身長、体重、通常の就寝時間、通常の起床時間、着用する手首、心拍ゾーン、パワーゾーン、クリティカルスイムスピード(CSS)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. 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 アカウントのプロフィール設定からも設定を変更できます。

プロフィールとプライバシー：公開プロフィールのデータをカスタマイズします。

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

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。

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。

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。

トレーニングの目標と心拍ゾーン

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

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

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

心拍ゾーン参考表では、心拍ゾーンのゾーン別の状態と効果を確認することができます。(*34 ページ　心拍ゾーン参考表*)

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

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

心拍ゾーンを設定する

ラン / バイク / スイムのアクティビティ別に、心拍ゾーンを設定できます。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。また、Garmin Connect アカウントでも数値を調整できます。

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。
   自動検出機能で最大心拍数を測定できます。(*62 ページ　パフォーマンス測定を自動検出する*)
4. **[LTHR]** 選択して、ユーザーの乳酸閾値心拍数を入力します。
   自動検出機能で乳酸閾値を測定できます。(*62 ページ　パフォーマンス測定を自動検出する*)
5. **[安静時心拍数]** > **[カスタム]** の順に選択して、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。

6 **[ゾーン]** > **[基準]** の順に選択します。

7 次のオプションを選択します。

- **[bpm]** bpm（1 分間の拍動の数）を基準に設定します。
- **[%Max]** 最大心拍数に対する割合（%）を基準に設定します。
- **[%HRR]** 心拍予備量に対する割合（%）を基準に設定します。（心拍予備量 = 最大心拍数 − 安静時心拍数 ）
- **[%LTHR]** 乳酸閾値心拍数に対する割合（%）を基準に設定します。

8 ゾーンを選択して、各ゾーンの数値を入力します。

9 **[スポーツ心拍]** を選択して、スポーツタイプ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

デフォルトの設定では、最大心拍数を基に心拍ゾーンが自動で設定されます。

- 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。（*60 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

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

ゾーン	%Max	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、デフォルト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。機能的作業閾値パワー（FTP）または閾値パワー (TP) を入力すると、パワーゾーンが自動更新されます。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]** > **[パワー]** の順に選択します。

3 アクティビティを選択します。

4 **[基準]** を選択します。

5 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。
- **[%FTP]** または **[%TP]** FTP または TP に対する割合（%）での表示を基準に設定します。

6 **[FTP]** または **[閾値パワー]** を選択して、値を入力します。
7 ゾーンを選択して、各ゾーンの数値を入力します。
8 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。

パフォーマンス測定を自動検出する

パフォーマンス測定の自動検出は、デフォルトでオンに設定されています。アクティビティ実行中に最大心拍数と乳酸閾値を自動検出します。

1 **UP キー**を長押しします。
2 **[ユーザープロフィール]** > **[心拍とパワーゾーン]** > **[自動検出]** の順に選択します。
3 オプションを選択します。

Garmin Pay

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

Garmin Pay 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い、操作を完了します。

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。

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、**DOWN キー**でカードを切り替えます。(任意)
5. 60 秒以内にデバイスを決済端末の読み取り部にかざします。デバイスの画面が読み取り部に向くようにしてかざしてください。
6. 必要に応じて、決済端末の指示に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。

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. デバイスと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 アプリを開きます。
2. Garmin Connect アプリで •••(詳細)を選択します。
3. **[Garmin Pay]** を選択します。
4. チャージする交通系 IC カードを選択します。
5. **[チャージする]** を選択します。
6. 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. デバイスと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 アプリを開きます。
2. Garmin Connect アプリで •••(詳細)を選択します。
3. **[Garmin デバイス]** > **[(接続中のデバイス名)]** の順に選択します。
4. **[Garmin Pay]** を選択します。
5. 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。
6. ラピッドパスカードに設定する交通系 IC カードを選択します。ラピッドパスを無効に設定する場合は、**[なし]** を選択します。

チャージ残額通知を設定する

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

1. デバイスと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 アプリを開きます。
2. Garmin Connect アプリで •••(詳細)を選択します。
3. **[Garmin デバイス]** > **[(接続中のデバイス名)]** の順に選択します。
4. **[Garmin Pay]** を選択します。
5. ラピッドパス設定から、**[チャージ残額通知]** を選択します。
6. 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。
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。(*91 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い、操作を完了します。

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。

音楽

注意：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（Music モデルのみ対応）
- デバイスにダウンロードした音楽を再生（Music モデルのみ対応）
- 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

Music モデルのデバイスでは、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。デバイスにダウンロードした音楽を聴くには、Bluetooth イヤホン（別売）と接続する必要があります。ミュージック機能に関するよくある質問は*こちら*をご参照ください。

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、1 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

注意：この機能は Music モデルのみ対応しています。

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.co.jp/products/apps/garmin-express/* をご参照ください。

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

1. 付属のチャージングケーブルで、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ーを選択します。
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ーを選択し、削除する音楽にチェックを入れて **[デバイスから削除]** を選択します。

音楽プロバイダに接続する

注意：この機能は Music モデルのみ対応しています。

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。

Connect IQ ストアのアプリから音楽プロバイダのミュージックアプリを入手できます。（*Garmin.co.jp/products/apps/connect-iq/*）

1. **START キー**を押します。
2. **[Connect IQ Store]** 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：その他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

注意：この機能は Music モデルのみ対応しています。

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。（*71 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 任意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 同期開始の確認画面が表示されるまで、**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

注意：この機能は Music モデルのみ対応しています。

デバイスにダウンロードした音楽を再生するには、Bluetooth イヤホン(別売)と接続する必要があります。Bluetooth イヤホンの動作確認済みリストは、*Bluetooth イヤホン / ヘッドフォンの互換性*をご参照ください。

注意

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

1 デバイスと Bluetooth イヤホンを 2m 以内に近付けます。
2 Bluetooth イヤホンをペアリングモードにします。

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

3 **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。
接続可能なイヤホンの検索が開始されます。
5 検出されたイヤホンを選択して接続を完了します。

音楽を再生する

注意：音楽のダウンロードは、Music モデルのみ対応しています。

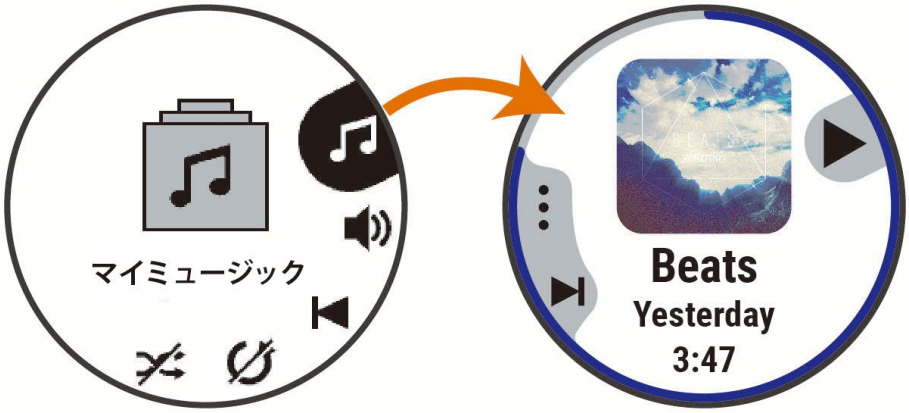
1 **DOWN キー**を長押しして、ミュージックコントロールを表示します。
2 **UP キー**を長押しします。
3 次のオプションを選択します。
- 初めて音楽を再生する場合は、**[音楽]** > **[音楽プロバイダ]** の順に選択します。
- 二回目以降は、**[音楽プロバイダ]** を選択します。

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。(*66 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。(*67 ページ　Bluetooth イヤホンと接続する*)
6 ▶で音楽を再生します。

音楽再生のコントロール

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。一部コントロールは Music モデルでのみ利用できます。



	コントロールオプションを表示
	選択した音楽ソースの音楽ファイルやプレイリストを表示
	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。
   - ベーシック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。（ウィジェットの追加が必要な場合があります。）
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、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。一部の機能は、スマートフォンに Garmin Connect アプリのインストールが必要です。

スマートフォンとペアリングする

デバイスの機能を最大限に活用するには、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]** > **[ペアリング]** を選択します。

   注意：ベーシックモデルのデバイスでは、**UP キー**を長押しして **[ペアリング]** を選択します。
2. デバイスの画面の QR 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。
(*69 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]** に選択し、ステータスを **[オン]** に設定します。
4. **[アクティビティ実行中]** または **[通常時]** 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、**[返信]** を選択して、定型文一覧から送信するメッセージを選択します。

  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ことがあります。テキストメッセージの料金または制限の詳細については、ご利用の携帯電話会社までお問い合わせください。

1. ウォッチフェイスページで **UP キー**または **DOWN キー**を押して、通知ウィジェットを表示します。
2. **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。

次の方法で設定します。

- 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 のスマートフォンを使用している場合は、Garmin Connect アプリの **[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の Bluetooth 接続をオン / オフすることができます。

注意：必要な場合は、コントロールメニューにオプションを追加します。（*30 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. を選択して、スマートフォンの 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、デフォルト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。（*50 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

GPS アクティビティ中のスマートフォン探索アラートは、デフォルトでオンに設定されています。次の手順でスマートフォン探索アラートのオン / オフを設定できます。

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。

UP キーを長押しします。

3 **[オーディオアラート]** を選択します。

4 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。(*83 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 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。

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

ソフトウェア更新：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ます。ダウンロード完了後、デバイスを次回起動時にソフトウェア更新の確認が表示されます。

Wi-Fi ネットワークに接続する

注意：Wi-Fi 接続機能は Music モデルのみ対応しています。

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。

近くのネットワークの一覧が表示されます。

3 ネットワークを選択します。

4 ネットワークのパスワードを入力します。

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一つの 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 とは、Garmin が提供する無償のオンラインサービスです。デバイスで記録したアクティビティを保存し、データを閲覧、分析、共有したり、デバイス設定やユーザー設定のカスタマイズなどを行うことができます。

Garmin Connect アカウントの作成は、Garmin Connect アプリまたは PC 向けの Garmin Express(*Garmin.com/ja-JP/software/express/*)から行えます。

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 。

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 アプリを使用する

デバイスとスマートフォンをペアリングすると、Garmin Connect アプリで Garmin Connect アカウントにアクティビティデータをアップロードできます。

1. スマートフォンで Garmin Connect アプリが起動していることを確認します。
2. スマートフォンとデバイスを 10m 以内に近付けます。
   自動で同期が開始します。

Garmin Connect アプリでソフトウェアをアップデートする

あらかじめにスマートフォンなどのモバイル端末とデバイスをペアリングする必要があります。(*69 ページ　スマートフォンとペアリングする*)

1. Garmin Connect アプリにデバイスのデータを同期します。(*72 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、デバイスと Garmin Connect アカウントを接続することができます。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 からデバイスへのワークアウトやトレーニングプランのデータ送信、ソフトウェアの更新、Connect IQ コンテンツの管理などが行えます。

1. チャージングケーブルでデバイスを PC に接続します。
2. *Garmin.com/ja-JP/software/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い操作してください。

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。(*72 ページ　PC で Garmin Connect を利用する*)

1. チャージングケーブルでデバイスを PC に接続します。
   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：必要な場合は、コントロールメニューにオプションを追加します。(*30 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。

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。

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

デバイスまたはスマートフォンの Connect IQ ストア(*Garmin.com/connectiqapp*)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。

ウィジェット：各種センサーの取得データや通知などの情報をまとめて確認できる、便利なウィジェットを利用できます。

アプリケーション：新しく作成されたアクティビティタイプなど、アプリケーションをインストールできます。

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。

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。(*69 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い、ダウンロードを完了します。

PC から Connect IQ をダウンロードする

1 チャージングケーブルでデバイスを PC に接続します。
2 *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い、操作を完了します。

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

事故検出と支援要請は、補助的な機能のため、本機能に依存せず、万が一の事故に備えて他の連絡手段を用意してください。Garmin Connect 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。

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

注意

この機能を利用するには、Bluetooth 機能を使って Garmin Connect アプリに接続している必要があります。また、デバイスとペアリングするスマートフォンなどのモバイル端末がデータ通信をご利用できる環境にある必要があります。あらかじめ Garmin Connect アプリに緊急連絡先を登録します。

セーフティ＆トラッキング機能について詳しくは *Garmin.com/ja-JP/legal/idtermsofuse/* 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、現在の位置情報を含む自動生成のテキストメッセージを送信します。

事故検出：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、現在の位置情報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。

ライブイベント共有：アクティビティの開始から終了までのペースやラップ取得などの経過を、テキストメッセージでリアルタイムに共有します。

注意：この機能は Android スマートフォンのみ対応しています。

緊急連絡先を追加する

緊急連絡先に登録した電話番号は事故検出または援助要請機能で利用します。

1. Garmin Connect 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。

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。(*72 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

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。(*76 ページ　緊急連絡先を追加する*)また、デバイスとペアリングするスマートフォンなどのモバイル端末がデータ通信をご利用できる環境にあり、緊急連絡先の受信者が、テキストメッセージを受信できる必要があります。(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 アクティビティを選択します。

注意：一部の屋外アクティビティのみ事故検出機能に対応しています。

ペアリング済みのスマートフォンと接続中にデバイスで事故が検出されると、デバイスとスマートフォンに事故検出を通知する画面が表示されます。15 秒のカウントダウンが終了すると、Garmin Connect アプリからあなたの名前と GPS 位置情報（利用可能な場合）を含む自動テキストメッセージと電子メールが緊急連絡先に送信されます。援助が必要でなければ、カウントダウンの途中に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（*76 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できる必要があります。（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。

画面に援助アラートの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 アプリの •••（詳細）から **[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、Forerunner 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、一部アクティビティ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。

ライブイベント共有は 24 時間有効です。

4 **[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。アラームごとにスケジュールを設定できます。

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 **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。
   - **[バックライト]** アラーム鳴動時のバックライト点灯のオン / オフを設定します。
   - **[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。

アラームを削除する

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

ストップウォッチを使用する

1 **LIGHT キー**を長押しします。
2 **[ストップウォッチ]** 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する必要がある場合があります。
3 **START キー**を押してストップウォッチを開始します。
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。
   - **[タイマーを追加]** 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。
   - **[時間]** 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. 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]** ＞ **[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。

注意：Alt. タイムゾーンウィジェットをウィジェット一覧に追加できます。（*17 ページ　ウィジェットの表示をカスタマイズする*）

1. **UP キー**を長押しします。
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、タイムゾーン名を変更します。

Alt. タイムゾーンを編集する

1. **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]** タイムゾーンをウィジェットに表示します。
- **[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(非表示)します。

設定

アクティビティ＆アプリ設定

アクティビティの設定をカスタマイズします。例えば、トレーニングページをカスタマイズしたり、アラートや各種トレーニング機能をオンにすることができます。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。

[沿面速度]：標高差を考慮した斜面に対する速度を計測する際に使用します。

[沿面距離]：標高差を考慮した斜面に対する距離を計測する際に使用します。

[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。

[アクティビティ追加]：トライアスロン、マルチスポーツアクティビティのアクティビティを追加します。

[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。(*83 ページ　アクティビティのアラート*)

[自動クライム]：内蔵の高度計による高度変化の自動検出をオンにします。

[自動ポーズ]：停止時または一定の速度以下になったとき、記録を停止します。(*84 ページ　自動ポーズをオンにする*)

[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(*9 ページ　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*)

[自動スクロール]：アクティビティのタイマー計測中に、トレーニングページを自動でスクロールします。(*85 ページ　自動スクロールを使用する*)

[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。

[自動スポーツ変更]：ランニング、サイクリング、屋外スイミングアクティビティで構成されるマルチスポーツアクティビティで次の種目への移行を自動検出します。

[背景カラー]：トレーニングページの背景色を選択します。

[心拍転送モード]：アクティビティの開始と同時に心拍転送モードを開始します。(*46 ページ　アクティビティ実行中に心拍データを転送する*)

[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。(*82 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。

[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、ラップキー、ラップアラートを設定します。(*84 ページ　ラップを設定する*)

[グレード]：クライミングアクティビティのグレードを選択します。

[ジャンプモード]：ジャンプロープ(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。

[キーロック]：マルチスポーツアクティビティ実行中、キーの誤操作を防ぐためにキーをロックします。

[メトロノーム]：メトロノームを設定します。(*7 ページ　スキーの滑走を確認する*

[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。

[パワー平均化]：ペダルを漕いでいないときの 0W のパワーの値を平均に含めるかどうかを設定します。

[パワーセーブ]：パワーセーブモードに切り替わるまでの時間を選択します。

[温度を記録]：アクティビティ中のデバイスの周囲温度の記録のオン / オフを設定します。

[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。

[リピート]：マルチスポーツアクティビティで、手動でタイマーを停止するまでトレーニングを繰り返します。

[ルートデータ]：屋内クライミングアクティビティのルートデータの記録を有効にします。

[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。(*54 ページ　ランニングパワー設定*)

[滑走]：スキーまたはボードアクティビティの滑走に関する設定を行います。自動ランのオプションをオンにして、内蔵の加速度計で自動で滑走を切り替えます。ラップキーとラップアラートの設定を変更できます。

[GPS]：アクティビティで使用する衛星システムを選択します。(*86 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を設定します。(*41 ページ　自己評価をオンにする*)

[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 / に設定します。

[トランジション]：マルチスポーツアクティビティのトランジションを有効にします。

[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。

[ワークアウト動画]：ヨガやピラティスなどのアクティビティのワークアウトで、姿勢やポーズを示すアニメーションを有効に設定します。

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、分割数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。(*99 ページ　データ項目*)
   - **[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]** を選択します。

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。
カスタム	イベント / 繰り返し	既定のメッセージまたはカスタムメッセージを選択して、アラートタイプを設定できます。
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。
ペース	範囲	ペースの上限値と下限値を設定できます。
ペース(スイム)	繰り返し	目標スイムペースを設定できます。
パワー	範囲	パワー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	1 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では利用できません。
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。

ラップを設定する

自動ラップ、ラップキー、ラップアラートページを設定します。

自動ラップを設定する

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。(*89 ページ　システム設定*)

ラップキーのオン / オフを設定する

アクティビティ中の手動ラップ取得や休息切り替えの **BACK キー**の操作を有効に設定できます。オフに設定することで、アクティビティ中に誤ってキーを押下することによる意図しないラップの取得を防ぐことができます。

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。
注意：この機能は、一部のアクティビティでは利用できません。
4 アクティビティ設定を選択します。
5 **[ラップ]** を選択します。
6 **[ラップキー]** を選択します。**START キー**でオン / オフを切り替えます。

ラップアラートページをカスタマイズする

ラップアラートページに表示するデータ項目を 2 つまで選択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。
注意：この機能は、一部のアクティビティでは利用できません。
4 アクティビティ設定を選択します。
5 **[ラップ]** を選択します。
6 **[ラップアラートページ]** を選択します。
7 データ項目を選択して変更します。
8 **[確認]** でプレビューします。(任意)

自動ポーズをオンにする

アクティビティ中に停止したときに、自動ポーズ機能でタイマーを一時停止することができます。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。

注意：タイマー停止中は、データは記録されません。

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では利用できません。

4 アクティビティ設定を選択します。

5 **[自動ポーズ]** を選択します。

6 次のオプションを選択します。

- **[オフ]** 自動ポーズ機能をオフにします。
- **[停止時]** 走行を停止したときにタイマーを自動で停止します。
- **[カスタム]** 特定のペースまたはスピードを下回ったときにタイマーを自動で停止します。

自動スクロールを使用する

タイマー計測中に自動でトレーニングページをスクロールします。

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 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では利用できません。

4 アクティビティ設定を選択します。

5 **[自動スクロール]** を選択します。

6 スクロールの速度を選択します。

自動クライムをオンにする

自動クライム機能で、高度変化の自動検出をオンにします。この機能は登山やハイキング、ランやバイクなどのアクティビティで利用できます。

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。

注意：この機能は、一部のアクティビティでは利用できません。

4 アクティビティ設定を選択します。

5 **[自動クライム]** > **[ステータス]** を選択します。

6 **[ナビゲーション中以外]** または **[常時]** を選択します。

7 次のオプションを選択します。

- **[平坦時表示画面]** 平坦移動時に表示するデータページを選択します。
- **[登坂時表示画面]** 登坂移動時に表示するデータページを選択します。
- **[カラー反転]** モード切り替え時に画面の色を反転します。
- **[昇降速度]** モード切り替えの昇降速度 (m/h) の閾値を選択します。
- **[モードスイッチ]** モード切り替えの登坂継続時間の閾値を選択します。

注意：**[現在の画面]** のオプションを選択すると、モードが切り替わる直前に見ていたページが表示されます。

GPS 設定を変更する

GPS に関する情報について、詳しくは *Garmin.com/ja-JP/AboutGPS/* をご参照ください。

UP キーを長押しして、**[アクティビティ＆アプリ]** ＞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。(*89 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。

[マルチ GNSS マルチバンド]：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と、L1 信号と L5 信号の 2 周波数帯の信号を受信します。測位精度が最も向上しますが、バッテリーを多く消費します。

[自動選択]：SatIQ 技術により、環境に応じて最適なモードを自動的に選択します。これにより、バッテリーの稼働時間を優先しながらも、測位精度を向上させることができます。

[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。

センサー設定

コンパス設定

UP キーを長押しして、**[センサー]** ＞ **[コンパス]** を選択します。

[校正]：コンパス校正を開始します。(*86 ページ　手動でコンパスを校正する*)

[表示]：方位の表示方法を、文字方位または度、ミルから選択します。

[方位基準]：北の定義を選択します。(*86 ページ　方位基準を設定する*)

[モード]：電子コンパスの設定を、電子コンパスのみを使用する(オン)、移動中は GPS 方位と電子コンパスを使用する(自動)、GPS 方位のみを使用する(オフ)から選択します。

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]** を選択します。
3. 画面に表示される指示に従います。

   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。

方位基準を設定する

北の定義を選択します。

1. **UP キー**を長押しします。
2. **[センサー]** ＞ **[コンパス]** ＞ **[方位基準]** を選択します。
3. 次のオプションを選択します。
   - **[真北]**：北極点の方向に方位基準を設定します
   - **[磁北]**：磁石が指し示す地磁気の北方向を方位基準に設定します。
   - **[グリッド]**：グリッド航法時に使用します。
   - **[ユーザー]**：磁針偏差を入力して手動で設定します。

高度計設定

UP キーを長押しして、**[センサー]** > **[高度]** を選択します。

[校正]：気圧高度計の校正を開始します。

[自動校正]：気圧高度計を自動校正します。**[オン]** に設定すると、手動校正時のデータや GPS データなどからアクティビティ開始時点とアクティビティ実行中、および夜間（睡眠時間中）に高度が自動校正されます。**[夜間]** に設定すると、夜間（睡眠時間中）に高度が自動校正され、アクティビティの開始時に現在の高度の校正値を確認する画面が表示されます。

[センサーモード]：高度計のモードを設定します。**[自動]** は、デバイスの使用状況に応じて高度と気圧の両方を使用します。**[高度計のみ]** は、高度計のみ使用し、高低差のある環境での使用が推奨されます。**[気圧計のみ]** は、気圧計のみ使用し、高低差の少ない環境での使用が推奨されます。

[高度]：高度の表示単位を選択します。

気圧高度計を校正する

気圧高度計は工場出荷時に校正されています。また、GPS 受信開始地点で自動校正されています。現在地の正確な高度が分かる場合は、手動で気圧高度計を校正できます。

1. **UP キー**を長押しします。
2. **[センサー]** > **[高度]** を選択します。
3. 次のオプションを選択します。
   - 現在地の正確な高度を入力するには、**[校正]** > **[手動入力]** を選択します。
   - GPS を受信して取得した高度データで校正するには、**[校正]** > **[GPS を使用]** を選択します。

気圧設定

UP キーを長押しして、**[センサー]** > **[気圧計]** を選択します。

[校正]：気圧計を校正します。

[プロットタイプ]：校正気圧ウィジェットのグラフ横(時間)軸のスケールを設定します。

[ストームアラート]：ストームアラートの気圧変化のレートを選択します。

[センサーモード]：気圧計のモードを設定します。**[自動]** は、デバイスの使用状況に応じて高度と気圧の両方を使用します。**[高度計のみ]** は、高度計のみ使用し、高低差のある環境での使用が推奨されます。**[気圧計のみ]** は、気圧計のみ使用し、高低差の少ない環境での使用が推奨されます。

[気圧]：気圧の表示単位を選択します。

気圧計を校正する

気圧計は工場出荷時に校正されています。また、GPS 受信開始地点で自動校正されています。現在地の正確な高度または海面気圧が分かる場合は、手動で気圧計を校正できます。

1. **UP キー**を長押しします。
2. **[センサー]** > **[気圧計]** > **[校正]** を選択します。
3. 次のオプションを選択します。
   - 現在地の正確な高度または海面気圧を入力するには、**[手動入力]** を選択します。
   - GPS を受信開始地点で自動校正するには、**[GPS を使用]** を選択します。

ストームアラートを設定する

⚠ 警告

このアラートはあくまで情報を提供するための機能であり、天候の変化を追跡するための主要な情報源として使用することを意図していません。特に過酷な天候下では、気象予報や気象条件を確認して、周囲の状況に注意し安全な判断を行うことはユーザー自身の責任です。この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。

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]** > **[気圧計]** > **[ストームアラート]** > **[オン]** の順に選択します。
3. 次のオプションを選択します。
   - **[ステータス]** アラートのオン / オフを設定します。
   - **[レート]** ストームアラートが作動する気圧の変化量を変更します。

ナビゲーション設定

目的地へのナビゲーション実行中の地図の表示をカスタマイズします。

ナビゲーション中のトレーニングページをカスタマイズする

1. **UP キー**を長押しします。
2. **[ナビゲーション]** > **[トレーニングページ]** の順に選択します。
3. 次のオプションを選択します。
   - **[地図]** > **[ステータス]** 地図ページの表示のオン / オフを設定します。
   - **[地図]** > **[データ項目]** 地図ページ上のルート情報を表示するデータ項目の表示のオン / オフを設定します。
   - **[コースポイント表示]** ルートの先にあるコースに保存済みのコースポイントを表示するページのオン / オフを設定します。
   - **[コンパス]** コンパスのオン / オフを設定します。
   - **[高度グラフ]** 高度ページのオン / オフを設定します。
   - **[データページ (1 ～ 4)]** カスタムデータページの編集と表示のオン / オフを設定します。

方位インジケーターを設定する

ナビゲーション実行中に、トレーニングページ上に方位インジケーターを表示します。方位インジケーターは、目的地の方位を示します。

1. **UP キー**を長押しします。
2. **[ナビゲーション]** > **[方位インジケーター]** を選択します。

ナビゲーションアラートを設定する

目的地へのナビゲーションをサポートするアラートを設定します。

1 **UP キー**を長押しします。
2 **[ナビゲーション]** > **[アラート]** を選択します。
3 次のオプションを選択します。
・**[目的地距離]** 目的地までの残り距離が設定値に達したときにアラートします。
・**[目的地所要時間]** 目的地までの推定所要時間(ETE)が設定値に達したときにアラートします。
・**[オフコース]** 予定のコースを外れているときにアラートします。
・**[ターンアラート]** ナビゲーションの経路情報をアラートします。
4 必要に応じて、**[ステータス]** でアラートのオン / オフを設定します。
5 必要に応じて、アラートの距離またはタイムを入力し、✔を選択します。

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]: ウォッチモードでのバッテリー稼働時間を延ばすために、特定のシステム設定を一括でオフにします。
[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。(*91 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。(*90 ページ　時刻設定*)
[ディスプレイ]: ディスプレイに関する設定を行います。(*90 ページ　ディスプレイ設定を変更する*)
[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。(*86 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に関する設定を行います。(*33 ページ　睡眠モード設定*)
[サイレントモード]: サイレントモードのオン / オフを設定します。**[睡眠中]** のオプションをオンに設定すると、通常の睡眠時間中に自動でサイレントモードがオンになります。Garmin Connect アカウントまたはデバイスのユーザープロフィール設定で通常の睡眠時間を設定できます。**[編集]** からサイレントモードでのバックライト設定、スマート通知、アラート、ジェスチャー時の挙動をカスタマイズできます。
[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。アクティビティ実行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。アクティビティ実行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、週の開始日を設定します。
[パフォーマンスコンディション]: アクティビティ中のパフォーマンスコンディション測定のオン / オフを設定します。(*23 ページ　パフォーマンスコンディション*)
[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。(*90 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。(*96 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。(*91 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して、ペアリング済みスマートフォンの Garmin Connect アプリから最新のソフトウェア更新をダウンロードします。
[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]：時刻の表示方法を 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]：時刻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]：日の出 / 日の入アラート、1 時間ごとアラートを設定します。（*90 ページ　日の出 / 日の入 /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。（*79 ページ　GPS で時刻を同期する*）

日の出 / 日の入 /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。

ディスプレイ設定を変更する

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。
   - **[アクティビティ中]**　アクティビティ実行中のバックライトを設定します。
   - **[通常時]**　アクティビティを実行していないときのバックライトを設定します。
   - **[睡眠中]**　睡眠時間中のバックライトを設定します。
     注意：一部のオプションは **[睡眠中]** のモードで利用できません。
5. 次のオプションを選択します。
   - **[キー]**　キー操作のバックライト点灯を設定します。
   - **[アラート]**　アラート時のバックライト点灯を設定します。
   - **[ジェスチャー]**　腕を上げる動作（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]**　バックライトの点灯時間を設定します。
   - **[輝度]**　バックライトの輝度を調節します。

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]** を選択します。
3. 表示項目を選択します。
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。）

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。(*63 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。

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(*91 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。

デバイス情報

デバイス情報を確認する

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]** を選択します。

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 **[システム]** > **[バージョン情報]** を選択します。

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。(*93 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。別売のアクセサリー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 ▲ マークの付いた方の端子を、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。
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。USB 端子は充電可能な USB ポートにしっかりと接続してください。
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。

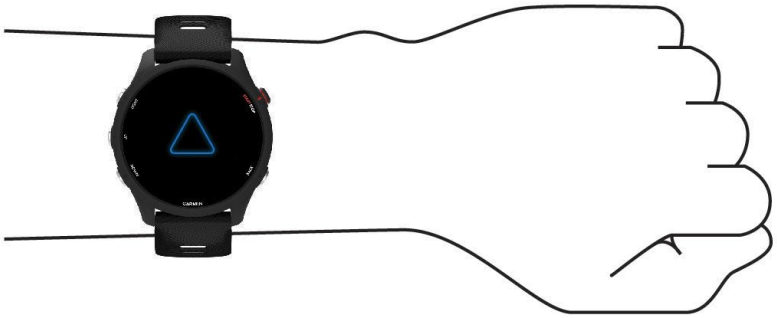
デバイスを装着する

⚠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.co.jp/legal/fit-and-care* をご参照ください。

- 手の甲側、尺骨の突起にかからない位置に装着します。

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



  注意：光学センサーはデバイスの裏面に搭載されています。
- 光学式心拍計について、詳しくは *45 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 *48 ページ　血中酸素レベルが不規則な値を示す場合*をご参照ください。
- 測定精度について詳しくは *Garmin.co.jp/legal/atdisclaimer* をご参照ください。
- デバイスの装着とお手入れについて、詳しくは *Garmin.co.jp/legal/fit-and-care* をご参照ください。

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。
クリーニングの際に先のとがったものを使用しないでください。
化学洗剤や溶剤、防虫剤はデバイスのプラスチック部や塗装を傷めるおそれがあるため使用しないでください。
塩素や海水、日焼け止めクリーム、化粧品、アルコール、その他刺激の強い化学薬品等が本製品に付着した場合は、真水で洗い流し、柔らかい布で水分をしっかりと拭き取ってください。
高温になるおそれがある場所でデバイスを長期間保管しないでください。デバイスの故障の原因となる可能性があります。

クリーニング方法

⚠注意

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。

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

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

バンドを交換する

クイックリリースバンドに対応しています。Forerunner 255S は 18mm 幅、Forerunner 255 は 22mm 幅のバンドに対応しています。

1 スプリングバーのクイックリリースピンをスライドしてバンドを取り外します。



2 新しいバンドの片側のピンをデバイスに差し込みます。
3 クイックリリースピンをスライドして、反対側のピンも差し込みます。
4 反対側のバンドも同様に交換します。

仕様

バッテリータイプ	充電式リチウムイオンバッテリー
防水性能	5 ATM *1
保存容量（Music モデル）	最大 4GB（最大 500 曲）
動作温度範囲	-20 ～ 60°C
充電温度範囲	0 ～ 45°C
比吸収率（EU SAR）, Forerunner 255 Music	0.48 W/kg（胴体）、0.47 W/kg（四肢）
比吸収率（EU SAR）, Forerunner 255S Music	1.57 W/kg（胴体）、1.03 W/kg（四肢）

製品の仕様は、改良のため予告なく変更する場合があります。
*1 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/* をご参照ください。

バッテリー稼働時間

注意

バッテリー稼働時間は、Garmin のテスト環境下での標準値です。実際のバッテリー稼働時間は、GPS モードや内部センサー、接続中のセンサー、ライフログ、光学式心拍計、血中酸素トラッキングなどの設定、スマートフォン通知の頻度、各種機能の利用状況やデバイスの使用環境により異なります。

モード	Forerunner 255S バッテリー稼働時間	Forerunner 255 バッテリー稼働時間
スマートウォッチモード	約 12 日間	約 14 日間
GPS モード	約 26 時間	約 30 時間
マルチ GNSS マルチバンド＋音楽再生モード	約 6.5 時間 (Music モデルのみ)	約 5.5 時間 (Music モデルのみ)
マルチ GNSS マルチバンドモード	約 13 時間	約 16 時間

トラブルシューティング

製品のアップデート

PC をご使用の場合は Garmin Express（*Garmin.com/ja-JP/software/express/*）を、スマートフォンをご使用の場合は Garmin Connect アプリ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
- Garmin Connect へデータアップロード
- 製品の登録

デバイスに関するその他の情報

デバイスに関する最新・補足情報は、Garmin のウェブサイト（*Garmin.co.jp*）をご参照ください。

サポートセンター　*support.Garmin.com/ja-JP/*

チュートリアルビデオ　***[e ラーニング]***Forerunner 255

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、ラップの取得またはスポーツの変更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、手動または自動スポーツ変更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、自動ラップまたは自動ラン、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/ja-JP/legal/atdisclaimer/* 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。（*72 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。（*72 ページ　Garmin Connect に手動でデータを同期する*）
2. 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。

- 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。

GPS を受信する

デバイスで GPS 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. デバイスが GPS を受信するまで待ちます。
   通常、30 ～ 60 秒で受信が完了します。

GPS 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るため、素早い GPS の受信が可能になります。
- 次のような場所では、GPS の受信に時間がかかったり、受信できないことがあります。
  - 屋内、ベランダ、住宅街、ビル街、森林内、トンネル内など
- GPS 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

デバイスの設定やデータをリセットします。

1. **UP キー**を長押しします。
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、各種ディスプレイ設定をオフにしてください。（*90 ページ　ディスプレイ設定を変更する*）
- ディスプレイのタイムアウトを短く設定してください。（*90 ページ　ディスプレイ設定を変更する*）
- 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。（*89 ページ　パワー管理設定*）

- 必要のないときはコントロールメニューからスマートフォンの Bluetooth 接続をオフに設定してください。(*28 ページ　コントロールメニュー*)
- 心拍転送モードをオフに設定してください。(*46 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。(*45 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。(*70 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。(*48 ページ　血中酸素トラッキングの自動測定をオフにする*)
- 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。(*89 ページ　システム設定*)
- 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。(*86 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(例 : 秒針が備わっているもの)は避けてください。(*15 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

次の手順で言語を日本語に変更します。

1. **UP キー**を長押しします。
2. メニューの一番下の項目を選択して、**START キー**を押します。
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. **[日本語]** 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® Smart ワイヤレステクノロジー搭載のスマートフォンに対応しています。

詳しくは *Garmin.co.jp/ble* をご参照ください。

デバイスとスマートフォンが接続できません

デバイスとスマートフォン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)以内にあることをお確かめください。
- 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)から **[Garmin デバイス] > [デバイスの追加]** を選択します。
- 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]** を選択します。

心拍数の計測値が正しくないようです

光学式心拍計について、詳しくは *Garmin.com/heartrate* 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ないようです

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。

デバイスとイヤホンが接続できません

注意：この機能は Music モデルのみ対応しています。

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

- スマートフォンの Bluetooth 接続をオフに設定してください。
- スマートフォンは、デバイスから 10m 以上離れた場所に移動させてください。
- デバイスと Bluetooth イヤホンをペアリングします。（*68 ページ　スマートフォンの音楽再生をコントロールする*）

音楽が途切れたり、 Bluetooth イヤホンとの接続が切れます

注意：この機能は Music モデルのみ対応しています。

デバイス と接続中の Bluetooth イヤホンのアンテナ部の間に障害物があると、信号が弱まり、接続が途切れることがあります。

Bluetooth イヤホンのアンテナ部がデバイスを装着している腕と同じ側になるようにイヤホンを装着するか、デバイスを反対の腕に装着することをお試しください。

付録

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ーが必要です。

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）
平均ケイデンスピッチ（ラン）	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）
ラップケイデンスピッチ	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	前回のラップの平均ピッチ（ラン）

グラフ

気圧グラフ	現在までの気圧をグラフで表示
高度グラフ	現在までの高度をグラフで表示
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

コンパス

コンパス方位	現在の移動方位を角度で表示（内蔵の電子コンパスを使用）
GPS 方位	現在の移動方位を角度で表示（GPS を使用）
進行方位	現在移動している方向

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
距離 (nm)	距離を海里 (nm) で表示

高度

平均上昇量	前回データリセット以降の垂直方向の平均上昇量
平均下降量	前回データリセット以降の垂直方向の平均下降量
高度	現在の高度（海抜）
滑空比	現在の滑空比（垂直距離の変化に対する水平移動距離の比）
GPS 高度	GPS による現在地の高度

勾配	垂直方向（高度）の変化／水平方向（距離）の変化。例えば、3m の高度上昇あたり 60m 進んだ場合、勾配は 5%となる。
ラップ上昇量	現在のラップの上昇量
ラップ下降量	現在のラップの下降量
前回ラップ上昇量	前回のラップの上昇量
前回ラップ下降量	前回のラップの下降量
最大上昇量	前回データリセット以降の最高上昇量（一分間あたりの上昇距離）
最大下降量	前回データリセット以降の最高下降量（一分間あたりの下降距離）
最高高度	前回データリセット以降の最高高度
最低高度	前回データリセット以降の最低高度
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 バランスゲージ	左右の接地時間のバランスを数値とカラーゲージで表示（ラン）
GCT ゲージ	接地時間を数値とカラーゲージで表示（ms ＝ 1000 分の 1 秒）（ラン）
心拍ゾーンゲージ	現在の心拍数を数値とカラーゲージで表示
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（ラン）
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
総上昇量 / 総下降量ゲージ	現在のアクティビティまたは前回データリセット以降の上昇量と下降量の合計をゲージで表示
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（ラン）
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%HRR	現在のアクティビティの平均%HRR
平均心拍数	現在のアクティビティの平均心拍数
平均%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(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
ラップ心拍数	現在のラップの平均心拍数
ラップ%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%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(プールスイム)
ラップ数	現在のアクティビティで完了したラップ数(プールスイム)

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
大気圧	校正されていない現在の気圧
校正気圧	校正された現在の気圧
バッテリーレベル	バッテリー残量
e- バイクバッテリー	e- バイクのバッテリー残量
航続可能距離	e- バイクの残りアシスト距離
GPS	GPS 衛星信号の受信強度
ラップ数	現在のアクティビティで完了したラップ数
前回ラウンド回数	アクティビティの前回のラウンド中の回数
負荷	現在のアクティビティでのトレーニング負荷。トレーニング負荷は、EPOC 値(運動後過剰酸素消費量)の合計です。
運動	現在のアクティビティで完了した運動数
パフォーマンスコンディション	パフォーマンス能力をリアルタイムで評価するスコア
回数	ワークアウトのセットでの回数(ジムアクティビティ)
呼吸数	一分間あたりの呼吸の回数(brpm)
ラウンド	アクティビティ中の運動の回数(ジャンプロープ(なわとび)など)
滑走	アクティビティ中の滑走数
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

日の出時刻	GPS の位置情報に基づく現在地の日の出時刻
日の入時刻	GPS の位置情報に基づく現在地の日の入り時刻
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）
時刻（秒）	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 : 秒）
合計カロリー	一日の合計消費カロリー

ペース

500m ペース	現在のアクティビティの 500m あたりのペース（ローイング）
平均 500m ペース	現在のアクティビティの 500m あたりの平均ペース（ローイング）
平均ペース	現在のアクティビティの平均ペース
勾配調整されたペース（GAP）	地形の急勾配を考慮した平地を走った場合の推定平均ペース
Int. ペース	現在のインターバルの平均ペース
ラップ 500m ペース	現在のラップの 500m あたりの平均ペース（ローイング）
ラップペース	現在のラップの平均ペース
前回ラップ 500m ペース	前回のラップの 500m あたりの平均ペース（ローイング）
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	現在のラップ区間のペース（ラン）
目標スプリットペース	現在のラップ区間の目標ペース（ラン）

パワー

平均パワー 3 秒	3 秒間の平均パワー出力
平均パワー 30 秒	30 秒間の平均パワー出力
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
前回ラップパワー	前回のラップの平均パワー出力
最大パワー	現在のアクティビティの最大パワー出力
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（パワーゾーンは FTP またはカスタム設定に基づきます。）
パワー KJ	累積動作量（パワー出力）をキロジュール（KJ）で表示

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 GCT バランス	現在の平均接地時間バランス
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
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）
GCT バランス	現在の左右の足の接地時間バランス
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 GCT バランス	現在のラップの平均接地時間バランス
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

平均移動速度	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
平均スピード（kt）	現在のアクティビティの平均スピードをノット（kt）で表示
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
最高スピード（kt）	現在のアクティビティの最高スピードをノット（kt）で表示
運動スピード	現在の運動の平均スピード
スピード（kt）	現在のスピードをノット（kt）で表示
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
昇降速度	上昇または下降の速度

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

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(*9 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

運動時間	現在のアクティビティの合計運動時間
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
マルチスポーツタイム	マルチスポーツアクティビティのトランジションを含む合計タイム
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)
タイマー	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
悪いまたは非常に悪い	0 ～ 40（上位 60%未満）	41.7 未満	40.5 未満	38.5 未満	35.6 未満	32.3 未満	29.4 未満

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
悪いまたは非常に悪い	0 ～ 40（上位 60%未満）	36.1 未満	34.4 未満	33 未満	30.1 未満	27.5 未満	25.9 未満

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。

FTP レベル分類表

これらの表は、機能的作業閾値パワー（FTP）の推定値を性別で分類したものです。

男性	FTP レート（W/kg）	女性	FTP レート（W/kg）
優れている	5.05 以上	優れている	4.30 以上
非常に良い	3.93 ～ 5.04	非常に良い	3.33 ～ 4.29
良い	2.79 ～ 3.92	良い	2.36 ～ 3.32
普通	2.23 ～ 2.78	普通	1.90 ～ 2.35
一般（未訓練）	2.23 未満	一般（未訓練）	1.90 未満

FTP レートは Hunter Allen and Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter*（*Boulder, CO: VeloPress, 2010*）を基にしています。

タイヤサイズと周長

スピードセンサーは、ホイールサイズを自動検出します。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、周長を手動で測定するか、インターネット上の周長計算ツールなどを使用してください。

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, VIRB, Virtual Partner は、米国またはその他の国における Garmin Ltd. またはその子会社の登録商標です。

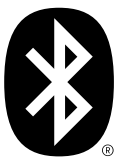
Body Battery, Connect IQ, Firstbeat Analytics, Garmin Connect, Garmin Express, Garmin Messenger, Garmin Pay, Health Snapshot, HRM-Fit, HRM-Pro Series, HRM-Run, HRM-Swim, HRM-Tri, Index, PacePro, Rally, SatIQ, tempe, TruSwing, Varia, Vector は Garmin Ltd. またはその子会社の商標です。Garmin の許可を得ずに使用することはできません。

Android™ は Google LLC の商標です。Apple®, iPhone®, iTunes®, Mac® は米国および他の国々で登録された Apple Inc. の商標です。BLUETOOTH® ワードマークおよびロゴは、Bluetooth SIG, Inc. が所有する登録商標であり、Garmin はこれらのマークをライセンスに基づいて使用しています。The Cooper Institute®, および関連する商標は The Cooper Institute が所有しています。Iridium® は、Iridium Satellite LLC の登録商標です。Shimano® は Simano, Inc. の登録商標です。iOS® は、Apple Inc. のライセンスに基づいて使用される Cisco Systems, Inc. の登録商標です。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: A04308, AA4308, AB4308, AC4308







June 2025