



FORERUNNER 70

操作マニュアル

目次

はじめに	1
デバイスのセットアップ	1
各キーの機能	2
GPS ステータスとステータスアイコン	3
タッチスクリーンの機能	3
タッチスクリーンをオン / オフにする	4
ウォッチフェイスをカスタマイズする	4
アクティビティ & アプリ	5
アプリ	5
ワークアウト	6
ワークアウトを実行する	6
ワークアウト実行スコア	6
Garmin Connect からワークアウトをデバイスに転送する	7
今日のおすすめワークアウトを実行する	7
インターバルワークアウトを実行する	7
インターバルワークアウトを作成する	8
ターゲットトレーニング	8
レース	8
トレーニングカレンダー	9
Garmin Connect のトレーニングプランを利用する	9
Messenger 機能を使用する	9
アクティビティ	10
アクティビティを開始する	11
アクティビティ記録のヒント	11
アクティビティを終了する	11
アクティビティを自己評価する	11
ラン	12
ランを開始する	12
トラックランを開始する	13
バーチャルランを開始する	13
トレッドミル距離を校正する	13
ウルトラランアクティビティを記録する	14
ウルトラランの自動休息設定	14
障害物レースアクティビティを記録する	14
PacePro トレーニング.....	14
Garmin Connect から PacePro プランをダウンロードする	14
PacePro プランを開始する	15
バイク	15
ライドを開始する	15
スイム	16

スイム用語.....	16
ストロークタイプ(泳法)	16
スイムアクティビティのヒント	16
スイムアクティビティの自動休息と手動休息	16
ドリル記録でトレーニングする	17
ジム	18
筋力トレーニングアクティビティを記録する	18
モビリティアクティビティを記録する	18
HIIT アクティビティを記録する	19
ウィンタースポーツ	19
スキーマの滑走を確認する	19
その他のアクティビティ	19
ブレスワークアクティビティを記録する	19
アクティビティ & アプリ設定のカスタマイズ ..	20
アプリのリストをカスタマイズする	20
アクティビティのお気に入りリストをカスタマイズする.....	20
お気に入りのアクティビティをピン留めする	20
トレーニングページをカスタマイズする	20
トレーニングページに地図ページを追加する	21
カスタムアクティビティを作成する	21
アクティビティ設定	22
アクティビティのアラート	23
アラートを設定する	23
ラン / ウォークアラートを使用する	24
アクティビティ中にオーディオアラートを再生する	24
GPS 設定を変更する	25
コントロールメニュー	26
コントロールメニューをカスタマイズする ..	27
フラッシュライトを使用する	27
スマートフォンの音楽再生をコントロールする	28
音楽再生のコントロール.....	28
ウィジェット	29
ウィジェットを確認する	30
ウィジェット一覧をカスタマイズする	31
ウィジェットのフォルダを作成する	31
Body Battery	31
Body Battery レベルを改善させるには	31
パフォーマンス測定機能	31

V02 Max(最大酸素摂取量)	32	イブニングレポート	47
ランニング V02 Max を測定する	32	イブニングレポートをカスタマイズする	47
予想タイムを確認する	32	日の入まで / 日の出まで / 1 時間ごとアラートを	
HRV ステータス	33	設定する	47
トレーニングステータス	34	スマートフォン接続アラートをオン / オフにする	
トレーニングステータスのレベル	34		47
短期的負荷	35	音 / バイブの設定	48
負荷バランス	35	ディスプレイと輝度の設定	49
負荷比	35	ワイヤレス接続	50
トレーニング効果について	36	センサーとアクセサリ	50
リカバリータイム	36	ワイヤレスセンサー	50
リカバリー心拍	36	ワイヤレスセンサーをペアリングする	50
トレーニングステータスを一時停止 / 再開する		ハートレートセンサーのランニングペースと	
.....	37	距離	50
トレーニングレディネス	37	ランニングペースと距離の記録のヒント	51
レースカレンダーとプライマリレース	38	ランニングダイナミクス	51
レースに向けてトレーニングする	38	ランニングダイナミクスデータが表示されない	
株価ウィジェットに銘柄を追加する	38	場合のヒント	51
ライフスタイルの記録	39	ランニングパワー	52
ライフスタイルの行動記録を追跡する	39	ランニングパワー設定	52
アラーム & タイマー	40	Varia デバイスのカメラ機能を使用する	53
アラームを設定する	40	スマートフォン接続機能	53
アラームを編集する	40	スマートフォンとペアリングする	53
カウントダウンタイマーを開始する	40	通知機能を有効にする	54
タイマーを削除する	41	通知を確認する	54
ストップウォッチを使用する	41	テキストメッセージに返信する	54
Alt. タイムゾーンを追加する	42	スマートフォンの Bluetooth® 接続をオン / オフ	
Alt. タイムゾーンを編集する	42	にする	54
カウントダウンイベントを追加する	42	GPS アクティビティ中に紛失したスマート	
カウントダウンイベントを編集する	43	フォンを探す	55
履歴	44	Garmin シェア	56
履歴を確認する	44	Garmin シェアでデータを共有する	56
自己ベスト	44	Garmin シェアでデータを受信する	56
自己ベストを確認する	44	Garmin シェア設定	56
自己ベストを前回の記録に変更する	44	スマートフォンと PC のアプリケーション	57
自己ベストを削除する	44	Garmin Connect	57
データの合計を確認する	45	Garmin Connect+ サブスクリプション	57
通知とアラートの設定	46	Garmin Connect アプリを利用する	57
健康 & ウェルネスアラート	46	Garmin Connect アプリでソフトウェアをアップ	
異常心拍アラートを設定する	46	デートする	57
Move アラート	46	インスタントキーボード	58
モーニングレポート	47	統合トレーニングステータス	58
モーニングレポートをカスタマイズする	47	アクティビティとパフォーマンスの測定結果	
		を同期する	58
		PC で Garmin Connect を利用する	58

Garmin Express でソフトウェアをアップデートする	59	地図をパン / ズームする	69
Garmin Connect に手動でデータを同期する	59	地図設定	69
Connect IQ 機能	59	セーフティ & トラッキング機能	70
Connect IQ をダウンロードする	59	緊急連絡先を追加する	70
PC で Connect IQ をダウンロードする	59	連絡先を追加する	70
Garmin Messenger アプリ	59	事故検出をオン / オフにする	70
集中モード	61	援助要請を送信する	71
デフォルトの集中モードをカスタマイズする	61	ユーザープロフィール	72
カスタム集中モードを作成する	61	ユーザープロフィールを設定する	72
健康 & ウェルネス	62	ジェンダー設定	72
光学式心拍計	62	フィットネス年齢を確認する	72
デバイスを装着する	62	心拍ゾーンについて	72
心拍データが不規則な値を示す場合の対処法	62	フィットネスの目標	72
光学式心拍計設定	63	心拍ゾーンを設定する	72
心拍転送モード	63	心拍ゾーンの自動設定	73
血中酸素トラッキング	63	心拍ゾーン参考表	73
血中酸素レベルを確認する	64	パワーゾーンを設定する	73
血中酸素トラッキングのモードを設定する	64	パワー管理設定	75
血中酸素レベルが不規則な値を示す場合	64	バッテリー節約設定をカスタマイズする	75
自動ゴール	64	アクセシビリティ	76
週間運動量	64	アクセシビリティ設定	76
週間運動量を加算するには	64	システム設定	77
睡眠トラッキング	65	ショートカット設定をカスタマイズする	77
自動睡眠トラッキングを使用する	65	デバイスのパスコードを設定する	77
呼吸変動	65	デバイスのパスコードを変更する	77
ナビゲーション	66	パスコードをオフにする	78
ポイントを保存する	66	時刻設定	78
保存済みポイントを確認・編集する	66	時刻を同期する	78
ポイントを削除する	66	システムのアドバンス設定	78
目的地へナビゲーションする	66	表示単位を変更する	78
スタート地点へ戻るナビゲーションを開始する	66	データ記録設定	78
ナビゲーションを中止する	67	復元とリセットの設定	79
コース	67	Garmin Connect から設定とデータを復元する	79
Garmin Connect でコースを作成する	67	初期設定にリセットする	79
コースをデバイスに転送する	67	デバイスの情報を確認する	79
デバイスでコースを実行する	67	電子ラベルの規制および準拠情報を確認する	79
コースの詳細を確認・編集する	68	デバイス情報	81
地図	69	AMOLED ディスプレイについて	81
トレーニングページに地図ページを追加する	69	デバイスを充電する	81
		デバイスを装着する	81

お取り扱い上の注意事項.....	82	PacePro	91
クリーニング方法	82	休息	91
バンドを交換する	83	ランニングダイナミクス.....	91
仕様.....	83	スピード	92
バッテリー稼働時間	83	ストローク.....	92
トラブルシューティング.....	84	SWOLF	93
製品のアップデート	84	気温	93
デバイスに関するその他の情報.....	84	タイマー	93
日本語で表示されません.....	84	ワークアウト	93
バッテリーの稼働時間を長くするには	84	商標について	94
デバイスを再起動する	85		
デバイスはどのスマートフォンに対応していま すか？	85		
デバイスとスマートフォンが接続できません..	85		
Bluetooth® センサーを使用できますか？	85		
ラップキーの押下を取り消すことはできますか？	85		
衛星信号を受信する.....	85		
GPS 衛星受信を向上する	86		
心拍数の計測値が正しくないようです	86		
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	86		
デモモードを終了する	86		
ライフログ.....	86		
ステップ数が正しくないようです.....	86		
デバイスに表示されるステップ数と Garmin Connect アカウトに表示されるステップ数 が異なります	86		
付録.....	87		
VO2 Max レベル分類表	87		
ランニングダイナミクスデータとカラーゲージ	87		
GCT バランス	87		
上下動と上下動比	88		
タイヤサイズと周長.....	88		
データ項目	89		
ケイデンス / ピッチ.....	89		
グラフ	89		
距離	89		
グラフィック表示	89		
心拍数	89		
ラップ(プールスイム)	90		
その他	90		
ペース	91		

はじめに

⚠ 警告

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

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

注意

デバイスのソフトウェアバージョンにより、表示や機能が異なる場合があります。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。

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。

-  を長押ししてデバイスの電源をオンにします。(2 ページ 各キーの機能)
- 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(53 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。(81 ページ デバイスを充電する)
- ソフトウェア更新を確認します。(77 ページ システム設定)
デバイスを快適にご使用いただくために、デバイスのソフトウェアは常に最新の状態にしてください。ソフトウェアを更新することで、プライバシーやセキュリティ、その他さまざまな機能の修正や改善が反映されます。
- セーフティ機能をセットアップします。(70 ページ セーフティ&トラッキング機能)
- ランニングアクティビティを開始します。(12 ページ ランを開始する)

各キーの機能

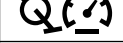


ヒント：ショートカットキーの機能をカスタマイズしたり、新規ショートカットキーを作成できます。(77 ページ [ショートカット設定をカスタマイズする](#))

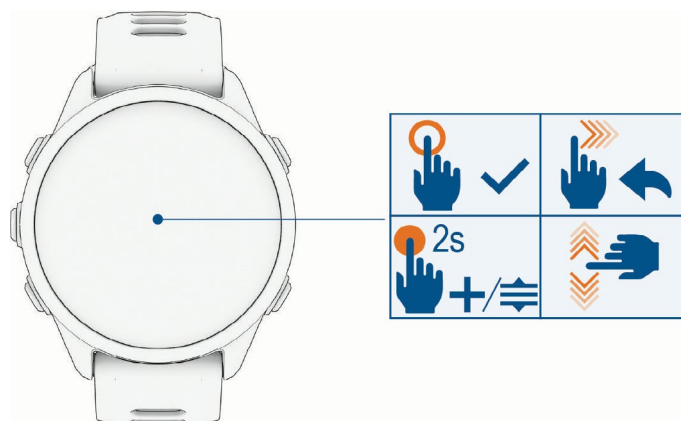
①  左上キー	・押す：ディスプレイ点灯 ・素早く 2 回押す：フラッシュライト点灯 / 消灯 (27 ページ フラッシュライトを使用する) ・2 秒間長押し：コントロールメニューを表示 (26 ページ コントロールメニュー) ・3 秒間長押し：電源オン ・5 秒間長押し：援助要請を起動 (71 ページ 援助要請を送信する)
②  左中央キー	・ウォッチフェイスページで押す：通知センターを開く (54 ページ 通知を確認する) ・押す：メニュー / ページをスクロール ・ウォッチフェイスページで長押し：メニューページを表示
③  左下キー	・ウォッチフェイスページで押す：ウィジェット一覧をスクロール (30 ページ ウィジェットを確認する) ・押す：メニュー / ページをスクロール ・長押し：ミュージックコントロールを表示 (28 ページ スマートフォンの音楽再生をコントロールする)
④  右上キー	・押す：項目を選択 ・ウォッチフェイスページで押す：アプリとアクティビティのリストを開く (5 ページ アクティビティ & アプリ) ・押す：アクティビティのタイマーを開始 / 停止 (11 ページ アクティビティを開始する)
⑤  右下キー	・押す：前の画面に戻る ・アクティビティ実行中に押す：ラップを取得、休息に移行、ワークアウトの次のステップに移行

GPS ステータスとステータスアイコン

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

GPS	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
	LiveTrack ステータス
	心拍計ステータス
	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
	ワイヤレス温度センサー (tempe) 接続ステータス

タッチスクリーンの機能



- **タップ**：メニューのオプションを選択
- **ウォッチフェイス上のデータを長押し**：関連するメニューやウィジェットを開く
注意：この操作は一部のウォッチフェイスに対応しています。
- **ウォッチフェイス上部のアイコンをタップ**：実行中のアプリまたはアクティビティを再開
- **コントロールメニュー / ウィジェット一覧 / アプリで長押し**：オプションの編集 / 追加 / 並べ替え
- **ウォッチフェイスページで下方向にスワイプ**：通知センターを開く
- **ウォッチフェイスページで上方向にスワイプ**：ウィジェット一覧をスクロール
- **上下にスワイプ**：メニューをスクロール
- **右にスワイプ**：前の画面に戻る
- **手の平で画面を覆う**：ディスプレイの輝度を低下または表示をオフにしてウォッチフェイスに戻る

タッチスクリーンをオン / オフにする

デバイスの通常使用時またはアクティビティ設定(22 ページ [アクティビティ設定](#))ごと、集中モード(61 ページ [集中モード](#))ごとにタッチスクリーンの設定をカスタマイズできます。

注意：スイムアクティビティ中は、タッチスクリーンは使用できません。

-  を長押しして、 を選択します。
- タッチスクリーンのオプションをコントロールメニューに追加するには、27 ページ [コントロールメニューをカスタマイズする](#)をご参照ください。
-  を長押しして [ウォッチの設定] > [ディスプレイと輝度] > [タッチ] の順に選択し、任意のオプションを選択します。

ウォッチフェイスをカスタマイズする

ウォッチフェイスの表示をカスタマイズします。Connect IQ ウォッチフェイスを設定することもできます。(59 ページ [Connect IQ 機能](#))

- 1 ウォッチフェイスページで、 を長押しします。
- 2 [ウォッチフェイス] を選択します。
- 3  または  でウォッチフェイスをプレビューします。
- 4 その他のウォッチフェイスを選択するには、[追加] を選択します。
- 5 任意のウォッチフェイスにスクロールし、 を押して  を選択します。
- 6 次のオプションを選択します。

注意：ウォッチフェイスにより表示されるオプションが異なります。

- [適用] ウォッチフェイスを適用します。
- [データ] 文字盤に表示するデータを選択します。編集するデータを選択し、オプションを選択します。
- [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。
- [データカラー] 文字盤に表示するデータのカラーを選択します。
- [削除] ウォッチフェイスを削除します。

アクティビティ & アプリ

デバイスには、さまざまなアクティビティとアプリがプリインストールされています。

アプリ：ワークアウトや天気などの機能を搭載しています。(5 ページ [アプリ](#))

アクティビティ：ランやバイク、筋トレ、プールスイムなどの屋内・屋外アクティビティがプリインストールされています(10 ページ [アクティビティ](#))。アクティビティを開始すると、GPS や各種センサーから得たデータを画面に表示し、記録します。アクティビティデータは、Garmin Connect のコミュニティに公開・共有できます。

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.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy) をご覧ください。

Connect IQ アプリ：Connect IQ アプリからアプリをインストールできます。(59 ページ [Connect IQ 機能](#))

アプリ

デバイスのアプリメニューをカスタマイズすることで、各種機能やオプションに素早くアクセスできます。一部のアプリを利用するには、Bluetooth® 接続が必要です。主なアプリは、ウィジェット(29 ページ [ウィジェット](#))やコントロール(26 ページ [コントロールメニュー](#))からもアクセスできます。

ウォッチフェイスページで  を押し、 でアプリをスクロールします。



名前	詳細
心拍転送モード	心拍転送モードを開始します。(63 ページ 心拍転送モード)
電卓	電卓を使用します。チップ計算機の機能も使用できます。
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。
アラーム&タイマー	アラーム、タイマー、ストップウォッチ、Alt. タイムゾーン、カウントダウンイベントを設定します。(40 ページ アラーム&タイマー)
Connect IQ	デバイスで Connect IQ ストアを開きます。(59 ページ Connect IQ 機能)
Garmin シェア	Garmin デバイス間でデータを送受信します。(56 ページ Garmin シェア)
ヘルススナップショット	2 分間のセッションを開始して平均心拍数、平均血中酸素レベル、平均呼吸数、平均ストレス、心拍変動データを一度に測定して記録します。
履歴	アクティビティの履歴、自己ベスト、合計データを表示します。(44 ページ 履歴を確認する)
Messenger	スマートフォンの Garmin Messenger アプリのメッセージを確認・送信します。(9 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、現在地の月出 / 月没の時刻、月の満ち欠けの状態を表示します。
音楽	スマートフォンの再生をコントロールします。(28 ページ スマートフォンの音楽再生をコントロールする)
通知	スマートフォンの通知を表示します。(54 ページ 通知を確認する)
栄養管理	カロリーや三大栄養素を含む、日々の栄養を記録します。食事内容を記録することもできます。栄養を追跡・表示するには、有効な Garmin Connect+ サブスクリプションが必要です。
血中酸素	血中酸素レベルを測定します。(63 ページ 血中酸素トラッキング)
設定	設定のメニューページを開きます。
スポーツスコア	大学やプロのスポーツチームのスコアやライブデータを追跡します。

名前	詳細
日出 & 日没	日の出、日の入り、トワイライト時刻を表示します。
ヒント	ウォッチの操作方法や新機能について学べるヒントを表示します。
天気	現在の天気情報を表示します。
ワークアウト	保存済みのワークアウトを表示します。(6 ページ ワークアウト)

ワークアウト

距離やタイム、消費カロリーなどの達成値や維持目標をカスタマイズしてワークアウトを作成できます。ワークアウト実行中は、ワークアウトのステップの距離や現在のペースがトレーニングページに表示されます。デバイスの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(5 ページ [アクティビティ&アプリ](#))。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。(7 ページ [Garmin Connect からワークアウトをデバイスに転送する](#))

ワークアウトをスケジュールしたり、編集することができます。

現在のワークアウトを編集および更新することができます。

ワークアウトを実行する

デバイスがワークアウトのステップをガイドします。

- 1 ウォッチフェイスページで  を押します。

ヒント：スケジュール済みまたは今日のおすすめワークアウトがある場合は、下にスクロールして **[ワークアウト]** を選択します。

- 2 **[アクティビティ]** を選択して、任意のアクティビティを選択します。

- 3  を押して、**[トレーニング]** を選択します。

- 4 次のオプションを選択します。

- ・ **[クイックワークアウト]** 強度と時間を選択して、デバイスが提案するおすすめワークアウトを開始します。
 - ・ **[目標とインターバル]/[ターゲット]** インターバルワークアウトまたはターゲットトレーニングを開始します。(7 ページ [インターバルワークアウトを実行する](#)、8 ページ [ターゲットトレーニング](#))
 - ・ **[ワークアウトライブラリ]** 保存済みワークアウトを開始します。(7 ページ [Garmin Connect からワークアウトをデバイスに転送する](#))
- 注意：**デバイスにワークアウトを保存するには、Garmin Connect アカウントからワークアウトをダウンロードして同期する必要があります。
- ・ **[トレーニングカレンダー]** Garmin Connect のトレーニングカレンダーでスケジュールされたワークアウトを開始します。(9 ページ [トレーニングカレンダー](#))

注意：アクティビティタイプにより利用可能なオプションが異なります。

- 5 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。

- 6 必要な場合は、**[ワークアウト開始]** を選択します。

- 7  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。

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。

ワークアウト実行スコアは、ランまたはバイクの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%)

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。
(57 ページ [Garmin Connect](#))

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

今日のおすすめワークアウトを実行する

おすすめワークアウトを表示するには、あらかじめそのアクティビティの VO2 Max を測定する必要があります。
(32 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  を押します。
- 2 **[アクティビティ]** を選択します。
- 3 **[ラン]** のカテゴリーから任意のアクティビティを選択します。
- 4  を押して、**[今日のおすすめワークアウト]** を選択します。
その他のトレーニングプランを実行している場合や、休息日に設定されている日にはおすすめワークアウトは表示されません。
- 5 下にスクロールして、ステップや予想されるメリットなどのワークアウトの詳細を確認します。
- 6  を押し、次のオプションを選択します。
 - ・ **[ワークアウト開始]** ワークアウトを開始します。
 - ・ **[その他]** > **[閉じる]** ワークアウトをスキップします。
 - ・ **[その他]** > **[その他の提案]** 今後予定されているおすすめワークアウトを確認します。
 - ・ **[その他]** > **[設定]** トレーニング日や目標タイプ、ワークアウト確認オプションなどのワークアウト設定を開きます。
ヒント：**[ワークアウト確認]** のオプションをオフにした後は、いつでも設定をオンに戻すことができます。アクティビティを選択後、**[トレーニング]** > **[ワークアウトライブラリ]** > **[今日のおすすめワークアウト]** から任意のワークアウトを選択し、 を押して **[設定]** > **[ワークアウト確認]** の順に選択します。

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。

インターバルワークアウトを実行する

注意：この機能は一部のアクティビティタイプのみ対応しています。

- 1 ウォッチフェイスページで  を押します。
- 2 **[アクティビティ]** を選択し、ランニングアクティビティまたはバイクアクティビティを選択します。
- 3  を押します。
- 4 **[トレーニング]** > **[目標とインターバル]** の順に選択します。
- 5 次のオプションを選択します。
 - ・ **[インターバル]** > **[オープン]**  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。
 - ・ **[インターバル]** > **[リピート]** > **[開始]** 距離またはタイムのインターバルワークアウトを実行します。
- 6 ワークアウトの最初にウォームアップを含める場合は、 を選択します。
- 7  を押して、アクティビティのタイマーを開始します。
- 8 ウォームアップがある場合、 を押して最初のインターバルを開始します。
- 9 画面に表示される指示に従って操作します。
- 10  を押すと、現在のトレーニングステップまたは休息ステップから次のステップに移行します。(任意)
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作成する

注意：この機能は一部のアクティビティタイプのみ対応しています。

- 1 ウォッチフェイスページで  を押します。
- 2 **【アクティビティ】** を選択し、ランニングアクティビティまたはバイクアクティビティを選択します。
- 3  を押します。
- 4 **【トレーニング】** > **【目標とインターバル】** > **【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  を押します。
- 6 **【その他】** > **【編集】** の順に選択します。
- 7 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。
- 8  を押します。

ターゲットトレーニング

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

注意：この機能は一部のアクティビティタイプのみ対応しています。

- 1 ウォッチフェイスページで  を押します。
 - 2 **【アクティビティ】** を選択して、ウォークやハイキングなどの任意のアクティビティを選択します。
 - 3  を押します。
 - 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。
 - ・ **【距離のみ】** 距離の目標を設定します。
- 注意：アクティビティタイプにより利用可能なオプションが異なります。
- 6  を押して、アクティビティのタイマーを開始します。

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。

注意：この機能は一部のアクティビティタイプのみ対応しています。

- 1 ウォッチフェイスページで  を押します。
- 2 **【アクティビティ】** を選択して、任意のアクティビティを選択します。
- 3 下にスクロールします。
- 4 **【トレーニング】** > **【自分とレース】** 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。
- 7  を押して、アクティビティのタイマーを開始します。
- 8 アクティビティを終了するには、 を押して **【保存】** を選択します。

トレーニングカレンダー

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

トレーニングカレンダーのワークアウトは実行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 アカウントでサインインし、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。(57 ページ [Garmin Connect](#))

- 1 Garmin Connect アプリで・・・(詳細)を選択します。
- 2 **[トレーニングと計画] > [Garmin コーチプラン]** の順に選択します。
- 3 トレーニングプランを選択してスケジュールします。
- 4 画面に表示される指示に従って操作します。
- 5 カレンダーでトレーニングプランを確認します。

Garmin コーチのプラン

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

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、対応するスマートフォンの Garmin Messenger アプリでデバイスを Bluetooth 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  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。ウィジェットを選択します。
- 2 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。
- 3 デバイスで次のオプションを選択します。
 - ・メッセージを新規作成するには、**[新規メッセージ]** を選択します。宛先を選択して、プリセットメッセージを選択またはメッセージを入力します。
 - ・メッセージを確認するには、画面を下にスクロールして、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。

アクティビティ

ウォッチフェイスページで  を押して、**【アクティビティ】**を選択します。 でアクティビティをスクロールします。お気に入りに設定したアクティビティは、リストの上部に表示されます。(20 ページ [アクティビティのお気に入りリストをカスタマイズする](#))

注意：同一のアクティビティが複数の異なるカテゴリーに表示される場合があります。



カテゴリー	アクティビティ
ラン	屋内トラック、障害物レース、ラン、トラックラン、トレイルラン、トレッドミル、ウルトララン、バーチャルラン
バイク	バイク、バイク通勤、屋内バイク、バイクツアー、シクロクロス、e-バイク、e-MTB、グラベルバイク、MTB、ロードバイク
スイム	プールスイム
ジム	ボクシング、カーディオ、Xトレーナー、HIIT、なわとび、総合格闘技、モビリティ、ピラティス、屋内ロー、ステアステッパー、筋トレ、屋内ウォーク、ヨガ
アウトドア	アーチェリー、ディスクゴルフ、ハイキング、乗馬、インラインスケート、登山、ラッキング、ウォーク
ウィンタースポーツ	アイススケート、スキー、スノーボード、スノーモービル、スノーシュー、XC クラシックスキー、XC スケートスキー
ウォータースポーツ	カヤック、ローイング、シュノーケル、SUP
チームスポーツ	アメリカンフットボール、野球、バスケットボール、クリケット、フィールドホッケー、アイスホッケー、ラグロス、ラグビー、サッカー、ソフトボール、バレーボール、アルティメット
ラケットスポーツ	バドミントン、パデル、ピククルボール、プラットホームテニス、ラケットボール、スカッシュ、卓球、テニス
モータースポーツ	ATV、モトクロス、オートバイ、オーバーランド
その他	ブレスワーク

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  を押します。
- 2 **[アクティビティ]** 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。
 - ・お気に入りのリストの下にスクロールすると、その他のアクティビティが表示されます。任意のカテゴリ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  を押して、アクティビティのタイマーを開始します。
アクティビティのデータはタイマー計測中のみ記録されます。

アクティビティ記録のヒント

- ・アクティビティを開始する前にデバイスを充電してください。(81 ページ [デバイスを充電する](#))
- ・ 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。(85 ページ [ラップキーの押下を取り消すことはできますか?](#))
- ・ または  を押して、トレーニングページをスクロールします。
- ・タッチスクリーンを上または下に**スワイプ**して、トレーニングページをスクロールします。
ヒント：アクティビティ実行中にタッチスクリーンのロックを解除するには、スクリーンの上端から下方向に**スワイプ**します。
- ・アクティビティ設定を表示するには、タッチスクリーンを左から右に**スワイプ**します。ミュージックコントロールを表示するには、タッチスクリーンを右から左に**スワイプ**します。

アクティビティを終了する

アクティビティタイプにより利用可能なオプションが異なります。

- 1  を押します。
- 2 次のオプションを選択します。
 - ・**[再開]** タイマーを再開します。
 - ・**[保存]** > オプションを選択 アクティビティのデータを保存して、詳細を確認します。
注意：自己評価がオンのとき、アクティビティの評価を入力できます。(11 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。(85 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]** > **[TracBack]** アクティビティの軌跡を辿って開始地点へ戻るナビゲーションを開始します。
注意：このオプションは、GPS 設定が有効なアクティビティのみ利用できます。
 - ・**[スタート地点]** > **[直行]** アクティビティの終了地点から開始地点に戻る直行のナビゲーションを開始します。
注意：このオプションは、GPS 設定が有効なアクティビティのみ利用できます。
 - ・**[リカバリー心拍数]** 2 分間のカウントダウンを開始して、タイマー停止時の心拍数とタイマー停止から 2 分後の心拍数の差を表示します。(心拍計測が有効なアクティビティのみ) (36 ページ [リカバリー心拍](#))
 - ・**[削除]** >  データを削除してアクティビティを終了します。

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

アクティビティを自己評価する

注意：この機能は一部のアクティビティタイプのみ対応しています。

特定のアクティビティでは、自己評価設定をカスタマイズできます。(22 ページ [アクティビティ設定](#))

- 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。(11 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 アプリで確認できます。

ラン

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(81 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  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  を押します。
- 4 ランニングを開始します。



アクティビティ実行中にミュージックコントロールを開くには、 を長押しします。(28 ページ スマートフォンの音楽再生をコントロールする)

- 5 ラン終了後、 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。



その他のオプションについては、11 ページ アクティビティを終了するをご参照ください。

トラックランを開始する

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

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

- 1 屋外のトラックのスタート地点に立ちます。
- 2 ウォッチフェイスページで  を押します。
- 3 **[アクティビティ] > [ラン] > [トラックラン]** の順に選択します。
- 4 衛星信号の受信完了を待ちます。
- 5 レーン 1 を走行する場合は、手順 8 に進みます。
- 6 **[レーン番号]** を選択します。
- 7 走行レーンを選択します。
- 8  を押します。
- 9 トラックを周回します。
- 10 アクティビティを終了するには、 を押して **[保存]** を選択します。

トラックランアクティビティのヒント

Garmin のトラックデータベースには、全世界 10,000 トラック以上のトラックが収録されています。

- トラックランを開始する前に、衛星信号を受信してください。
- デバイスがトラックを認識しない場合は、トラックの距離を校正するため、4 周走行してください。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。
- レーン 1 以外のレーンを走行するときは、トラックラン設定で走行するレーン番号を正しく設定してください。

バーチャルランを開始する

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

- 1 ウォッチフェイスページで  を押します。
- 2 **[アクティビティ] > [ラン] > [バーチャルラン]** の順に選択します。
- 3 PC やスマートフォンで Zwift™ などのバーチャルランニングアプリを開きます。
- 4 画面の指示に従ってデバイスをペアリングします。
- 5  を押して、アクティビティのタイマーを開始します。
- 6 アクティビティを終了するには、 を押して **[保存]** を選択します。

トレッドミル距離を校正する

トレッドミルを使用したアクティビティでより正確な距離を記録するためには、トレッドミル上で 2.4km (1.5mi) 以上走行した後に校正を行います。複数のトレッドミルを使用するときは、トレッドミルを変更するごと、または一回のランごとに校正することができます。

- 1 トレッドミルアクティビティを開始します。(11 ページ [アクティビティを開始する](#))
- 2 デバイスで計測した走行距離が 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 アクティビティを終了するには、 を押してアクティビティのタイマーを停止します。
- 4 次のオプションを選択します。
 - 初めて距離の校正を行う場合は **[保存]** を選択します。校正完了のメッセージを確認します。
 - 初回の校正以降に手動で校正を行う場合は、**[校正 & 保存]** >  を選択します。
- 5 トレッドミルに表示されている走行距離を確認して、デバイスにその距離を入力します。

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  を押します。
- 2 **[アクティビティ]** > **[ラン]** > **[ウルトララン]** の順に選択します。
- 3  を押して、アクティビティのタイマーを開始します。
- 4 ランニングを開始します。
- 5  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。(14 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、 を押してランニングを再開します。
- 7  または  を押して、トレーニングページをスクロールします。(任意)
- 8 アクティビティを終了するには、 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、 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]： 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。

障害物レースアクティビティを記録する

障害物レースアクティビティで、障害物コースレースでの障害物ごとのタイムと障害物間のタイムを記録できます。

- 1 ウォッチフェイスページで  を押します。
- 2 **[アクティビティ]** > **[ラン]** > **[障害物レース]** の順に選択します。
- 3  を押して、アクティビティのタイマーを開始します。
- 4 手動で障害物の開始地点と終了地点を記録するには、 を押します。
注意：コースの一周目で障害物の位置を保存するには、障害物トラッキング設定を有効にします。保存された障害物の位置に基づいて、コース周回中に障害物とランニングのインターバルを自動で切り替えます。
- 5 アクティビティを終了するには、 を押して **[保存]** を選択します。

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。コースを走行する前に、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。(57 ページ [Garmin Connect](#))

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

PacePro プランを開始する

PacePro プランを開始するには、あらかじめプランを Garmin Connect アカウントからダウンロードする必要があります。(14 ページ [Garmin Connect から PacePro プランをダウンロードする](#))

- 1 ウォッチフェイスページで  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 下にスクロールして **[トレーニング]** > **[PacePro]** の順に選択します。
- 4 プランを選択します。
ヒント：下にスクロールすると、高度情報とペース表、スプリットを確認できます。
- 5  を押します。
- 6 **[プラン開始]** を選択して PacePro プランを開始します。
- 7 コースのナビゲーションを実行する場合は、 を選択します。
- 8  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： 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。

バイク

ライドを開始する

バイクアクティビティでは、ワイヤレスセンサーをデバイスとペアリングして利用することができます。(50 ページ [ワイヤレスセンサーをペアリングする](#))

- 1 ワイヤレスセンサー(心拍計、バイクライト 等)をペアリングします。(任意)
- 2 ウォッチフェイスページで  を押します。
- 3 **[アクティビティ]** > **[バイク]** の順に選択します。
- 4 サイクリングアクティビティを選択します。
- 5 外部接続のワイヤレスセンサーを使用する場合は、センサーとの接続が完了するまで待機します。
- 6 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。
- 7  を押して、アクティビティのタイマーを開始します。
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。

- 8 アクティビティを開始します。
- 9  または  でトレーニングページをスクロールします。
- 10 アクティビティを終了するには、 を押して **[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。

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。 を押して休息モードに移行後、再度  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。

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、アクティビティの履歴または Garmin Connect アカウントで確認することができます。また、トレーニングページのデータ項目に表示することができます。(20 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(17 ページ ドリル記録でトレーニングする)

スイムアクティビティのヒント

- 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。プールサイズは、画面を下にスクロールしてアクティビティ設定から変更できます。
- 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、 を押して休息タイムを記録します(16 ページ [スイムアクティビティの自動休息と手動休息](#))。デバイスは自動でインターバルとラップを記録します。
- ターンしたときは、最初のストロークを始める前にプールの壁を強く蹴ってグライドすることで、ラップ数のカウントがより正確になります。
- ドリル練習をするときは、アクティビティのタイマーを一時停止するか、ドリル記録機能を使用してください。(17 ページ [ドリル記録でトレーニングする](#))

スイムアクティビティの自動休息と手動休息

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

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

アクティビティ設定で自動休息をオフにすると、休息インターバルを手動で記録できます(22 ページ [アクティビティ設定](#))。スイム中に手動で休息インターバルを記録するには、を押します。休息インターバルでは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、手動で休息インターバルを記録してください。

ドリル記録でトレーニングする

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

1 プールスイムアクティビティ実行中に、トレーニングページを上または下にスクロールして、ドリル記録ページを表示します。

2 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 を押します。

ドリル記録のタイマーが停止します。(スイムアクティビティ自体のタイマーは停止しません。)

4 ドリル記録中に泳いだ距離を選択します。

プールサイズを基にしたドリル距離の選択肢から距離を選択します。

5 次のオプションを選択します。

- ・続けて別のドリル記録を開始するには、再度 を押します。

- ・通常のスイムアクティビティに戻る場合は、上または下にスクロールして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。

ドリルを完了すると、休息に移行します。

6 次のオプションを選択します。

- ・アクティビティを再開するには、を押します。

- ・アクティビティを終了するには、を押します。

ジム

屋内でのトラック走や、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。(22 ページ [アクティビティ設定](#))

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

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

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

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  を押します。
- 2 **[アクティビティ]** > **[ジム]** > **[筋トレ]** の順に選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
 - ・ **[フリー]** セットを指定しないフリーのワークアウトを開始します。
ヒント：**[休息カウントダウン]** のオプションをオンすると、設定した休息時間をカウントダウンしてアラートでお知らせすることができます。
 - ・ 任意のワークアウトを選択し、下にスクロールしてステップを選択するとワークアウト動画(利用可能な場合)を確認できます。ワークアウトを確認し終わったら、**[開始]** を選択して開始します。
ヒント：**[その他]** のオプションから、必要な機器を確認したり、ワークアウトの編集や開始などのオプションを選択できます。
- 4  を押してアクティビティを開始します。
- 5 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。
- 6 セットが終了したら、 を押します。次の運動の動作に移行します(利用可能な場合)。セットの合計回数が表示されます。
- 7 必要な場合は、セット、回数、ウェイトを編集します。
- 8 必要な場合は、 を押して休息を終了して次のセットを開始します。
- 9 同様の手順を繰り返して、セットを記録します。
ヒント：ワークアウト実行中に  を押すとオプションが表示されます。セットの編集や、フリー以外のワークアウトではセットのスキップまたは次のセットの変更オプションを選択できます。
- 10 最後のセットが終了したら、 を押して **[ワークアウトを停止]** を選択します。
- 11 **[保存]** を選択します。

モビリティアクティビティを記録する

モビリティアクティビティを運動と休息のインターバルを指定の時間で切り替えながら記録したり、Garmin Connect からモビリティのワークアウトをダウンロードできます。

- 1 ウォッチフェイスページで  を押します。
- 2 **[アクティビティ]** > **[ジム]** > **[モビリティ]** の順に選択します。
- 3 下にスクロールして **[トレーニング]** を選択します。
- 4 次のオプションを選択します。
 - ・ 運動と休息のインターバルの長さを変更するには、**[インターバル]** を選択します。
 - ・ Garmin Connect からワークアウトをダウンロードして開始するには、**[ワークアウトライブラリ]** > **[ワークアウトを参照]** に順に選択し、画面に表示される指示に従って操作します。
- 5  を押して、アクティビティのタイマーを開始します。

デバイスがインターバルの切り替わりをガイドします。

6 スクロールしてその他のトレーニングページを確認します。

HIIT アクティビティを記録する

HIIT(高強度インターバルトレーニング)のアクティビティを記録します。

1 ウォッチフェイスページで  を押します。

2 **[アクティビティ]** > **[ジム]** > **[HIIT]** の順に選択します。

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]** > **[AMRAP]** 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。セットのタイムを設定します。
- ・ **[HIIT タイマー]** > **[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。
- ・ **[HIIT タイマー]** > **[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。
- ・ **[HIIT タイマー]** > **[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。
- ・ **[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  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  を押すと、手動で次のラウンドまたは休息に移行できます。

7 アクティビティを終了するには、 を押してアクティビティのタイマーを停止します。

8 **[保存]** を選択します。

ウィンタースポーツ

スキーマの滑走を確認する

ラップキーを押してダウンヒルのスキーやスノーボードの滑走を記録できます。

1 スキーやスノーボードのアクティビティを開始します。

2 滑走完了後に  を押します。

3  を長押しします。

4 **[滑走状況]** を選択します。

5 スクロールして前回の滑走 / 現在の滑走 / 滑走合計を確認します。

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。

その他のアクティビティ

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  を押します。

2 **[アクティビティ]** > **[その他]** > **[ブレスワーク]** の順に選択します。

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  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 ブレスワークの現在のステップをスキップするには、 を押します。

8 アクティビティを終了するには、を押して**【保存】**を選択します。平均呼吸数と心拍数が表示されます。

9 を押します。

10 **【すべてのデータ】**を選択します。

平均心拍数、最大心拍数、平均呼吸数、ストレスレベルの変化が表示されます。

アクティビティ&アプリ設定のカスタマイズ

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

アプリのリストをカスタマイズする

1 ウォッチフェイスページで を押します。

2 **【編集】**を選択します。

3 次のオプションを選択します。

- ・ アプリを並べ替えるには、任意のアプリを選択して、または を押してアプリを移動し、で決定します。
- ・ アプリをリストから削除するには、任意のアプリを選択して、を選択します。
- ・ アプリを追加するには、**【追加】**を選択して、追加するアプリを選択します。

アクティビティのお気に入りリストをカスタマイズする

お気に入りに設定したアクティビティは、リストの上部に表示され、素早くアクセスすることができます。お気に入りのアクティビティは、いつでも追加・削除することができます。

1 ウォッチフェイスページで を押します。

2 **【アクティビティ】**を選択します。

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

3 **【編集】**を選択します。

4 次のオプションを選択します。

- ・ アクティビティを並べ替えるには、任意のアクティビティを選択して、または でアクティビティを移動し、で決定します。
- ・ アクティビティのお気に入りに設定を解除するには、任意のアクティビティを選択して、 > **【削除】**の順に選択します。
- ・ アクティビティをお気に入りに追加するには、**【追加】**を選択して、アクティビティを選択します。

お気に入りのアクティビティをピン留めする

お気に入りのアクティビティをピン留めすると、アクティビティとアプリのリストの最上部に表示されます。最大で3つのアクティビティをピン留めできます。

1 ウォッチフェイスページで を押します。

2 **【アクティビティ】**を選択します。

3 お気に入りのリストでピン留めするアクティビティまでスクロールします。(20 ページ [アクティビティのお気に入りリストをカスタマイズする](#))

4 を長押しして、**【アクティビティをピン留め】**を選択します。

次にウォッチフェイスページから を押したときに、ピン留めしたアクティビティがアクティビティとアプリのリストの最上部に表示されます。

トレーニングページをカスタマイズする

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

1 ウォッチフェイスページで を押します。

2 **【アクティビティ】**を選択して、任意のアクティビティを選択します。

3 画面を下にスクロールし、アクティビティ設定を選択します。

4 **【トレーニングページ】**を選択します。

5 カスタマイズするページまでスクロールします。

6 を選択します。

7 次のオプションを選択します。

- ・ **【レイアウト】** 分割数とレイアウトを選択します。
- ・ **【データ項目】** データ項目を変更します。

ヒント：データ項目については、[89 ページ](#) **データ項目**をご参照ください。アクティビティタイプにより表示可能なデータ項目が異なります。

- ・ **【並べ替え】** ページの表示位置を並べ替えます。
- ・ **【削除】** ページを削除(非表示)します。

8 必要に応じて、**【追加】**を選択してトレーニングページを追加します。

カスタムトレーニングページまたは既定のトレーニングページを追加できます。

トレーニングページに地図ページを追加する

GPS が有効な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 ウォッチフェイスページで  を押します。
- 2 **【アクティビティ】**を選択し、GPS が有効なアクティビティを選択します。
- 3 画面を下にスクロールし、アクティビティ設定を選択します。
- 4 **【トレーニングページ】** > **【追加】** > **【地図】**の順に選択します。

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  を押します。
- 2 **【アクティビティ】** > **【編集】** > **【追加】**の順に選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
 - ・ **【コピーして追加】** 既存のアクティビティをコピーしてカスタムアクティビティを作成します。
 - ・ **【その他】** > **【その他】**の順に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。

アクティビティ設定

アクティビティのトレーニングページやアラートなどの設定をカスタマイズします。設定可能なオプションはアクティビティタイプにより異なります。

を押して任意のアクティビティを選択します。を長押ししてアクティビティ設定を選択します。

【アクセントカラー】: アクティビティアイコンのアクセントカラーを選択します。

【アラート】: トレーニングまたはナビゲーションのアラートを設定します。(23 ページ [アクティビティのアラート](#))

【オーディオ出力】: オーディオアラートの音声を出力するデバイスを設定します。(24 ページ [アクティビティ中にオーディオアラートを再生する](#))

【自動ラップ】: 自動ラップを設定します。**【距離】**のオプションでは、設定した距離に到達するごとにラップを取得します。**【位置】**のオプションでは、を押した地点を通過するごとにラップを取得します。ラップ取得時に表示されるラップアラートページをカスタマイズできます。自動ラップは、アクティビティ中の異なる区間のパフォーマンスを比較するのに便利な機能です。

【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。信号などの停止しなければならない場所を含むコースでトレーニングをするときに便利な機能です。

【自動休息】: プールスイムで休息を自動検出して休息インターバルに移行します(16 ページ [スイムアクティビティの自動休息と手動休息](#))。ウルトラランアクティビティでの休息タイマーの自動開始 / 停止のオプションを設定します。(14 ページ [ウルトラランの自動休息設定](#))

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

【心拍転送モード】: アクティビティ開始時に心拍転送モードをオンにします。(63 ページ [心拍転送モード](#))

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

【トレーニングページ】: トレーニングページのカスタマイズと新規ページの追加を行います。(20 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。

【ギアを選択】: アクティビティ完了後、アクティビティで使用したギアや機器を確認します。Garmin Connect アカウンドでギアを追加または削除できます。(57 ページ [Garmin Connect](#))

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

【レーン番号】: トラックランの走行レーンを設定します。

【ラップ】: 自動ラップ、ラップキー、ラップアラートを設定します。

【ラップアラート】: ラップ取得時に表示されるラップアラートページをカスタマイズします。

【ラップキー】: 押下でアクティビティ中にラップを取得または休息インターバルに移行します。

【障害物トラッキング】: コースの一周目で障害物の位置を保存し、コース周回中に障害物とランニングのインターバルを自動で切り替えます。(14 ページ [障害物レースアクティビティを記録する](#))

【バックウェイト】: 荷物の重量を設定します。

【プールサイズ】: プールスイムアクティビティのプールサイズを選択します。

【パワーセーブ】: タイマーを計測していないとき、トレーニングページからウォッチフェイスページにタイムアウトする時間を設定します。**【標準】**のオプションでは 5 分、**【延長】**のオプションでは 25 分でタイムアウトします。**【延長】**を選択するとバッテリーの消費が早まります。

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

【名前を変更】: アクティビティ名を編集します。

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

【設定リセット】: アクティビティ設定を初期化します。

【ランニングパワー】: ランニングパワー計測のステータスと設定を変更します。(52 ページ [ランニングパワー設定](#))

【滑走】: 自動ラン、ラップキー、ラップアラートの設定をカスタマイズします。

【GPS】: アクティビティで使用する GNSS システムを設定します。(25 ページ [GPS 設定を変更する](#))

【自己評価】: アクティビティの自己評価の有効 / 無効を設定します。(11 ページ [アクティビティを自己評価する](#))

【ストローク検出】: プールスイムのストロークタイプ自動検出をオン / オフに設定します。

- 【タッチ】**: アクティビティ中のタッチスクリーンのオン / オフ、または地図ページ表示中のみオンに設定します。
- 【タッチロック】**: 画面の上端から下方向に**スワイプ**してタッチスクリーンのロックを解除する機能を有効にします。
- 【トラック検出】**: ランニングトラックの自動検出を有効にします。
- 【単位】**: アクティビティで使用する単位を選択します。
- 【振動アラート】**: 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】**: 筋トレ、カーディオ、ヨガ、ピラティスのワークアウトで、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。ワークアウト動画は、プリインストールのワークアウトまたは Garmin Connect アカウントからダウンロードしたワークアウトで利用できます。

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、ある特定のカロリーを消費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。
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。 (72 ページ 心拍ゾーンについて 、73 ページ 心拍ゾーン参考表)
ペース	範囲	ペースの上限値と下限値を設定できます。
パワー	範囲	パワーの上限値と下限値を設定できます。
ラン / ウォーク	繰り返し	時間指定のランニングとウォーキングを一定間隔で繰り返します。 (24 ページ ラン / ウォークアラートを使用する)
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 ウォッチフェイスページで  を押します。
- 2 **【アクティビティ】**を選択して、任意のアクティビティを選択します。
注意: この機能は一部のアクティビティタイプのみ対応しています。
- 3 画面を下にスクロールし、アクティビティ設定を選択します。
- 4 **【アラート】**を選択します。
- 5 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。
- 6 必要に応じて、アラートタイプを選択します。
- 7 ゾーンまたは上限値、下限値、任意の値を選択します。
- 8 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。

ラン/ウォークアラートを使用する

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

- 1 ウォッチフェイスページで  を押します。
- 2 ランニングアクティビティを選択します。
注意：ラン/ウォークアラートはランニングアクティビティでのみ利用できます。
- 3 画面を下にスクロールし、アクティビティ設定を選択します。
- 4 **[アラート]>[追加]>[ラン/ウォーク]**の順に選択します。
- 5 アラートのランニング時間を設定します。
- 6 アラートのウォーキング時間を設定します。
- 7 ランニングを開始します。

インターバルが完了するたびにメッセージが表示されます。システム設定の音またはバイブレーションがオンの場合は、音またはバイブレーションも鳴動します([77 ページ システム設定](#))。ラン/ウォークアラートは、アクティビティのアラート設定でオフにするまで毎回作動します。

アクティビティ中にオーディオアラートを再生する

ランなどのアクティビティ実行中にラップや心拍数などのアラートを再生できます。オーディオアラートを再生中は、メインオーディオの音量が一時的に小さくなります。オーディオアラートは、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。

注意：この機能は一部のアクティビティタイプのみ対応しています。

- 1 ウォッチフェイスページで、 を長押しします。
- 2 **[ウォッチの設定]>[集中モード]>[アクティビティ]>[音声アラート]**の順に選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
 - ・ 接続中のスマートフォンでオーディオアラートを再生するには、**[オーディオ出力]>[接続済みデバイス]**の順に選択します。
 - ・ **[ラップアラート]** ラップに関するアラートを再生します。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]** タイマーの開始/停止、自動ポーズ機能などのタイマ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。
([23 ページ アクティビティのアラート](#))

GPS 設定を変更する

アクティビティごとに使用する GNSS 衛星システムを設定できます。GNSS 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。

ウォッチフェイスページで  を押して、**【アクティビティ】** > 任意のアクティビティ > **【(アクティビティ名)設定】** > **【GPS】** の順に選択します。

注意：この機能は一部のアクティビティタイプのみ対応しています。

【オフ】：アクティビティの GNSS 衛星システムを無効にします。

【システム設定を使用】：アクティビティ集中モードの GNSS 衛星を使用します。(61 ページ [デフォルトの集中モードをカスタマイズする](#))

【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信号を受信します。GPS のみの受信より測位精度が向上しますが、バッテリーを消費します。

【UltraTrac】：GPS の受信と各種センサーデータの取得頻度を低くしてバッテリー消費を抑えます。記録されるデータの精度は落ちますが、デバイスを長時間稼働させたい場合に便利なモードです。

コントロールメニュー

コントロールメニューからデバイスの機能やオプションにすばやくアクセスできます。コントロールメニューのオプションは、追加 / 並べ替え / 削除することができます。(27 ページ [コントロールメニューをカスタマイズする](#))

任意の画面で  を長押しします。



アイコン	名前	説明
	機内モード	機内モードをオン / オフします。オンにすると、デバイスのすべてのワイヤレス通信が無効になります。
	アラーム	アラームを設定します。(40 ページ アラームを設定する)
	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。(42 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。(71 ページ 援助要請を送信する)
	バッテリー節約	バッテリー節約機能をオンにします。(75 ページ バッテリー節約設定をカスタマイズする)
	輝度	ディスプレイの輝度を調節します。(49 ページ ディスプレイと輝度の設定)
	心拍転送モード	心拍転送モードを開始します。(63 ページ 心拍転送モード)
	電卓	電卓を使用します。チップ計算機の機能も使用できます。
	カレンダー	スマートフォンのカレンダーにスケジュールされたイベントを表示します。
	カメラコントロール	Varia カメラの写真の撮影やクリップの保存をコントロールします。(53 ページ Varia デバイスのカメラ機能を使用する)
	アラーム＆タイマー	アラーム＆タイマーメニューを開きます。(40 ページ アラーム＆タイマー)
	カラーシフト	暗所での使用向けにディスプレイを赤色 / 緑色 / オレンジで表現するモードをオン / オフします。
	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。(49 ページ ディスプレイと輝度の設定)
	サイレントモード	サイレントモードを有効にします。画面が消灯してアラートや通知が無効になります。
	スマートフォン探索	手元から見失ってしまったスマートフォン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)
	フラッシュライト	スクリーンフラッシュライトを点灯します。(27 ページ フラッシュライトを使用する)
	集中モード	現在の集中モードを変更します。(61 ページ 集中モード)

アイコン	名前	説明
	Garmin シェア	Garmin シェアアプリを開きます。(56 ページ Garmin シェア)
	履歴	アクティビティの履歴、自己ベスト、合計を表示します。
	デバイスロック	誤操作を防ぐためにキーとタッチスクリーンを無効にします。
	Messenger	Messenger アプリのメッセージを確認・送信します。(9 ページ Messenger 機能を使用する)
	音楽	スマートフォンの音楽再生をコントロールします。(28 ページ スマートフォンの音楽再生をコントロールする)
	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。)(54 ページ 通知機能を有効にする)
	スマートフォン	ペアリング済みのスマートフォンとの Bluetooth 接続を無効にします。
	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。(63 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。
	設定	設定のメニューページを開きます。
	ストップウォッチ	ストップウォッチを使用します。(41 ページ ストップウォッチを使用する)
	日出 & 日没	日の出、日の入り、トワイライト時刻を表示します。
	同期	ペアリング済みスマートフォンと同期します。
	時刻同期	ペアリング済みスマートフォンまたは GPS で時刻を同期します。
	タイマー	タイマーを使用します。(40 ページ カウントダウンタイマーを開始する)
	タッチ	タッチスクリーンをオン / オフします。
	タッチロック	タッチロックをオン / オフします。タッチロックを解除するには、画面上部から下方向に スワイプ します。
	天気	現在の天気予報と気象条件を表示します。

コントロールメニューをカスタマイズする

コントロールの追加 / 削除 / 並べ替えをカスタマイズできます。

- 1  を長押ししてコントロールメニューを開きます。
- 2  を長押しします。
- 3 次のオプションを選択します。
 - ・【コントロール追加】 コントロールを追加します。追加するコントロールを選択します。
 - ・【コントロール並べ替え】 コントロールを並べ替えます。任意のコントロールを選択して、 または  で移動して、 で決定します。
 - ・【コントロール削除】 コントロールを一覧から削除(非表示)します。削除するコントロールを選択します。

フラッシュライトを使用する

フラッシュライトを使用するとバッテリーを消費します。

- 1  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。(27 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  または  を押してフラッシュライトの輝度とカラーを選択します。

スマートフォンの音楽再生をコントロールする

デバイスでスマートフォンの音楽再生をコントロールします。

- 1  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 次のオプションを選択します。
 - ・  現在のトラックを再生 / 一時停止します。
 - ・  次のトラックにスキップします。
 - ・  その他のコントロールと音量調整を開きます。
- 3 スマートフォンの音楽を聴きます。

音楽再生のコントロール

アクティビティ中は、画面を左に**スワイプ**するとミュージックコントロールが開きます。 を押してミュージックコントロールを開くこともできます。

	コントロールオプションを表示
	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

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(30 ページ [ウィジェットを確認する](#))。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。

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(31 ページ [ウィジェット一覧をカスタマイズする](#))。一部のウィジェットは、ヘルスやランニングパフォーマンスなどの関連するグループを開くと表示されます。

ヒント：Connect IQ ストアからウィジェットをダウンロードすることもできます。(59 ページ [Connect IQ 機能](#))

名前	説明
Alt. タイムゾーン	タイムゾーンを追加して、各タイムゾーンの現在時刻を表示します。(42 ページ Alt. タイムゾーンを追加する)
バッテリー	推定バッテリー稼働時間と、最近のバッテリー使用状況データを表示します。アクティビティや機能ごとのバッテリー消費内訳も確認できます。
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。(31 ページ Body Battery)
カレンダー	スマートフォンのカレンダーに登録されたスケジュールを表示します。
カロリー	一日の消費カロリーを表示します。
カウントダウン	カウントダウンイベントを表示します。
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。プランは、現在のフィットネスレベル、コーチングやスケジュール、レース日程に合わせて調整されます。
ヘルススナップショット	ヘルススナップショットのセッションを開始して、2 分間の安静時のヘルスデータを測定します。心肺機能を総合的に把握するのに役立ちます。平均心拍数、ストレスレベル、呼吸数などが測定されます。 ヘルススナップショットの保存済みセッションの概要を表示します。
ヘルスステータス	呼吸数や心拍変動などの健康指標を表示します。
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。(44 ページ 履歴を確認する)
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。(33 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。
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。
前回バイク / 前回ラン / 前回スイム	特定のスポーツのアクティビティデータから、前回の概要と履歴を表示します。
ライフスタイルの記録	日々の行動を記録して、あなたの生活習慣が特定の健康指標に与える影響を Garmin Connect アプリで確認できます。(39 ページ ライフスタイルの記録)
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。(59 ページ Garmin Messenger アプリ)
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。
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。(61 ページ 集中モード)
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。)(54 ページ 通知機能を有効にする)
栄養管理	カロリーや三大栄養素を含む、一日の栄養概要を表示します。食事内容を記録することもできます。栄養を追跡・表示するには、有効な Garmin Connect+ サブスクリプションが必要です。(57 ページ Garmin Connect+ サブスクリプション)
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。(38 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。(63 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。(38 ページ レースカレンダーとプライマリレース)
リカバリー	リカバリータイムを表示します。(最大 4 日間)

名前	説明
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。
ランニングパフォーマンス	ランニングVO2 Maxや乳酸閾値などのランニングパフォーマンスに関連する指標を表示します。 (31 ページ パフォーマンス測定機能)
睡眠コーチ	睡眠とアクティビティ履歴、体内リズム、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。 注意: 睡眠インサイトの表示、睡眠モードの有効化、アラームの設定、睡眠設定を更新できます。
睡眠スコア	昨晚の睡眠時間、睡眠スコア、睡眠段階を表示します。昨晚の呼吸変動を表示します。 (65 ページ 睡眠トラッキング)
スポーツスコア	大学やプロのスポーツチームのスコアやライブデータを追跡します。
ステップ	一日のステップ数とステップゴール、過去数日分のデータを表示します。
株価	株価のリストを表示します。 (38 ページ 株価ウィジェットに銘柄を追加する)
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。
日出&日没	日の出、日の入り、トワイライト時刻などを表示します。
トレーニングレディネス	トレーニングの準備がどの程度できているかを示すスコアとメッセージを表示します。 (37 ページ トレーニングレディネス)
トレーニングステータス	ユーザーのフィットネスにトレーニングが与える影響を示す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。 (34 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。
体重の追跡	最近の体重の傾向と履歴を表示します。体重は手動で入力できます。Garmin Connect アカウントに Index 体重計をペアリングしている場合、ウィジェットに体重データが表示されます。

ウィジェットを確認する

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

- 1 ウォッチフェイスページで  を押してウィジェットをスクロールします。



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

- 2  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。
 -  でウィジェットの詳細ページをスクロールできます。
 - さらに  を押すと、ウィジェットに関連するオプションが表示されます。

ウィジェット一覧をカスタマイズする

- 1 ウォッチフェイスページで  を押して、ウィジェット一覧を表示します。
- 2 **[編集]** を選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
 - ・ウィジェットを並べ替えるには、任意のウィジェットを選択し、 または  でウィジェットを移動して、 で決定します。
 - ・ウィジェットを一覧から削除(非表示)するには、任意のウィジェットを選択して、 を選択します。
 - ・ウィジェットを一覧に追加するには、**[追加]** を選択して任意の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格納するフォルダを作成できます。(31 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

関連するウィジェットを格納するフォルダを作成します。

- 1 ウォッチフェイスページで  を押して、ウィジェット一覧を表示します。
- 2 **[編集]** > **[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、すべて選択し終わったら **[完了]** を選択します。
注意: すでにフォルダに格納されているウィジェットを移動したり、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、 を長押しします。
 - ・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。(31 ページ [ウィジェット一覧をカスタマイズする](#))

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。(31 ページ [Body Battery レベルを改善させるには](#))

Body Battery レベルを改善させるには

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

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。

これらの推定値は Garmin Human Performance Lab により提供・サポートされています。詳しくは、[Garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/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。

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。(33 ページ [HRV ステータス](#))

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。(32 ページ [予想タイムを確認する](#))

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。(32 ページ [VO2 Max\(最大酸素摂取量\)](#))

VO2 Max(最大酸素摂取量)

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

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



パープル	優れている
ブルー	非常に良い
グリーン	良い
オレンジ	普通
レッド	悪い または 非常に悪い

VO2 Max のデータは、Garmin Human Performance Lab により提供されています。VO2 Max の分析は、The Cooper Institute® の許可を得て提供されています。詳しくは、付録(87 ページ [VO2 Max レベル分類表](#))または www.CooperInstitute.org をご参照ください。

ランニング VO2 Max を測定する

ランニング VO2 Max を測定するには、光学式心拍計または別売のハートレートセンサーが必要です。ハートレートセンサーを使用する場合は、センサーを体に装着して、デバイスとペアリングしてください。(50 ページ [ワイヤレスセンサーをペアリングする](#))

精度向上のため、ユーザープロフィール(72 ページ [ユーザープロフィールを設定する](#))と最大心拍数(72 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。(22 ページ [アクティビティ設定](#))

- 1 ランニングアクティビティを開始します。
- 2 最大心拍数の 70% 以上の心拍数に達する強度で屋外を走ります。
- 3 10 分以上走ったら、ランニングアクティビティを終了してデータを保存します。

予想タイムを確認する

精度向上のため、ユーザープロフィール(72 ページ [ユーザープロフィールを設定する](#))と最大心拍数(72 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(32 ページ [VO2 Max\(最大酸素摂取量\)](#))。数週間分のトレーニングデータを分析することで、予想精度が向上します。

- 1 ウォッチフェイスページで  を押して、ランニングパフォーマンスウィジェットを表示します。
- 2  を押します。
- 3 スクロールして予想タイムを確認します。

4  を押して詳細を確認します。



5 スクロールして距離別の予想タイムを確認します。

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

HRV ステータス

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



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	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。

トレーニングステータス

これらの指標は、ユーザーのトレーニングを追跡して理解するのに役立ちます。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。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。

これらの推定値は Garmin Human Performance Lab により提供・サポートされています。詳しくは、[Garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running) をご参照ください



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。
([32 ページ VO2 Max\(最大酸素摂取量\)](#))

HRV：過去 7 日間の HRV ステータスを表示します。([33 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。([35 ページ 短期的負荷](#))

負荷バランス：アクティビティの強度と構成を基に、トレーニング負荷を分析してカテゴリーに分類します。カテゴリーごとの総負荷とバランスを確認できます。過去 4 週間のトレーニング負荷を蓄積して表示します。
([35 ページ 負荷バランス](#))

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。([36 ページ リカバリータイム](#))

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、トレーニングが自身のパフォーマンスにもたらす効果を示します。トレーニングステータスは、VO2 Max と短期的負荷、HRV ステータスの長期間のデータに基づきます。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 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(32 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。(22 ページ [アクティビティ設定](#))

トレーニングステータスを利用するには、次のことをお試しください。

- 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)を使用して、最大心拍数の70%以上の心拍数を数分間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にすべてのアクティビティを記録してください。(58 ページ [アクティビティとパフォーマンスの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、低強度有酸素運動と高強度有酸素運動、無酸素運動の3つのカテゴリーの運動をバランスよく行う必要があります。負荷バランスでは、現在までのカテゴリーごとのトレーニング量と目標を確認できます。負荷バランスを表示するには、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。

良いバランス：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。
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。

ステータス	値	説明
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アクティビティ中に蓄積されます。アクティビティが進むにつれて、トレーニング効果の数値は増えていきます。トレーニング効果は、ユーザープロフィールと心拍数、アクティビティの継続時間や強度、アクティビティタイプ、運動中に蓄積した EPOC 値を基に算出されます。7 種類のトレーニング効果のラベルは、アクティビティがもたらす主な効果を示します。各ラベルの色は、負荷バランスに対応しています(35 ページ 負荷バランス)。各フィードバックフレーズ(例:VO2 Max の更なる向上)の詳細は、Garmin Connect アカウントで確認できます。

有酸素トレーニング効果(有酸素 TE)は、心拍数を基に運動の累積強度が有酸素運動能力にどのくらい影響を与えるかを測定し、そのトレーニングがフィットネスレベルの維持または向上に効果があるかどうかを示します。運動中に蓄積した EPOC(運動後過剰酸素消費量)はユーザーのフィットネスレベルとトレーニング習慣を考慮した値の範囲に割り当てられます。中強度の一定したペースで行う運動や、180 秒以上継続して運動するインターバルを含むワークアウトは、有酸素性エネルギー代謝を促し、有酸素運動能力に高い向上効果をもたらします。

無酸素トレーニング効果(無酸素 TE)は、心拍数とスピード(またはパワー)から、極めて高い強度の運動でパフォーマンスを発揮する能力の向上に効果があるかどうかを示します。EPOC に対する無酸素運動の影響とアクティビティタイプに基づく値を得られます。10 秒から 120 秒までの短いインターバルを高強度で繰り返し行うワークアウトは、無酸素性キャパシティの向上にかなり高い効果をもたらす、無酸素トレーニング効果の改善につながります。

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

トレーニング効果	有酸素向上効果	無酸素向上効果
0.0 ~ 0.9	効果なし	効果なし
1.0 ~ 1.9	効果 小	効果 小
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

トレーニング効果の技術は、Garmin Human Performance Lab により提供・サポートされています。詳しくは、[Garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running) をご参照ください。

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。

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。

リカバリー心拍

光学式心拍計またはベアリング済みのハートレートセンサー(別売)を装着してアクティビティを行うと、アクティビティ終了後にリカバリー心拍を確認することができます。リカバリー心拍とは、タイマー停止時の心拍数から、タイマー停止から 2 分後の心拍数を引いた心拍数です。例えば、ランニングを終了してタイマーを停止したときの心拍数が 140bpm で、2 分間安静にするかクールダウンした後の心拍数が 90 bpm のとき、リカバリー心拍数は 50 bpm となります。その差が大きいくほど心肺機能が強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せんが、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。週に最低一回の V02 Max 測定が必要です。(32 ページ V02 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  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 デバイスを Garmin Connect アカウントに同期します。

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  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 デバイスを Garmin Connect アカウントに同期します。

トレーニングレディネス

トレーニングの準備がどの程度できているかを示すスコアとメッセージを表示します。スコアは次のデータを基に一日を通して常にアップデートされます。

- ・ 昨晚の睡眠スコア
- ・ リカバリータイム
- ・ HRV ステータス
- ・ 短期的負荷
- ・ 過去 3 日間の睡眠履歴
- ・ 過去 3 日間ストレス履歴

カラーゾーン	スコア	説明
 パープル	95 ~ 100	最適 最高の状態です。
 ブルー	75 ~ 94	高 難題に取り組む準備ができています。
 グリーン	50 ~ 74	中程度 準備ができています。
 オレンジ	25 ~ 49	低 少しペースを落としましょう。
 レッド	1 ~ 24	悪い 回復しましょう。



Garmin Connect アカウントで、トレーニングレディネススコアの履歴を確認できます。

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(29 ページ [ウィジェット](#))。イベント日は 365 日以内で設定します。イベント日までのカウントダウンと、予想タイム(ランニングイベントのみ)、天気情報が表示されます。



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

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

イベントに利用可能なコースデータがある場合は、コースの高度データとマップを確認したり、PacePro プランを追加できます。(14 ページ [PacePro トレーニング](#))

レースに向けてトレーニングする

レースに向けてトレーニングするときに役立つおすすめのワークアウトを提案します。おすすめワークアウトを表示するには、VO2 Max の計測が必要です。(32 ページ [VO2 Max\(最大酸素摂取量\)](#))

- 1 Garmin Connect アプリで・・・を選択します。
- 2 **[トレーニングと計画]** > **[レースとイベント]** > **[イベントを検索]** の順に選択します。
- 3 周辺エリアのイベントを検索します。
[イベントを作成] を選択して、イベントを作成することもできます。
- 4 イベントを選択して、**[カレンダーに追加]** を選択します。
- 5 デバイスを Garmin Connect アカウントに同期します。
- 6 デバイスでプライマリレースウィジェットを表示して、イベントまでのカウントダウンを確認します。
- 7 ウォッチフェイスページから、 を押してランニングアクティビティを選択します。

注意：おすすめワークアウトを表示するには、心拍計を使用して最低一回の屋外ランアクティビティを実行する必要があります。

株価ウィジェットに銘柄を追加する

注意：あらかじめ株価ウィジェットを一覧に追加してください。(31 ページ [ウィジェット一覧をカスタマイズする](#))

- 1 ウォッチフェイスページで  を押して、株価ウィジェットを表示します。
- 2  を押します。
- 3 **[編集]** > **[追加]** の順に選択します。
- 4 追加する会社名または株式表示記号を入力して  を選択します。
検索結果が表示されます。
- 5 追加する銘柄を選択します。
- 6 株式を選択して詳細を確認します。

ヒント：株価をウィジェット一覧に表示するには、 を押して **[お気に入りに設定]** を選択します。

ライフスタイルの記録

デバイスのライフスタイルの記録ウィジェットで、日々の行動が睡眠スコアや安静時心拍数などの健康指標に与える影響を確認できます。遅い時間帯のカフェイン摂取、冷水浴、就寝前の読書などの毎日の習慣や行動を記録・追跡できます(39 ページ [ライフスタイルの行動記録を追跡する](#))。カスタム行動を作成して追跡することもできます。

ライフスタイルの行動記録を追跡する

ライフスタイル記録機能を使用するには、スマートフォンに Garmin Connect アプリをダウンロードして自身のアカウントでサインインし、デバイスとアプリをペアリングしてください。

- 1 Garmin Connect アプリで・・・（詳細）を選択します。
- 2 **【健康情報の統計】 > 【ライフスタイルの記録】**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。
- 4 必要に応じて、ライフスタイル記録リマインダーを設定します。

Garmin Connect アプリで詳細なライフスタイル記録レポートを確認できます。

ヒント：デバイスのライフスタイルの記録ウィジェットを有効にすると、生活習慣を確認・記録できます。(31 ページ [ウィジェット一覧をカスタマイズする](#))

アラーム&タイマー

アラームを設定する

アラームは複数件登録できます。

1 次のオプションを選択します。

- ・ウォッチフェイスページで、を長押しします。
- ・ウォッチフェイスページで  を押します。
- ・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 次のオプションを選択します。

- ・初めてアラームを設定する場合は、アラームの時刻を入力します。
- ・アラームを追加するには、**[追加]**を選択してアラームの時刻を入力します。

4 下にスクロールしてオプションを表示します。

5 **[保存]**を選択します。

アラームを編集する

1 次のオプションを選択します。

- ・ウォッチフェイスページで、を長押しします。
- ・ウォッチフェイスページで  を押します。
- ・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。
- ・**[タイム]** アラームを鳴らす時刻を設定します。
- ・**[スマート起床]** 最適な睡眠時間をもとに、設定したアラーム時刻の30分前から起床を優しく促すアラームを鳴らします。
注意: スマート起床アラームは、設定した時刻の前と設定時刻の両方でアラームが鳴ります。例えば、アラームを午前8:00に設定すると、午前7:30から8:00の間に優しく起床を促します。
- ・**[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]** アラームの鳴動パターンを設定します。
注意: アラームのサウンドとバイブレーションをプレビューできます。**[徐々に強く振動]**のオプションをオンにすると、アラーム鳴動時のバイブレーションが最初は弱く振動し、徐々に強くなります。
- ・**[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。

5 次のオプションを選択します。

- ・**[完了]** 編集内容を保存します。
- ・**[削除]** 設定したアラームを削除します。

カウントダウンタイマーを開始する

1 次のオプションを選択します。

- ・ウォッチフェイスページで、を長押しします。
- ・ウォッチフェイスページで  を押します。
- ・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 タイマーが保存されていない場合は、タッチスクリーンまたは  /  でタイムを設定します。

4 タイマーが保存されている場合は、次のオプションを選択します。

- ・**[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。)
- ・新しいタイマーを設定するには、**[編集]** > **[タイマーを追加]** の順に選択して、タイマーのカウント時間を設定します。
- ・保存済みタイマーを選択して使用します。

- 5  を押してタイマーを開始します。
- 6 必要な場合は、次のオプションを選択します。
 - ・  を選択してタイマーを停止します。
 - ・  を選択してタイマーをリセットします。
 - ・  > **[タイマーのキャンセル]** の順に選択してタイマーを中止します。
 - ・  > **[タイマー保存]** の順に選択してタイマーを保存します。
 - ・ タイマー終了時に自動でタイマーを再開するには、 > **[自動再開]** > **[オン]** に設定します。
 - ・  > **[音/バイブ]** の順に選択してタイマーの鳴動パターンを選択します。

タイマーを削除する

- 1 次のオプションを選択します。
 - ・ ウォッチフェイスページで、 を長押しします。
 - ・ ウォッチフェイスページで  を押します。
 - ・  を長押しします。
- 2 **[アラーム&タイマー]** > **[タイマー]** > **[編集]** の順に選択します。
- 3 タイマーを選択します。
- 4 **[削除]** を選択します。

ストップウォッチを使用する

- 1 次のオプションを選択します。
 - ・ ウォッチフェイスページで、 を長押しします。
 - ・ ウォッチフェイスページで  を押します。
 - ・  を長押しします。
- 2 **[アラーム&タイマー]** > **[ストップウォッチ]** の順に選択します。
- 3  を押してタイマーを開始します。
- 4 ラップ **①** を取得するには、 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  を押してタイマーを停止します。
 - 6 次のオプションを選択します。
 - ・  を押して合計タイムとラップタイムをリセットします。
 - ・  > **[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。
 - ・  > **[完了]** を選択して、ストップウォッチ機能を終了します。
 - ・  > **[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。

- ・  > **[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。
- ・  > **[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。

Alt. タイムゾーンを追加する

追加したタイムゾーンの現在の時刻を表示することができます。

1 次のオプションを選択します。

- ・ ウォッチフェイスページで、 を長押しします。
- ・ ウォッチフェイスページで  を押します。
- ・  を長押しします。

ヒント：Alt. タイムゾーンは、ウィジェットからアクセスすることもできます。(31 ページ [ウィジェット一覧をカスタマイズする](#))

2 **[アラーム&タイマー]** > **[Alt. タイムゾーン]** > **[ゾーン追加]** の順に選択します。

3  または  で地域をスクロールして、 で選択します。

4 タイムゾーンを選択します。

Alt. タイムゾーンを編集する

1 次のオプションを選択します。

- ・ ウォッチフェイスページで、 を長押しします。
- ・ ウォッチフェイスページで  を押します。
- ・  を長押しします。

ヒント：Alt. タイムゾーンは、ウィジェットからアクセスすることもできます。(31 ページ [ウィジェット一覧をカスタマイズする](#))

2 **[アラーム&タイマー]** > **[Alt. タイムゾーン]** の順に選択します。

3 タイムゾーンを選択します。

4  を押します。

5 次のオプションを選択します。

- ・ **[お気に入りに設定]** タイムゾーンをお気に入りに設定します。お気に入りに設定すると、ウィジェットに表示されます。
- ・ **[名前を変更]** タイムゾーン名を変更します。
- ・ **[略称]** タイムゾーンの略称を設定します。
- ・ **[ゾーン変更]** タイムゾーンを変更します。
- ・ **[削除]** タイムゾーンを削除します。

カウントダウンイベントを追加する

1 次のオプションを選択します。

- ・ ウォッチフェイスページで、 を長押しします。
- ・ ウォッチフェイスページで  を押します。
- ・  を長押しします。

ヒント：カウントダウンはウィジェットからアクセスすることもできます。(31 ページ [ウィジェット一覧をカスタマイズする](#))

2 **[アラーム&タイマー]** > **[カウントダウン]** > **[追加]** の順に選択します。

3 名前を入力します。

4 年月日を設定します。

5 次のオプションを選択します。

- ・ **[終日]** を選択します。
- ・ **[特定の時間]** を選択してイベントの時刻を設定します。

6 アイコンを選択します。

カウントダウンイベントを編集する

1 次のオプションを選択します。

- ・ウォッチフェイスページで、を長押しします。
- ・ウォッチフェイスページで  を押します。
- ・を長押しします。

ヒント：カウントダウンはウィジェットからアクセスすることもできます。[\(31 ページ ウィジェット一覧をカスタマイズする\)](#)

2 **[アラーム&タイマー]** > **[カウントダウン]** の順に選択します。

3 任意のカウントダウンイベントを選択します。

4 カウントダウンイベントをお気に入りに設定するには、 を押して **[お気に入りに設定]** を選択します。お気に入りに設定すると、ウィジェットに表示されます。(任意)

5  を押して **[カウントダウンの編集]** を選択します。

6 編集するオプションを選択します。

- ・**[名前編集]** イベントの名前を変更します。
- ・**[日付]** イベントの日付を変更します。
- ・**[時間]** イベントの時刻を変更します。
- ・**[アイコン]** イベントのアイコンを変更します。
- ・**[略称]** イベントの略称を設定します。
- ・**[リマインダー]** イベントのリマインダーを設定します。
- ・**[毎年繰り返す]** イベントを毎年繰り返すにはオンに設定します。
- ・**[カウントダウンの削除]** イベントを削除します。

履歴

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

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

履歴を確認する

履歴には、アクティビティのデータや自己ベスト、合計が記録されています。

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。(29 ページ ウィジェット)

- 1 ウォッチフェイスページで、を長押しします。
- 2 **履歴**を選択します。
- 3 最近のアクティビティのグラフが表示されます。
- 4 次のオプションを選択します。
 - ・グラフの集計期間を変更するには、を押して**グラフ設定**を選択します。
 - ・自己ベストを確認するには、を押して**自己ベスト**を選択します。(44 ページ 自己ベスト)
 - ・週別または月別の合計を確認するには、を押して**トータル**を選択します。(45 ページ データの合計を確認する)
 - ・アクティビティの履歴を確認するには、を押して任意のアクティビティを選択します。

自己ベスト

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

自己ベストを確認する

- 1 ウォッチフェイスページで、を長押しします。
- 2 **履歴**を選択します。
- 3 を押して**自己ベスト**を選択します。
- 4 アクティビティタイプを選択します。
- 5 自己ベスト項目を選択します。
- 6 **確認**を選択します。

自己ベストを前回の記録に変更する

自己ベストを一つ前の記録に戻すことができます。

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

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

自己ベストを削除する

- 1 ウォッチフェイスページで、を長押しします。
- 2 **履歴**を選択します。
- 3 を押して**自己ベスト**を選択します。
- 4 アクティビティタイプを選択します。
- 5 次のオプションを選択します。

- ・ 自己ベスト項目のうち 1 件のみ削除する場合は、削除する項目を選択し、**【削除】** >  の順に選択します。
- ・ すべての自己ベスト項目を削除する場合は、**【全削除】** >  の順に選択します。（選択したアクティビティタイプの記録のみ削除されます。）

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、 を長押しします。
- 2 **【履歴】** を選択します。
- 3  を押して **【トータル】** を選択します。
- 4 アクティビティを選択します。
- 5 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。

通知とアラートの設定

ウォッチフェイスページで  を長押しして、**[ウォッチの設定]** > **[通知とアラート]** の順に選択します。

[スマート通知]：スマート通知のオン/オフおよび詳細を設定します。(54 ページ [通知機能を有効にする](#))

[健康&ウェルネス]：健康&ウェルネスアラートを設定します。(46 ページ [健康&ウェルネスアラート](#))

[レポート設定]：レポートのオン/オフ、レポートのデータとテーマをカスタマイズします。**[モーニングレポート]** のオプションを選択して、モーニングレポートに表示されるメッセージを編集・作成します(47 ページ [モーニングレポートをカスタマイズする](#))。**[イブニングレポート]** のオプションを選択して、イブニングレポートのスケジュールを設定します(47 ページ [イブニングレポートをカスタマイズする](#))。**[テーマを選択]** のオプションを選択して、レポートの背景テーマをカスタマイズします。

[システムアラート]：時刻アラート(47 ページ [日の入まで/日の出まで/1時間ごとアラートを設定する](#))、スマートフォン接続アラート(47 ページ [スマートフォン接続アラートをオン/オフにする](#))を設定します。

[通知センター]：通知センターの有効/無効を設定します。(54 ページ [通知を確認する](#))

健康&ウェルネスアラート

ウォッチフェイスページで  を長押しして、**[ウォッチの設定]** > **[通知とアラート]** > **[健康&ウェルネス]** の順に選択します。

[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。(31 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。

[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](#))

[Move アラート]：Move アラートのオン/オフを設定します。(46 ページ [Move アラートをカスタマイズする](#))

[ゴールアラート]：ステップ数と週間運動量のゴールアラートのオン/オフを設定します。

異常心拍アラートを設定する

△注意

この機能は、10 分間以上活動していない状態が続いた後に、一分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 ウォッチフェイスページで、 を長押しします。
- 2 **[ウォッチの設定]** > **[通知とアラート]** > **[健康&ウェルネス]** > **[異常心拍アラート]** の順に選択します。
- 3 **[上限]** または **[下限]** を選択します。
- 4 アラートの閾値を設定します。

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

Move アラート

長時間座ったままでは、代謝に好ましくない変化をもたらすおそれがあります。Move アラートは、一定時間体を動かしていないときにアラートする機能です。一時間身体を動かさずにいると、メッセージが表示されます。システム設定の音またはバイブレーションがオンの場合は、音またはバイブレーションも鳴動します(77 ページ [システム設定](#))。Move アラートをリセットするには、ウォーキングやその他の動作など、あらかじめ設定した任意の運動をしてください。

Move アラートをカスタマイズする

- 1  を長押しします。
- 2 **[ウォッチの設定]** > **[通知とアラート]** > **[健康&ウェルネス]** > **[Move アラート]** > **[オン]** の順に選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
 - ・ **[アラートタイプ]** アラートの基準をステップ数または動作パターンから選択します。
 - ・ **[動作]** アラートを消去するための動作を、座位の運動またはフリーモーションから選択します。

- ・【動作の時間】 アラートを消去するための動作の継続時間を、30 秒 / 45 秒 / 60 秒から選択します。

モーニングレポート

毎朝、設定した起床時刻に合わせてモーニングレポートが表示されます。画面をスクロールすると、その日の天気や睡眠、HRV ステータスなどをまとめて確認できます。(47 ページ [モーニングレポートをカスタマイズする](#))

モーニングレポートをカスタマイズする

注意：これらの設定は、Garmin Connect アカウントでもカスタマイズできます。

- 1 ウォッチフェイスページで、を長押しします。
- 2 【ウォッチの設定】>【通知とアラート】>【レポート設定】>【モーニングレポート】の順に選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
 - ・【レポートを表示】 モーニングレポートをオン / オフします。
 - ・【レポート編集】 モーニングレポートに表示するデータを編集 / 並べ替えます。
 - ・【毎日のメッセージをカスタマイズする】>【メッセージの編集】 モーニングレポートに表示するカスタムメッセージを作成します。

イブニングレポート

就寝時間前にイブニングレポートを表示します。レポートをスクロールすると、Body Battery の詳細、明日のワークアウトと天気、睡眠コーチの推奨睡眠時間などを確認できます。(47 ページ [イブニングレポートをカスタマイズする](#))

イブニングレポートをカスタマイズする

注意：これらの設定は、Garmin Connect アカウントでもカスタマイズできます。

- 1 ウォッチフェイスページで、を長押しします。
- 2 【ウォッチの設定】>【通知とアラート】>【レポート設定】>【イブニングレポート】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】 イブニングレポートをオン / オフします。
 - ・【レポート編集】 イブニングレポートに表示するデータを編集 / 並べ替えます。
 - ・【レポートをスケジュール】 就寝時刻のどのくらい前にレポートを表示するかを設定します。(61 ページ [集中モード](#))

日の入まで / 日の出まで / 1 時間ごとアラートを設定する

- 1 ウォッチフェイスページで、を長押しします。
- 2 【ウォッチの設定】>【通知とアラート】>【システムアラート】>【時刻】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。

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 Bluetooth® 接続 / 切断時に、アラートでお知らせします。

- 1 ウォッチフェイスページで、を長押しします。
- 2 【ウォッチの設定】>【通知とアラート】>【システムアラート】>【スマートフォン】の順に選択します。

音 / バイブの設定

ウォッチフェイスページで  を長押しして、**[ウォッチの設定]>[音 / バイブ]**の順に選択します。集中モードで、睡眠中やアクティビティ中などの使用シーンごとに設定をカスタマイズできます。(61 ページ 集中モード)

[アラート音]：アラートの音のオン / オフを設定します。

[キー音]：キー押下時の音のオン / オフを設定します。

[バイブレーション]：アラート作動時やキー押下時のバイブレーションのオン / オフを設定します。

ディスプレイと輝度の設定

ウォッチフェイスページで  を長押しして、**[ウォッチの設定]>[ディスプレイと輝度]** の順に選択します。集中モードで、睡眠中やアクティビティ中などの使用シーンごとに設定をカスタマイズできます。(61 ページ 集中モード)

[輝度]：ディスプレイの輝度を設定します。

[常に表示]：タイムアウト設定時間経過後も、ディスプレイの輝度と背景を暗くしてウォッチフェイスのデータ(秒や日付などの一部データを除く)を表示します。このオプションをオンにすると、バッテリーの消費が早まります。また、ディスプレイ寿命に影響する場合があります。(81 ページ AMOLED ディスプレイについて)

[ウォッチフェイスに秒を表示]：**[常に表示]** 設定がオンのとき、ウォッチフェイスの秒針の表示頻度を設定します。このオプションは、バッテリー稼働時間とディスプレイ寿命に影響します。(81 ページ AMOLED ディスプレイについて)

[文字サイズ]：ディスプレイの表示テキストのサイズを調節します。

[カラーシフト]：暗所での視認性の向上や目の疲れの軽減のためにディスプレイを赤色 / 緑色 / オレンジで表現するモードをオン / オフします。**[モード]>[ブルーライトフィルタ]** を選択するとデバイスから発せられるブルーライトの量を減らすことができます。**[スケジュール]** では適用を開始するタイミング(就寝の 2 時間前など)を設定します。

[アラートでオン]：通知またはアラート受信時のディスプレイ点灯をオン / オフします。

[ジェスチャーでオン]：腕を上げて時計を見る動作(ジェスチャー)をしたときのディスプレイ点灯をオン / オフします。

[タイムアウト]：ディスプレイの点灯時間を設定します。

[タッチ]：タッチスクリーンを有効 / 無効に設定します。

[タッチロック]：ディスプレイが消灯したあとにタッチスクリーンをロックします。この機能が有効なときは、スクリーンの上端から下方向に**スワイプ**してタッチスクリーンのロックを解除します。

ワイヤレス接続

スマートフォンとデバイスをペアリングすることで、ワイヤレス連携機能が利用できます。(53 ページ [スマートフォンとペアリングする](#))

センサーとアクセサリ

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

ワイヤレスセンサー

デバイスは別売の ANT+ センサーまたは Bluetooth® センサーをペアリングして使用することができます(50 ページ [ワイヤレスセンサーをペアリングする](#))。ペアリングしたセンサーのデータは、トレーニングページのデータ項目に表示することができます(20 ページ [トレーニングページをカスタマイズする](#))。

センサーの互換性や使用方法に関する情報の確認やセンサーのご購入は、Garmin.co.jp にアクセスしてください。

センサータイプ	説明
心拍計	HRM 200 や HRM 600、HRM-Pro シリーズ、HRM-Fit などのハートレートセンサーとペアリングします。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。(51 ページ ランニングダイナミクス) (52 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。
ライト	Varia スマートバイクライトとペアリングします。Varia ヘッドライトカメラとペアリングして、ライド中にカメラをコントロールできます。(53 ページ Varia デバイスのカメラ機能を使用する)
レーダー	Varia リアビューレーダーとペアリングして、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すると、カメラをリモート操作できます。(53 ページ Varia デバイスのカメラ機能を使用する)
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。(51 ページ ランニングダイナミクス)
スピード / ケイデンス	スピードセンサー、ケイデンスセンサーとペアリングします。スピードとケイデンスを計測できます。タイヤ周長を手動で入力できます。(88 ページ タイヤサイズと周長)
tempe	tempe ワイヤレス温度センサーとペアリングします。センサーが空気にさらされるようにストラップなどで取り付けることで、より正確な気温を計測できます。

ワイヤレスセンサーをペアリングする

初めてワイヤレスセンサーをデバイスで使用するときは、ANT+ 接続または Bluetooth® 接続でセンサーをペアリングする必要があります。ペアリングが完了すると、アクティビティを開始するときにセンサーがアクティブで接続範囲内にあれば、デバイスに自動接続されます。センサーの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。

- 1 センサーを装着するか、センサー本体のボタンを押して起動します。

注意：ペアリング方法については、ワイヤレスセンサーの操作マニュアルをご参照ください。

- 2 デバイスとセンサーの距離を 3m(10ft)以内に近づけます。

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

- 3 ウォッチフェイスページで、を長押しします。

- 4 **[ウォッチの設定]** > **[ワイヤレス接続]** > **[センサー]** > **[追加]** の順に選択します。

- 5 次のオプションを選択します。

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

センサーとデバイスがペアリングされると、センサーのステータスが検索中から接続済みになります。トレーニングページのデータ項目上にセンサーのデータが表示されます。(20 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は、ユーザープロフィールとセンサーで検出したストライドごとのモーションを基にランニングペースと距離を算出することができます。ハートレートセンサーを使用する

ことで、トレッドミル上でのランニング時などに、GPS が利用できなくてもペースと距離を計測できます。ANT+ 接続またはセキュリティ保護された Bluetooth 接続でセンサーと接続中に対応する Forerunner デバイスでランニングペースと距離を表示できます。サードパーティ製のアプリでの表示にも対応しています。

ペースと距離を校正することで、より精度の高いデータが得られます。

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

注意：自動校正は屋内ラン、トレイルラン、ウルトラランアクティビティでは機能しません。(51 ページ [ランニングペースと距離の記録のヒント](#))

手動校正：ハートレートセンサーを接続してトレッドミルランを実行した後に、**[校正 & 保存]** を選択して手動で校正することができます。(13 ページ [トレッドミル距離を校正する](#))

ランニングペースと距離の記録のヒント

- デバイスのソフトウェアを更新してください。(84 ページ [製品のアップデート](#))
- HRM 600、HRM-Fit、HRM-Pro シリーズのアクセサリを使用して GPS が有効な屋外ランニングアクティビティを複数回実行してください。屋外でのペースの範囲とトレッドミルでのペースの範囲が一致するか確認してください。
- 砂や雪の上を走行するときは、自動校正をオフに設定してください。
- 対応する ANT+ のフットポッドをデバイスに接続したことがある場合は、センサー設定でフットポッドの接続ステータスをオフに設定するか、接続済みのセンサーの一覧から削除してください。
- トレッドミルランを実行した後、手動で校正してください。(13 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。(13 ページ [トレッドミル距離を校正する](#))

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。

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または胴体部分の動きを検出できるその他のランニングダイナミクス機能対応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](https://garmin.com/performance-data/running) をご参照ください。

指標	センサータイプ	説明
ケイデンス / 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	一歩あたりの歩幅 (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) 注意： 接地時間に関する指標は、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。

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。センサーの接続タイプについて、詳しくは [Garmin.com/hrm_connection_types](https://garmin.com/hrm_connection_types) をご参照ください。
- HRM-Fit または HRM-Pro シリーズのアクセサリーを使用する際は、Bluetooth 接続ではなく、ANT+ 接続で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を確認してください。

注意：一部のデータは歩いている場合は表示されません。(51 ページ [ランニングダイナミクス](#))

ランニングパワー

Garmin のランニングパワーは、ランニングダイナミクスデータやユーザーの体重、環境データ、センサーデータを基に計算されます。ランナーが地面にかけられる力の量をワットで表します。心拍数やペースのように、ランナーの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.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/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、デバイスの内蔵センサーを使用する必要があります。トレーニング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(89 ページ [データ項目](#))。設定したパワーゾーンに達したときにアラートでお知らせすることもできます。(23 ページ [アクティビティのアラート](#))

ランニングパワーのパワーゾーンは、バイクでのパワーゾーンと同じようにユーザーの性別、体重、平均的な能力に基づいてゾーンの初期値が決定されるため、個人の能力と一致しない場合があります。Garmin Connect アカウントで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。(73 ページ [パワーゾーンを設定する](#))

ランニングパワー設定

ウォッチフェイスページで  を押して、**【アクティビティ】** > 任意のランニングアクティビティを選択 >  を押す > **【(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】：Garmin のランニングパワー計測のオン / オフを設定します。サードパーティのランニングパワーを使用する場合は、オフに設定します。

【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、デバイスの内蔵センサー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、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。

Varia デバイスのカメラ機能を使用する

注意

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

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

1 次のオプションを選択します。

- デバイスのコントロールメニューに **[カメラコントロール]** を追加します。(27 ページ [コントロールメニューをカスタマイズする](#))
- デバイスのウィジェット一覧に **[カメラコントロールウィジェット]** を追加します。(31 ページ [ウィジェット一覧をカスタマイズする](#))

2 コントロールメニューまたはウィジェット一覧の **[カメラコントロール]** から、次のオプションを選択します。

-  カメラ設定を表示します。
-  ライドを録画します。
-  静止画を保存します。
-  クリップを保存します。

スマートフォン接続機能

スマートフォンの Garmin Connect アプリでデバイスをペアリングして、スマートフォン接続機能を利用できます。(53 ページ [スマートフォンとペアリングする](#))

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

スマートフォンとペアリングする

デバイスの機能を最大限に活用するには、スマートフォン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 次のオプションを選択します。

- 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。
- 初期設定がすでに完了している場合は、ウォッチフェイスページで  を長押しして、**[ウォッチの設定]** > **[ワイヤレス接続]** > **[ペアリング]** の順に選択します。
- 新しいスマートフォンとペアリングしたい場合は、ウォッチフェイスページで  を長押しして、**[ウォッチの設定]** > **[ワイヤレス接続]** > **[スマートフォン]** > **[ペアリング]** の順に選択します。

2 デバイスの画面の二次元コードをスマートフォンでスキャンして、画面の指示に従ってペアリングとセットアップを完了します。

通知機能を有効にする

ペアリング済みスマートフォンの通知のデバイスでの表示方法やサウンドに関する設定をカスタマイズします。

注意：睡眠中やアクティビティ実行中の通知に関する設定は、集中モードで設定します。(61 ページ [集中モード](#))

1 ウォッチフェイスページで、 を長押しします。

2 **[ウォッチの設定]** > **[ワイヤレス接続]** > **[スマートフォン]** > **[通知]** 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]** スマートフォンの通知をデバイスに表示します。オン / オフを設定します。
- ・ **[着信]** 電話の着信通知を有効にします。ステータスとアラートのオプションを選択します。
- ・ **[テキスト]** テキストメッセージの通知を有効にします。ステータスとアラートのオプションを選択します。
- ・ **[アプリ]** スマートフォンアプリの通知を有効にします。ステータスとアラートのオプションを選択します。
- ・ **[アプリ]** > **[接続されているアプリ]** からアプリごとの通知設定をカスタマイズできます。

注意：アプリ通知はスマートフォンの設定でも管理できます。スマートフォンとデバイスがアプリから通知を受け取ると、そのアプリはデバイスの **[接続されたアプリ]** リストに表示されます。

Android™ スマートフォンの場合、Garmin Connect アプリを使用して、どのアプリ通知をデバイスに表示するかを管理することもできます。Garmin Connect アプリでは、**・・・** > **[設定]** > **[通知]** > **[アプリ通知]** の順に選択します。

- ・ **[プライバシー]** 通知の内容を表示する前に必要な動作を選択します。
- ・ **[タイムアウト]** 通知の表示時間を選択します。
- ・ **[署名]** テキストメッセージ返信の署名を選択します。

注意：この機能は対応する Android™ スマートフォンのみで利用できます。

通知を確認する

デバイスでスマートフォンの通知を確認します。

1 次のオプションを選択します。

- ・ ウォッチフェイスページで画面を下に**スワイプ**して、通知センターを開きます。
- ・ ウォッチフェイスページで上に**スワイプ**して通知ウィジェットを表示します。
ヒント：ウィジェット上で通知を左に**スワイプ**すると、通知を消去することができます。
- ・ ウォッチフェイスページで  を押して、通知アプリを開きます。
- ・  を長押しして、コントロールメニューから **[通知]** を選択します。

2 通知を選択します。

3  を押してオプションを表示します。

4 通知一覧の一番上までスクロールして **[すべて閉じる]** を選択すると、すべての通知を消去できます。

テキストメッセージに返信する

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

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

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

1 ウォッチフェイスページで  を押して、通知センターを開きます。

2 テキストメッセージの通知を選択します。

3  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。

スマートフォンの Bluetooth® 接続をオン / オフにする

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

注意：コントロールメニューはカスタマイズできます。(27 ページ [コントロールメニューをカスタマイズする](#))

1  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。

スマートフォンの Bluetooth 設定については、スマートフォンの取扱説明書をご参照ください。

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。詳しくは、Garmin.com/findmyphonewithgps をご参照ください。

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。

4 方位ポインターが指示する方向に進みます。

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 接続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 ウォッチフェイスページで、 を長押しします。

2 **[ウォッチの設定]** > **[ワイヤレス接続]** > **[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。

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(56 ページ [Garmin シェア](#))。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  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、**[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  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

ウォッチフェイスページで  を長押しして、**[ウォッチの設定]** > **[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すべてのデバイスの情報を削除します。

スマートフォンと PC のアプリケーション

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

Garmin Connect

Garmin Connect で友人とつながりましょう。Garmin Connect の追跡・分析・共有ツールでお互いを励まし合うことができます。ランニング、ウォーキング、サイクリング、スイミング、ハイキングなど、あなたのアクティブなライフスタイルのイベントを記録できます。無料のアカウントでサインアップするには、スマートフォンのアプリストアからアプリをダウンロードするか(Garmin.com/connectapp)、connect.Garmin.com にアクセスします。

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

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

注意：ワイヤレスセンサーをペアリングしないと取得できないデータがあります。

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

アクティビティトラッキング：毎日のステップ数や睡眠時間、運動量などのライフログデータを記録します。

データの共有：コネクション(Garmin Connect アカウント上の友人)同士でアクティビティをフォローしたり、リンクを共有したりすることができます。

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

Garmin Connect+ サブスクリプション

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

Active Intelligence(AI)：栄養管理を含む、あなたのデータやアクティビティに関する AI インサイト(分析やアドバイス)を受け取れます。

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。

Garmin Trails：Garmin のデータベースや Garmin ユーザーがおすすめするアウトドアトレイルやコースにアクセスできます。写真や評価、レポートなどを確認できます。

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。

栄養管理：豊富な食品データベースを使って、日々の栄養を記録し、摂取した三大栄養素やカロリーの詳細レポートを確認できます。対応する Garmin ウォッチからは、一日の栄養概要を簡単に確認したり、食品を手動で記録したり、朝と夜の栄養レポートを受け取ることができます。Garmin Connect アプリでは、バーコードのスキャン、新しい食品の登録、栄養目標の作成などが行えます。

パフォーマンスダッシュボード：栄養指標を含むカスタマイズ可能なチャートやグラフを使って、トレーニングデータを自分の好みに合わせて表示できます。

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 倍のポイントを獲得できます。カスタマイズ可能なフレームでプロフィールアバターを更新できます。

Garmin Connect アプリを利用する

デバイスをスマートフォンとペアリングすると([53 ページ スマートフォンとペアリングする](#))、Garmin Connect アプリですべてのアクティビティデータを Garmin Connect アカウントにアップロードできます。

1 スマートフォンで Garmin Connect アプリを起動します。

2 デバイスとスマートフォンを 10m 以内に近づけます。

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

Garmin Connect アプリでソフトウェアをアップデートする

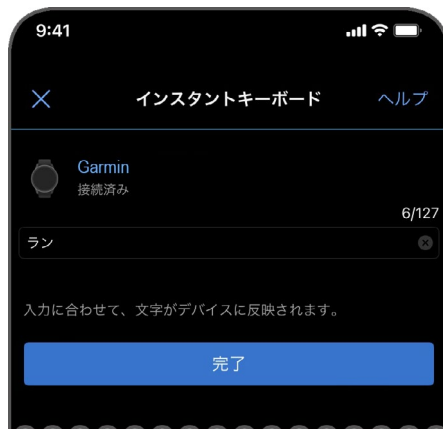
あらかじめスマートフォンとデバイスをペアリングする必要があります。([53 ページ スマートフォンとペアリングする](#))

Garmin Connect アプリにデバイスを同期します。([57 ページ Garmin Connect アプリを利用する](#))

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。

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。

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、・・・(詳細)> **【設定】**の順に選択します。

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。

アクティビティとパフォーマンスの測定結果を同期する

ほかの 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リカバリータイムを確認することができます。

Garmin Connect アカウントで、Forerunner 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。(58 ページ [統合トレーニングステータス](#))

ほかの Garmin デバイスの最近のアクティビティとパフォーマンス測定結果が Forerunner に同期されます。

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。Garmin Express でデバイスに保存したアクティビティデータのアップロードや、Garmin Connect のウェブサイトからデバイスへワークアウトやトレーニングプランのデータを送信できます。また、ソフトウェアの更新や Connect IQ コンテンツの管理などが行えます。

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

Garmin Express でソフトウェアをアップデートする

デバイスのソフトウェアをアップデートするには、あらかじめ Garmin Express を PC にインストールし、Garmin Connect アカウントにデバイスを登録する必要があります。

- 1 付属の USB ケーブルでデバイスを PC に接続します。
利用可能な更新ソフトウェアがある場合、Garmin Express からデバイスに送信されます。
- 2 画面に表示される指示に従って操作します。
- 3 更新プロセスの進行中は、デバイスを PC から取り外さないでください。

Garmin Connect に手動でデータを同期する

注意：コントロールメニューにオプションを追加できます。(27 ページ [コントロールメニューをカスタマイズする](#))

- 1  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。

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 Connect IQ 機能を追加できます。

ウォッチフェイス：様々なデザインのウォッチフェイスを利用できます。

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

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

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とデバイスをペアリングする必要があります。(53 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 必要な場合はデバイスを選択します。
- 3 ダウンロードする Connect IQ コンテンツを選択します。
- 4 画面に表示される指示に従って操作します。

PC で Connect IQ をダウンロードする

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

Garmin Messenger アプリ

⚠ 警告

SOS、トラッキング、inReach 天気情報などの Garmin Messenger アプリの一部の inReach 機能を利用するには、有効な inReach サービスプランと、スマートフォンと inReach デバイスの接続が必要です。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。

⚠ 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

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。スマートフォンのデータ通信を使用する場合、スマートフォンで任意のデータ通信プランのご契約が必要です。また、データ通信エリア内でのみ利用することができます。ネットワークカバレッジの範囲外で衛星ネットワークを使用するには、デバイスで inReach サービスプランが有効化されている必要があります。

Garmin デバイスを持たない相手でも、Garmin Messenger アプリでメッセージをやりとりできます。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。

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 サービス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。

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)

集中モード

集中モードでは、睡眠中やアクティビティ実行中などの状況に合わせてデバイスの設定や挙動をカスタマイズできます。集中モードがオンのときにデバイスの設定を変更すると、その集中モードにのみ変更が適用されます。

デフォルトの集中モードをカスタマイズする

1 ウォッチフェイスページで、 を長押しします。

2 **【ウォッチの設定】** > **【集中モード】** の順に選択します。

3 任意の集中モードを選択します。

4 次のオプションを選択します。

注意：モードにより設定可能なオプションが異なります。

- ・ **【ステータス】** 集中モードをオン / オフします。
- ・ **【スケジュール】** スケジュールを設定します。
- ・ **【ウォッチフェイス】** ウォッチフェイスを変更します。
- ・ **【GPS】** すべてのアクティビティで使用される GNSS 衛星システムを設定します。
ヒント：アクティビティ設定で個別に GPS 設定を設定することができます。(22 ページ [アクティビティ設定](#))
- ・ **【オーディオアラート】** アクティビティ中のオーディオアラートを設定します。(24 ページ [アクティビティ中にオーディオアラートを再生する](#))
- ・ **【通知とアラート】** のセクションで、スマート通知や健康&ウェルネスアラート、システムアラートを設定できます。(46 ページ [通知とアラートの設定](#))
- ・ **【音 / バイブ】** のセクションで、サウンドとバイブレーションを設定できます。(48 ページ [音 / バイブの設定](#))
- ・ **【ディスプレイと輝度】** のセクションで、ディスプレイの設定を変更できます。(49 ページ [ディスプレイと輝度の設定](#))
- ・ **【名前編集】** 集中モードの名前を編集します。
- ・ **【アイコン】** アイコンまたはカラーを変更します。
- ・ **【追加】** 設定をカスタマイズして追加します。
- ・ **【集中モードを削除】** 集中モードを削除します。
- ・ **【既定値】** デフォルト設定にリセットします。

カスタム集中モードを作成する

1 ウォッチフェイスページで、 を長押しします。

2 **【ウォッチの設定】** > **【集中モード】** > **【追加】** の順に選択します。

3 次のオプションを選択します。

- ・ **【標準】** 通常時に使用する集中モードを作成します。
- ・ **【アクティビティ】** アクティビティ中に使用する集中モードを作成します。

4 集中モードの名前を入力して、 を選択します。

5 アイコンとカラーを選択します。

6 次のオプションを選択します。

- ・ **【通知とアラート】** のセクションで、スマートフォンとデバイスの通知とアラートを設定できます。(46 ページ [通知とアラートの設定](#))
- ・ **【音 / バイブ】** のセクションで、サウンドとバイブレーションを設定できます。(48 ページ [音 / バイブの設定](#))
- ・ **【ディスプレイと輝度】** ディスプレイ設定をカスタマイズします。(49 ページ [ディスプレイと輝度の設定](#))

7 **【完了】** を選択します。

8 次のオプションを選択します。

注意：モードにより設定可能なオプションが異なります。

- ・ **【ステータス】** 集中モードをオン / オフします。
- ・ **【スケジュール】** スケジュールを設定します。
- ・ **【ウォッチフェイス】** ウォッチフェイスを変更します。
- ・ **【自動起動】** この集中モードを使用するアクティビティを選択します。
- ・ **【GPS】** GNSS 衛星設定を変更します。
- ・ **【オーディオアラート】** オーディオアラートを設定します。
- ・ **【名前編集】** 集中モードの名前を編集します。
- ・ **【アイコン】** アイコンとカラーを変更します。

健康&ウェルネス

ウォッチフェイスページで  を長押しして、**[ウォッチの設定]>[健康&ウェルネス]**の順に選択します。

[光学式心拍計]：光学式心拍計の設定を行います。(63 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。(64 ページ [血中酸素トラッキングのモードを設定する](#))

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

光学式心拍計

デバイスは内蔵の光学式心拍計または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。(30 ページ [ウィジェットを確認する](#))

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。

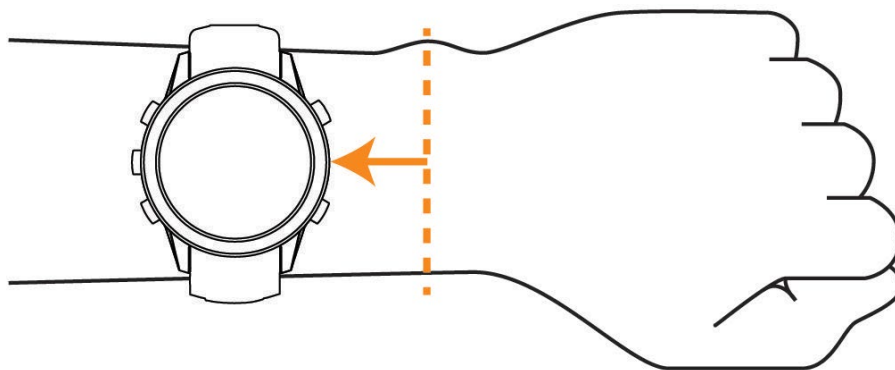
デバイスを装着する

△注意

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

- 手の甲側、尺骨の突起にかからない位置に装着します。

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



ヒント：デバイスの裏面に光学式センサーが搭載されています。

- 光学式心拍計について、詳しくは 62 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 64 ページ [血中酸素レベルが不規則な値を示す場合](#)をご参照ください。
- 測定精度について、詳しくは [Garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy) をご参照ください。
- デバイスの装着とお手入れについて、詳しくは [Garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare) をご参照ください。

心拍データが不規則な値を示す場合の対処法

光学式心拍計で計測した心拍データが不規則な値を示す または 計測できない場合には、次の方法をお試しください。

- デバイス装着面の皮膚の汚れや汗などの水分を、よく拭き取ってください。
- デバイス装着面の皮膚に日焼け止めクリームやローション、虫よけスプレー等を塗布しないでください。
- 光学式心拍計のセンサー部分を傷つけないでください。
- デバイスは、手の甲側の尺骨の突起にかからない位置に、バンドがきつすぎない程度にしっかりと装着してください。

- アクティビティ開始前に 5 ～ 10 分程度のウォームアップを行ってください。
ヒント：気温の低い環境でアクティビティを行う場合は、屋内でウォームアップを行ってください。
- アクティビティの後には、デバイスを真水ですすいでよく乾かしてください。デバイスに汗が付着したまま放置しないでください。

光学式心拍計設定

ウォッチフェイスページで  を長押しして、**【ウォッチの設定】 > 【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。ハートレートセンサーなどの外部心拍センサーが接続されているときは、外部心拍センサーのデータが優先されます。

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

【ソース切り替え】：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。

【心拍転送モード】：ペアリング済みのデバイスに心拍データの転送を開始します。(63 ページ [心拍転送モード](#))

心拍転送モード

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

ヒント：アクティビティ設定でアクティビティの開始と同時に心拍転送モードを開始するように設定できます(22 ページ [アクティビティ設定](#))。例えば、サイクリングアクティビティ中に Edge デバイスに心拍データを転送できます。

1 次のオプションを選択します。

-  を長押しして、**【ウォッチの設定】 > 【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。
-  を長押しして、コントロールメニューから  を選択します。

注意：コントロールメニューにオプションを追加できます。(27 ページ [コントロールメニューをカスタマイズする](#))

2  を押します。

心拍データの転送が開始します。

3 デバイスと対応するデバイスをペアリングします。

注意：デバイスによりペアリング方法が異なります。詳しくは各デバイスの操作マニュアルをご参照ください。

4  を押して心拍転送モードを終了します。

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。

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

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。デバイスの装着状態や測定中の身体の動作などにより、正確な数値が測定されない場合があります。

注意：必要に応じて、血中酸素トラッキングウィジェットを一覧に追加してください。

- 1 デバイスを装着して、安静にします。ウォッチフェイスページで  を押して、血中酸素トラッキングウィジェットを表示します。
- 2  を押して、ウィジェットを全画面で表示します。血中酸素レベルの測定が開始します。
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。
- 3 血中酸素トラッキングウィジェット表示中に  を押すと、過去 7 日間の血中酸素レベルのグラフが表示されます。

血中酸素トラッキングのモードを設定する

- 1 ウォッチフェイスページで、 を長押しします。
- 2 **【ウォッチの設定】>【健康&ウェルネス】>【血中酸素トラッキング】**の順に選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
 - ・ **【終日】** 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。
 - ・ **【睡眠中】** 睡眠中に連続して血中酸素レベルをモニターします。
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。
 - ・ **【手動】** 血中酸素トラッキングの自動測定をオフにします。

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、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。
- ・ 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やナイロンバンドで装着してください。
- ・ 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。
- ・ 血中酸素トラッキングの LED 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。デバイスに汗が付着したまま放置しないでください。

自動ゴール

一日の目標ステップ数は、前日のステップ数などのアクティビティレベルにより自動で設定されます。

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

週間運動量

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

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

週間運動量を加算するには

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

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

睡眠トラッキング

デバイスを装着したまま就寝すると、あらかじめ設定した就寝・起床時刻に基づいて、自動で睡眠時間と睡眠中の動きを記録します。通常、就寝・起床時刻は、Garmin Connect アカウントまたはデバイスで設定します(61 ページ [集中モード](#))。睡眠データには、総睡眠時間、睡眠段階、睡眠中の動き、睡眠スコアが記録されます。睡眠コーチ機能では、睡眠やアクティビティの履歴、体内リズム、HRV ステータス、お昼寝に基づいて算出された推奨睡眠時間を確認できます(29 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: 睡眠中は、サイレントモードを使用するとアラームを除く通知やアラートの鳴動をオフにすることができます。(26 ページ [コントロールメニュー](#))

自動睡眠トラッキングを使用する

- 1 デバイスを装着して就寝します。
- 2 Garmin Connect アカウントに睡眠トラッキングデータをアップロードします(57 ページ [Garmin Connect アプリを利用する](#))。Garmin Connect アカウントで睡眠データを確認できます。
デバイスでは、昼寝を含む睡眠データを表示できます。(29 ページ [ウィジェット](#))

呼吸変動

⚠警告

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

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

呼吸変動を測定するには、睡眠中の血中酸素トラッキングを有効にする必要があります。(64 ページ [血中酸素トラッキングのモードを設定する](#))

睡眠スコアウィジェットで現在の呼吸変動データを確認できます。

必要な場合は、ウィジェットをウィジェット一覧に追加してください。(31 ページ [ウィジェット一覧をカスタマイズする](#))

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

ナビゲーション

デバイスへのポイント登録、ルート案内、帰宅経路検索に対応した GPS ナビゲーション機能を搭載しています。

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。

- 1  キーを長押しします。
- 2 **[ポイント登録]** を選択します。
コントロールメニューはカスタマイズできます。(27 ページ [コントロールメニューをカスタマイズする](#))
- 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。(26 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  を押します。
- 2 アクティビティを選択します。
- 3 画面を下にスクロールし、**[ナビゲーション]** > **[保存済みポイント]** の順に選択します。
- 4 保存済みポイントを選択します。
- 5 オプションを選択してポイントを確認・編集します。

ポイントを削除する

- 1  を押します。
- 2 GPS が有効なアクティビティ (例：**[ラン]**) を選択します。
- 3 画面を下にスクロールし、**[ナビゲーション]** > **[保存済みポイント]** の順に選択します。
- 4 保存済みポイントを選択します。
- 5 **[削除]** を選択します。

目的地へナビゲーションする

アクティビティ中に訪れたり、デバイスでポイント登録済みの地点への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  を押します。
- 2 GPS が有効なアクティビティを選択します。
- 3 画面を下にスクロールし、**[ナビゲーション]** を選択します。
- 4 任意のオプションを選択します。
 - ・ **[過去のアクティビティ]** > 任意のアクティビティ > **[開始]** を選択します。
 - ・ **[保存済みポイント]** > 任意のポイント > **[開始]** を選択します。

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。(26 ページ [コントロールメニュー](#))
- 5  を押してナビゲーションを開始します。

スタート地点へ戻るナビゲーションを開始する

スタート地点へのナビゲーションを開始するには、あらかじめデバイスで衛星を受信してアクティビティを開始する必要があります。

アクティビティ実行中にいつでもスタート地点へ戻るナビゲーションを開始できます。例えば、見知らぬ土地でランニングしているときや、登山口や宿泊先に戻りたいときに、スタート地点へのナビゲーションを使用すると便利です。この機能は、一部のアクティビティでは利用できません。

- 1  を押します。
- 2 GPS が有効なアクティビティ (例：**[ラン]**) を選択します。
- 3 アクティビティ実行中に  を長押しします。
- 4 **[ナビゲーション]** > **[スタート地点]** の順に選択します。
- 5 **[TracBack]** または **[直行]** を選択します。ナビゲーションページが表示されます。

6 移動を開始します。

矢印が目的のスタート地点を指し示します。

ヒント：より正確なナビゲーションを行うため、画面の上部を進行方向に向けてください。

ナビゲーションを中止する

- 1 アクティビティのナビゲーション実行中に、 を長押しします。
- 2 下にスクロールして **[ナビゲーション中止]** または **[コース中止]** を選択します。
- 3  を選択します。

目的地へのナビゲーションが中止されます。ナビゲーションを中止しても、アクティビティのタイマー計測は継続しています。 を押してアクティビティのタイマーに戻れます。

コース

⚠警告

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

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

決まったルートをコースとして作成しておく、通勤時などに利用できます。

また、コース走破のタイムと競いながらトレーニングすることができます。

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。
([57 ページ](#) [Garmin Connect](#))

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

注意：作成したコースはデバイスに転送できます。([67 ページ](#) [コースをデバイスに転送する](#))

コースをデバイスに転送する

Garmin Connect アプリで作成したコースをデバイスに転送できます。([67 ページ](#) [Garmin Connect でコースを作成する](#))

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

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  を押します。
- 2 GPS が有効なアクティビティを選択します。
- 3 画面を下にスクロールし、**[ナビゲーション]** > **[コース]** の順に選択します。
- 4 コースを選択します。
- 5  を押します。
- 6 **[開始]** または **[コースを逆回り]** を選択します。

7  を押してナビゲーションを開始します。

コースの詳細を確認・編集する

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

- 1 ウォッチフェイスページで  を押します。
- 2 GPS が有効なアクティビティを選択します。
- 3 画面を下にスクロールし、**[ナビゲーション]** > **[コース]** の順に選択します。
- 4 コースを選択します。
- 5  を押します。
- 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。
 - ・ **[コースポイントを表示]** 給水所、障害物、急な上り坂などのコースポイントを確認します。
ヒント：コースポイントは、Garmin Connect アプリでコース作成時に追加できます。(67 ページ [Garmin Connect でコースを作成する](#))
 - ・ **[PacePro]** ペース表を作成します。(14 ページ [PacePro トレーニング](#))
 - ・ **[地図]** 地図上でコースを確認します。
 - ・ **[コースを逆回り]** コースを反転してナビゲーションを開始します。
 - ・ **[高度グラフ]** コースの高度情報を確認します。
 - ・ **[名前編集]** コース名を編集します。
 - ・ **[削除]** コースを削除します。

地図

地図上の▲は現在地を示します。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。

トレーニングページに地図ページを追加する

GPS が有効な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 ウォッチフェイスページで  を押します。
- 2 **【アクティビティ】** を選択し、GPS が有効なアクティビティを選択します。
- 3 画面を下にスクロールし、アクティビティ設定を選択します。
- 4 **【トレーニングページ】** > **【追加】** > **【地図】** の順に選択します。

地図をパン / ズームする

- 1  または  を押して地図ページを表示します。
必要な場合は、アクティビティに地図ページを追加してください。(20 ページ トレーニングページをカスタマイズする)
- 2  を長押しします。
- 3 **【地図コントロール】** を選択します。
- 4 次のオプションを選択します。
 -  を押して、 と  の操作(縮尺 / 上下位置 / 左右位置)を切り替えます。
 -  または  を押して地図をパン / ズームします。
 - 終了するには、 を押します。

地図設定

アクティビティの地図ページの表示をカスタマイズします。

 を長押しして、**【ウォッチの設定】** > **【地図とナビゲーション】** の順に選択します。

【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】：地図上でのユーザーの軌跡ポイントの表示 / 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。

セーフティ & トラッキング機能

△注意

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

注意

セーフティ & トラッキング機能を利用するには、デバイスと Garmin Connect アプリを Bluetooth 接続する必要があります。デバイスとペアリングするスマートフォンがデータ通信をご利用できる環境にある必要があります。あらかじめ Garmin Connect アカウントに緊急連絡先を登録する必要があります。

セーフティ & トラッキング機能について詳しくは Garmin.com/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、GPS 位置情報(利用可能な場合)を含むメッセージを送信します。
(71 ページ [援助要請を送信する](#))

事故検出：特定の屋外アクティビティ実行中にデバイスが事故を検出した場合、緊急連絡先に LiveTrack リンク、GPS 位置情報(利用可能な場合)を含む自動生成のテキストメッセージを送信します。(70 ページ [事故検出をオン/オフにする](#))

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：この機能を利用するには、デバイスが対応する Android™ スマートフォンに接続されている必要があります。

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

緊急連絡先を追加する

緊急連絡先に登録した電話番号は事故検出または援助要請機能で利用します。

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

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

連絡先を追加する

Garmin Connect アプリに最大 50 件の連絡先を登録できます。連絡先のメールアドレスは、LiveTrack の招待先として選択できます。また、最大 3 件の連絡先を緊急連絡先に登録できます。(70 ページ [緊急連絡先を追加する](#))

- 1 Garmin Connect アプリで・・・(詳細)を選択します。
- 2 **[連絡先]** を選択します。
- 3 画面に表示される指示に従って操作します。
連絡先追加後は、デバイスとアプリを同期してください。(57 ページ [Garmin Connect アプリを利用する](#))

事故検出をオン/オフにする

△注意

事故検出機能は、特定の屋外アクティビティ実行中のみに利用可能な補助的な機能です。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(70 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がデータ通信をご利用できる環境にある必要があります。緊急連絡先の受信者が、テキストメッセージを受信する必要があります。(規定の通信料が発生する場合があります。)

- 1 ウォッチフェイスページで、 を長押しします。

2 **【ウォッチの設定】>【セーフティ&トラッキング】>【事故検出】**の順に選択します。

3 GPS が有効なアクティビティを選択します。

注意：一部の屋外アクティビティのみ事故検出機能に対応しています。

ペアリング済みのスマートフォンと接続中にデバイスで事故が検出されると、Garmin Connect アプリから緊急連絡先にあなたの名前と GPS 位置情報(利用可能な場合)を含む自動生成のテキストメッセージが送信されます。デバイスとペアリング済みのスマートフォンにメッセージが表示され、15 秒経過すると連絡先に通知されます。援助が必要でなければ、カウントダウンの途中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(70 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がデータ通信をご利用できる環境にある必要があります。緊急連絡先の受信者が、テキストメッセージを受信する必要があります。(規定の通信料が発生する場合があります。)

1 を長押しします。

援助要請が起動すると、デバイスが振動します。

2 タイマーのカウントダウンを待ちます。

緊急連絡先にメッセージが送信されます。

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。

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

身長や体重、トレーニングゾーンなどのユーザープロフィールを設定できます。この情報をもとに正確なトレーニングデータが計算されます。

- 1 ウォッチフェイスページで、 を長押しします。
- 2 **[ウォッチの設定]** > **[ユーザープロフィール]** の順に選択します。
- 3 任意のオプションを選択します。

ジェンダー設定

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

プロフィールとプライバシー：公開プロフィールのデータをカスタマイズします。

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

フィットネス年齢を確認する

フィットネス年齢で、実年齢に対する自分のフィットネスレベルを同性の異なる年齢層のユーザーと比較することができます。フィットネス年齢は、ユーザープロフィールの年齢やボディマス指数 (BMI)、安静時心拍数のデータ、高強度運動の履歴をもとに推定されます。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。(72 ページ [ユーザープロフィールを設定する](#))

- 1 ウォッチフェイスページで、 を長押しします。
- 2 **[ウォッチの設定]** > **[ユーザープロフィール]** > **[フィットネス年齢]** の順に選択します。

心拍ゾーンについて

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

フィットネスの目標

トレーニングの目標に合った適切な心拍ゾーンでトレーニングを行うことで、心肺機能の向上に役立つほか、オーバートレーニングを防いだり、けがのリスクを減らすことができます。

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

自身の最大心拍数がわかる場合は、73 ページ [心拍ゾーン参考表](#)を参考にして、トレーニングの目標に合わせた心拍ゾーンを決定できます。

自身の正確な最大心拍数がわからない場合は、インターネット等で計算方法をお調べください。または、ジムや専門の医療機関で最大心拍数を計測するテストを行っていることがあります。デフォルトでは、最大心拍数は 220 - (年齢) で求められた推定値が使用されています。

心拍ゾーンを設定する

デフォルトの心拍ゾーンは、初期設定のユーザープロフィールの情報を基に決定されます。

ランやバイクなどのアクティビティタイプ別に心拍ゾーンを設定できます。アクティビティ中の消費カロリーをより正確に計測するために、最大心拍数を設定してください。各心拍ゾーンの値と安静時心拍数は、手動で入力することもできます。各ゾーンの値は、デバイスまたは Garmin Connect アカountで手動で調整することができます。

- 1 ウォッチフェイスページで、 を長押しします。
- 2 **[ウォッチの設定]** > **[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。
自動検出機能をオンにすると、アクティビティ中の最大心拍数が自動で記録されます。
- 4 乳酸閾値心拍数がある場合は、**【LTHR】**を選択して入力します。
- 5 **【安静時心拍数】**を選択して、ユーザーの安静時心拍数を入力します。
デバイスで測定した平均安静時心拍数の値を使用するか、任意の値を入力します。
- 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(一分間あたりの拍動の数)を基準に設定します。
 - ・ **【%Max】** 最大心拍数に対する割合(%)を基準に設定します。
 - ・ **【%HRR】** 心拍予備量に対する割合(%)を基準に設定します。(心拍予備量 = 最大心拍数 - 安静時心拍数)
 - ・ **【%LTHR】** 乳酸閾値心拍数に対する割合(%)を基準に設定します。
- 8 必要な場合は、**【ゾーン】**を選択して、各ゾーンの数値を入力します。
- 9 **【スポーツ心拍】**を選択して、心拍ゾーンを個別に設定するアクティビティプロフィールを選択します。(任意)
- 10 同様の手順でアクティビティプロフィール別の心拍ゾーンを設定します。(任意)

心拍ゾーンの自動設定

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

- ・ ユーザープロフィールが正しく設定されていることをお確かめください。(72 ページ [ユーザープロフィールを設定する](#))
- ・ 光学式心拍計またはハートレートセンサーを使用して、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 アカウントで心拍ゾーン別のタイムと心拍数の推移を確認できます。

心拍ゾーン参考表

ゾーン	%Max	運動強度	効果
1	50-60%	リラックスした楽なペースでリズムカルな呼吸	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会話が可能	心肺機能向上の基本となるトレーニング、回復に適したペース
3	70-80%	マラソンをするような標準のペースで会話を続けるのが難しい	有酸素性能力の向上、心肺機能向上に最適なトレーニング
4	80-90%	ややきついペースで呼吸が力強い	無酸素性能力と閾値の向上、スピードの向上
5	90-100%	長時間維持することのできない全速力のペースで呼吸が相当きつい	無酸素性持久力・筋持久力の向上、パワーの向上

パワーゾーンを設定する

パワーゾーンの各ゾーンの値には、初期設定で性別と体重を基にした平均的な数値が使用されているため、ユーザー個人の能力と一致しない場合があります。閾値パワー(TP)を手動で入力してパワーゾーンを自動計算することもできます。各ゾーンの値は、デバイスまたは Garmin Connect アカウントで手動で調整することができます。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 ウォッチフェイスページで、を長押しします。
- 2 **【ウォッチの設定】**>**【ユーザープロフィール】**>**【心拍とパワーゾーン】**>**【ランニングパワー】**の順に選択します。
- 3 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。
- ・ **【%TP】** TP に対する割合 (%) での表示を基準に設定します。

6 **【閾値パワー】** を選択して、値を入力します。

7 必要な場合は、**【ゾーン】** を選択して、各ゾーンの数値を入力します。

8 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。

パワー管理設定

ウォッチフェイスで  を長押しして、**【ウォッチの設定】** > **【パワー管理】** の順に選択します。

【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、システム設定を変更します。
(75 ページ [バッテリー節約設定をカスタマイズする](#))

【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。

【電池残量低下アラート】：バッテリー残量が低下したときにアラートを表示する残り稼働時間を選択します。

バッテリー節約設定をカスタマイズする

ウォッチモードのバッテリー稼働時間を延ばすために、システム設定を一括で変更します。コントロールメニューからもバッテリー節約をオンにできます。(26 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、 を長押しします。

2 **【ウォッチの設定】** > **【パワー管理】** > **【バッテリー節約】** の順に選択します。

バッテリー稼働時間の増減数が各設定の下に表示されます。

注意：バッテリー節約をオンに設定すると、バッテリー節約にかかわる各機能の設定がメニューページから非表示または選択不可になります。

アクセシビリティ

デバイスには、カスタムカラーフィルタやその他の音声や表示に関する設定などのアクセシビリティ機能があります。

アクセシビリティ設定

ウォッチフェイスページで  を長押しして、**【ウォッチの設定】** > **【アクセシビリティ】** の順に選択します。

【カラーフィルタ】：色覚補正や視認性向上のためにすべての画面のカラーモードを調整します。赤、緑、青などの特定の色を除去したり、**【グレースケール】** を選択してすべての色を取り除くことができます。

【毎時アラート】：毎正時にアラートします。

システム設定

ウォッチフェイスページで  を長押しして、**【ウォッチの設定】>【システム】**の順に選択します。

【言語】：デバイスの表示言語を選択します。

【ショートカット】：キー操作にショートカットを割り当てます。(77 ページ [ショートカット設定をカスタマイズする](#))

【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。(77 ページ [デバイスのパスコードを設定する](#))

【サイレントモード】：サイレントモードをオン/オフします。サイレントモード中の通知やディスプレイの設定をカスタマイズします。

【時刻】：時刻表示を設定します。(78 ページ [時刻設定](#))

【音声】：音声の言語と音声タイプを設定します。アクティビティ中のオーディオアラートを設定できます。(24 ページ [アクティビティ中にオーディオアラートを再生する](#))

【アドバンス設定】：単位設定、データ記録設定、USB モード設定などのシステムのアドバンス設定を行います。(78 ページ [システムのアドバンス設定](#))

【復元とリセット】：デバイスのバックアップ設定をカスタマイズします。デバイスの設定をリセットします。(79 ページ [復元とリセットの設定](#))

【ソフトウェア更新】：ダウンロード済みのソフトウェア更新をインストールします。自動更新のオプションをオンにするか、手動で更新を確認できます。(84 ページ [製品のアップデート](#))

【バージョン情報】：デバイス情報、ソフトウェアバージョン、ライセンス情報、規制情報などのデバイスに関する情報を確認します。(79 ページ [デバイスの情報を確認する](#))

ショートカット設定をカスタマイズする

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

- 1 ウォッチフェイスページで、 を長押しします。
- 2 **【ウォッチの設定】>【システム】>【ショートカット】**の順に選択します。
- 3 キー単体またはキーの組み合わせを選択します。
- 4 機能を選択します。

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。

- 1 ウォッチフェイスページで、 を長押しします。
- 2 **【ウォッチの設定】>【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 ウォッチフェイスページで、 を長押しします。
- 2 **【ウォッチの設定】>【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。

パスコードをオフにする

注意：パスコードをオフにするには、現在のパスコードが必要です。パスコードを忘れた場合やパスコードの入力を繰り返し間違えた場合、Garmin Connect アプリでリセットする必要があります。

- 1 ウォッチフェイスページで、 を長押しします。
- 2 **[ウォッチの設定]** > **[システム]** > **[パスコード]** > **[パスコード]** > **[オフ]** の順に選択します。
- 3 現在の 4 桁のパスコードを入力します。パスコードがオフになります。

時刻設定

ウォッチフェイスページで  を長押しして、**[ウォッチの設定]** > **[システム]** > **[時刻]** の順に選択します。

[時刻表示形式]：時間の表示方法を **[12 時間]** / **[24 時間]** / **[ミリタリー]** から選択します。

[日付の形式]：日付の表示形式を選択します。

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

[時刻]：時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。

[時刻同期]：時刻を GPS と手動で同期します。[\(78 ページ 時刻を同期する\)](#)

時刻を同期する

デバイスの時刻は、衛星信号受信時または Garmin Connect アプリを開いたときにタイムゾーンと現在の時刻が自動設定されます。タイムゾーンを変更したいときや、サマータイムを更新したいときなどに、次の手順で時刻を同期することができます。

- 1 ウォッチフェイスページで、 を長押しします。
- 2 **[ウォッチの設定]** > **[システム]** > **[時刻]** > **[時刻同期]** の順に選択します。
- 3 デバイスがペアリング済みのスマートフォンと接続されるか、衛星の受信が完了するのを待ちます。[\(85 ページ 衛星信号を受信する\)](#)

ヒント：  を押して、同期するソースを変更できます。

システムのアドバンス設定

ウォッチフェイスページで  を長押しして、**[ウォッチの設定]** > **[システム]** > **[アドバンス設定]** の順に選択します。

[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。[\(78 ページ 表示単位を変更する\)](#)

[データ記録]：アクティビティデータの記録に関する設定を行います。[\(78 ページ データ記録設定\)](#)

[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。

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 ウォッチフェイスページで、 を長押しします。
- 2 **[ウォッチの設定]** > **[システム]** > **[アドバンス設定]** > **[フォーマット]** > **[単位]** の順に選択します。
- 3 計測の種類を選択します。
- 4 表示単位を選択します。

データ記録設定

ウォッチフェイスページで  を長押しして、**[ウォッチの設定]** > **[システム]** > **[アドバンス設定]** > **[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、方向やペース、心拍などに変化があったポイントのみを記録することで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。(33 ページ [HRV ステータス](#))

復元とリセットの設定

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(79 ページ [Garmin Connect から設定とデータを復元する](#))。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。

ウォッチフェイスページで  を長押しして、【ウォッチの設定】>【システム】>【復元とリセット】の順に選択します。

【レポートを表示】：前回の復元時に発生した問題に関するレポートを表示します。

注意：このオプションは、正常に復元されなかった場合のみ表示されます。

【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。

【リセット】：デバイスの設定やデータをリセットします。(79 ページ [初期設定にリセットする](#))

Garmin Connect から設定とデータを復元する

- 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】>【復元とリセット】>【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って操作します。
- 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  を押し、✓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って操作します。

初期設定にリセットする

リセットを実行する前に、必要なデータは Garmin Connect アカウントに同期してください。
デバイスの設定やデータをリセットします。

- 1 ウォッチフェイスページで、 を長押しします。
- 2 【ウォッチの設定】>【システム】>【復元とリセット】>【リセット】の順に選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
 - ・【設定リセット】 デバイスの全設定を工場出荷状態にリセットします。(アクティビティデータは保持されます。)
 - ・【全アクティビティ削除】 デバイ스에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を削除します。
 - ・【一時ファイルを削除】 デバイスのすべての一時ファイルを削除します。

デバイスの情報を確認する

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

- 1 ウォッチフェイスページで、 を長押しします。
- 2 【ウォッチの設定】>【システム】>【バージョン情報】の順に選択します。

電子ラベルの規制および準拠情報を確認する

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

- 1 ウォッチフェイスページで、 を長押しします。
- 2 【ウォッチの設定】>【システム】の順に選択します。

3 **【バージョン情報】**を選択します。

デバイス情報

AMOLED ディスプレイについて

デバイスのバッテリー稼働時間とパフォーマンスは、デフォルトの設定で最適化されています。(84 ページ [バッテリーの稼働時間を長くするには](#))

AMOLED ディスプレイは画像の焼き付きを引き起こしやすいという特性を持ちます。ディスプレイの表示寿命を損なわないために、高輝度の静止画を長時間表示することを避ける必要があります。焼き付きを最小限にするために、デバイスのディスプレイはディスプレイのタイムアウト設定時間が経過すると自動で消灯します(49 ページ [ディスプレイと輝度の設定](#))。手首を体の方に返す動作(ジェスチャー)や、タッチスクリーンの**タップ**、キーの押下でディスプレイを点灯させることができます。

デバイスを充電する

⚠警告

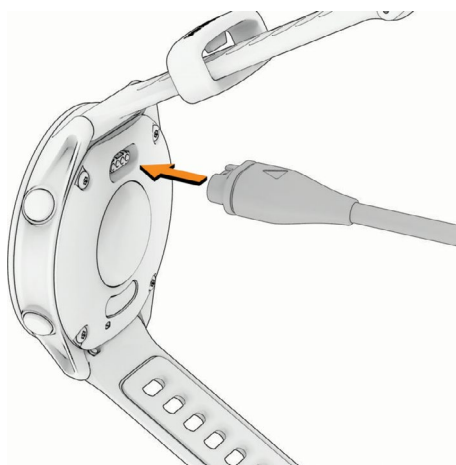
本製品はリチウムイオンバッテリーを内蔵しています。リチウムイオンバッテリーを安全にご使用いただくために、同梱の「安全および製品に関する警告と注意事項」に記載される内容を必ずお読みください。

注意

さびや腐食の原因となりますので、本体およびチャージングケーブルの端子やその周辺に付着した汚れや水分は、充電または PC 接続の前に必ずクリーニングしてください。(82 ページ [クリーニング方法](#))

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

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



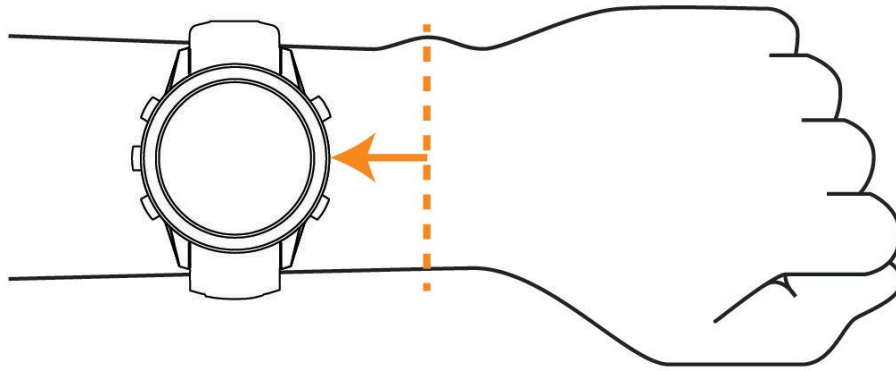
- 2 チャージングケーブルのもう一方の端子を、PC の USB-C® のポートまたは AC アダプター(最小出力パワー 5W)に接続します。デバイスに現在の充電レベルが表示されます。
- 3 充電レベルが 100% になったら、デバイスとチャージングケーブルを取り外します。

デバイスを装着する

⚠注意

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

- 手の甲側、尺骨の突起にかからない位置に装着します。
注意：運動中に本体がずれないようにぴったりと、きつすぎない程度にバンドを調整します。血中酸素レベルを測定するときは、動かないでください。



ヒント：デバイスの裏面に光学式センサーが搭載されています。

- 光学式心拍計について、詳しくは [62 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 [64 ページ](#) **血中酸素レベルが不規則な値を示す場合**をご参照ください。
- 測定精度について、詳しくは Garmin.com/ataccuracy をご参照ください。
- デバイスの装着とお手入れについて、詳しくは Garmin.com/fitandcare をご参照ください。

お取り扱い上の注意事項

注意

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

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

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

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

水中でキー操作を行わないでください。

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の強い衝撃を与えないでください。

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

クリーニング方法

△注意

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

注意

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

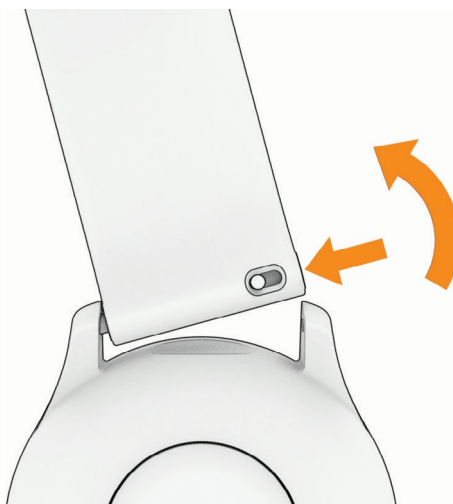
ヒント：クリーニング方法については、Garmin.com/fitandcare をあわせてご参照ください。

- 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

デバイスは標準のクイックリリースバンド (20mm) に対応しています。

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



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

仕様

バッテリータイプ	充電式リチウムイオンバッテリー
防水性能	5 ATM *
動作・保管温度範囲	-20 ～ 60°C
充電温度範囲	0 ～ 45°C
比吸収率 (EU SAR)	0,056 W/kg (四肢)

*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/waterrating](https://www.garmin.com/waterrating) 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	バッテリー稼働時間
スマートウォッチモード	約 13 日間
バッテリー節約ウォッチモード	約 28 日間
GPS モード	約 23 時間
マルチ GNSS モード	約 16 時間

トラブルシューティング

製品のアップデート

デバイスはスマートフォンと Bluetooth® 接続中にソフトウェア更新を自動で確認します。システム設定から手動で更新を確認することもできます(77 ページ システム設定)。

PC をご使用の場合は Garmin Express (Garmin.com/ja-JP/software/express/) をインストールしてください。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 への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/
- 別売のアクセサリまたはパーツの購入については、Garmin.co.jp にアクセスするか Garmin の正規取扱店にお問い合わせください。
- ライフログとフィットネス測定の精度 Garmin.com/ataccuracy
このデバイスは医療用機器ではありません。

日本語で表示されません

誤って間違った言語を選択してしまった場合でも、ウォッチの言語設定を変更できます。

- 1 ウォッチフェイスページで、 を長押しします。
- 2  を選択します。
- 3  を選択します。
- 4 リストの一番上の項目を選択して  を押します。
- 5 **【日本語】** を選択します。

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。

- コントロールメニューでバッテリー節約をオンにしてください。(26 ページ コントロールメニュー)
- ディスプレイのタイムアウトを短く設定してください。(49 ページ ディスプレイと輝度の設定)
- バッテリーウィジェットで使用状況の詳細を確認し、システム設定を調整してください。(29 ページ ウィジェット)
- ディスプレイの **【常に表示】** のオプションをオフに設定し、タイムアウトを短く設定してください。(49 ページ ディスプレイと輝度の設定)
- ディスプレイの輝度を低く設定してください。(49 ページ ディスプレイと輝度の設定)
- 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。(25 ページ GPS 設定を変更する)
- 必要のないときはコントロールメニューから Bluetooth® 接続をオフにしてください。(26 ページ コントロールメニュー)
- 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。(11 ページ アクティビティを終了する)
- スマートフォンの通知を制限してください。(54 ページ 通知機能を有効にする)
- 心拍転送モードをオフに設定してください。(63 ページ 心拍転送モード)
- 光学式心拍計をオフにします。(63 ページ 光学式心拍計設定)
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。
- 血中酸素トラッキングのモードを **【手動】** に設定してください。(64 ページ 血中酸素トラッキングのモードを設定する)

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、次のいずれかの手順でデバイスを再起動してください。

- デバイスの電源がオフになるまで、 を長押しします。電源がオフになったら、再度  を長押ししてデバイスを起動します。
- USB-C® の充電ポートにデバイスを接続します。30 秒以上経ったら、一度充電ケーブルを取り外し、再度接続します。

デバイスはどのスマートフォンに対応していますか？

デバイスは Bluetooth® 技術搭載のスマートフォンに対応しています。

詳しくは Garmin.com/ble 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) 以内であることを確かめください。
- スマートフォンをペアリングモードにするには、Garmin Connect アプリを開き、・・・(詳細) > [Garmin デバイス] > [デバイス追加] の順に選択します。
- ウォッチフェイスページで  を長押しして、[ウォッチの設定] > [ワイヤレス接続] > [スマートフォン] > [ペアリング] の順に選択します。

Bluetooth® センサーを使用できますか？

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

- 1 ウォッチフェイスページで、 を長押しします。
- 2 [ウォッチの設定] > [ワイヤレス接続] > [センサー] > [追加] の順に選択します。
- 3 次のオプションを選択します。
 - [すべて検索] を選択します。
 - センサータイプを選択します。
- 4 センサー接続後は、デバイスのトレーニングページをカスタマイズしてデータを表示します。(20 ページ トレーニングページをカスタマイズする)

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、ラップ取得後の画面に  (取り消しアイコン) が表示されている数秒間の間に、アイコンの横のキーを押すことでラップを取り消すことができます。ラップ取り消し機能は、手動ラップの取得に対応するアクティビティで利用できます。ラップ取り消し機能は、ジムアクティビティやプールスイムなどのアクティビティとワークアウトには対応していません。また、自動ラップまたは自動ラン、自動休息、自動ポーズを取り消すことはできません。

衛星信号を受信する

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

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

- 1 上空の開けた屋外に出ます。
デバイスの表面を空に向けてください。

2 上空の開けた場所で静止して GPS の受信を完了します。

通常、30 ～ 60 秒で受信が完了します。

GPS 衛星受信を向上する

- デバイスを定期的に Garmin Connect アカウントに同期してください。
 - USB ケーブルでデバイスを PC に接続して、Garmin Express で同期します。
 - デバイスとスマートフォンを Bluetooth 接続して、Garmin Connect アプリで同期します。

同期を行うと、数日分の衛星軌道情報が自動でデバイスにダウンロードされ、素早い GPS の受信が可能になります。

- 屋内、ベランダ、住宅街、ビル街、森林内、トンネル内などでは、衛星信号の受信に時間がかかったり、受信できないことがあります。
- 衛星信号の受信完了後、2 ～ 3 分間静止してください。

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/hearttrate](https://garmin.com/hearttrate) 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

デバイスに内蔵の気温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  を素早く 8 回押します。
- 2  を選択します。

ライフログ

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

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。(58 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。(57 ページ [Garmin Connect アプリを利用する](#))
- 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 ウェブサイトまたは 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。

付録

VO2 Max レベル分類表

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

男性	パーセンタイル	20 ～ 29 歳	30 ～ 39 歳	40 ～ 49 歳	50 ～ 59 歳	60 ～ 69 歳	70 ～ 79 歳
優れている	95(上位 5%以上)	55.4	54	52.5	48.9	45.7	42.1
非常に良い	80(上位 20%以上)	51.1	48.3	46.4	43.4	39.5	36.7
良い	60(上位 40%以上)	45.4	44	42.4	39.2	35.5	32.3
普通	40(上位 60%以上)	41.7	40.5	38.5	35.6	32.3	29.4
悪い	0 ～ 40(上位 60%未満)	41.7 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	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。

ランニングダイナミクスデータとカラーゲージ

ランニングダイナミクスページのメインデータ項目には、カラーゲージが表示されます。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、ユーザーのランニングダイナミクスデータが他のランナーのデータと比較してどのあたりに位置するのかわかるものです。カラーゾーンはパーセンタイルに基づきます。

Garmin が実施した異なるレベルのランナーの調査結果では、レッドからオレンジのゾーンの値のランナーは典型的な経験不足で遅いランナーであり、グリーン、ブルー、パープルのゾーンの値のランナーは典型的な経験豊富で速いランナーであることを示しています。経験豊富で速いランナーほど、接地時間(GCT)が短く、上下動と上下動比が小さく、ピッチが速い傾向があります。例外的に、背の高いランナーはわずかにピッチが遅く、歩幅が長く、上下動が大きくなる傾向があります。上下動比は、上下動÷歩幅で求められる割合(%)です。身長との相関関係はありません。

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

カラーゾーン	パーセンタイル	ピッチ	接地時間
 パープル	95 超	183 spm 超	218 ms 未満
 ブルー	70 ～ 95	174 ～ 183 spm	218 ～ 248 ms
 グリーン	30 ～ 69	164 ～ 173 spm	249 ～ 277 ms
 オレンジ	5 ～ 29	153 ～ 163 spm	278 ～ 308 ms
 レッド	5 未満	153 spm 未満	308 ms 超

GCT バランス

接地時間バランスは、ランニングの対称性を測定する指標で、合計接地時間に対する割合で示されます。例えば、左向きの矢印に 51.3%と表示された場合、ランナーは左足の接地時間が長いことを示します。48-52 のように画面に二つの数字が表示される場合は、左足が 48%、右足が 52%であることを示します。

カラーゾーン	 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%- 右 50.7%	右 50.8 ～ 52.2%	右 52.2%超

ランニングダイナミクスの開発試験中、Garmin のチームは特定のランナーにおいてけがとバランスの悪さの間に相

関関係があることを発見しました。多くの場合、坂を上っているときまたは下っているときは、接地時間バランスが 50-50 からかけ離れる傾向があります。多くのランニングコーチは、左右対称のランニングフォームが望ましいと考えています。エリートクラスのランナーは、素早くバランスの取れたストライドで走る傾向があります。

ランニング中にゲージやデータ項目を確認しながら走ったり、後から Garmin Connect アカウントで概要を確認することができます。ほかのランニングダイナミクスデータと同様に、接地時間バランスはランニングフォームを定量的に測定するための指標です。

上下動と上下動比

上下動と上下動比は、センサーを胸に装着しているか(HRM 600 または HRM-Fit、HRM-Pro シリーズのアクセサリ)、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。

カラーゾーン	パーセンタイル	上下動(胸部)	上下動(ウエスト)	上下動比(胸部)	上下動比(ウエスト)
 パープル	95 超	6.4 cm 未満	6.8 cm 未満	6.1%未満	6.5%未満
 ブルー	70 ~ 95	6.4 ~ 8.1 cm	6.8 ~ 8.9 cm	6.1 ~ 7.4%	6.5 ~ 8.3%
 グリーン	30 ~ 69	8.2 ~ 9.7 cm	9.0 ~ 10.9 cm	7.5 ~ 8.6%	8.4 ~ 10.0%
 オレンジ	5 ~ 29	9.8 ~ 11.5 cm	11.0 ~ 13.0 cm	8.7 ~ 10.1%	10.1 ~ 11.9%
 レッド	5 未満	11.5 cm 超	13.0 cm 超	10.1%超	11.9%超

タイヤサイズと周長

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

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

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 ANT+ アクセサリまたは Bluetooth® アクセサリが必要です。

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

ケイデンス / ピッチ

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

グラフ

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

距離

項目名	説明
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

グラフィック表示

項目名	説明
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
心拍ゾーン比	心拍ゾーン別タイムの比率を表示
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)
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

項目名	説明
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(%)

項目名	説明
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	現在のアクティビティの平均心拍数
平均心拍%Max	現在のアクティビティの平均%Max
心拍	現在の心拍数(bpm) (光学式心拍計または対応する心拍計が必要です。)
心拍 %Max	最大心拍数に対する現在の心拍数の割合(%)
心拍ゾーン	現在の心拍ゾーン(1 ~ 5)。デフォルトのゾーンはユーザープロフィールと最大心拍数(220 - 年齢)をもとに計算されます。
Int. 平均%HRR	現在のインターバルの平均%HRR(スイム)
Int. 平均%Max	現在のインターバルの平均%Max(スイム)
Int. 平均心拍	現在のインターバルの平均心拍数(スイム)
Int. 最大%HRR	現在のインターバルの最大%HRR(スイム)
Int. 最大%Max	現在のインターバルの最大%Max(スイム)
Int. 最大心拍	現在のインターバルの最大心拍数(スイム)
ラップ%HRR	現在のラップの平均%HRR
ラップ心拍	現在のラップの平均心拍数
ラップ心拍%Max	現在のラップの平均%Max
前回ラップ%HRR	前回のラップの平均%HRR
前回ラップ心拍	前回のラップの平均心拍数
前回ラップ心拍%Max	前回のラップの平均%Max
前回運動%HRR	前回の運動の平均%HRR
前回運動心拍	前回の運動の平均心拍数
前回運動心拍%Max	前回の運動の平均%Max
運動%HRR	現在の運動の平均%HRR
運動心拍	現在の運動の平均心拍数
運動心拍%Max	現在の運動の平均%Max
ゾーン(タイム)	心拍ゾーンごとの経過時間

ラップ(プールスイム)

項目名	説明
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

項目名	説明
運動消費カロリー	アクティビティ中に消費したカロリー
バッテリー稼働時間	バッテリーの残量を稼働時間で表示
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
インターバル	現在のアクティビティで完了したインターバル数
ラップ数	現在のアクティビティで完了したラップ数
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。

項目名	説明
運動	現在のアクティビティで完了した運動数
回数	ワークアウトのセットでの回数(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数(ジャンプロープ(なわとび)など)
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)
合計カロリー	一日の合計消費カロリー

ペース

項目名	説明
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
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
ローリングペース	直近で完了した 1km(または 1mi)の平均ペース

PacePro

項目名	説明
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)

休息

項目名	説明
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

項目名	説明
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

項目名	説明
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

項目名	説明
平均運動スピード	現在のアクティビティの停止時間を除く平均移動速度
平均全体速度	現在のアクティビティの停止時間を含む平均速度
平均スピード	現在のアクティビティの平均スピード
ラップスピード	現在のラップの平均スピード
前回ラップスピード	前回のラップの平均スピード
前回運動スピード	前回の運動の平均スピード
最高スピード	現在のアクティビティの最高スピード
運動スピード	現在の運動の平均スピード
スピード	現在の移動速度
昇降速度	上昇または下降の速度

ストローク

項目名	説明
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(パドルスポーツ)
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. 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(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(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(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(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(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(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(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(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(パドルスポーツ)

SWOLF

項目名	説明
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(16 ページ スイム用語)。
Int. SWOLF	現在のインターバルの平均 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

項目名	説明
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

項目名	説明
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
先行 / 遅延	目標ペースまたは目標スピードに対する先行 / 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

項目名	説明
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

商標について

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

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

Android™ は Google LLC の商標です。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。USB-C® は、USB Implementers Forum の登録商標です。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。

M/N: AB5206

