GARMIN



FORERUNNER 970

操作マニュアル

Rev. B

© 2025 Garmin Ltd. or its subsidiaries

目次

はじめに 1
デバイスのセットアップ 1
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 4
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 5
アクティビティ & アプリ 6
アプリ 6
ワークアウト 8
ワークアウトを実行する 8
ワークアウト実行スコア 9
Garmin Connect からワークアウトをデバイスに転送する 9
今日のおすすめワークアウトを実行する 9
インターバルワークアウトを実行する 10
インターバルワークアウトを作成する 10
クリティカルスイムスピードテストを実行する 11
バーチャルパートナー 11
ターゲットトレーニング 12
レース 12
トレーニングカレンダー 12
Garmin Connect のトレーニングプランを利用する 13
保存済みアプリを使用する 13
音声メモを録音する 13
音声コマンドを使用する 14
音声コマンド一覧 14
アクティビティ 16
アクティビティを開始する 17
アクティビティ記録のヒント 17
アクティビティを終了する 17
アクティビティを自己評価する 18
ラン 18
ランを開始する 18
トラックランを開始する 19
バーチャルランを開始する 19
トレッドミル距離を校正する 20
ウルトランアクティビティを記録する 20
ウルトランの自動休息設定 20
障害物レースアクティビティを記録する 20
PacePro トレーニング 21
Garmin Connect から PacePro プランをダウンロードする 21
デバイスで PacePro プランを作成する 21
PacePro トレーニングを実行する 21
バイク 22
屋内トレーナーを使用する 22
パワーガイド 23
パワーガイドを作成する 23
スイム 24
スイム用語 24
ストロークタイプ(泳法) 24
スイムアクティビティのヒント 24
スイムアクティビティの自動休息と手動休息 25
ドリル記録でトレーニングする 25
マルチスポーツ 26
トライアスロントレーニング 26
マルチスポーツアクティビティを新規追加する 26
ジム 27
筋力トレーニングアクティビティを記録する 27
モビリティアクティビティを記録する 28
HIIT アクティビティを記録する 28
屋内クライムアクティビティを記録する 29
屋外アクティビティ 30
ゴルフのラウンドを開始する 30
ラウンドオプション 31
ゴルフ設定 31
グリーン上のピンの位置を変更する 32
ショットを確認する 32
ショットを手動で追加する 32
スコアを記録する 32
ラウンド概要を記録する 33
スコア設定をカスタマイズする 33
ステーブルフォードとは 33
ピンの方向を確認する 33
カスタムターゲットを保存する 34
ハザードを確認する 34
レイアップ / ドッグレッグ距離を確認する 34
数字を大きく表示する 35
ボルダリングアクティビティを記録する 35
Expedition を開始する 36
軌跡ポイントを手動で記録する 36
軌跡ポイントを確認する 36

釣りを開始する 36
狩りを開始する 37
ウィンタースポーツ 37
スキーの滑走を確認する 37
バックカントリースキー / バックカントリースノーボードアクティビティを記録する 37
クロスカントリースキーパワーデータ 38
ウォータースポーツ 38
ウォータースポーツの滑走を確認する 38
ヨット 38
ヨットレース 39
スタートラインを設定する 39
レースを開始する 40
その他のアクティビティ 41
ブレスワークアクティビティを記録する 41
瞑想アクティビティを記録する 41
アクティビティ＆アプリ設定のカスタマイズ ..42
アプリのリストをカスタマイズする 42
お気に入りのリストをカスタマイズする 42
お気に入りのアクティビティをピン留めする 42
トレーニングページをカスタマイズする 43
地図ページを追加する 43
カスタムアクティビティを作成する 43
アクティビティ設定 44
アクティビティのアラート 46
アラートを設定する 46
アクティビティ実行中にオーディオアラートを再生する 47
アクティビティのルーティング設定 47
ClimbPro を使用する 47
自動クライムをオンにする 48
GPS 設定を変更する 48
セグメント 49
Strava™ ライブセグメント 49
セグメントの詳細を確認する 49
セグメントでレースする 49
コントロールメニュー 50
コントロールメニューをカスタマイズする . 52
LED フラッシュライトを使用する 53
フラッシュライトストロボをカスタマイズする 53
Garmin Pay 54
Garmin Pay ウォレットをセットアップする 54
登録済みの参加銀行カードで支払いをする 54
Garmin Pay ウォレットにカードを追加する 55
Garmin Pay のカードを管理する 55
交通系 IC カードにチャージする 55
ラピッドパスで支払いをする 55
ラピッドパスを設定する 55
チャージ残額通知を設定する 55
ラピッドパスで支払いをする 56
NFC モード 56
Garmin Pay のパスコードを変更する 56
ウィジェット 57
ウィジェットを確認する 59
ウィジェット一覧をカスタマイズする 59
ウィジェットのフォルダを作成する 60
Body Battery 60
Body Battery レベルを改善させるには 60
パフォーマンス測定機能 61
VO2 Max（最大酸素摂取量） 62
ランニング VO2 Max を測定する 63
サイクリング VO2 Max を測定する 63
予想タイムを確認する 64
HRV ステータス 65
パフォーマンスコンディション 65
パフォーマンスコンディションを確認する . 66
ランニングエコノミー 66
ランニングエコノミーを確認する 66
FTP 67
乳酸閾値 67
リアルタイムスタミナを確認する 68
パワーカーブ 69
トレーニングステータス 69
トレーニングステータスのレベル 70
トレーニングステータスを表示するには 70
短期的負荷 70
負荷バランス 71
負荷比 71
トレーニング効果について 71
リカバリータイム 72
リカバリー心拍 72
パフォーマンスの高度適応と暑熱適応 72
トレーニングステータスを一時停止 / 再開する 72
トレーニングレディネス 73
ランニング耐久値 74
持久力スコア 74

ヒルスコア **75**
サイクリング能力 **75**
レースカレンダーとプライマリレース **76**
レースに向けてトレーニングする 76
株価ウィジェットに銘柄を追加する **76**
天気ウィジェットに場所を追加する **77**
時差ぼけアドバイザーを使用する **77**
Garmin Connect アプリで旅行を計画する 77
アラーム＆タイマー **78**
アラームを設定する **78**
アラームを編集する 78
カウントダウンタイマーを開始する **79**
タイマーを削除する 79
ストップウォッチを使用する **80**
Alt. タイムゾーンを追加する **81**
Alt. タイムゾーンを編集する 81
カウントダウンイベントを追加する **81**
カウントダウンイベントを編集する 82
履歴 **83**
履歴を確認する **83**
マルチスポーツアクティビティの履歴 83
自己ベスト **83**
自己ベストを確認する 83
自己ベストを前回の記録に変更する 83
自己ベストを削除する 84
データの合計を確認する **84**
通知とアラートの設定 **85**
健康＆ウェルネスアラート **85**
異常心拍アラートを設定する 85
Move アラート 85
モーニングレポート **86**
モーニングレポートをカスタマイズする 86
イブニングレポート **86**
イブニングレポートをカスタマイズする 86
日の入まで / 日の出まで /1 時間ごとアラートを設定する **86**
ストームアラートを設定する **86**
スマートフォン接続アラートをオン / オフにする **87**
音 / バイブの設定 **88**
ディスプレイと輝度の設定 **89**
ワイヤレス接続 **90**
センサーとアクセサリー **90**
ワイヤレスセンサー 90
ワイヤレスセンサーをペアリングする 91
ハートレートセンサーのランニングペースと距離 91
ランニングペースと距離の記録のヒント 91
ランニングダイナミクス 92
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 92
ランニングパワー 93
スイムアクティビティ中のハートレートセンサー 93
Varia デバイスのカメラ機能を使用する 94
inReach リモート **94**
inReach リモートを使用する 94
スマートフォン接続機能 **95**
スマートフォンとペアリングする 95
電話アプリから電話をかける 95
音声アシスタントを使用する 96
通知機能を有効にする 96
通知を確認する 96
電話の着信通知に応答 / 拒否する 97
テキストメッセージに返信する 97
デバイスに表示する通知を管理する 97
スマートフォンの Bluetooth 接続をオン / オフにする 97
GPS アクティビティ中に紛失したスマートフォンを探す 98
スマートフォン探索アラートをオン / オフにする 98
Wi-Fi 接続機能 **98**
Wi-Fi ネットワークに接続する 98
Garmin シェア **99**
Garmin シェアでデータを共有する 99
Garmin シェアでデータを受信する 99
Garmin シェア設定 99
スマートフォンと PC のアプリケーション **100**
Garmin Connect 100
Garmin Connect+ サブスクリプション 100
Garmin Connect アプリを利用する 100
Garmin Connect アプリでソフトウェアをアップデートする 100
インスタントキーボード 101
統合トレーニングステータス 101
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 101

PC で Garmin Connect を利用する 101
Garmin Express でソフトウェアをアップデートする 102
Garmin Connect に手動でデータを同期する 102
Connect IQ 機能 102
Connect IQ をダウンロードする 102
PC で Connect IQ をダウンロードする 102
Garmin Explore 102
Garmin Messenger アプリ 103
Messenger 機能を使用する 103
Garmin Golf アプリ 104
集中モード 105
デフォルトの集中モードをカスタマイズする 105
カスタム集中モードを作成する 105
健康＆ウェルネス 106
光学式心拍計 106
デバイスを装着する 106
心拍データが不規則な値を示す場合の対処法 106
光学式心拍計設定 107
心拍転送モード 107
血中酸素トラッキング 107
ウィジェットで血中酸素レベルを確認する 108
血中酸素トラッキングのモードを設定する 109
血中酸素レベルが不規則な値を示す場合 ... 109
自動ゴール 109
週間運動量 109
週間運動量を加算するには 109
睡眠トラッキング 110
自動睡眠トラッキングを使用する 110
呼吸変動 110
地図 111
地図を確認する 111
地図上の地点を保存してナビゲーションする 111
地図設定 111
地図管理 112
Outdoor Maps+ の地図をダウンロードする 112
TopoActive 地図をダウンロードする 112
地図を削除する 113
地図データを表示 / 非表示する 113
ナビゲーション 114
目的地へナビゲーションする 114
周辺の POI を検索してナビゲーションする 114
現在のアクティビティのスタート地点へナビゲーションする 114
救助ナビ 115
ナビゲーションを中止する 115
ポイント 116
ポイントを保存する 116
デュアルグリッド位置を保存する 116
Garmin Connect アプリでマップ上の地点を共有する 116
共有された地点へのナビゲーションを開始する 116
アクティビティ中に共有された地点へのナビゲーションを開始する 116
コース 117
Garmin Connect でコースを作成する 117
コースをデバイスに転送する 117
デバイスでコースを作成して実行する 117
ラウンドトリップコースを作成する 118
サイトナビ 118
基準点を設定する 118
ポイント投影 119
セーフティ＆トラッキング機能 120
緊急連絡先を追加する 120
連絡先を追加する 120
事故検出をオン / オフにする 121
援助要請を送信する 121
GroupTrack セッションを開始する 121
GroupTrack セッションのヒント 122
音楽 123
音楽プロバイダに接続する 123
音楽プロバイダから音楽をダウンロードする 123
Garmin Express で音楽をダウンロードする .. 124
音楽を再生する 124
音楽再生のコントロール 125
Bluetooth イヤホンと接続する 126
オーディオモードを変更する 126
ユーザープロフィール 127
ユーザープロフィールを設定する 127
ジェンダー設定 127
フィットネス年齢を確認する 127
心拍ゾーンについて 127
フィットネスの目標 127

心拍ゾーンを設定する 128
心拍ゾーンの自動設定 128
心拍ゾーン参考表 129
パワーゾーンを設定する 129
パフォーマンス測定を自動検出する 129
パワー管理設定 130
バッテリー節約設定をカスタマイズする 130
アクティビティのパワーモードをカスタマイズする 130
パワーモードをカスタマイズする 131
システム設定 132
ショートカット設定をカスタマイズする 132
デバイスのパスコードを設定する 133
デバイスのパスコードを変更する 133
コンパス 133
コンパスの方位を固定する 133
コンパス設定 133
手動でコンパスを校正する 134
方位基準を設定する 134
気圧高度計 134
高度計と気圧計の設定 134
気圧高度計を校正する 135
時刻設定 135
時刻を同期する 135
システムのアドバンス設定 135
表示単位を変更する 135
データ記録設定 136
復元とリセットの設定 136
Garmin Connect から設定とデータを復元する 136
初期設定にリセットする 137
デバイスの情報を確認する 137
電子ラベルの規制および準拠情報を確認する 137
デバイス情報 138
AMOLED ディスプレイについて 138
デバイスを充電する 138
お取り扱い上の注意事項 139
クリーニング方法 139
バンドを交換する 140
仕様 141
バッテリー稼働時間 141
トラブルシューティング 142
製品のアップデート 142
デバイスに関するその他の情報 142
日本語で表示されません 142
バッテリーの稼働時間を長くするには 143
デバイスを再起動する 143
デバイスはどのスマートフォンに対応していますか？ 143
デバイスとスマートフォンが接続できません 143
Bluetooth センサーを使用できますか？ 144
デバイスとイヤホンが接続できません 144
音楽が途切れたり、Bluetooth イヤホンとの接続が切れます 144
水に濡れたあとにスピーカーまたはマイクの音が小さく聞こえます 144
ラップキーの押下を取り消すことはできますか？ 144
衛星信号を受信する 145
GPS 衛星受信を向上する 145
心拍数の計測値が正しくないようです 145
アクティビティ中の気温の計測値が正しくないようです 145
デモモードを終了する 145
ライフログ 145
ステップ数が正しくないようです 145
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 145
上昇階数が正しくないようです 146
データ項目 147
ケイデンス / ピッチ 147
グラフ 147
コンパス 147
距離 147
高度 148
フロアクライム 148
ギア 148
グラフィック表示 149
心拍数 149
ラップ（プールスイム） 150
ナビゲーション 150
その他 150
ペース 151
PacePro 151
パワー 152
休息 153

ランニングダイナミクス **153**
スピード **154**
スタミナ **154**
ストローク **154**
SWOLF **155**
気温 **155**
タイマー **155**
ワークアウト **156**
付録 **157**
ランニングダイナミクスデータとカラーゲージ **157**
GCT バランス 157
上下動と上下動比 158
VO2 Max レベル分類表 **158**
ランニングエコノミー分類表 **159**
FTP レベル分類表 **159**
持久力スコア分類表 **160**
タイヤサイズと周長 **160**
商標について **161**

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

デバイスの機能を最大限活用するには、次の設定を行ってください。

- 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(*95 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。(*138 ページ　デバイスを充電する*)
- ソフトウェアの更新を確認します。(*132 ページ　システム設定*)
  ソフトウェアは常に最新の状態にアップデートしてください。ソフトウェア更新には、セキュリティやプライバシー、機能の変更や向上が含まれます。
- Wi-Fi® ネットワークに接続します。(*98 ページ　Wi-Fi ネットワークに接続する*)
- セーフティ機能をセットアップします。(*120 ページ　セーフティ & トラッキング機能*)
- 音楽をセットアップします。(*123 ページ　音楽*)
- Garmin Pay ウォレットをセットアップします。(*54 ページ　Garmin Pay ウォレットをセットアップする*)
- ランニングアクティビティを開始します。(*18 ページ　ランを開始する*)

各キーの機能

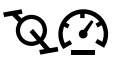


ヒント：ショートカットキーの機能をカスタマイズしたり、新規ショートカットキーを作成できます。（*132 ページ　ショートカット設定をカスタマイズする*）

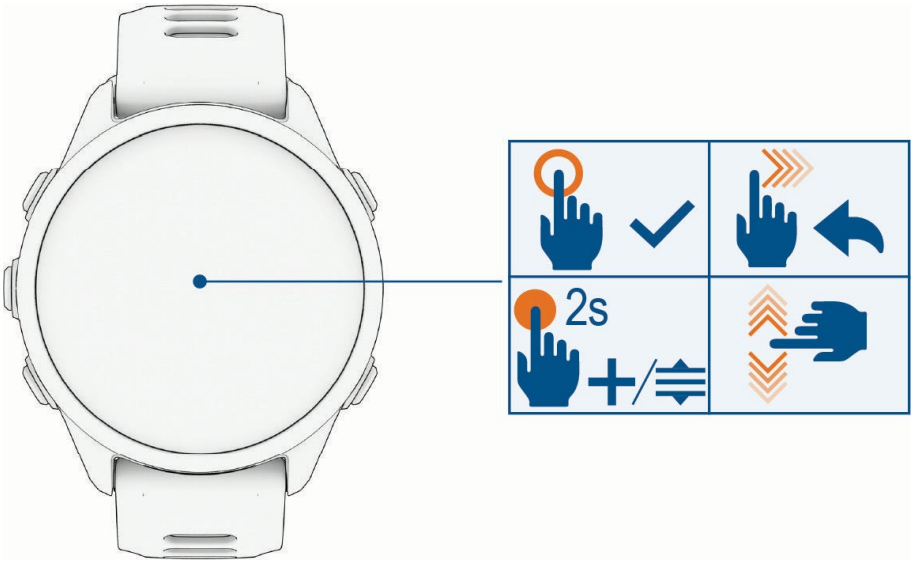
① 左上キー	**押す**：ディスプレイ点灯 **2 回押す**：フラッシュライト点灯 / 消灯（*53 ページ　LED フラッシュライトを使用する*） **2 秒間長押し**：コントロールメニューを表示（*50 ページ　コントロールメニュー*） **3 秒間長押し**：電源オン **5 秒間長押し**：援助要請を起動（*121 ページ　援助要請を送信する*）
② 左中央キー	**ウォッチフェイスページで押す**：通知センターを開く（*96 ページ　通知を確認する*） **押す**：メニュー / ページをスクロール **ウォッチフェイスページで長押し**：メニューページを表示
③ 左下キー	**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（*59 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（*124 ページ　音楽を再生する*）
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（*6 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（*17 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
	Wi-Fi 接続ステータス
	LiveTrack ステータス
	GroupTrack 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
	拡張ディスプレイモード接続ステータス
	スマートトレーナー接続ステータス
	パワー計接続ステータス
	ワイヤレス温度センサー(tempe)接続ステータス
	VIRB カメラ

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**：バックライトの輝度を低下またはディスプレイをオフ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（*44 ページ　アクティビティ設定*）ごと、集中モード（*105 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。

- 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、*52 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。
- タッチスクリーンのオン / オフのショートカットを設定するには、 を長押しして **[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。

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。
(*102 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。
   - **[スタイル]** フォントとグラフィックのスタイルを変更します。
   - **[データ]** 文字盤に表示するデータを選択します。
   - **[アクセントカラー]** 文字盤のデザインのアクセントカラーを選択します。
   - **[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：ワークアウトや電話の発信などの機能を搭載しています。（*6 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（*16 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.co.jp/legal/atdisclaimer* をご覧ください。

Connect IQ コンテンツ：Connect IQ から新たなアクティビティを追加することができます。（*102 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（*57 ページ　ウィジェット*）やコントロール（*50 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 を押します。 でアプリをスクロールします。



名前	詳細
ABC	ABC(高度計・気圧計・コンパス)センサーの情報を表示します。
心拍転送モード	心拍転送モードを開始します。(*107 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。(*14 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。(*102 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。(*99 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。(*83 ページ　履歴を確認する*)
地図	地図を表示します。(*111 ページ　地図を確認する*)
地図管理	ダウンロード済みの地図を表示・管理します。(*112 ページ　地図管理*)
Messenger	スマートフォンの Messenger アプリのメッセージを確認・送信します。(*103 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	スマートフォンのまたはデバイスに保存された音楽の再生をコントロールします。(*124 ページ　音楽を再生する*)
通知	スマートフォンの通知を表示します。(*96 ページ　通知を確認する*)
電話	スマートフォンの連絡先またはダイヤルキーパッドを使用して電話をかけます。(*95 ページ　電話アプリから電話をかける*)
音声アシスタント	スマートフォンの音声アシスタントを使用します。(*96 ページ　音声アシスタントを使用する*)
ポイント投影	現在地から距離と方位を指定して新規ポイントを保存します。(*119 ページ　ポイント投影*)
血中酸素	血中酸素レベルを測定します。(*107 ページ　血中酸素トラッキング*)
基準点	基準となる地点を設定して、その地点からの距離と方位の偏差を参照します。(*118 ページ　基準点を設定する*)
保存済み	保存済みのポイントやコースを表示します。(*13 ページ　保存済みアプリを使用する*)
設定	設定のメニューページを開きます。
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	デバイスの操作方法に関するヒントを表示します。
音声コマンド	音声コマンドを起動します。(*14 ページ　音声コマンドを使用する*)
音声メモ	音声メモを録音します。(*13 ページ　音声メモを録音する*)
ウォレット	Garmin Pay ウォレットを開きます。(*54 ページ　Garmin Pay*)
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。(*8 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。(*6 ページ　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。(*9 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]** 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。(*10 ページ　インターバルワークアウトを実行する*)、(*12 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]** プリインストールまたは保存済みのワークアウトを開始します。(*9 ページ　Garmin Connect からワークアウトをデバイスに転送する*)
   - **[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。(*12 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。筋トレとヨガ、カーディオ、ピラティスのアクティビティでは、動画が表示されます。

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。

注意：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。(*100 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

ランまたはバイクのおすすめワークアウトを表示するには、あらかじめそれぞれのアクティビティの VO2 Max の測定が必要です。(*62 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. 次のオプションを選択します。
   - **[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。
   - **[バイク]** 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。

   注意：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. を押して、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。
   - **[キャンセル]**　ワークアウトをキャンセルします。
   - **[その他の提案]**　この先一週間分のおすすめワークアウトを確認します。
   - **[設定]**　トレーニング日、目標タイプ、ワークアウト確認オプションのオン / オフなどのワークアウトの設定を確認・変更します。

     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]** を選択して、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]** > **[クイックワークアウト]** > **[インターバル]** の順に選択します。
5 次のオプションを選択します。
   - **[オープン]** でトレーニングと休息のインターバルを手動で切り替えるワークアウトを実行します。
   - **[リピート]** > > **[ワークアウト開始]** トレーニングと休息の距離またはタイムの達成値を設定するワークアウトを実行します。
6 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

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

作成したインターバルワークアウトは、次に編集するまで保存されます。

クリティカルスイムスピードテストを実行する

タイムトライアルのテストを実行して、クリティカルスイムスピード(CSS)値を測定します。CSS とは、あなたが疲労することなく泳ぎ続けられる理論上の速度(100m あたりのペース)です。トレーニングのペースの参考にしたり、スイミングレベル向上の目安となります。

1 ウォッチフェイスページで を押します。
2 **[アクティビティ]** > **[スイム]** > **[プールスイム]** の順に選択します。
3 を押します。
4 **[トレーニング]** > **[ワークアウトライブラリ]** > **[クリティカルスイムスピード]** > **[クリティカルスイムスピード計測開始]** の順に選択します。
5 を押してワークアウトのステップを確認します。(任意)
6 を押します。
7 を押して、アクティビティのタイマーを開始します。
8 画面に表示される指示に従って操作します。

バーチャルパートナー

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

注意: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 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]** > **[バーチャルパートナー]** の順に選択します。
5 ペースまたはスピードを入力します。
   注意:トレーニングページの表示順を変更できます。
6 アクティビティを開始します。(*17 ページ　アクティビティを開始する*)
7 トレーニングページをスクロールし、バーチャルパートナーページで先行 / 遅延状況を確認します。

ターゲットトレーニング

ターゲットトレーニングとは、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、バーチャルパートナー機能と連携してトレーニングする機能です。アクティビティ実行中は、目標達成にどのくらい近づいているかを知らせるリアルタイムのフィードバックが提供されます。

1. 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]** を選択します。
5. 次のオプションを選択します。
   - **[ターゲット]** を選択します。
   - **[クイックワークアウト]** を選択します。

   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. 次のオプションを選択します。
   - **[インターバル]** 時間または距離ごとに繰り返すトレーニングを有効にできます。
   - **[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]** プリセットの距離を選択するかカスタム入力します。
7. を押して、アクティビティのタイマーを開始します。

レース

過去の保存済みアクティビティやダウンロード済みコースのタイムとレースすることができます。この機能は、バーチャルパートナー機能と連携します。過去の記録と比べて、現在どのくらい先行 / 遅延しているかを確認することができます。

注意：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 アカウントからダウンロードしたコースを選択します。
6. アクティビティを選択します。
7. 必要な場合は を押して、**[レース]** 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。
9. 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 に Garmin Connect アカウントでサインインしてください（*100 ページ　Garmin Connect*）。Garmin Connect アプリでデバイスとスマートフォンをペアリングする必要があります。

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

Garmin コーチのプラン

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

保存済みアプリを使用する

保存済みアプリからデバイスに保存されたポイントやコースを一覧で確認できます。

1. ウォッチフェイスページで を押します。
2. **[保存済み]** を選択します。
3. 任意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。
   - **[開始]** ポイントへのナビゲーションを開始します。
   - **[コース開始]** コースナビゲーションを開始します。
   - **[その他]** > **[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。
   - **[その他]** > **[詳細]** ポイントの詳細を表示します。
   - **[その他]** > **[編集]** ポイントまたはコースの詳細を編集します。
   - **[その他]** > **[クライム確認]** コースの上昇区間の一覧を表示します。
   - **[その他]** > **[地図上に表示]** ナビゲーションを実行していないときにも地図上にコースを表示します。
   - **[その他]** > **[共有]** Garmin シェア機能でポイントまたはコースを共有します。（*99 ページ　Garmin シェア*）
   - **[その他]** > **[削除]** ポイントまたはコースを削除します。

音声メモを録音する

デバイスの内蔵マイクとスピーカーで、音声メモを録音・再生します。

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 を押します。
   - を長押しします。
2. **[音声メモ]** を選択します。
3. を選択します。
4. 次のオプションを選択します。
   - **[位置]** 音声メモに GPS の位置情報を保存します。
   - **[音量]** スピーカーの音量を調整します。
5. を選択します。
6. 音声メモに録音する内容を発話します。
7. を選択します。
8. 次のオプションを選択します。
   - 音声メモを再生します。
   - 音声メモの名前を変更、または音声メモを削除します。
   - を押して前の画面に戻り、を選択して音声メモのライブラリを表示します。

音声コマンドを使用する

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  を押し、**[音声コマンド]** を選択します。
-  を長押しして、**[音声コマンド]** を選択します。

注意：コントロールメニューはカスタマイズできます。（*52 ページ　コントロールメニューをカスタマイズする*）

2 任意の音声コマンドを発話します。（*14 ページ　音声コマンド一覧*）

音声コマンド一覧

音声コマンドシステムは、自然音声を自動認識して動作するように設計されています。以下のリストは、音声コマンドの一例です。リストに示す例とは異なるフレーズでもコマンドを認識することができます。音声コマンドについて、詳しくは *Garmin.com/voicecommand/tips* をご参照ください。

音声コマンドのヘルプ	機能
• コマンドとして使えるフレーズを教えて • 認識できるコマンドは？	音声コマンドの例を表示します。

デバイスとディスプレイ

音声コマンド	機能
• スマートフォンを探して • スマートフォンの探索開始	スマートフォンで探索用のサウンドを再生します。（Bluetooth 接続範囲内にある場合）
• サイレントモードを解除して • サイレントモードをオフ	サイレントモードをオフにします。
• 機内モードにする • 機内モードをオン	機内モードをオフにします。
• 画面輝度を高くして • ディスプレイを明るくする	ディスプレイの輝度を上げます。
• 画面輝度を低くして • バックライトを弱くする	ディスプレイの輝度を下げます。

アラーム＆タイマー

音声コマンド	機能
• 15 分のタイマーをスタート • 15 分計って	指定した時間のタイマーを設定します。
• タイマーを止めて • カウントダウン停止	現在作動中のタイマーを停止します。
• タイマーの残りをカウント • カウントダウンを再開	停止中のタイマーを再開します。
• タイマー終わり • カウントダウンを終了する	現在作動中のタイマーを終了します。
• ストップウォッチを起動する • ストップウォッチで計測開始	ストップウォッチを開始します。
• ストップウォッチ停止 • ストップウォッチでの計測を終了	ストップウォッチを停止します。
• アラームを午前 3 時 15 分にセット • 午前 3 時 15 分になったら教えて	指定した時間にアラームを鳴らします。（一回のみ）

アプリとアクティビティ

音声コマンド	機能
• 今の天気を教えて • 天気予報を表示	天気アプリを開きます。

音声コマンド	機能
・カレンダーを表示 ・カレンダーを開いて	カレンダーアプリを開きます。
・ランを開始 ・ランアクティビティを起動して	ランのアクティビティの開始画面を開きます。
・ハイキングを開始 ・ハイクアクティビティを記録する	ハイキングのアクティビティの開始画面を開きます。
・トライアスロンを開始 ・トライアスロンのアクティビティを計測する	トライアスロンのアクティビティの開始画面を開きます。

ナビゲーション

音声コマンド	機能
・ナビゲーションを起動 ・ルートを教えて	ナビゲーションのメニューを開きます。
・ここをポイント登録する ・ポイント一覧に現在地を追加	現在地の位置情報を取得し、ポイント登録の確認画面を表示します。
・コンパスを表示 ・コンパス画面を開いて	コンパスを開きます。

オーディオ

音声コマンド	機能
・音量 8 にセット ・音量を 8 に変更する	音量を指定した値(0 ～ 10 または 0 ～ 100%)に設定します。
・音量を上げる ・音量を強くして	音量を上げます。
・音量を下げる ・音量を落として	音量を下げます。
・音楽を再生する ・曲をスタート	現在選択中の曲を再生します。
・次の曲を再生する ・再生中の曲をスキップ	次の曲を再生します。
・前の曲に戻る ・前の曲を再生	前の曲を再生します。
・音楽再生を一時停止 ・音楽を止めて	現在再生中の音楽の再生を停止します。
・ミュートにする ・サウンドをオフにして	サウンドをミュートします。
・ミュート解除する ・サウンドをオンにして	サウンドのミュートを解除します。

注意：音声コマンド一覧に示すアプリとアクティビティは一例です。デフォルトのすべてのアプリとアクティビティは、音声コマンドのフレーズに使用することができます。(*6 ページ　アプリ*)、(*16 ページ　アクティビティ*)

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。(*42 ページ　お気に入りの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、BMX、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	屋外スイム、プールスイム
マルチスポーツ	ブリック、デュアスロン、プールトライアスロン、スイムラン、トライアスロン
ジム	ボクシング、カーディオ、屋内クライム、X トレーナー、フロアクライム、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	Adventure Race、アーチェリー、ボルダリング、ディスクゴルフ、Expedition、釣り、ゴルフ、ハイキング、乗馬、狩り、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	BC スキー、BC スノーボード、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	ボート、カヤック、ローイング、ヨット、長距離ヨット、ヨットレース、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、ラクロス、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、ピックルボール、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、瞑想、トラックミー

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。任意のカテゴリー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。（*138 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。（*144 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。
- アクティビティ実行中に を長押しして、**[アクティビティ変更]** を選択すると、アクティビティタイプを変更できます。複数のアクティビティタイプを含むアクティビティは、マルチスポーツアクティビティとして保存されます。
- パワーモードを変更するには、 を長押しして **[(アクティビティ名)設定]** > **[パワーモード]** の順に選択します。（*131 ページ　パワーモードをカスタマイズする*）

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。（*18 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。（*144 ページ　ラップキーの押下を取り消すことはできますか？*）
- **[スタート地点]** > **[トラックバック]**　アクティビティの軌跡を辿って開始地点へ戻るナビゲーションを開始します。
  注意：このオプションは、GPS 設定が有効なアクティビティのみ利用できます。
- **[スタート地点]** > **[ルート]**　アクティビティの終了地点から開始地点に戻るルートナビゲーションを開始します。（GPS 設定がオンのアクティビティのみ）
- **[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）（*72 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。（*42 ページ　アクティビティ & アプリ設定のカスタマイズ*）

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。（*17 ページ　アクティビティを終了する*）
2. エフォート評価を 10 段階で選択します。
   注意：» を選択して評価をスキップすることができます。
3. フィーリング評価を 5 段階で選択します。
   自己評価は、Garmin Connect アカウントで確認できます。

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。（*138 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。
   ランニングを開始します。



   注意：アクティビティ中に を長押ししてミュージックコントロールを開きます。（*125 ページ　音楽再生のコントロール*）
4. ラン終了後、 を押します。
5. 次のオプションを選択します。
   - **[再開]**　アクティビティのタイマーを再開します。
   - **[保存]**　アクティビティを保存してタイマーをリセットします。アクティビティの概要を確認できます。



注意：その他のオプションについては、*17 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. スタート地点で静止して、GPS の受信を完了します。
5. レーン 1 を走行する場合は、手順 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 周以上走行してください。1 周分の計測には、スタート地点を少し超えて走る必要があります。
- 開始から終了まで同じレーンを走行してください。
  注意：トラック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。(*17 ページ　アクティビティを開始する*)

2 デバイスの距離表示が 2.4km(1.5mi)以上になるまで、トレッドミル上で走行します。

3 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。(*20 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。プランを開始する前に、スプリットと高度のグラフをプレビューできます。

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

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

1 次のオプションを選択します。
- Garmin Connect アプリを開き、•••(詳細)を選択します。
- *connect.Garmin.com* にアクセスします。

2 **[トレーニングと計画]** > **[PacePro のペース戦略]** の順に選択します。
3 画面に表示される指示に従って操作し、PacePro プランを作成して保存します。
4 または **[デバイスへの送信]** を選択します。

デバイスで PacePro プランを作成する

デバイスで PacePro プランを作成するには、あらかじめコースを作成する必要があります。(*117 ページ　Garmin Connect でコースを作成する*)

1 ウォッチフェイスページでを押します。
2 **[アクティビティ]** を選択し、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 プラン]** > **[新規作成]** の順に選択します。
4 コースを選択します。
5 **[PacePro]** > **[新規作成]** の順に選択します。
6 次のオプションを選択します。
- **[目標ペース]**　目標ペースを設定します。
- **[目標タイム]**　目標タイムを設定します。

下にスクロールしてペース表を表示し、スプリットを確認します。

7 を押します。
8 次のオプションを選択します。
- **[プラン開始]**　プランを開始します。
- **[地図]**　コースを地図上で確認します。
- **[削除]**　プランを削除します。

PacePro トレーニングを実行する

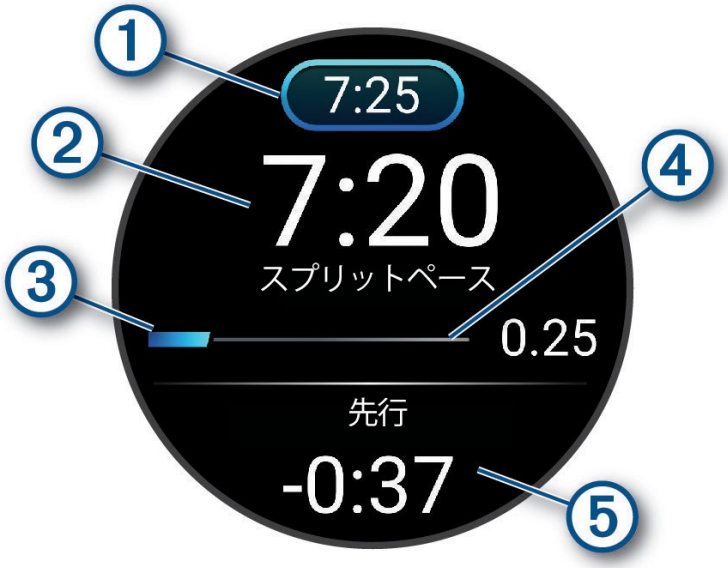
PacePro トレーニングを開始するには、あらかじめプランを Garmin Connect からダウンロードするか、デバイスで PacePro プランを作成する必要があります。(*21 ページ　デバイスで PacePro プランを作成する*)

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。
5 を押します。

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。

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

屋内トレーナーを使用する

ANT+ 対応のスマートトレーナー(別売)を使用するには、あらかじめデバイスとトレーナーを ANT+ 接続でペアリングする必要があります。(*91 ページ　ワイヤレスセンサーをペアリングする*)

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

1 ウォッチフェイスページで を押します。
2 **[アクティビティ]** > **[バイク]** > **[屋内バイク]** の順に選択します。
3 を長押しします。
4 **[スマートトレーナーオプション]** を選択します。
5 次のオプションを選択します。
- **[フリーライド]** ワークアウトやコースを利用せずにトレーニングします。
- **[ワークアウト]** 保存済みワークアウトを利用してトレーニングします。(*8 ページ　ワークアウト*)
- **[コース]** 保存済みコースを利用してトレーニングします。(*117 ページ　コース*)
- **[パワー]** 目標のパワーを設定します。
- **[勾配設定]** シミュレーションする勾配を設定します。
- **[負荷設定]** スマートトレーナーの負荷を設定します。

6 を押して、アクティビティのタイマーを開始します。

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

パワーガイド

コースの標高やコース走破にかかる予想タイム、FTP などをもとに自身の能力に合ったパワー戦略を作成することができます。

パワーガイド戦略を成功させるポイントは、まずユーザーの能力に見合った目標運動量を選択することです。目標運動量が高いとパワーターゲットは高く、目標運動量が低いとパワーターゲットは低くなります。(*23 ページ　パワーガイドを作成する*)パワーガイド戦略の目的は、任意の目標タイムの達成ではなく、ユーザーの能力でコースを走破することにあります。目標運動量はライド中に変更できます。

パワーガイドは、ワークアウトやセグメントでは使用できません。作成したパワー戦略は Garmin Connect アプリで表示・編集し、パワーガイド機能対応の Garmin デバイスに転送することができます。

この機能を使用するには、デバイスとパワー計をペアリングして接続する必要があります。 (*91 ページ　ワイヤレスセンサーをペアリングする*)



パワーガイドを作成する

デバイスでパワーガイドを作成するには、あらかじめパワー計とペアリングする必要があります(*91 ページ　ワイヤレスセンサーをペアリングする*)。また、Garmin Connect アカウントにコースが保存されている必要があります。(*117 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]** > **[パワーガイド]** > **[パワーガイド戦略の作成]** の順に選択します。
3. 画面に表示される指示に従ってパワーガイドを作成します。
4. を選択します。
5. デバイスを選択します。
6. ウォッチフェイスページで を押します。
7. デバイスで任意の屋外バイクアクティビティを選択します。
8. 下にスクロールして **[トレーニング]** > **[パワーガイド]** の順に選択します。
9. 任意のパワーガイドを選択します。
10. を押して、**[プラン開始]** を選択します。

ヒント：プランの開始前に、地図や高度グラフ、運動量、プランの設定、スプリットを確認できます。

スイム

注意

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

注意：デバイスに内蔵の光学式心拍計は、スイムアクティビティに対応しています。デバイスは HRM-Pro シリーズなどの別売のハートレートセンサーにも対応しています(*93 ページ　スイムアクティビティ中のハートレートセンサー*)。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。

スイム用語

ラップ：プールの片道。プールを往復した場合 2 ラップとなる。

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

ストローク：デバイスを装着している腕の一回転＝ 1 ストローク。

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

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

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から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。(*43 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(*25 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

- 屋外スイムアクティビティでは、を押してインターバルを記録します。
- スイムアクティビティを初めて開始するときは、画面に表示される指示に従ってプールサイズを選択するか、カスタムサイズを入力します。

  デバイスは、完了したラップ数をもとに距離を計測します。正確に距離を計測するため、プールサイズは正しく設定してください。次回以降、選択したプールサイズが使用されます。

  を長押しして、アクティビティ設定からプールサイズを変更できます。
- 正確な結果を表示するには、プールの全長を 1 つのストロークタイプで最後まで泳いでください。休息するときは、休息モードに切り替えるか、タイマーを一時停止します。
- プールスイムアクティビティでは、を押して休息タイムを記録します(*25 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。(*25 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。アクティビティ設定で自動休息をオンに設定できます。(*42 ページ　アクティビティ＆アプリ設定のカスタマイズ*)

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

休息インターバルへの切り替えを手動でのみ行う場合は、アクティビティ設定で自動休息をオフに設定してください(*44 ページ　アクティビティ設定*)。プールスイム中または屋外スイム中に手動で休息インターバルを記録するには、 を押します。休息インターバル中にスイムデータは記録されません。

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

ドリル記録でトレーニングする

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

1. プールスイムアクティビティ実行中に、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、 または  でドリル記録ページから他のトレーニングページにスクロールします。
   - スイムデータが表示されているページに戻るには、ページを上または下にスクロールします。

マルチスポーツ

トライアスロンやデュアスロン、スイムランなどのマルチスポーツ競技を行う場合は、マルチスポーツアクティビティを選択します。マルチスポーツアクティビティでは、アクティビティ全体のタイムと距離の確認やトランジションへの切り替えを簡単なキー操作で行うことができます。例えば、バイクからランに切り替えて、バイクとランの合計タイムをマルチスポーツアクティビティとして確認できます。

デバイスにあらかじめ設定されているスタンダードなトライアスロンを使用するか、マルチスポーツアクティビティをカスタマイズすることができます。

トライアスロントレーニング

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

1. ウォッチフェイスページで を押します。
2. **[アクティビティ]** > **[マルチスポーツ]** > **[トライアスロン]** 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。

   注意：初めてトライアスロンアクティビティを開始するとき、**[自動スポーツ変更]** を有効にすることができます。有効にすると、デバイスがスポーツの切り替わりを検出して次の種目またはトランジションに自動で移行します。（*44 ページ　アクティビティ設定*）
4. 必要な場合は、トランジションの開始時と終了時に を押します。（*144 ページ　ラップキーの押下を取り消すことはできますか？*）

   トランジション機能は、デフォルトでオンに設定されています。トランジションのタイムは、アクティビティのタイムとは別に記録されます。トライアスロンのアクティビティ設定で、トランジション機能のオン / オフを設定できます。トランジションがオフのとき、 を押すとスポーツが切り替わります。
5. アクティビティを終了するには、 を押して **[保存]** を選択します。

マルチスポーツアクティビティを新規追加する

1. ウォッチフェイスページで を押します。
2. **[アクティビティ]** > **[編集]** > **[追加]** > **[マルチスポーツ]** の順に選択します。
3. アクティビティ名をプリセット名から選択するか、カスタムで入力します。

   重複するアクティビティ名には、「トライアスロン(2)」などのように番号が振られます。
4. 2 つ以上のアクティビティを選択します。
5. 次のオプションを選択します。
   - 必要に応じて、トランジションのオン / オフなどのアクティビティ設定をカスタマイズします。
   - カスタムアクティビティを保存するには、**[完了]** を選択します。

ジム

屋内でのトラック走や、トレッドミルやフィットネスバイクを使用したトレーニングを行う場合には、屋内アクティビティを選択します。屋内アクティビティでは GPS がオフになります。(*42 ページ　アクティビティ＆アプリ設定のカスタマイズ*)

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うと、加速度計の計測データ精度が向上します。

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

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

筋力トレーニングアクティビティを記録する

筋力トレーニングの動作の回数(レップ数)をカウントして、セットとして記録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]** > **[ジム]** > **[筋トレ]** の順に選択します。
3. ワークアウトを選択します。
4. を押してワークアウトのステップ詳細を確認します。(任意)

   ヒント:ワークアウトのステップの確認中に を押し、 を押すとワークアウトの動画を確認できます。(一部ワークアウトのみ対応)
5. ワークアウトのステップを確認し終えたら、 を押して **[開始]** を選択します。
6. を押して、**[ワークアウト開始]** を選択します。
7. 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。
8. 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。
9. 必要な場合は、セット、回数、ウエイトを編集します。
10. 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。
11. 同様の手順を繰り返して、セットを記録します。
12. 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。
13. **[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 トレーニングページをスクロールすると、次の動作なども確認できます。

HIIT アクティビティを記録する

HIIT（高強度インターバルトレーニング）のアクティビティを記録します。

1 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。

屋内クライムアクティビティを記録する

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

1 ウォッチフェイスページで を押します。

2 **[アクティビティ]** > **[ジム]** > **[屋内クライム]** の順に選択します。

3 ルートデータを記録する場合は、✔ を選択します。

4 グレードを選択します。

ヒント：選択したグレードは、次に設定を変更するまで保持されます。 を長押しして、屋内クライムのアクティビティ設定からグレードを変更することができます。

5 ルートの難易度を選択します。

6 を押します。

7 最初のルートを登ります。

注意：タイマー計測中は、キーの誤操作を防ぐため、自動でデバイスロックがかかります。いずれかのキーを長押しすることで、ロックを解除することができます。

8 ルートを登り終えたら、地面まで降下します。

地面に到達すると自動で休息タイマーが開始します。

注意：必要に応じて、 を押してルートを終了します。

9 次のオプションを選択します。
- **[達成]** 登攀に成功した場合に選択します。
- **[未達成]** 登攀に失敗した場合に選択します。
- **[削除]** 記録したルートを削除します。

10 ルートの落下数を入力します。

11 休息を終了して次のルートを開始するには、 を押します。

12 同様の手順を繰り返して、ルートを記録します。

13 を押します。

14 **[保存]** を選択します。

屋外アクティビティ

ゴルフのラウンドを開始する

ラウンドを開始する前に、デバイスを充電してください。（*138 ページ　デバイスを充電する*）

1. ウォッチフェイスページで を押します。
2. **[アクティビティ]** > **[アウトドア]** > **[ゴルフ]** の順に選択します。
   デバイスが衛星を受信し、現在地からコースまでの距離を計算します。近くに利用可能なコースが一つしかない場合、そのコースが選択されます。
3. コースの一覧が表示されたら、プレーするコースを選択します。
   コースは自動更新されます。
4. 必要な場合は、ドライバー飛距離を設定します。
5. スコアを記録する場合、✔ を選択します。
6. ティー位置を選択します。
   ホール情報ページが表示されます。



①	現在のホール番号
②	パー数
③	グリーンビュー
④	ティーイングエリアからのドライバー飛距離
⑤	グリーン手前 / 中央 / 奥までの距離

注意：画面に表示されている数字は、グリーンの奥 / 中央 / 手前までの距離を示します。実際のグリーン上のピンの位置までの距離を表すものではありません。

7. 次のオプションを選択します。
   - グリーンを**タップ**してグリーンの詳細を確認したり、ピンの位置を変更します。（*32 ページ　グリーン上のピンの位置を変更する*）
   - 画面を上または下に**スワイプ**すると、表示中のホールをスクロールできます。
   - を押してラウンドオプションを開きます。（*31 ページ　ラウンドオプション*）
   - を長押ししてゴルフ設定を開きます。（*31 ページ　ゴルフ設定*）

次のホールに移動すると、自動でホールが切り替わります。

ラウンドオプション

ラウンド中に を押してラウンドオプションからゴルフ機能にアクセスします。

[グリーンを表示]：グリーンの形状やレイアウトを表示します。また、ホール情報に表示されているピン位置を変更できます。変更することで、ピンまでの距離をより正確に表示できます。（*32 ページ　グリーン上のピンの位置を変更する*）

[グリーンを変更]：プレーするホールの左右グリーンを変更します。（2 グリーンのコースのみ）

[スコア開始]/[スコアカード]：ラウンドのスコアカードを表示します。（*32 ページ　スコアを記録する*）

[ハザード]：現在のホールのハザードを表示します。（パー 4 およびパー 5 のホールのみ）（*34 ページ　ハザードを確認する*）

[レイアップ]：現在のホールのレイアップ情報を表示します。（パー 4 およびパー 5 のホールのみ）（*34 ページ　レイアップ / ドッグレッグ距離を確認する*）

[PinPointer]：現在地からグリーンの方向と距離を示します。グリーン上のピンの位置が目視で確認できない位置からショットを打つ際に便利な機能です。

注意：ゴルフカート乗車中は、PinPointer 機能を使用しないでください。ゴルフカートの磁気がコンパスの精度に影響を及ぼすおそれがあります。

[ラウンド情報]：ラウンド中のステップ数やスコア、ゴルフ統計情報を表示します。ラウンドの開始 / 終了に合わせてラウンド情報の記録が開始 / 終了します。

[ショットの計測]：ショット記録の手動追加（*32 ページ　ショットを手動で追加する*）、および Garmin AutoShot 機能で記録した前回のショットの飛距離を表示します。（スコア記録がオンの場合のみ）（*32 ページ　ショットを確認する*）

[カスタムターゲット]：ホールにあるハザードや障害物などの情報を登録できます。（*34 ページ　カスタムターゲットを保存する*）

[クラブ統計]：各クラブでショットを打ったときの標準飛距離、最長飛距離、ショットの精度を確認できます。この機能は、**[クラブトラッキング]** がオン、または別売の Approach クラブトラッキングセンサーが接続中のときのみ有効です。

[日出＆日没]：日の出 / 日の入、トワイライトの時刻を表示します。

[設定]：ゴルフ設定をカスタマイズします。（*31 ページ　ゴルフ設定*）

[ラウンド終了]：現在のラウンドを終了または一時停止します。

ゴルフ設定

ラウンド中に > **[設定]** の順に選択してゴルフ設定をカスタマイズします。

[スコア]：ゴルフのラウンドのスコア設定をカスタマイズします。（*33 ページ　スコア設定をカスタマイズする*）

[ドライバー飛距離]：ドライバーの平均飛距離を設定します。

[トーナメントモード]：ゴルフの公認トーナメントでの使用が認められていない機能（PinPointer 機能）が無効になります。

[ゴルフ距離]：ゴルフコースの距離表示の単位を設定します。

[クラブトラッキング]：ゴルフのラウンド中のショット後のクラブを入力するオプションを有効にします。（*33 ページ　ラウンド概要を記録する*）

[GPS]：GPS の受信モードを設定します。（*48 ページ　GPS 設定を変更する*）

[数字を大きく表示]：ホール情報ページで距離表示の数字を大きく表示します。（*35 ページ　数字を大きく表示する*）

[アクティビティの記録]：FIT ファイルの記録を有効にします。FIT ファイルにはフィットネス情報が記録され、Garmin Connect のウェブサイトやアプリで表示できます。

[タッチ]：ラウンド中のタッチスクリーンを有効にします。

[クラブセンサー]：Approach クラブトラッキングセンサーとの接続設定を行います。

グリーン上のピンの位置を変更する

グリーン上のピンの位置を変更します。

1 ホール情報ページで、 を押します。
2 **[グリーンを表示]** を選択します。
3 必要に応じて、スクリーン右側のスライダーでズームイン / ズームアウトします。
4 グリーン上のピン をドラッグするか、グリーン上の任意の地点を**タップ**してピンの位置を変更します。
5 を押します。

変更後のピンの位置を元に、ホール情報ページの距離表示が更新されます。変更したピンの位置は、現在のラウンド中のみ保存されます。

ショットを確認する

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

ヒント：リード側の手首にデバイスを装着して、ショットを打ったときにしっかりとボールにコンタクトしてください。パットは計測できません。

1 ラウンド実行中に、 を押します。
2 **[ショットの計測]** を選択します。

前回のショットの距離が表示されます。

注意：次のショットを打つか、グリーン上でパットする、または次のホールに移動すると、距離がリセットされます。

3 > **[前回のショット]** の順に選択して記録されているすべてのショットを確認します。

注意：直近のショットの距離はホール情報ページの上部にも表示されます。

ショットを手動で追加する

ラウンド中にショットが検出されなかった場合、ショットを手動で追加できます。ショットが検出されなかった位置で以下の操作をして、ショットを追加します。

1 ショットを打った後、打った位置からボールの落下地点を確認します。
2 ホール情報ページで、 を押します。
3 **[ショットの計測]** を選択します。
4 を押します。
5 **[ショット追加]** > ✔ の順に選択します。
6 ショットに使用したクラブを選択します。（クラブトラッキングがオンのとき）
7 ショットの距離計測モードになります。ボールの落下地点まで移動します。

次のショットを打つとショットの距離が記録されます。必要な場合は、ショットを手動で追加できます。

スコアを記録する

1 ホール情報ページで、 を押します。
2 **[スコアカード]** を選択します。

グリーン上に移動すると、スコアカードが表示されます。

3 または でホールをスクロールします。
4 でホールを選択します。
5 または でスコアを設定します。トータルスコアが更新されます。

ラウンド概要を記録する

この機能を利用するには、あらかじめラウンド概要記録を有効にする必要があります。(*33 ページ　スコア設定をカスタマイズする*)

1. スコア入力画面でホールを選択します。
2. パット数を含む総ストローク数を入力し、 を押します。
3. パット数を入力し、 を押します。

   ヒント：パット数はラウンド概要記録がオンのときのみ入力します。スコアへの影響はありません。
4. 必要な場合は、次のオプションを選択します。

   注意：パー 3 のホールではフェアウェイ情報は表示されません。
   - ティーショットでフェアウェイをキープした場合は、**[フェアウェイ]** を選択します。
   - ティーショットで左または右にミスショットした場合は、**[左にミス]** または **[右にミス]** を選択します。
5. 必要に応じて、ペナルティ数を入力します。

スコア設定をカスタマイズする

ラウンド中に を押して、**[設定]** > **[スコア]** の順に選択します。

[スコア記録方法]：ゴルフのラウンドのスコア記録方法を設定します。

[ハンディキャップスコア]：ゴルフのハンディキャップスコアを有効にします。

[ハンディキャップ]：ハンディキャップスコアがオンのとき、ハンディキャップを設定します。

[合計スコア]：スコアカードにラウンドの合計スコアを表示します。(*32 ページ　スコアを記録する*)

[ラウンド概要記録]：パット数、パーオン率、フェアウェイキープ率などのラウンド概要記録をオン / オフします。

[ペナルティ]：ラウンド概要記録でペナルティの記録をオン / オフします。(*33 ページ　ラウンド概要を記録する*)

[確認]：ラウンド開始時にスコアを記録するか確認します。オン / オフを設定します。

ステーブルフォードとは

スコア記録方法(*44 ページ　アクティビティ設定*)のステーブルフォードとは、各ホールのパーに対する打数で得られる得点の合計を競い、最も得点の高い者を優勝者とする競技方式です。得点は、全米ゴルフ協会が定める点数が付与されます。

ステーブルフォード方式のスコアは、総打数ではなく総得点で表現されます。

得点	パー数に対する打数
0	2 打以上多い(ダブルボギー以上)
1	1 打多い(ボギー)
2	パー
3	1 打少ない(バーディ)
4	2 打少ない(イーグル)
5	3 打少ない(アルバトロス)

ピンの方向を確認する

現在地からグリーンの方向と距離を示します。グリーン上のピンの位置が目視で確認できない位置からショットを打つ際に便利な機能です。

注意：ゴルフカート乗車中は、PinPointer 機能を使用しないでください。ゴルフカートの磁気がコンパスの精度に影響を及ぼすおそれがあります。

1. ホール情報ページで、 を押します。
2. **[PinPointer]** を選択します。

   ポインターがピンの位置を指し示します。

カスタムターゲットを保存する

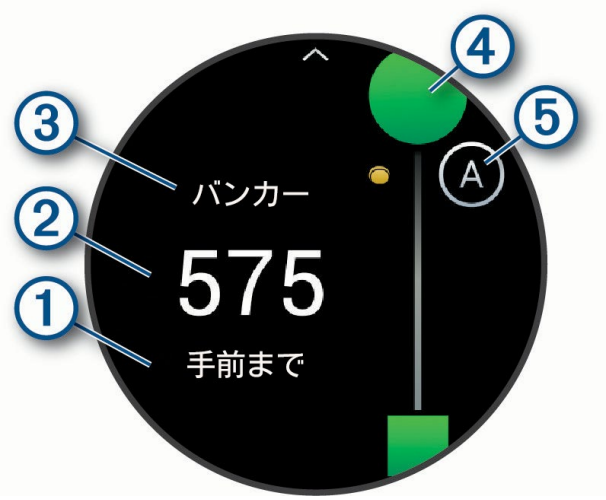
ラウンド中にホールごとに 5 か所までカスタムターゲット(ポイント)を登録することができます。コースビューのマップ上には表示されない障害物などを記録しておきたい場合などに便利な機能です。ハザード / レイアップ情報ページから、登録済みのカスタムターゲットまでの距離を確認できます。(*30 ページ　ゴルフのラウンドを開始する*)

1. カスタムターゲットを登録したい地点まで移動します。
   注意：現在のホールから離れた地点にいる場合、カスタムターゲットを登録することはできません。
2. ホール情報ページで、 を押します。
3. **[カスタムターゲット]** を選択します。
4. カスタムターゲットのタイプを選択します。

ハザードを確認する

パー 4 およびパー 5 のホールでは、ハザード情報を確認できます。

1. を押します。
2. **[ハザード]** を選択します。



- 最も近いハザードの手前および奥までの方向 ① と距離 ② が表示されます。
- 画面上部にハザードタイプ ③ が表示されます。
- グリーンは画面の上部に半円 ④ で表示されます。グリーンから下に延びる線はフェアウェイを表現しています。
- ハザード ⑤ はホール内での並びに合わせてアルファベットで表されています。また、表示位置はフェアウェイとの位置関係も表しています。

レイアップ / ドッグレッグ距離を確認する

パー 4 およびパー 5 のホールでは、レイアップおよびドッグレッグ距離を確認できます。

1. を押します。
2. **[レイアップ]** を選択します。
   注意：通過済みのポイントは一覧に表示されません。

数字を大きく表示する

ホール情報ページの数字を大きく表示することができます。

1 ラウンド中に を押します。

2 **[設定]** > **[数字を大きく表示]** の順に選択します。



ホール情報ページのグリーン手前 / 中央 / 奥までの距離が大きく表示されます。

3 または を押すと、ハンディキャップストローク数などのデータを確認できます。

ボルダリングアクティビティを記録する

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

1 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]** > **[アウトドア]** > **[ボルダリング]** の順に選択します。

3 グレードを選択します。

ヒント：選択したグレードは、次に設定を変更するまで保持されます。ボルダリングのアクティビティ設定からグレードを変更することができます。

4 ルートの難易度を選択します。

5 を押してタイマーを開始します。

6 最初のルートを登ります。

7 を押してルートを終了します。

8 次のオプションを選択します。

- **[達成]** 登攀に成功した場合に選択します。
- **[未達成]** 登攀に失敗した場合に選択します。
- **[削除]** 記録したルートを削除します。

9 休息を終了して次のルートを開始するには、 を押します。

10 同様の手順を繰り返して、ルートを記録します。

11 を押してタイマーを停止します。

12 **[保存]** を選択します。

Expedition を開始する

長期間に渡ってアクティビティを記録する場合に、Expedition アクティビティを使うことで、バッテリー稼働時間を長く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]** > **[アウトドア]** > **[Expedition]** 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。

デバイスは低電力モードになり、GPS の位置情報により軌跡を 1 時間に 1 回記録します。バッテリーの消費を抑えるために、スマートフォン接続を含むすべてのセンサーやアクセサリーとの接続が無効になります。

軌跡ポイントを手動で記録する

Expedition 実行中は、設定した記録間隔で軌跡ポイントが自動的に記録されます。また、いつでも軌跡ポイントを手動で記録することができます。

1 Expedition 実行中に、 を押します。

2 **[ポイント追加]** を選択します。

軌跡ポイントを確認する

1 Expedition 実行中に、 を押します。

2 **[ポイント表示]** を選択します。

3 リストから軌跡ポイントを選択します。

4 次のオプションを選択します。

- **[開始]** ポイントへのナビゲーションを開始します。
- **[詳細]** ポイントの詳細な情報を表示します。

釣りを開始する

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]** > **[アウトドア]** > **[釣り]** の順に選択します。

3 を押します。

4 を押し、次のオプションを選択します。

- **[釣った場所を記録]** 釣果に 1 匹追加し、現在地を釣った場所として記録します。
- **[ポイント登録]** 現在地をポイントとして保存します。
- **[釣りタイマー]** インターバルタイマーや終了時間を設定します。
- **[スタート地点]** アクティビティの開始地点へ戻るトラックバックまたはルートのナビゲーションを開始します。
- **[保存済みポイント]** 保存済みポイントを確認します。
- **[ナビゲーション]** 目的地を選択してナビゲーションを開始します。
- **[設定]** アクティビティ設定を開きます。(*42 ページ　アクティビティ & アプリ設定のカスタマイズ*)

5 アクティビティを終了するには、 を押して **[釣りを終了]** を選択します。

狩りを開始する

狩猟の目印のためのポイントを保存したり、保存したポイントを地図上で確認することができます。狩りアクティビティの GPS モードは、初期設定でバッテリー消費が少ないモードに設定されています。

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]** > **[アウトドア]** > **[狩り]** の順に選択します。
3. を押し、**[狩りを開始]** を選択します。
4. を押し、次のオプションを選択します。
   - **[スタート地点]** アクティビティの開始地点へ戻るトラックバックまたはルートのナビゲーションを開始します。
   - **[ポイント登録]** 現在地をポイントとして保存します。
   - **[狩りのポイント]** 現在の狩りアクティビティ中に保存した場所を確認します。
   - **[保存済みポイント]** デバイスに保存済みのすべてのポイントを確認します。
   - **[ナビゲーション]** 目的地を選択してナビゲーションを開始します。
5. アクティビティを終了するには、 を押して **[狩りの終了]** を選択します。

ウィンタースポーツ

スキーの滑走を確認する

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

1. **[スキー]** または **[スノーボード]** のアクティビティを開始します。
2. を長押しします。
3. **[滑走状況]** を選択します。
4. または で、前回の滑走 / 今回の滑走 / 全体ページをスクロールします。

   タイムと距離、最高速度、平均速度、総下降量を確認できます。

バックカントリースキー / バックカントリースノーボードアクティビティを記録する

ハイクアップモードと滑走モードを手動で切り替えることで、より正確にバックカントリースキー(BC スキー)/バックカントリースノーボード(BC スノーボード)アクティビティを追跡できます。アクティビティ設定で、モード切り替えを自動または手動で選択することができます。(*42 ページ　アクティビティ & アプリ設定のカスタマイズ*)

1. ウォッチフェイスページで を押します。
2. 次のオプションを選択します。
   - **[アクティビティ]** > **[ウィンタースポーツ]** > **[BC スキー]** の順に選択します。
   - **[アクティビティ]** > **[ウィンタースポーツ]** > **[BC スノーボード]** の順に選択します。
3. 次のオプションを選択します。
   - **[ハイクアップ]** アクティビティをハイクアップから開始します。
   - **[滑走]** アクティビティを滑走から開始します。
4. を押して、アクティビティのタイマーを開始します。
5. 必要な場合は、 でハイクアップと滑走の記録モードを切り替えます。
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。

クロスカントリースキーパワーデータ

注意：HRM-Pro シリーズのアクセサリーは、デバイスに ANT+ 接続でペアリングしてください。

デバイスに対応する HRM-Pro アクセサリーをペアリングすることで、クロスカントリースキーのリアルタイムのパフォーマンスを確認することができます。パワー出力はワットで測定されます。あなたのスピード、高度の変化、風や雪などのコンディションがパワーに影響します。パワー出力を知ることで、スキーパフォーマンスを測定し、向上させるのに役立ちます。

注意：一般的に、スキーのパワー値はサイクリングのパワー値に比べ低くなります。これは、人がスキーではサイクリングのように効率的に動くことができないためです。通常の場合、同じ強度のトレーニングでも、スキーのパワー値はサイクリングの値よりも 30 ～ 40%低くなります。

ウォータースポーツ

ウォータースポーツの滑走を確認する

デバイスは、自動ラン機能でウォータースポーツでの滑走の詳細を記録することができます。この機能では、アクティビティ中の動きに基づいて滑走を記録します。アクティビティ中に動きを停止するとタイマーを自動で一時停止します。スピードが上昇すると自動でタイマーを開始します。滑走の詳細は、一時停止中の画面か、タイマー稼働中に確認できます。

1. 水上スキーなどのウォータースポーツアクティビティを開始します。
2. を長押しします。
3. **[滑走状況]** を選択します。
4. または を押して、前回の滑走 / 現在の滑走 / 滑走合計を確認します。滑走画面には、タイムと距離、最高スピード、平均スピードが表示されます。

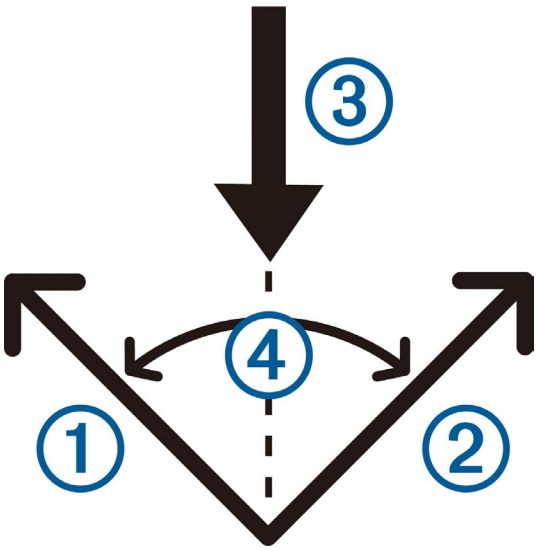
ヨット

タッキングアシスト

⚠注意

本製品のタックアシスト機能は、GPS に基づく対地方位を判断しており、潮流や潮汐など、船の向きに影響を与える他の要因は考慮されていません。船舶の安全かつ慎重な操縦については、ユーザーが責任を負います。

風上に進んでいる場合、タッキングアシスト機能を使用して風向きがリフトかヘッダーかを判断できます。タッキングアシスト機能を校正すると、デバイスは船舶のポートタック ① とスターボードタック ② の COG（対地方位）を記録し、この値を使用して真の風向きの平均 ③ と船舶のタッキング角度 ④ を計算します。



このデータを使用して、風の振れがリフトかヘッダーかが判断されます。

デフォルトの設定では、タッキングアシスト機能は自動に設定され、スターボードタックまたはポートタックの COG が校正されるたびに、タッキング角度と真の風向きが再計算されます。また、タッキングアシスト設定を変更して、固定のタッキング角度や真の風向きを入力することもできます。

タッキングアシストを校正する

1 ウォッチフェイスページで を押します。

2 **[ウォータースポーツ]** を選択して、**[ヨット]** または **[ヨットレース]** を選択します。

3 または を押して、タッキングアシスト画面を表示します。

注意：必要な場合はタッキングアシスト画面をトレーニングページに追加してください。（*43 ページ　トレーニングページをカスタマイズする*）

4 を選択します。

5 次のオプションを選択します。

- スターボードタックの場合は、 を押します。
- ポートタックの場合は、 を押します。

ヒント：スターボードタックとは、船舶の右側（スターボード側）から風を受けて進む状態、ポートタックとは、船舶の左側（ポート側）から風を受けて進む状態を言います。

6 校正が終わるまでしばらく待ちます。

矢印が表示され、風向きがリフトかヘッダーかが表示されます。

タッキング角度の固定値を入力する

1 ウォッチフェイスページで を押します。

2 **[ウォータースポーツ]** を選択して、**[ヨット]** または **[ヨットレース]** を選択します。

3 または を押して、タッキングアシスト画面を表示します。

4 を長押しします。

5 **[タッキング角度]** > **[アングル]** の順に選択します。

6 または で値を設定します。

真の風向を入力する

1 ウォッチフェイスページで を押します。

2 **[ウォータースポーツ]** を選択して、**[ヨット]** または **[ヨットレース]** を選択します。

3 または を押して、タッキングアシスト画面を表示します。

4 を長押しします。

5 **[真の風向]** > **[固定]** の順に選択します。

6 または で値を設定します。

リフトの値の精度を上げるには

タッキングアシスト機能を使ったときに、リフトの値の精度を上げるには以下の方法をお試しください。

- 固定のタッキング角度を入力して、ポートタックで校正します。
- 固定のタッキング角度を入力して、スターボードタックで校正します。
- タッキング角度をリセットして、ポートタックとスターボードタックで校正します。

ヨットレース

デバイスを使用して、ヨットがスタート時刻ちょうどにレースのスタートラインを通過する確率を高めることができます。ヨットレースアプリのレガッタタイマーをスタートまでの残り時間の合図に合わせると、レースのスタートが近づくにつれ1分間隔でお知らせします。スタートラインを設定したときは、GPSの位置情報を使用して、ヨットがスタート時刻に対してどのタイミングでスタートラインを通過するかを示します。

スタートラインを設定する

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]** > **[ウォータースポーツ]** > **[ヨットレース]** の順に選択します。

3 上空の開けた場所で静止して GPS の受信を完了します。

4 を長押しします。

5 **[スタートライン設定]** を選択します。

6 次のオプションを選択します。

- ポート側スタートマークの場所で **[ポート側をマーク]** を選択して、ポート側スタートマークを記録します。
- スターボード側スタートマークの場所で **[スターボード側をマーク]** を選択して、スターボード側スタートマークを記録します。
- **[調整する時間]** レガッタタイマー画面で調整する時間の表示のオン / オフを設定します。
- **[スタートまでの距離]** スタートまでの距離のステータスと表示単位、ボートの長さを設定します。

レースを開始する

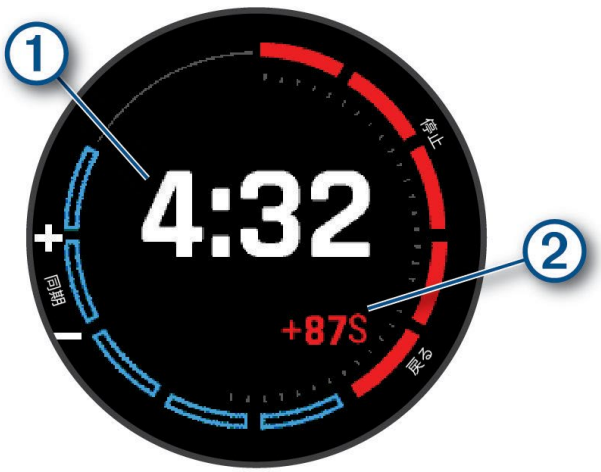
調整する時間を表示するためには、スタートラインを設定する必要があります。（*39 ページ　スタートラインを設定する*）

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]** > **[ウォータースポーツ]** > **[ヨットレース]** の順に選択します。

3 上空の開けた場所で静止して GPS の受信を完了します。

画面には、レガッタタイマー ①、調整する時間 ② が表示されます。



4 必要な場合は、 を長押しして次のオプションを選択します。

- 固定タイマーを設定するには、**[カウントダウン時間]** > **[固定]** の順に選択してカウントするタイムを入力します。
- 24 時間以内のスタート時刻を設定するには、**[カウントダウン時間]** > **[GPS]** の順に選択して時刻を入力します。

5 を押します。

6 または を押して、デバイスのレースタイムを設定します。

注意：表示される秒数がマイナスの場合、スタート時刻からその秒数が経過したあとに、スタートラインを通過する予定です。表示される秒数がプラスの場合、スタート時刻よりその秒数だけ早くスタートラインを通過する予定です。

7 スタートまでの残り時間の合図に合わせて、 を押します。

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。

瞑想アクティビティを記録する

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

1 ウォッチフェイスページで を押します。
2 **[アクティビティ]** > **[その他]** > **[瞑想]** 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]** セッションを設定せずに瞑想を記録します。
- **[セッション]** 音声ガイド付きのセッションを開始します。
- **[カスタム]** 音声ガイド付きのセッションを作成します。

4 必要な場合は、 を押して画面に表示される指示に従います。
5 を押して、アクティビティのタイマーを開始します。
カウントダウンタイマーまたは瞑想のフレーズが表示されます。
6 次のオプションを選択します。
- を選択して、外部スピーカーで瞑想の音声を再生します。スピーカー音量を調整できます。
- デバイスにイヤホンを接続して瞑想の音声を再生することもできます。(*126 ページ　Bluetooth イヤホンと接続する*)

注意：瞑想アクティビティ中は通知はオフになります。

7 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。

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、 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。

お気に入りの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。
アクティビティのリストが表示されます。

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。（*42 ページ　お気に入りの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、*147 ページ　データ項目*をご参照ください。アクティビティタイプにより表示可能なデータ項目が異なります。
   - **[並べ替え]** ページの表示位置を並べ替えます。
   - **[削除]** ページを削除（非表示）します。
8. 必要に応じて、**[追加]** を選択してトレーニングページを追加します。
   カスタムデータページまたは既定のデータページを追加できます。

地図ページを追加する

GPS を利用するアクティビティのトレーニングページに地図ページを追加します。

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、任意の屋外アクティビティを選択します。
3. 下にスクロールして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。
   - その他のオプションを選択してカスタムアクティビティを新規作成します。
4. 必要に応じてアクティビティタイプを選択します。
5. アクティビティ名を選択するか、任意のアクティビティ名を入力します。
   重複するアクティビティ名には、「バイク（2）」などのように番号が振られます。
6. 次のオプションを選択します。
   - 必要に応じてアクティビティの設定をカスタマイズします。トレーニングページや自動オプションなどの設定を変更できます。
   - カスタムアクティビティを保存するには、**[完了]** を選択します。

アクティビティ設定

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アラートの設定、トレーニング機能などを設定することができます。アクティビティタイプにより、設定可能なオプションが異なります。

ゴルフ設定については、*31 ページ　ゴルフ設定*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を選択＞ を押す＞ **[(アクティビティ名)設定]** の順に選択します。

[沿面距離]：標高差を考慮した斜面に対する距離を計測します。

[沿面速度]：標高差を考慮した斜面に対する速度を計測します。

[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。

[アクティビティ追加]：マルチスポーツアクティビティのアクティビティを追加します。

[アラート]：トレーニングまたはナビゲーションのアラートを設定します。(*46 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。(*47 ページ　アクティビティ実行中にオーディオアラートを再生する*)

[自動クライム]：内蔵の高度計による高度変化の自動検出をオンにします。(*48 ページ　自動クライムをオンにする*)

[自動ラップ]：自動ラップを設定します。モード設定の **[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で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。(*25 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。(*20 ページ　ウルトラランの自動休息設定*)

[自動ラン]：内蔵の加速度計によるスキーまたはウォータースポーツの滑走の自動検出を有効にします。(*37 ページ　スキーの滑走を確認する*)、(*38 ページ　ウォータースポーツの滑走を確認する*)

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

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

[自動スポーツ変更]：マルチスポーツアクティビティで次の種目への移行を自動検出します。

[自動スタート]：BMX、モトクロスアクティビティで動き始めたときに自動でアクティビティを開始します。

[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。(*107 ページ　心拍転送モード*)

[ClimbPro]：コースナビゲーション中に ClimbPro ページを表示します。 (*47 ページ　ClimbPro を使用する*)

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

[トレーニングページ]：トレーニングページのカスタマイズと新規ページの追加を行います。(*43 ページ　トレーニングページをカスタマイズする*)

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

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

[フラッシュライトストロボ]：アクティビティ中の LED フラッシュライトのストロボモードと点滅速度、カラーを設定します。

[グレード]：クライミングアクティビティのグレードを選択します。

[ジャンプモード]：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。

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

[地図設定]：アクティビティで使用する地図に関する設定を行います。(*111 ページ　地図設定*)

[地図レイヤー]：地図ページに表示する地図データを設定します。(*113 ページ　地図データを表示 / 非表示する*)

[メトロノーム]: 一定のリズムで鳴動するメトロノームを設定します。メトロノームの bpm、ビートアラート（拍数）、音 / バイブを選択します。

[モード切り替え]: BC スキー /BC スノーボードで滑走とハイクアップのモード切り替えの自動 / 手動を設定します。

[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。（*20 ページ　障害物レースアクティビティを記録する*）

[パックウェイト]: 荷物の重量を設定します。

[パフォーマンスコンディション]: アクティビティ中のパフォーマンスコンディション測定のオン / オフを設定します。（*65 ページ　パフォーマンスコンディション*）

[プールサイズ]: プールスイムアクティビティのプールサイズを選択します。

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

[パワーモード]: アクティビティのデフォルトのパワーモードを選択します。

[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。

[日没後の記録]: Expedition 実行中、日没後に軌跡ポイントを記録します。

[温度を記録]: アクティビティ中のデバイスの周囲温度の記録のオン / オフを設定します。（要ワイヤレス温度センサー）

[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。

[記録間隔]: Expedition 実行中の軌跡ポイントの記録間隔を設定します。デフォルトの設定では、軌跡ポイントは 1 時間に 1 回、日没まで記録します。

[名前を変更]: アクティビティ名を編集します。

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

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

[設定リセット]: アクティビティ設定を初期化します。

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

[ルーティング]: ルート探索に関する設定を行います。（*47 ページ　アクティビティのルーティング設定*）

[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。（*93 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]: GPS の受信モードを設定します。（*48 ページ　GPS 設定を変更する*）

[セグメント]: アクティビティの保存済みセグメントを表示します（*49 ページ　セグメント*）。**[自動エフォート]** のオプションで目標とするレースタイムの自動選択の有効 / 無効を設定します。

[セグメントアラート]: セグメント接近時にアラートでお知らせします。（*49 ページ　セグメント*）

[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。（*18 ページ　アクティビティを自己評価する*）

[SpeedPro]: ウィンドサーフィンアクティビティのスピードの詳細分析をオンにします。

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

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

[単位]: アクティビティで使用する単位を選択します。

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

[ワークアウト動画]: 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、ある特定の高度に達したときにアラートするように設定できます。

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

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

アラート名	タイプ	説明
ケイデンス / ピッチ	範囲	ケイデンス / ピッチの上限値と下限値を設定できます。
カロリー	イベント / 繰り返し	カロリーの値を設定できます。
カスタム	イベント / 繰り返し	既定のメッセージまたはカスタムメッセージを選択して、アラートタイプを設定できます。
距離	イベント / 繰り返し	距離の間隔を設定できます。
高度	範囲	高度の上限値と下限値を設定できます。
心拍	範囲	心拍の上限値と下限値を設定するか、心拍ゾーンを選択できます。 (*127 ページ　心拍ゾーンについて*)(*129 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。
ペース(スイム)	繰り返し	目標スイムペースを設定できます。
パワー	範囲	パワーの上限値と下限値を設定できます。
近接	イベント	保存済みポイントを選択して半径を設定できます。
ラン / ウォーク	繰り返し	ランとウォークを交互に繰り返します。それぞれのタイムを設定できます。
ランニングパワー	イベント / 範囲	パワーの上限値と下限値を設定できます。
速度	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. を押します。
4. アクティビティ設定を選択します。
5. **[アラート]** を選択します。
6. 次のオプションを選択します。
   - **[追加]** を選択して新しいアラートを設定します。
   - アラート名を選択して既存のアラートを編集します。
7. 必要に応じて、アラートタイプを選択します。
8. ゾーンまたは上限値、下限値、任意の値を選択します。
9. 必要に応じて、アラートをオンにします。

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

アクティビティ実行中にオーディオアラートを再生する

アクティビティ中のラップや心拍数のアラート音声を再生できます。オーディオアラートを再生中は、デバイスまたはスマートフォンのその他のオーディオの音量が一時的に小さくなります。

注意：この機能は一部のアクティビティタイプのみ対応しています。

1. 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]** > **[オーディオアラート]** の順に選択します。
3. 次のオプションを選択します。
   - **[オーディオ出力]** > **[ウォッチ]** デバイスのスピーカーでオーディオアラートを再生します。
   - **[オーディオ出力]** > **[接続済みデバイス]** 接続中のスマートフォンまたは Bluetooth イヤホンでオーディオアラートを再生します。
   - **[転換点アラート]** ナビゲーションの経路情報に基づいて転換点のアラートを再生します。
   - **[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。

アクティビティのルーティング設定

アクティビティ中のナビゲーションのルート探索設定を行います。

注意：設定可能な項目は、アクティビティにより異なる場合があります。

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を選択> を押す> **[(アクティビティ名)設定]** > **[ルーティング]** の順に選択します。

[アクティビティ]：アクティビティタイプを選択します。選択したアクティビティタイプに最適なルートを探索します。

[Popularity Routing]：Garmin Connect に蓄積されたルートデータをフィードバックし、最適なルートを検索します。

[コース]：コースのナビゲーション方法を設定します。**[コース]** のオプションを選択すると、コースから外れた場合でも元のコースを優先します。**[地図]** のオプションを選択すると、コースから外れた場合、ルーティング可能な地図をもとにルートを再計算します。

[ルート探索方法]: ルート探索で優先して短縮するオプションを選択します。**[時間優先]**、**[距離優先]**、**[標高差優先]** から選択します。

[回避]：ルート探索時に回避する道路を選択します。

[タイプ]：直行ルートのナビゲーション中のガイドページの表示タイプを選択します。

ClimbPro を使用する

ClimbPro 機能でコースのクライム区間を把握することで、パフォーマンスやペースを管理するのに役立ちます。コースの開始前または実行中に、勾配や距離、高度上昇量を確認することができます。サイクリングのクライムカテゴリーは、距離と勾配を基に色分けされて表示されます。

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。

   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. **[ClimbPro]** > **[ステータス]** > **[ナビゲーション中]** の順に選択します。
5. 次のオプションを選択します。
   - **[データ項目]** 登坂中に表示されるページ上のデータ項目を変更します。
   - **[アラート]** クライム区間の開始時または任意の距離に近づいたときにアラートします。
   - **[下降]** ランニングアクティビティで、下降時のオン / オフを設定します。
   - **[クライム検知]** バイクアクティビティで検知するクライムの大きさを **[すべてのクライム]**、**[勾配(中〜大)]**、**[勾配(大)**

のみ] から選択します。

6 コースのクライム区間と詳細を確認します。（*13 ページ　保存済みアプリを使用する*）

7 保存済みコースのナビゲーションを開始します。（*114 ページ　目的地へナビゲーションする*）

自動クライムをオンにする

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

1 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 を押します。

4 アクティビティ設定を選択します。

5 **[自動クライム]** ＞ **[ステータス]** の順に選択します。

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

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

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

GPS 設定を変更する

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。（*105 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。

[マルチ GNSS マルチバンド]：GPS、みちびき、GLONASS（ロシア）、GALILEO（欧州）、BeiDou（中国）の衛星測位システムの信号と、L1 信号と L5 信号の 2 周波数帯の信号を受信します。測位精度が最も向上しますが、バッテリーを多く消費します。

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

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

セグメント

Garmin Connect アカウントからデバイスにダウンロードしたランニングまたはサイクリングのセグメントを利用できます。過去の自分の記録や Garmin Connect のほかのユーザーの記録とレースできます。

注意：Garmin Connect アカウントからコースをダウンロードすると、コースに含まれるセグメントもダウンロードされます。

Strava™ ライブセグメント

Strava セグメントをデバイスにダウンロードできます。Strava セグメントでユーザーの過去のライドや友人、プロのライダーと競争できます。

Strava メンバーシップにサインアップするには、Garmin Connect アカウントのセグメントウィジェットにアクセスします。詳しくは *www.strava.com* をご参照ください。

この操作マニュアルに記載される内容は、Garmin Connect のセグメントと Strava セグメントの両方に適用されます。

セグメントの詳細を確認する

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. を押します。
4. アクティビティ設定を選択します。
5. **[セグメント]** を選択します。
6. セグメントを選択します。
7. 次のオプションを選択します。
   - **[レースタイム]** セグメントリーダーと自己ベストのタイムを確認します。
   - **[地図]** セグメントを地図上で確認します。
   - **[高度グラフ]** セグメントの高度グラフを確認します。

セグメントでレースする

セグメントとは、仮想のレースコースです。過去の自分の記録や Garmin Connect のほかのユーザーの記録とレースできます。アクティビティを Garmin Connect アカウントにアップロードして、セグメントの区間を確認できます。

注意：Garmin Connect アカウントと Strava アカウントをリンクしている場合、アクティビティデータは自動で Strava アカウントにもアップロードされ、セグメントの区間を確認できます。

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. ランまたはバイクのアクティビティを開始します。
4. セグメントに接近すると、メッセージが表示され、レースを開始できます。
5. セグメントのレースを開始します。

セグメントが終了するとメッセージが表示されます。

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。(*52 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
	ABC	ABC(高度計・気圧計・コンパス)アプリを開きます。
	機内モード	機内モードをオン / オフします。オンにすると、デバイスのすべてのワイヤレス通信が無効になります。
	アラーム	アラームを設定します。(*78 ページ　アラームを設定する*)
	高度計	高度グラフを表示します。
	Alt. タイムゾーン	選択したタイムゾーンの時刻を表示します。(*81 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。(*121 ページ　援助要請を送信する*)
	気圧計	校正気圧グラフを表示します。
	バッテリー節約	バッテリー節約をオン / オフします。(*130 ページ　バッテリー節約設定をカスタマイズする*)
	バックライト / 輝度	ディスプレイの輝度を調節します。(*89 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。(*107 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。(*94 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。(*14 ページ　アラーム＆タイマー*)
	コンパス	コンパスページを表示します。
	ディスプレイ	アラート、ジェスチャーでのディスプレイ点灯をオフにし、ディスプレイ設定の **[常に表示]** のステータスをオフにします。(*89 ページ　ディスプレイと輝度の設定*)

アイコン	名前	説明
	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） GPS を利用したアクティビティ中に紛失したスマートフォンの位置にナビゲーションします。（*98 ページ　GPS アクティビティ中に紛失したスマートフォンを探す*）
	フラッシュライト	LED フラッシュライトを点灯します。（*53 ページ　LED 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。（*105 ページ　集中モード*）
	Garmin シェア	Garmin シェアアプリを開きます。（*99 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。（*103 ページ　Messenger 機能を使用する*）
	音楽	デバイスまたはスマートフォンに保存された音楽の再生をコントロールします。
	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。）（*96 ページ　通知機能を有効にする*）
	スマートフォン	ペアリング済みスマートフォンとの Bluetooth 接続を有効 / 無効にします。
	音声アシスタント	スマートフォンの音声アシスタントを使用します。（*96 ページ　音声アシスタントを使用する*）
	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。（*107 ページ　血中酸素トラッキング*）
	レッドシフト	暗所での使用向けにディスプレイを赤色で表現するレッドシフトモードをオン / オフします。
	基準点	基準点ナビゲーションを開始します。（*118 ページ　基準点を設定する*）
	ポイント登録	現在地をポイントとして保存します。（*116 ページ　ポイントを保存する*）
	設定	設定のメニューページを開きます。
	睡眠モード	睡眠モードをオン / オフします。（*105 ページ　デフォルトの集中モードをカスタマイズする*）
	ストップウォッチ	ストップウォッチを使用します。（*80 ページ　ストップウォッチを使用する*）
	ストロボ	LED フラッシュライトストロボを点灯します。ストロボモードをカスタマイズできます。（*53 ページ　フラッシュライトストロボをカスタマイズする*）
	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。（*79 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。
	音声コマンド	音声コマンドを起動します。（*14 ページ　音声コマンドを使用する*）
	音声メモ	音声メモアプリを開きます。（*13 ページ　音声メモを録音する*）

アイコン	名前	説明
	音量	音量コントロールを開きます。
	ウォレット	Garmin Pay ウォレットを使用します。(*54 ページ　Garmin Pay*)
	水を排出	デバイスを水中で使用後にスピーカー穴に入り込んだ水分の排出を補助します。 **注意**：スピーカーからサウンドが再生されます。
	天気	現在の天気予報と気象条件を表示します。
	Wi-Fi	Wi-Fi 接続をオン / オフします。

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。

LED フラッシュライトを使用する

⚠警告

デバイスの LED フラッシュライトは、様々なパターンで点滅します。てんかんの方や光の点滅や強い光に敏感な方は、ご使用にあたってかかりつけの医師にご相談ください。

フラッシュライトはバッテリーを多く消費します。バッテリーを節約するにはフラッシュライトの輝度を下げてください。

1. を長押しします。
2. を選択します。
3. 必要な場合は、 を押してフラッシュライトを点灯します。
4. 次のオプションを選択します。
   - または を押してフラッシュライトの輝度とカラーを調節します。

     ヒント：任意の画面で を 2 回押して、前回使用したフラッシュライトをすばやく点灯できます。点灯から 3 秒間は、 または を押してフラッシュライトの輝度とカラーを調節することができます。
   - フラッシュライトの点滅パターンを変更するには、 長押し > **[ストロボ]** を選択します。モードを選択して で点灯します。
   - 緊急連絡先を画面に表示してフラッシュライトを SOS の点滅パターンに変更するには、 長押し > **[遭難パターン]** を選択します。 で点灯します。

⚠注意

フラッシュライトの遭難パターンモードは、デバイスがユーザーに代わって緊急連絡先または救急サービスに連絡するものではありません。緊急連絡先を表示するには、ペアリング済みのスマートフォンで Garmin Connect アプリに緊急連絡先を登録する必要があります。

フラッシュライトストロボをカスタマイズする

フラッシュライトストロボはバッテリーを多く消費します。

1. を長押しします。
2. > **[カスタム]** の順に選択します。
3. を押してフラッシュライトストロボを点灯します。（任意）
4. を選択します。
5. または でストロボ設定をスクロールします。
6. で設定オプションをスクロールします。

   注意：遅い点滅に設定することで、バッテリー消費への影響を少なくすることができます。
7. を押します。

Garmin Pay

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

Garmin Pay ウォレットをセットアップする

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

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

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

登録済みの参加銀行カードで支払いをする

非接触決済を行うためには、最低でも 1 枚のカードが Garmin Pay ウォレットに登録されている必要があります。デバイスで、対応する加盟店で支払いをすることができます。

1. 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 を押します。
   - を長押しします。
2. **[ウォレット]** を選択します。
3. 4 桁のパスコードを入力します。

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

   前回使用したカードが表示されます。



4. Garmin Pay ウォレットに登録済みの別のカードを使用する場合は、 でカードを切り替えます。(任意)
5. 60 秒以内にデバイスを決済端末の読み取り部にかざします。デバイスの画面が読み取り部に向くようにしてかざしてください。リーダーとの通信が完了すると、デバイスが振動して画面にチェックマークが表示されます。
6. 必要に応じて、決済端末の指示に従って取引処理を完了します。

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

Garmin Pay ウォレットにカードを追加する

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

1. Garmin Connect アプリで •••(詳細)を選択します。
2. **[Wallet & Garmin Pay]** > ⋮ > **[カードを追加]** の順に選択します。
3. 画面に表示される指示に従って操作します。

カードが追加されると、デバイスで支払いをするときにカードを選択できます。

Garmin Pay のカードを管理する

カードを一時停止したり、削除できます。

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

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

   参加銀行が発行するカードで選択可能なオプション

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

   交通系 IC カードで選択可能なオプション(⋮を選択して表示)

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

交通系 IC カードにチャージする

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

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

1. デバイスとペアリング済みのスマートフォンで、Garmin Connect アプリを開きます。
2. Garmin Connect アプリの ••• から **[Wallet & Garmin Pay]** を選択します。
3. チャージする交通系 IC カードを選択します。
4. **[チャージする]** を選択します。
5. 画面に表示される指示に従い、操作を完了します。

ラピッドパスで支払いをする

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

ラピッドパスを設定する

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

1. デバイスとペアリング済みのスマートフォンで、Garmin Connect アプリを開きます。
2. Garmin Connect アプリの ••• から **[Garmin デバイス]** > **[(接続中のデバイス名)]** の順に選択します。
3. **[Wallet & Garmin Pay]** を選択します。
4. ラピッドパス設定から、**[ラピッドパスカード]** を選択します。
5. ラピッドパスカードに設定する交通系 IC カードを選択します。ラピッドパスを無効に設定する場合は、**[なし]** を選択します。

チャージ残額通知を設定する

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

1. デバイスとペアリング済みのスマートフォンで、Garmin Connect アプリを開きます。

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

ラピッドパスで支払いをする

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

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

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

NFC モード

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

Garmin Pay のパスコードを変更する

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

注意：Garmin Pay のパスコードを変更すると、デバイスのパスコードロックのパスコードも変更されます。(*133 ページ　デバイスのパスコードを変更する*)

1 Garmin Connect アプリで •••(詳細)を選択します。
2 **[Wallet & Garmin Pay]** > **[パスコードの変更]** の順に選択します。
3 画面に表示される指示に従って操作します。

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

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。(*59 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。ウィジェットは手動で追加することができます (*59 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関連するウィジェットとグループ化されています。

ヒント：ウィジェットは Connect IQ ストアからダウンロードすることもできます。(*102 ページ　Connect IQ 機能*)

名前	説明
ABC	高度計、気圧計、コンパスの情報をまとめて表示します。
Alt. タイムゾーン	タイムゾーンを追加して、各タイムゾーンの現在時刻を表示します。(*81 ページ　Alt. タイムゾーンを追加する*)
高度適応	生活高度が 800m 以上のとき、過去 7 日間の高度、平均血中酸素レベル、平均呼吸数、平均安静時心拍数のグラフを表示します。
高度計	気圧高度計の高度データを表示します。
校正気圧	高度に基づく校正気圧データを表示します。
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。(*60 ページ　Body Battery*)
カレンダー	スマートフォンのカレンダーに登録されたスケジュールを表示します。
カロリー	一日の消費カロリーを表示します。
カメラコントロール	ペアリング済みの Varia ヘッドライトまたは Varia テールライトカメラをコントロールします。(*94 ページ　Varia デバイスのカメラ機能を使用する*)
コンパス	電子コンパスを表示します。
カウントダウン	カウントダウンイベントを表示します。
サイクリング能力	有酸素持久力、有酸素能力、および無酸素能力の 3 つのカテゴリーにわたるパフォーマンスの測定値を表示します。(*75 ページ　サイクリング能力*)
サイクリングパフォーマンス	サイクリング VO2 Max や FTP などのサイクリングパフォーマンスに関連する指標を表示します。(*61 ページ　パフォーマンス測定機能*)
持久力スコア	記録済みのすべてのアクティビティに基づくユーザーの総持久力を表すスコアとグラフ、メッセージを表示します。(*74 ページ　持久力スコア*)
上昇階数	一日の上昇階数と上昇階数ゴールを表示します。
Garmin コーチ	Garmin Connect アカウントで設定した Garmin コーチのトレーニングプランを表示します。
ゴルフ	前回のラウンドで記録したスコアとラウンド概要を表示します。
ヘルススナップショット	ヘルススナップショットのセッションを開始して、2 分間の安静時のヘルスデータを測定します。心肺機能を総合的に把握するのに役立ちます。平均心拍数、ストレスレベル、呼吸数などが測定されます。 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。
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。
ヒルスコア	記録済みのすべてのランニングアクティビティに基づくユーザーのヒルクライムパフォーマンスを表すスコアとグラフ、要因、メッセージを表示します。(*75 ページ　ヒルスコア*)
履歴	アクティビティの履歴をグラフで表示します。
HRV ステータス	7 日間の睡眠中の平均心拍変動を表示します。(*65 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。
inReach リモート	デバイスにペアリングされた inReach デバイスでメッセージを送信します。(*94 ページ　inReach リモートを使用する*)
時差ぼけアドバイザー	旅行中の体内時計と目的地のタイムゾーンに適応するためのガイダンスを表示します。(*77 ページ　時差ぼけアドバイザーを使用する*)
前回アクティビティ	前回保存したアクティビティデータの概要を表示します。
前回バイク / 前回ラン / 前回スイム	前回保存したラン / バイク / スイムアクティビティデータの概要を表示します。
ライト	ペアリング済みの Varia ライトをコントロールします。

名前	説明
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。（*103 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。
音楽	スマートフォンまたはデバイスに保存された音楽の再生をコントロールできます。
お昼寝	お昼寝の合計時間と Body Battery レベルの回復量を表示します。お昼寝タイマーとアラームを設定できます。（*105 ページ　デフォルトの集中モードをカスタマイズする*）
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。）（*96 ページ　通知機能を有効にする*）
パフォーマンス	パフォーマンス測定結果を表示します。（*61 ページ　パフォーマンス測定機能*）
プライマリレース	Garmin Connect のカレンダーでプライマリレースに指定したレースイベントを表示します。（*76 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。（*107 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。（*76 ページ　レースカレンダーとプライマリレース*）
RCT カメラコントロール	デバイスにペアリングされた Varia カメラをリモート操作します。（*94 ページ　Varia デバイスのカメラ機能を使用する*）
リカバリー	リカバリータイムを表示します。（最大 4 日間）
呼吸数	一分間あたりの呼吸数と 7 日間の平均呼吸数を表示します。また、ブレスワークアクティビティを開始することができます。
ランニングエコノミー	ランニングエコノミーのデータを表示します。
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。（*61 ページ　パフォーマンス測定機能*）
ランニング耐久値	ランニング耐久値のデータを表示します。
睡眠コーチ	睡眠とアクティビティ履歴、HRV ステータス、お昼寝に基づく推奨睡眠時間を表示します。
睡眠スコア	昨晩の睡眠時間、睡眠スコア、睡眠段階を表示します。昨晩の呼吸変動を表示します。（*110 ページ　睡眠トラッキング*）
ステップ	一日のステップ数とステップゴール、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。（*76 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。
気温	内蔵の温度センサーの温度データを表示します。
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。（*73 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。（*69 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。現在の気象条件を地図にオーバーレイ表示することもできます。

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、ウィジェット一覧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。（*60 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、すべて選択し終えたら **[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。（*59 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。（*60 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。サイクリングパフォーマンスの測定には、心拍計に加え、対応するパワー計が必要です。

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

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

FTP（機能的作業閾値パワー）：FTP の測定には、ユーザープロフィールの情報と VO2 Max の測定値が使用されます。（*67 ページ　FTP*）

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。

乳酸閾値（LT）：乳酸閾値の測定には、別売のハートレートセンサーが必要です。乳酸閾値とは、筋肉が急激に疲労し始めるポイントを指します。心拍数とペースのデータを基に、乳酸閾値を測定します。（*67 ページ　乳酸閾値*）

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。（*64 ページ　予想タイムを確認する*）

パフォーマンスコンディション：アクティビティの開始から 6 ～ 20 分後にリアルタイムのコンディションを評価します。パフォーマンスコンディションはトレーニングページのデータ項目に設定してアクティビティ実行中に確認できます。ユーザーの平均的なフィットネスレベルと比較した現在のコンディションを表す数値が表示されます。（*65 ページ　パフォーマンスコンディション*）

パワーカーブ：継続的なパワー出力を時系列で表示します。前月、3 か月、12 か月のパワーカーブを表示することができます。

ランニングエコノミー：ランニング中のエネルギー効率を測定します。（*66 ページ　ランニングエコノミー*）

スタミナ：VO2 Max と心拍データをもとに、リアルタイムのスタミナの推定値を表示します。アクティビティ中のデータ項目でスタミナの残量を確認できます。

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

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



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

VO2 Max のデータは、The Cooper Institute® の許可の上、Firstbeat Analytics により提供されています。詳しくは付録に掲載の VO2 Max レベル分類表（*158 ページ　VO2 Max レベル分類表*）および *www.CooperInstitute.org* をご覧ください。

ランニング VO2 Max を測定する

ランニング VO2 Max を測定するには、光学式心拍計または別売のハートレートセンサーが必要です。ハートレートセンサーを使用する場合は、センサーを体に装着して、デバイスとペアリングしてください。(*91 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(*127 ページ　ユーザープロフィールを設定する*)と最大心拍数(*128 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。(*42 ページ　アクティビティ & アプリ設定のカスタマイズ*)

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

サイクリング VO2 Max を測定する

サイクリング VO2 Max を測定するには、光学式心拍計または別売のハートレートセンサーが必要です。また、別売のパワー計をデバイスにペアリングして接続する必要があります。(*91 ページ　ワイヤレスセンサーをペアリングする*)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ます。

測定開始前にユーザープロフィール(*127 ページ　ユーザープロフィールを設定する*)と最大心拍数(*128 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。

初めて測定した VO2 Max は不正確な場合があります。デバイスにユーザーのサイクリングパフォーマンスを学習させるには、サイクリングアクティビティを複数回実行する必要があります。

1. バイクアクティビティを開始します。
2. 高強度で一定の運動を維持して、20 分間以上ライドします。
3. ライド終了後、データを保存します。
4.  または  で画面をスクロールして、パフォーマンス測定結果を確認します。

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(*127 ページ　ユーザープロフィールを設定する*)と最大心拍数(*128 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(*62 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。

パフォーマンスコンディション

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

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

注意：ユーザーのランニング・サイクリングの能力の学習に必要な VO2 Max の測定には、心拍計を使用して複数回のランまたはライドを実行する必要があります。(*62 ページ　VO2 Max (最大酸素摂取量)*)

パフォーマンスコンディションを確認する

この機能を利用するには、光学式心拍計または別売のハートレートセンサーが必要です。

1. トレーニングページに **[パフォーマンスコンディション]** のデータ項目を表示します。(*43 ページ　トレーニングページをカスタマイズする*)
2. ランまたはバイクのアクティビティを開始します。
   開始 6 ～ 20 分後にパフォーマンスコンディションの数値が表示されます。
3. トレーニングページのデータ項目上で数値を確認します。

ランニングエコノミー

ランニングエコノミーでランニング中のエネルギー効率を測定できます。VO2 Max(最大酸素摂取量)は、激しい運動中に体が利用できる酸素の最大量を測定するのに対し、ランニングエコノミーはそのエネルギーをどれだけ効率的にランニングパフォーマンスに変換できるかを示します。ランニングエコノミーは、体重 1 キログラムあたり 1 キロメートルを走るのに消費される酸素の量(ml/kg/km)で表されます。数値が低いほど、使用されたエネルギーが少ないことを意味します。

要件：HRM 600(別売)などのステップスピードロスを計測に対応するアクセサリーを使用して、屋外でランまたはトラックランのアクティビティを複数回記録する必要があります。

必要なデータ：ランニングエコノミーは、ユーザープロフィールの情報、ランニング履歴、心拍数、スピード、ランニングダイナミクスおよび地面に足が着いたときにどれだけ減速するかを示すステップスピードロスのデータが必要です(*92 ページ　ランニングダイナミクス*)。測定精度向上のため、ユーザーの身長と体重は正しく設定してください。(*127 ページ　ユーザープロフィールを設定する*)

測定結果について：ランニングエコノミーは、有酸素運動のパフォーマンスに関連する指標です。トラックや平坦な地形で 30 分以上の軽いランニングを行うことで、この指標に関する最も多くの洞察を得ることができます。屋内ランやトレイルランは、ランニングエコノミーの測定には使用されません。詳しくは *Garmin.com/performance-data/running* および付録の *159 ページ　ランニングエコノミー分類表*をご参照ください。

ランニングエコノミーを確認する

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。

   注意：必要な場合は、ウィジェットを一覧に追加してください。(*59 ページ　ウィジェット一覧をカスタマイズする*)

- Garmin Connect アプリで •••（詳細）> **[パフォーマンス統計]** > **[ランニングエコノミー]** の順に選択します。
  ホーム画面にデータを表示することもできます。

FTP

FTP(機能的作業閾値パワー)を測定するには、デバイスにパワー計をペアリングし(*91 ページ　ワイヤレスセンサーをペアリングする*)、あらかじめ VO2 Max を測定する必要があります。(*63 ページ　サイクリング VO2 Max を測定する*)

FTP の測定には、ユーザープロフィールの情報と VO2 Max の測定値が使用されます。パワーを計測しながら一定の高い強度のバイクアクティビティを実行すると、FTP が自動検出されます。別売のハートレートセンサーを使用すると、測定精度が向上します。

1. ウォッチフェイスページで画面を上にスワイプして、パフォーマンスウィジェットを表示します。
2. ウィジェットを選択してパフォーマンスデータを確認します。
3. 画面をスクロールして FTP を表示します。

   FTP は、パワー出力の測定値(単位は w/kg)とカラーゲージで表示されます。

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	一般(未訓練)

詳しくは、付録の *159 ページ　FTP レベル分類表*をご参照ください。

乳酸閾値

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

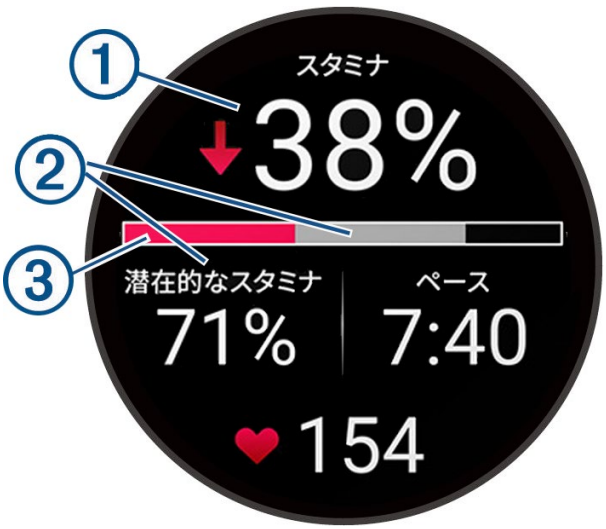
乳酸閾値を知ることで、どのくらいハードなトレーニングが自分に適しているかがわかったり、レースでペースアップするタイミングの参考となったりします。乳酸閾値心拍数は、ユーザープロフィールに手動で入力することもできます。(*128 ページ　心拍ゾーンを設定する*)

自動検出のオプションをオンにすると、アクティビティ中に乳酸閾値を自動で検出します。

リアルタイムスタミナを確認する

VO2 Max と心拍データに基づくアクティビティ中のリアルタイムスタミナを確認できます。(*62 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. ランまたはバイクのアクティビティを選択します。
4. を押します。
5. アクティビティ設定を選択します。
6. **[トレーニングページ]** > **[追加]** > **[スタミナ]** の順に選択します。
7. または でスタミナページの表示位置を選択して、 で決定します。
8. > **[スタミナ表示]** を選択して、プライマリスタミナの残量の表示方法を選択します。
9. アクティビティを開始します。(*17 ページ　アクティビティを開始する*)
10. または でトレーニングページをスクロールしてスタミナページを表示します。



①	プライマリスタミナ スタミナの残量をパーセンテージ / 距離 / 時間で表示
②	潜在的なスタミナ
③	現在のスタミナ **赤**：スタミナが消耗しています。 **オレンジ**：スタミナが安定しています。 **緑**：スタミナが回復しています。

パワーカーブ

パワーカーブを確認するには、過去 90 日間以内でペアリング済みのパワー計を使用して最低 1 時間以上のトレーニングを行っている必要があります。(*91 ページ　ワイヤレスセンサーをペアリングする*)

Garmin Connect アカウントでワークアウトを作成できます。パワーカーブとは、継続的なパワー出力を時系列で表示したものです。前月、3 か月、12 か月のパワーカーブを表示することができます。

1. Garmin Connect アプリで •••(詳細)を選択します。
2. **[パフォーマンス統計]** > **[パワーカーブ]** の順に選択します。

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。サイクリングパフォーマンスの測定には、心拍計に加え、対応するパワー計が必要です。初めは測定結果が不正確な場合があります。デバイスにユーザーのパフォーマンスを学習させるには、アクティビティを複数回実行する必要があります。これらの推定値は Firstbeat Analytics により提供・サポートされています。詳しくは *Garmin.co.jp/minisite/garmin-technology/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。(*62 ページ　VO2 Max(最大酸素摂取量)*)高地または高温な環境下では、標高や気温の影響を考慮して VO2 Max の測定値を補正して表示します。(*72 ページ　パフォーマンスの高度適応と暑熱適応*)

HRV：過去 7 日間の HRV ステータスを表示します。(*65 ページ　HRV ステータス*)

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

負荷バランス：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。(*71 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。

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またはサイクリング VO2 Max の測定結果を含むアクティビティを記録する必要があります。

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

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

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

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

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

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

アンプロダクティブ：トレーニング負荷は適切なレベルですが、フィットネスレベルが低下しています。休息や栄養状態、ストレスなどの健康面に低下の要因があるかもしれません。

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

トレーニングステータスを表示するには

トレーニングステータスは、1 週間に最低 1 回分の VO2 Max の測定値を含むユーザーのフィットネスレベルのデータを基に評価されます。(*62 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。(*42 ページ　アクティビティ & アプリ設定のカスタマイズ*)

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)とパワー計(サイクリングアクティビティのみ)を使用して、最大心拍数の 70%以上の心拍数を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。 (*101 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。
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（*71 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し、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

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

リカバリータイム

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

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

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

リカバリー心拍

光学式心拍計またはペアリング済みのハートレートセンサー(別売)を装着してアクティビティを行うと、アクティビティ終了後にリカバリー心拍を確認することができます。リカバリー心拍とは、タイマー停止時の心拍数から、タイマー停止から 2 分後の心拍数を引いた心拍数です。例えば、ランニングを終了してタイマーを停止したときの心拍数が 140bpm で、2 分間安静にするかクールダウンした後の心拍数が 90 bpm のとき、リカバリー心拍数は 50 bpm となります。その差が大きいほど心肺機能が高く健康的であると言われています。

ヒント：リカバリー心拍を計測中は、なるべく動かないでください。

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

パフォーマンスの高度適応と暑熱適応

標高または気温などの環境要因はユーザーのパフォーマンスに影響します。例えば、高地でのトレーニングはユーザーのフィットネスにプラスの影響をもたらしますが、高地にいることで VO2 Max が一時的に減少することがあります。生活高度が 800m を超える場合と、気温が 22°Cより高い環境下でトレーニングした場合に、高度適応・暑熱適応が適用されデバイスに通知されます。

注意：暑熱適応は、接続中のスマートフォンで取得した気象データに基づいて、気温が 22°Cより高い環境で GPS がオンのアクティビティを実行したときに機能します。

トレーニングステータスを一時停止 / 再開する

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

一時停止したトレーニングステータスは、準備ができたらいつでも再開することができます。週に最低一回の VO2 Max 測定が必要です。(*62 ページ　VO2 Max(最大酸素摂取量)*)

1. 次のいずれかの方法でトレーニングステータスを一時停止します。
   - トレーニングステータスウィジェットで 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。

- 昨晩の睡眠スコア
- 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。

ランニング耐久値

ランニング耐久値は、パフォーマンス向上とけがのリスクとのバランスを取りながら、走行距離を伸ばすのをサポートする機能です。デバイスのランニング耐久値ウィジェットで、今日の短期的衝撃負荷、現在のトレーニング週の推定走行距離、ランニング耐久値と衝撃負荷の数週間分の傾向グラフを確認できます。

衝撃負荷(km または mi)：衝撃負荷(km または mi)とは、平坦な道のりをイージーペースで 1km(または 1mi)走行する際に身体にかかる力学的負荷の量を基準として、どのくらいの距離に相当するかを示す指標です。衝撃負荷は、ランニングの強度やランニングダイナミクスデータ、上り坂または下り坂を走っているかなどの要因を基に推定されます。例えば、上り坂を含む道のりをきついペースで 5km 走行した際に衝撃負荷が 8km となった場合、実際に体にかかった負荷は平坦な道のりをイージーペースで 8km 走行したときと同等であることを意味します。同様に、3km を楽なペースでゆっくり走行した際には、衝撃負荷が 2.5km となることもあります。

短期的衝撃負荷：短期的衝撃負荷は、一日にどのくらい走る力が残っているかを示すインジケーターで、週ごとのランニング耐久値から評価されます。衝撃負荷はランニングを記録する度に短期的衝撃負荷に加算され、負荷の影響は時間の経過とともに減少します。

週間衝撃負荷：トレーニング週ごとのランニングの衝撃負荷を単純合計した値です。トレーニング週は、Garmin Connect アカウントで設定することができます。現在のトレーニング週を通じて、どのように値が加算されているかを確認できます。衝撃負荷とランニング耐久値の週間履歴を表示します。

耐久値：ランニング履歴に基づく短期的負荷の最大値を示します。直近および長期的なランニング履歴に基づく科学的な解釈に基づいて、各トレーニング週の開始時にユーザー向けにパーソナライズされた値に更新されます。詳しくは、*Garmin.co.jp/minisite/garmin-technology/running/* をご参照ください。

測定結果について：ハードで速いペースのランニングは、イージージョギングに比べて地面反力が大きくなり、身体への負担や消耗も大きくなります。ウォーキングは、衝撃をランニングの約半分に抑えることができるため、ランニングにウォーキング区間を取り入れることで負担を軽減できます。ランニングアクティビティの履歴では、実際の走行距離と衝撃負荷を並べて表示したグラフを確認できます。ランニングを健康的に続けるには、身体の声に耳を傾けながらデータを活用することが重要です。

持久力スコア

持久力スコアとは、デバイスに記録された心拍データを含むすべてのアクティビティに基づくユーザーの総持久力を表す指標です。持久力スコアを改善するためのアドバイスや、持久力スコアにもっとも影響したスポーツを確認できます。

カラーゾーン	説明
ピンク	エリート
パープル	優れている
ブルー	エキスパート
グリーン	高度な経験者
イエロー	経験者
オレンジ	中級者
レッド	レクリエーション

詳しくは *160 ページ　持久力スコア分類表*をご参照ください。

ヒルスコア

ヒルスコアとは、過去 2 か月間のトレーニングの履歴と VO2 Max の測定値に基づく現在の上り坂の走力を表す指標です。デバイスは、屋外ランニングアクティビティ実行中に 2%以上の勾配の上り坂の区間を検出します。ヒル持久力、ヒル強度、ヒルスコアの推移を確認できます。

カラーゾーン	スコア	説明
ピンク	95 ～ 100	エリート
パープル	85 ～ 94	エキスパート
ブルー	70 ～ 84	熟練
グリーン	50 ～ 69	経験者
オレンジ	25 ～ 49	チャレンジャー
レッド	1 ～ 24	レクリエーション

サイクリング能力

サイクリング能力の測定には、7 日間分のトレーニング履歴と VO2 Max（*62 ページ　VO2 Max（最大酸素摂取量）*）、パワー計（別売）で取得したパワーカーブデータ（*69 ページ　パワーカーブ*）が必要です。

サイクリング能力は、有酸素持久力、有酸素能力、および無酸素能力の 3 つのカテゴリーにわたるパフォーマンスの測定値です。サイクリング能力では、現在の走行タイプが判定されます。（例：クライマー）走行中のデータやユーザープロフィールに登録された情報に基づいて走行タイプなどが判定され、ユーザーの能力の理解に役立ちます。（*127 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 を押して、サイクリング能力ウィジェットを表示します。

注意：必要な場合は、ウィジェットを一覧に追加してください。（*59 ページ　ウィジェット一覧をカスタマイズする*）

2 を押して、現在の走行タイプを確認します。



3 を押して、サイクリング能力の詳細な分析を確認します。

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。(*57 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。(*21 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

ランニングまたはサイクリングのレースに向けてトレーニングするときに役立つおすすめのワークアウトを提案します。おすすめワークアウトを表示するには、VO2 Max の計測が必要です。(*62 ページ　VO2 Max(最大酸素摂取量)*)

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]** > **[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. デバイスのプライマリレースウィジェットで、次のプライマリイベントまでのカウントダウンを確認できます。
7. ウォッチフェイスページから、 を押してランニングまたはサイクリングのアクティビティを選択します。

   注意：おすすめワークアウトを表示するには、心拍計(バイクアクティビティの場合は心拍計とパワー計)を使用して最低一回の屋外ランまたはバイクアクティビティを実行する必要があります。

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。(*59 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。

天気ウィジェットに場所を追加する

1 ウォッチフェイスページで画面を上にスワイプして、天気ウィジェットを表示します。

2 ウィジェットの最初の画面で、 を押します。

3 **[場所の追加]** を選択して、任意の地点を検索して追加します。

4 必要に応じて手順 2 ～ 3 を繰り返します。

時差ぼけアドバイザーを使用する

時差ぼけアドバイザーを使用するには、あらかじめ Garmin Connect アプリに旅行を予定する必要があります。(*77 ページ　Garmin Connect アプリで旅行を計画する*)

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

1 ウォッチフェイスページで  を押して、時差ぼけアドバイザーウィジェットを表示します。

2 を押して体内時計と現地時間の差、時差ぼけの程度を確認します。

3 次のオプションを選択します。

- を押して現在の時差ぼけに関するメッセージを確認します。
- 時差ぼけの症状の軽減におすすめの活動スケジュールを確認するには、 を押します。

Garmin Connect アプリで旅行を計画する

1 Garmin Connect アプリで •••(詳細)を選択します。

2 **[トレーニングと計画]** > **[時差ぼけアドバイザー]** > **[トリップを追加する]** 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。

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。
- **[時刻]** 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。
- **[ラベル]** アラーム作動時に表示されるラベルを選択します。
- **[削除]** 設定したアラームを削除します。

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 初めてタイマーを設定する場合は、タッチスクリーンまたは / でタイマーのカウント時間を設定します。
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。
- 初めてタイマーを設定する場合は、タッチスクリーンまたは / でタイマーのカウント時間を設定します。
- クイックタイマーを使用するには、**[クイックタイマー]** を選択します。（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。

4 を押してタイマーを開始します。

5 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。
- ⋮ > **[タイマー保存]** の順に選択してタイマーを保存します。
- ⋮ > **[自動再開]** をオンに設定するとタイマー終了後に自動で再開します。
- ⋮ > **[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。（*59 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。（*59 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]** > **[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。（*59 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。（*59 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。
- **[タイプ]** イベントのタイプを変更します。
- **[略称]** イベントの略称を設定します。
- **[位置]** イベントの場所を追加します。
- **[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。（*57 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。（*83 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。（*84 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。

マルチスポーツアクティビティの履歴

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

自己ベスト

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

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

自己ベストを確認する

1. ウォッチフェイスページで、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。（*96 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。（*85 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（*86 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（*86 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（*86 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*）、ストームアラート（*86 ページ　ストームアラートを設定する*）、スマートフォン接続アラート（*87 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。（*96 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。（*60 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。（*85 ページ　異常心拍アラートを設定する*）

[時差ぼけアドバイザー]：仮眠や日光浴などの時差ぼけアドバイザーのアラートのオン / オフを設定します。（*77 ページ　時差ぼけアドバイザーを使用する*）

[Move アラート]：Move アラートのオン / オフを設定します。（*85 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、上昇階数、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いることは、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（*132 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、その日の天気や睡眠、HRV ステータスなどを設定した起床時刻に合わせてお知らせします。を押してモーニングレポートを表示します。

モーニングレポートをカスタマイズする

注意：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 / 並べ替えします。
- **[毎日のメッセージをカスタマイズする]** > **[メッセージ編集]** モーニングレポートに表示されるメッセージを編集・追加します。

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、カレンダーイベントなどを確認できます。（*86 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 / 並べ替えします。
- **[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。（*105 ページ　デフォルトの集中モードをカスタマイズする*）

日の入まで / 日の出まで /1 時間ごとアラートを設定する

1 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。

ストームアラートを設定する

⚠警告

このアラートはあくまで情報を提供するための機能であり、天候の変化を追跡するための主要な情報源として使用することを意図していません。特に過酷な天候下では、気象予報や気象条件を確認して、周囲の状況に注意し安全な判断を行うことはユーザー自身の責任です。この警告に従わなかった場合、死亡または重傷を負うおそれがあります。

1 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]** > **[気圧計]** > **[ストームアラート]** の順に選択します。

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

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。（*105 ページ　集中モード*）

[音量]：すべてミュートのオン / オフ、スピーカーの音量を調整します。

[アラートトーン]：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。(*105 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。(*138 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。

[レッドシフト]：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。

[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]：タッチスクリーンのオン / オフを設定します。**[地図のみ]** のオプションでは、地図ページでのみタッチスクリーンが有効になります。

[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 Bluetooth 接続したり（*95 ページ　スマートフォンとペアリングする*）、デバイスを Wi-Fi ネットワークに接続することで、ワイヤレス連携機能が利用できます。（*98 ページ　Wi-Fi ネットワークに接続する*）

センサーとアクセサリー

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

ワイヤレスセンサー

デバイスは別売の ANT+ センサーまたは Bluetooth センサーをペアリングして使用することができます（*91 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（*43 ページ　トレーニングページをカスタマイズする*）。デバイスに標準付属のセンサーは、あらかじめデバイスにペアリングされています。

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

センサータイプ	説明
クラブセンサー	Approach クラブトラッキングセンサーとペアリングします。ショットの位置情報や飛距離、使用したクラブが自動で記録されます。
e- バイク	ライド中のバッテリーや航続可能距離などの e- バイクのデータを表示できます。
拡張ディスプレイ	デバイスのトレーニングページを対応する Edge デバイスのディスプレイに表示することができます。
心拍計	HRM 200 や HRM 600、HRM-Pro シリーズ、HRM-Fit などのハートレートセンサーとペアリングします。アクティビティ中の心拍データを確認できます。一部の心拍計は、心拍計にデータを保存したり、ランニングデータ計測機能を利用できます。（*92 ページ　ランニングダイナミクス*）（*93 ページ　ランニングパワー*）
フットポッド	フットポッドとペアリングします。GPS が受信できない環境でもペースと距離を計測できます。
イヤホン	Bluetooth イヤホンとペアリングします。デバイスに保存した音楽をイヤホンで再生できます。（*126 ページ　Bluetooth イヤホンと接続する*）
inReach	inReach 衛星コミュニケーターとペアリングします。inReach リモート機能を利用できます。（*94 ページ　inReach リモートを使用する*）
ライト	Varia スマートバイクライトとペアリングします。Varia ヘッドライトカメラとペアリングして、ライド中にカメラをコントロールできます。（*94 ページ　Varia デバイスのカメラ機能を使用する*）
パワー	Rally、Vector などのペダル型パワー計とペアリングします。パワーデータを計測できます。目標や能力に応じてパワーゾーンをカスタマイズしたり（*129 ページ　パワーゾーンを設定する*）、特定の範囲のパワーゾーンに達したときにお知らせするアラート機能を使用できます。（*46 ページ　アラートを設定する*）
レーダー	Varia リアビューレーダーとペアリングして、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。（*94 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。（*92 ページ　ランニングダイナミクス*）
シフトセンサー	電動シフター（Shimano Di2 電動シフターを除く）とペアリングします。ライド中のシフティング情報を表示できます。
Shimano Di2	Shimano Di2 電動シフターとペアリングできます。ライド中のシフティング情報を表示できます。
スマートトレーナー	屋内バイクスマートトレーナーとペアリングします。コースやライド、ワークアウトを使用して負荷をシミュレーションできます。（*22 ページ　屋内トレーナーを使用する*）
スピード / ケイデンス	スピードセンサー、ケイデンスセンサーとペアリングします。スピードとケイデンスを計測できます。タイヤ周長を手動で入力できます。（*160 ページ　タイヤサイズと周長*）
tempe	tempe ワイヤレス温度センサーとペアリングします。センサーが空気にさらされるようにストラップなどで取り付けることで、より正確な気温を計測できます。

ワイヤレスセンサーをペアリングする

初めてワイヤレスセンサーをデバイスで使用するときは、ANT+ 接続または Bluetooth 接続でセンサーをペアリングする必要があります。ペアリングが完了すると、アクティビティを開始するときにセンサーがアクティブで接続範囲内にあれば、デバイスに自動接続されます。接続タイプについて、詳しくは *Garmin.com/hrm_connection_types* 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詳しくは、お使いのセンサーのマニュアルをご参照ください。
2. デバイスとセンサーの距離を 3m（10ft）以内に近づけます。
   注意：ペアリング中は、その他のワイヤレスセンサーから 10m（33ft）以上離れてください。
3. 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変わります。トレーニングページのデータ項目上にセンサーのデータが表示されます。（*43 ページ　トレーニングページをカスタマイズする*）

ハートレートセンサーのランニングペースと距離

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

ペースと距離を校正することで、より精度の高いデータが得られます。

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

注意：自動校正は、屋内アクティビティとトレイルラン、ウルトラランでは実行されません。（*91 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。（*20 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。（*142 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ーを使用して GPS が有効な屋外ランニングアクティビティを複数回実行してください。屋外でのペースの範囲とトレッドミルでのペースの範囲が一致するか確認してください。
- 砂や雪の上を走行するときは、自動校正をオフに設定してください。
- 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。（*20 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。（*20 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。

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

指標	センサータイプ	説明
ピッチ	内蔵センサーまたはランニングダイナミクス対応センサー	一分間あたりの左右合計の歩数(spm)
歩幅	内蔵センサーまたはランニングダイナミクス対応センサー	一歩あたりの歩幅(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)(歩いているときは表示されません。)
GCT バランス	ランニングダイナミクス対応センサーのみ	左右の接地時間の割合(%)左右のバランスが均一な状態で 50-50 となり、左右どちらかに偏っている場合は向きを表す矢印(← / →)とその割合が表示される。(歩いているときは表示されません。)
ステップスピードロス	HRM 600 のみ	足が地面に着地したときにどれだけ減速するかを示す指標(cm/s)。数値が低いほど、再加速のために必要な推進力が少ない。(歩いているときは表示されません。)
ステップスピードロス%	HRM 600 のみ	足が地面に着地したときに、ランニングスピードに対してどれだけ減速するかをパーセンテージで示す指標。 この指標は、ランニングスピードが速くなるほどステップスピードロスが大きくなる傾向があることを考慮しています。

ランニングダイナミクスデータが表示されない場合のヒント

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

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

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

  注意:一部のデータは歩いている場合は表示されません。(*92 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* 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。データページをカスタマイズして、アクティビティ中にランニングパワーを表示しながらトレーニングできます(*147 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。(*46 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。(*129 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＞ ＞ **[(アクティビティ名)設定]** ＞ **[ランニングパワー]** の順に選択します。

[ステータス] : ランニングパワー計測のオン / オフを設定します。

[ソース] : ランニングパワー計測のデータソースを選択します。**[スマートモード]** のオプションでは、利用可能なランニングダイナミクスアクセサリーを自動検出して使用します。ランニングダイナミクスアクセサリーが接続されていないときは、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、気圧データと、利用可能なスマートフォンからの風の情報を考慮してランニングパワーを計測します。ステータスのオン / オフを設定します。

スイムアクティビティ中のハートレートセンサー

HRM 600、HRM-Pro シリーズ、HRM-Swim、HRM-Tri ハートレートセンサーは、スイムアクティビティ中の心拍データを記録して保存することができます。心拍データを表示するには、トレーニングページに心拍のデータ項目を設定します。(*43 ページ　トレーニングページをカスタマイズする*)

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

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

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

Varia デバイスのカメラ機能を使用する

注意

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

Varia のカメラ機能を使用するには、あらかじめデバイスに Varia をペアリングして接続する必要があります。(*91 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。(*52 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。(*59 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。

inReach リモート

デバイスで inReach 衛星コミュニケーターのリモート操作を行います。対応する inReach 衛星コミュニケーターは *Garmin.co.jp* からお求めいただけます。

inReach リモートを使用する

あらかじめデバイスと inReach 衛星コミュニケーターをペアリングする必要があります。

1. デバイスとペアリング済みの inReach 衛星コミュニケーターを接続します。
2. Forerunner デバイスを操作します。ウォッチフェイスページで を押して inReach ウィジェットを表示します。
3. を押して、次のオプションを選択します。
   - SOS メッセージを送信するには、**[SOS 開始]** を選択します。
     注意：SOS の機能は実際の緊急時のみご利用ください。
   - メッセージを送信するには **[メッセージ]** > **[新しいメッセージ]** の順に選択します。送信先を選択し、メッセージを入力またはクイックテキストメッセージを選択します。
   - プリセットメッセージを送信するには **[プリセット送信]** を選択し、リストからメッセージを選択します。
   - アクティビティ実行中の距離、時間を確認するには **[トラッキング]** を選択します。

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。(*95 ページ　スマートフォンとペアリングする*)

- Garmin Connect アプリ、Connect IQ アプリなどのアプリ機能(*100 ページ　スマートフォンと PC のアプリケーション*)
- *57 ページ　ウィジェット*
- *50 ページ　コントロールメニュー*
- *120 ページ　セーフティ & トラッキング機能*
- *96 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。

電話アプリから電話をかける

注意：この機能はペアリング済みスマートフォンとの Bluetooth 接続が有効な場合のみ利用できます。

1. ウォッチフェイスページで を押します。
2. **[電話]** を選択します。
3. 次のオプションを選択します。
   - **電話番号を直接入力して電話をかける**：を選択して表示されるダイヤルキーで電話番号を入力し、を選択して発信します。
   - **登録した連絡先に電話をかける**：を選択して表示される連絡先一覧から相手の名前を選択し、電話番号を選択して発信します。(*120 ページ　連絡先を追加する*)
   - **発信 / 着信履歴を確認する**：画面を上へ**スワイプ**します。
     注意：デバイスで発信または受信した電話が履歴として表示されます。スマートフォンの発信 / 着信履歴とは同期されません。
4. 通話の接続を待ちます。
5. 上に**スワイプ**して通話オプションを表示します。
6. 次のオプションを選択します。
   - デバイスのマイクをミュートするには、を選択します。
   - デバイスのスピーカー音量を調整するには、を選択します。
   - 通話をデバイスから接続済みのスマートフォンに転送するには、を選択します。
7. を選択して通話を終了します。

音声アシスタントを使用する

音声アシスタント機能を使用するには、デバイスとスマートフォンをペアリングして Bluetooth 接続する必要があります(*95 ページ　スマートフォンとペアリングする*)。音声アシスタント機能について、詳しくは *Garmin.com/VoiceFunctionality* をご参照ください。

デバイスに内蔵のスピーカーとマイクで、スマートフォンの音声アシスタントを使用できます。音声アシスタントの設定方法については *Garmin.com/voicefunctionality/tips* をご参照ください。

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 を押します。
   - 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。(*52 ページ　コントロールメニューをカスタマイズする*)
2 **[音声アシスタント]** を選択します。

   スマートフォンの音声アシスタントに接続されると、が表示されます。
3 「電話をかける」、「メッセージを送信」などの音声コマンドを発話します。

   注意：音声アシスタントの応答は音声のみです。

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。(*105 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]** スマートフォンの着信の通知のステータス、トーン、バイブレーションのオン / オフを設定します。
   - **[テキスト]** スマートフォンのテキストメッセージの通知のステータス、トーン、バイブレーションのオン / オフを設定します。
   - **[アプリ]** スマートフォンのアプリの通知のステータス、トーン、バイブレーションのオン / オフを設定します。
   - **[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。

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、アプリのリストから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 通知の一番上にスクロールして **[すべて閉じる]** を選択すると、通知がすべて消去されます。

電話の着信通知に応答 / 拒否する

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

- 着信に応答するには、を選択します。
- 着信を拒否するには、 を選択します。
- 着信を拒否してテキストメッセージを送信する場合は、**[返信]** を選択して、定型文一覧から送信するメッセージを選択します。

  注意：テキストメッセージ返信機能を利用するには、デバイスと対応する Android スマートフォンを Bluetooth 接続する必要があります。

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。

デバイスに表示する通知を管理する

デバイスに表示する通知は、スマートフォンを操作して設定します。

次のオプションを選択します。

- iPhone® を使用している場合は、iOS® の通知設定からスマートフォンとデバイスに表示する通知を管理します。
  注意：iPhone で通知をオンにしたすべての通知がデバイスにも表示されます。
- Android デバイスを使用している場合は、Garmin Connect アプリの •••（詳細）> **[設定]** > **[通知]** > **[アプリ通知]** からデバイスに表示する通知を管理します。

スマートフォンの Bluetooth 接続をオン / オフにする

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

注意：コントロールメニューにオプションを追加できます。（*52 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. を選択してスマートフォンとの Bluetooth 接続をオフにします。

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

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。（*111 ページ　地図上の地点を保存してナビゲーションする*）
4. を押すと、コンパスが目的の地点を指し示します。（任意）
5. デバイスがスマートフォンの Bluetooth 接続圏内に入ると、画面に Bluetooth 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。

Wi-Fi 接続機能

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

音楽のダウンロード：音楽プロバイダから音楽データをダウンロードします。

コースデータのアップデート：ゴルフコースのデータをワイヤレスでデバイスにダウンロードしてインストールできます。

地図のダウンロード：地図をダウンロードしてインストールできます。

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

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

Wi-Fi ネットワークに接続する

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

1. 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]** > **[Wi-Fi]** > **[マイネットワーク]** > **[ネットワークを検索]** の順に選択します。近くの Wi-Fi ネットワークの一覧が表示されます。
3. 接続するネットワーク名を選択します。
4. 必要な場合は、ネットワークのパスワードを入力します。
   デバイスがネットワークに接続され、接続済みのネットワーク名がマイネットワークの一覧に表示されます。
   デバイスがネットワークの接続圏内に入ると、自動で再接続します。

Garmin シェア

注意

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

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

Garmin シェアでデータを共有する

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

ほかの対応する Garmin デバイスと接続中にデータを送受信することができます(*99 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、**[アイテムを共有]** を選択します。
5. 送信先のデバイスが検索されるのを待ちます。
6. デバイスを選択します。
7. 送信デバイスと受信デバイスで 6 桁のコードが一致することを確認して、✔ を選択します。
8. データの転送完了を待ちます。
9. 別のデバイスに同じアイテムを再共有するには、**[再度共有する]** を選択します。(任意)
10. **[完了]** を選択します。

Garmin シェアでデータを受信する

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

1. ウォッチフェイスページで 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ある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、ウォーク、バイク、スイム、ハイキング、トライアスロンなどのあなたのアクティブなライフスタイルのイベントを記録しましょう。無料のアカウント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)：AI による健康やアクティビティに関するパーソナライズされたインサイト(分析やアドバイス)を受け取ることができます。

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

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。

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

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

Garmin Connect アプリを利用する

デバイスをスマートフォンとペアリングすると(*95 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 以内に近付けます。
   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。(*95 ページ　スマートフォンとペアリングする*)

1. アプリにデバイスのデータを同期します。
   利用可能な更新ソフトウェアがある場合、デバイスに自動で送信されます。

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。（*101 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。デバイスに保存したアクティビティデータのアップロードや、Garmin Connect からデバイスへのワークアウトやトレーニングプランのデータ送信、ソフトウェアの更新、Connect IQ コンテンツの管理などが行えます。

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

Garmin Express でソフトウェアをアップデートする

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

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

Garmin Connect に手動でデータを同期する

注意：コントロールメニューにオプションを追加できます。(*52 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 アプリやウィジェット、音楽プロバイダ、ウォッチフェイスを追加してデバイスをカスタマイズすることができます。

ウォッチフェイス：様々なデザインのウォッチフェイスを利用できます。

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

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

音楽プロバイダ：音楽プロバイダを追加できます。

Connect IQ をダウンロードする

Connect IQ のコンテンツを Connect IQ アプリからデバイスにダウンロードするには、あらかじめスマートフォンとデバイスをペアリングする必要があります。(*95 ページ　スマートフォンとペアリングする*)

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

PC で Connect IQ をダウンロードする

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

Garmin Explore

Garmin Explore ウェブサイトまたはアプリでは、コース、ポイント、コレクションの作成、トリップの計画や軌跡の同期、アクティビティのアップロード、クラウドストレージを使用できます。オンラインまたはオフラインでも詳細な計画を提案し、互換性のある Garmin デバイスとデータの同期や共有をすることができます。モバイルアプリでは地図をダウンロードして、オフラインアクセスでもナビゲーションに地図を利用できます。

スマートフォンのアプリストアで Garmin Explore アプリをダウンロードできます。ウェブサイトは、*explore.Garmin.com* をご参照ください。

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*)

Messenger 機能を使用する

⚠注意

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

注意

メッセージ機能を使用するには、デバイスと対応するスマートフォンを Bluetooth 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。
2. ウィジェットを選択します。
3. 初めて Messenger 機能を使用する場合は、デバイスに表示された二次元コードをスマートフォンのカメラでスキャンして、画面に表示される指示に従ってペアリングとセットアッププロセスを完了します。
4. デバイスで次のオプションを選択します。
   - **[新規メッセージ]** メッセージを新規作成します。宛先を選択して、プリセットメッセージを選択するか、メッセージを入力します。
   - メッセージを確認するには、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。

Garmin Golf アプリ

Garmin Golf アプリを利用すると、対応する Garmin デバイスからスコアカードをアップロードして、詳細な統計データやショットの分析を確認できます。また、異なるコース間でもプレーヤー同士で競い合うことができます。誰でも参加可能なウィークリーリーダーボードが 43,000 コース以上用意されています。ユーザーは、自由にトーナメントイベントを設定してプレーヤーを招待することができます。Garmin Golf Membership の有料プランに加入すると、Green Contour 機能（グリーン傾斜情報）をスマートフォンまたはデバイスで利用できます。

Garmin Golf アプリのデータは、Garmin Connect アカウントに同期されます。Garmin Golf アプリは、スマートフォンのアプリストアからダウンロードすることができます。（*Garmin.co.jp/products/apps/garmin-golf/*）

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。(*42 ページ　アクティビティ＆アプリ設定のカスタマイズ*)
- **[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。(*47 ページ　アクティビティ実行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。(*85 ページ　通知とアラートの設定*)
- **[音 / バイブ]** のセクションで、アラートタイプや音量を設定できます。(*88 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。(*89 ページ　ディスプレイと輝度の設定*)
- カスタマイズする設定を追加するには、**[追加]** を選択します。
- 集中モードを削除するには、**[集中モードを削除]** を選択します。
- デフォルトの集中モードの設定をリセットするには、**[既定値]** を選択します。

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 新規作成した集中モードを選択します。
7 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。
- **[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。
- **[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。
- **[追加]** > **[通知とアラート]** 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します。(*85 ページ　通知とアラートの設定*)
- **[追加]** > **[音 / バイブ]** アラートタイプや音量を設定します。(*88 ページ　音 / バイブの設定*)
- **[追加]** > **[ディスプレイと輝度]** ディスプレイの設定を変更します。(*89 ページ　ディスプレイと輝度の設定*)
8 **[完了]** を選択します。

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。（*107 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。（*109 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。（*59 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。

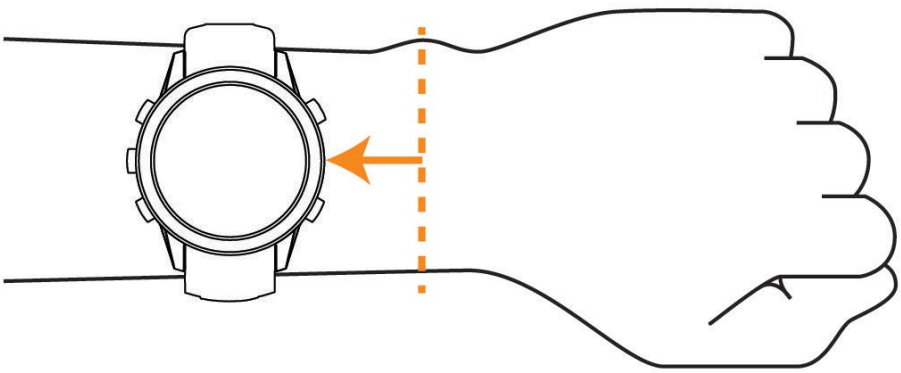
デバイスを装着する

⚠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* 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 *106 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 *109 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/ja-JP/watch-fit-and-care* をご参照ください。

心拍データが不規則な値を示す場合の対処法

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

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

- アクティビティを開始する前に、バナーに表示されるセンサーアイコン ♥ が点滅（接続待機中）から点灯（接続完了）に変わるまでお待ちください。
- アクティビティ開始前に 5 ～ 10 分程度のウォームアップを行ってください。
  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 *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。（*107 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：アクティビティを開始するのと同時に、心拍転送モードを開始するように設定することができます。（*44 ページ　アクティビティ設定*）

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。（*52 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。

血中酸素ウィジェットを表示して、いつでもオンデマンドで血中酸素レベルの測定を開始することができます。（*108 ページ　ウィジェットで血中酸素レベルを確認する*）

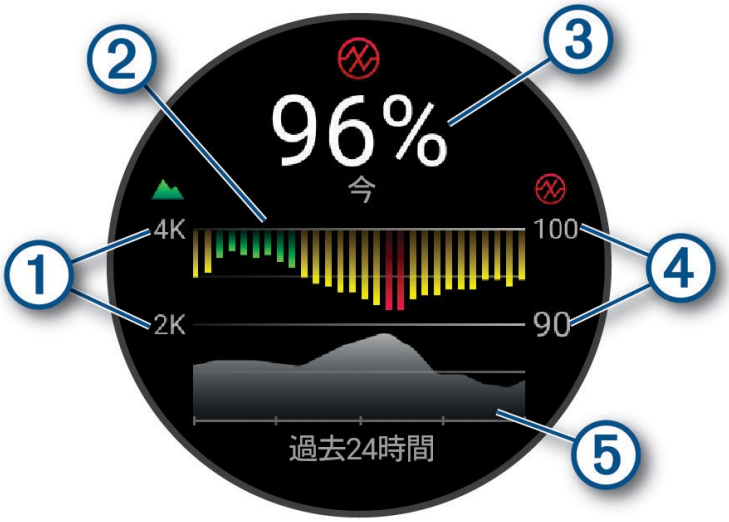
血中酸素トラッキングの終日モードをオンにして、一日を通して血中酸素レベルをモニターすることができます。

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

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

血中酸素トラッキング機能に使用される LED センサーは、デバイスの裏面に搭載されています。測定を開始する前にデバイスの装着方法を確認して、正しくデバイスを装着してください。(*106 ページ　デバイスを装着する*)

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



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

ウィジェットで血中酸素レベルを確認する

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

注意：初めて血中酸素トラッキングウィジェットを表示したときは、現在地の高度を記録するために、デバイスで GPS を受信する必要があります。上空の開けた屋外で静止して、GPS の受信を完了してください。

1. デバイスを装着して、安静にします。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。
3. 安静にしたまま、測定が完了するまで 30 秒程度待ちます。
   注意：測定中は体を大きく動かさないでください。測定結果が得られず、エラーメッセージが表示されます。再試行するときは、数分間体を安静にしてから測定してください。測定精度を高めるには、デバイスを正しく装着して、測定中は腕を心臓の高さまで上げて静止します。
4. 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。通常の就寝・起床時刻は、Garmin Connect アプリまたはデバイスで設定します(*105 ページ　デフォルトの集中モードをカスタマイズする*)。睡眠データには、総睡眠時間、睡眠段階、睡眠中の動き、睡眠スコアが記録されます。睡眠コーチウィジェットでは、睡眠やアクティビティの履歴、HRV ステータス、お昼寝に基づいて、推奨睡眠時間を表示します(*57 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。 (*50 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(*100 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。(*57 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* をご参照ください。

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

注意：呼吸変動を測定するには、睡眠中の血中酸素トラッキングを有効にする必要があります。(*109 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呼吸変動データを確認できます。

注意：必要な場合は、ウィジェットをウィジェット一覧に追加してください。(*59 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。

地図

デバイスには複数の Garmin の地図データがプリインストールされています。地図データには、等高線、POI、スキーリゾートマップ、ゴルフコースなどのデータが含まれています。地図管理から追加の地図データをダウンロードしたり、不要な地図データを削除できます。

対応する地図については *Garmin.com/maps* をご参照ください。

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。

地図を確認する

1. 次のいずれかのオプションを選択して地図を開きます。
   - アクティビティを開始せずに地図を開くには、を押して **[地図]** を選択します。
   - 屋外に出て、GPS が有効なアクティビティを開始します（*17 ページ　アクティビティを開始する*）。トレーニングページをスクロールして、地図ページを表示します。
2. 必要な場合は衛星の捕捉を完了します。
3. 地図のズームを変更するには、次のオプションを選択します。
   - 地図アプリで、＋または－を選択します。
   - アクティビティ実行中に画面を下に**スワイプ**してタッチスクリーンのロックを解除し、地図を**タップ**して＋または－を選択します。
   - アクティビティ実行中にを長押しして **[地図コントロール]** を選択し、＋または－を選択します。
4. 地図の表示位置を変更するには、次のオプションを選択します。
   - 下に**スワイプ**してタッチスクリーンのロックを解除し（必要な場合）、地図を**タップ**して、**タップ**またはドラッグして地図を移動します。
   - 地図アプリで＞ **[パン / ズーム]** の順に選択し、を押して操作モード（縮尺 / 上下位置 / 左右位置）を切り替えます。で操作モードを終了します。
   - アクティビティ実行中にを長押しして **[地図コントロール]** を選択します。を押して操作モード（縮尺 / 上下位置 / 左右位置）を切り替えます。で操作モードを終了します。

地図上の地点を保存してナビゲーションする

地図上の地点を選択して、ポイントとして保存したり、地点までのナビゲーションを開始できます。

1. 地図を表示します。（*111 ページ　地図を確認する*）
2. 次のオプションを選択します。
   - 地図上の地点または画面下部に表示されている座標を**タップ**して、任意の地点にマップポインターを合わせます。
   - を長押ししてマップポインターが指す地点を選択します。
3. 選択候補が複数ある場合、任意の地点を選択します。
4. 次のオプションを選択します。
   - **[開始]**　選択した地点へのナビゲーションを開始します。
   - **[ポイント登録]**　選択した地点をポイントとして保存します。
   - **[確認]**　選択した地点の情報を確認します。

地図設定

地図アプリとアクティビティの地図ページの表示をカスタマイズします。

注意：必要に応じて、アクティビティごとに地図設定をカスタマイズできます。（*42 ページ　アクティビティ & アプリ設定のカスタマイズ*）

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]** ＞ **[地図とナビゲーション]** の順に選択します。

[地図管理]：ダウンロード済みの地図データのバージョンを表示します。追加の地図データをダウンロードします。（*112 ページ　地図管理*）

[ダークモード]：地図を白背景（オフ）または黒背景（オン）で表示します。**[自動]** を選択すると現在の時刻に合わせて自動で切り替えます。

[マリンチャートモード]：海洋データを表示する際に海図表示を有効にします。このモードは、地図の要素が異な

るカラーで見やすく表示され、紙の海図の作図方法を反映した表示モードです。

[ハイコントラスト]：地図のコントラストが高くなります。

[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。

[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。

[マップマッチ]：至近道路上に現在地を位置づけます。道路上を移動する場合はオン、登山などの場合はオフに設定します。

[詳細度]：地図の表示の詳細度を選択します。詳細度を高く設定すると表示される情報量は増えますが、地図の描画に時間がかかります。

[記号設定]：チャート記号情報の表示方法を選択します。

地図管理

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]** > **[地図とナビゲーション]** > **[地図管理]** の順に選択します。
3. 次のオプションを選択します。
   - **[Outdoor Maps+]** デバイスの Outdoor Maps+ サブスクリプションを有効化してプレミアム地図をダウンロードします。（*112 ページ　Outdoor Maps+ の地図をダウンロードする*）
   - **[TopoActive 地図]** TopoActive 地図をダウンロードします。（*112 ページ　TopoActive 地図をダウンロードする*）

Outdoor Maps+ の地図をダウンロードする

デバイスに地図をダウンロードするには、Wi-Fi ネットワークに接続する必要があります。（*98 ページ　Wi-Fi ネットワークに接続する*）

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]** > **[地図とナビゲーション]** > **[地図管理]** > **[Outdoor Maps ＋]** の順に選択します。
3. 必要な場合は、を押して **[サブスクリプションを確認]** を選択して、デバイスの Outdoor Maps+ のサブスクリプションを有効化します。

   注意：サブスクリプションの購入について、詳しくは *Garmin.com/outdoormaps* をご参照ください。
4. **[地図の追加]** を選択して地域を選択します。地図のエリアがプレビュー表示されます。
5. 地図上で次のいずれかまたは複数の操作を行います。
   - 地図をドラッグしてエリアをスクロールします。
   - タッチスクリーンを二本指でピンチイン / ピンチアウトして、地図をズームイン / ズームアウトします。
   - ＋または －を選択して、地図をズームイン / ズームアウトします。
6. を押して、を選択します。
7. を選択します。
8. 次のオプションを選択します。
   - **[名前]** 地図の名前を編集します。
   - **[レイヤー]** ダウンロードする地図のレイヤーを変更します。

     ヒント：ⓘを選択して地図レイヤーの詳細を確認できます。
   - **[選択されたエリア]** 地図の地域を変更します。
9. を選択して地図をダウンロードします。

   注意：地図データのダウンロードは、デバイスを充電ケーブルに接続して充電すると開始されます。

TopoActive 地図をダウンロードする

デバイスに地図をダウンロードするには、Wi-Fi ネットワークに接続する必要があります。（*98 ページ　Wi-Fi ネットワークに接続する*）

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]** > **[地図とナビゲーション]** > **[地図管理]** > **[TopoActive 地図]** > **[地図の追加]** の順に選択します。
3. 地図を選択します。

4 を押して、**[ダウンロード]** を選択します。

注意：地図データのダウンロードは、デバイスを充電ケーブルに接続して充電すると開始されます。

地図を削除する

地図を削除してデバイスの空き容量を増やすことができます。

1 ウォッチフェイスページで、 を長押しします。

2 **[ウォッチの設定]** ＞ **[地図とナビゲーション]** ＞ **[地図管理]** の順に選択します。

3 次のオプションを選択します。

- **[TopoActive 地図]** を選択して、地図を選択＞ を押す＞ **[削除]** の順に選択します。
- **[Outdoor Maps+]** を選択して、地図を選択＞ を押す＞ **[削除]** の順に選択します。

地図データを表示 / 非表示する

地図ページに表示する地図データを選択して、アクティビティの地図テーマを設定します。

1 ウォッチフェイスページで を押します。

2 **[地図]** を選択します。

3 を押します。

4 **[地図レイヤー]** を選択します。

5 次のオプションを選択します。

- **[アクティビティのテーマ]** アクティビティタイプごとの地図データをカスタマイズします。アクティビティタイプを選択して地図データ設定を変更すると、選択したアクティビティのテーマに保存されます。
- **[地図タイプ]** 表示するインストール済みの地図を選択します。
- その他の地図データ設定は、各設定の **[ステータス]** をオンにして設定を有効にします。
  ヒント：**[すべてのアクティビティに適用]** のオプションを選択すると、すべてのアクティビティテーマに設定が適用されます。
- **[さらに地図を取得]** 地図管理を開いて、ダウンロード済みの地図のバージョンを確認したり、追加の地図をダウンロードします。（*112 ページ　地図管理*）

ナビゲーション

目的地へナビゲーションする

目的地までのナビゲーションまたはコースに沿ったナビゲーションを実行します。

1 ウォッチフェイスページで を押します。
2 **[地図]** を選択します。
3 を押します。
4 **[ナビゲーション]** を選択します。
5 カテゴリーを選択します。
6 画面の表示に従って目的地を選択します。
7 **[開始]** を選択します。
8 コースナビゲーションに使用するアクティビティを選択します。
ナビゲーション情報が表示されます。
9 を押してナビゲーションを開始します。

周辺の POI を検索してナビゲーションする

デバイスにインストール済みの地図データに含まれる POI データを検索してナビゲーションを開始します。

1 ウォッチフェイスページで を押します。
2 **[地図]** を選択します。
3 を押します。
4 **[ナビゲーション]** > **[周辺を探索]** の順に選択します。
現在地周辺の POI の一覧が表示されます。
5 次のオプションを選択します。
- カテゴリーを選択します。必要に応じて、さらにオプションを選択します。
- を押して、キーボードを開きます。地点の名称を入力します。
- を選択してキーボードを開きます。地点の名称を入力します。

6 検索結果から POI を選択します。
7 **[開始]** を選択します。
8 コースナビゲーションに使用するアクティビティを選択します。ナビゲーション情報が表示されます。
9 を押してナビゲーションを開始します。

現在のアクティビティのスタート地点へナビゲーションする

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

1 アクティビティ実行中に、 を押します。
2 **[スタート地点]** を選択して、次のいずれかのオプションを選択します。
- 軌跡を辿ってスタート地点に戻るナビゲーションを開始するには、**[トラックバック]** を選択します。
- デバイスにルーティング可能な地図データがない場合、またはルーティング設定のアクティビティが直行の場合は、**[ルート]** を選択すると現在地からアクティビティのスタート地点までの直行のナビゲーションが開始します。
- 直行以外のルーティング設定の場合は、**[ルート]** を選択すると、ターンバイターン方式のルートでアクティビティのスタート地点に戻るナビゲーションが開始します。



ユーザーの現在地 ① とルート ② が地図上に表示されます。

救助ナビ

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

ヒント：シュートカット設定をカスタマイズして、MOB ナビゲーションにアクセスします。（*132 ページ　ショートカット設定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. アクティビティを選択します。
3. を長押しします。
4. **[ナビゲーション]** > **[前回 MOB]** の順に選択します。ナビゲーション情報が表示されます。

ナビゲーションを中止する

1. ナビゲーションを実行中に、次のオプションを選択します。
   - を長押しします。
   - 画面を右に**スワイプ**します。
2. 目的地名称が表示されているオプションを選択します。
3. を押します。
4. **[ナビゲーション中止]** 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。

ポイント

ポイントを保存する

現在地をポイントとして保存することができます。保存したポイントは、**[保存済み]** アプリで確認できます。（*13 ページ　保存済みアプリを使用する*）

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。（*52 ページ　コントロールメニューをカスタマイズする*）

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

デュアルグリッド位置を保存する

現在地をポイントとして保存して後からナビゲーションに利用できます。

1. ショートカット設定で、デュアルグリッド位置を任意のショートカットに設定します。（*132 ページ　ショートカット設定をカスタマイズする*）
2. 設定したショートカットキー操作を行います。
3. スタート地点で静止して、GPS の受信を完了します。
4. を押してポイントを保存します。

   ポイント情報を編集できます。

Garmin Connect アプリでマップ上の地点を共有する

注意

位置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。位置情報の共有相手をよく確認してください。

注意：この機能を利用するには、コース機能に対応する Garmin デバイスと iPhone デバイスを Bluetooth 接続する必要があります。

Apple® のマップアプリから対応する Garmin デバイスに位置情報およびデータを共有することができます。

1. Apple のマップアプリで任意の地点を選択します。
2. > の順に選択します。
3. 必要な場合は、Garmin Connect アプリで共有先の Garmin デバイスを選択します。

   Garmin デバイスに地点が共有されると、Garmin Connect アプリにメッセージが表示されます。（*116 ページ　共有された地点へのナビゲーションを開始する*）

共有された地点へのナビゲーションを開始する

Apple のマップアプリからデバイスに共有された地点へのナビゲーションを開始します。（*116 ページ　Garmin Connect アプリでマップ上の地点を共有する*）

1. デバイスで共有された地点を受信したら、✔ を選択します。デバイスに共有された地点の情報が表示されます。

   ヒント：共有された地点は **[保存済み]** アプリに保存されます。（*13 ページ　保存済みアプリを使用する*）
2. **[開始]** を選択して、任意のアクティビティを選択します。
3. 画面に表示される案内に従って目的地に進みます。

アクティビティ中に共有された地点へのナビゲーションを開始する

この機能は GPS を利用した屋外アクティビティ向けの機能です。GPS がオフのアクティビティ実行中に共有された地点は、後から確認できます。

ヒント：共有された地点は **[保存済み]** アプリに保存されます。（*13 ページ　保存済みアプリを使用する*）

アクティビティ中にデバイスに共有された地点へのナビゲーションを開始することができます。（*116 ページ　Garmin Connect アプリでマップ上の地点を共有する*）

1. GPS アクティビティを実行中に地点の共有通知が表示されたら、✔ を選択して地点へのナビゲーションを開始します。
2. 画面に表示される案内に従って目的地に進みます。

コース

⚠警告

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

Garmin Connect アカウントからデバイスにコースを転送できます。デバイスに保存済みのコースを使ってナビゲーションを実行できます。決まったルートをコースとして作成しておくと、通勤時などに利用できます。また、コース走破のタイムと競いながらトレーニングすることができます。

Garmin Connect でコースを作成する

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

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

   注意：作成したコースはデバイスに転送できます。(*117 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。(*117 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作成して実行する

1. ウォッチフェイスページで を押します。
2. **[地図]** を選択します。
3. を押します。
4. **[ナビゲーション]** > **[コースの作成]** の順に選択します。
5. キーボードでコース名を入力します。
6. 画面に表示される指示に従ってポイントを追加します。
7. を押して、✔ を選択してコースを保存します。
8. **[開始]** を選択します。
9. コースナビゲーションに使用するアクティビティを選択します。
10. を押してナビゲーションを開始します。

ラウンドトリップコースを作成する

距離と進行方位を指定して、一周でスタート地点に戻るコースを作成します。

1 ウォッチフェイスページで を押します。
2 **[地図]** を選択します。
3 を押します。
4 **[ナビゲーション]** > **[ラウンドトリップコース]** の順に選択します。
5 コースナビゲーションに使用するアクティビティを選択します。
6 距離を選択します。
7 進行方位を選択します。

最大 3 つのコースが作成されます。 でコースを切り替えられます。

8 でコースを選択します。
9 次のオプションを選択します。
- **[開始]** コースナビゲーションを開始します。
- **[地図]** 地図上でコースを確認します。
- **[ターンバイターン]** コースの転換点を確認します。
- **[高度]** コースの高度グラフを確認します。
- **[保存]** 作成したコースを保存します。
- **[クライム]** コースのクライム区間を確認します。

サイトナビ

設定した方角に向かうナビゲーションを行います。目視はできても正確な位置や距離が分からない地点に向かいたい場合に役立つ機能です。

1 ウォッチフェイスページで を押します。
2 **[地図]** を選択します。
3 を押します。
4 **[ナビゲーション]** > **[サイトナビ]** の順に選択します。
5 目指す方角とデバイスの 12 時の位置を合わせて を押します。
6 を押してナビゲーションを開始します。

基準点を設定する

基準となる地点を設定して、その地点からの距離と方位の偏差を参照します。

1 次のオプションを選択します。
- を長押しします。

  ヒント：アクティビティ実行中でもこの操作を実行できます。
- ウォッチフェイスページで を押します。

2 **[基準点]** を選択します。
3 衛星信号の受信完了を待ちます。
4 を押して、**[ポイント追加]** を選択します。
5 基準点ナビゲーションに使用する任意の地点または任意の方位を選択します。

目的地を示すコンパスの矢印と距離が表示されます。

6 デバイスの 12 時の方向を進行方向に合わせます。

設定した方位と進行方位の方位差が表示されます。

7 基準点を変更するには、 を押して **[ポイントを変更]** を選択します。

ポイント投影

現在地から距離と方位を指定して新規ポイントを登録します。

注意：必要な場合は、**[ポイント投影]** アプリをアプリのリストに追加してください。

1. ウォッチフェイスページで  を押します。
2. **[ポイント投影]** を選択します。
3.  または  で方位を設定します。
4.  を押します。
5.  を押して距離の単位を選択します。
6.  を押して距離を選択します。
7.  を押します。
8. デフォルト名で投影したポイントが保存されます。

セーフティ＆トラッキング機能

⚠注意

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

注意

セーフティ＆トラッキング機能を利用するには、Bluetooth 機能を使って Garmin Connect アプリに接続している必要があります。デバイスとペアリングするスマートフォン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。

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

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

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。

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

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。（*120 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。（*100 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。本機能に依存せず、万が一の事故に備えて他の連絡手段を用意してください。Garmin Connect アプリがあなたに代わって緊急支援サービスに連絡することはありません。

注意

事故検出機能を利用するには、あらかじめ Garmin Connect アプリで緊急連絡先を登録する必要があります(*120 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できる必要があります。(規定の通信料が発生する場合があります。)

1. 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、デバイスとスマートフォンに事故検出を通知する画面が表示されます。デバイスとペアリング済みのスマートフォンにメッセージが表示され、15 秒経過すると連絡先に通知されます。援助が必要でなければ、カウントダウンの途中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(*120 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できる必要があります。(規定の通信料が発生する場合があります。)

1. を長押しします。

   バイブレーションが 3 回鳴動したらボタンを放します。援助要請機能が起動してカウントダウンが表示されます。

   ヒント：カウントダウンが完了する前にいずれかのキーを長押しすると、援助アラートの送信をキャンセルできます。

GroupTrack セッションを開始する

注意

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。

GroupTrack セッションを開始するには、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。(*95 ページ　スマートフォンとペアリングする*)

次に示す手順は、Forerunner デバイスで GroupTrack セッションを開始する操作方法です。一部の対応するデバイスでは、地図上に各ユーザーの位置を表示することができます。

1. Forerunner デバイスで、を長押しして **[ウォッチの設定]** > **[セーフティ & トラッキング]** > **[LiveTrack]** > **[GroupTrack]** の順に選択します。
2. 次のオプションを選択します。
   - **[閲覧可能]**　GroupTrack セッションを閲覧可能なユーザーを選択します。
   - **[地図上に表示]**　地図上に GroupTrack セッションのコネクションを表示します。
   - **[アクティビティタイプ]**　GroupTrack セッションのコネクションの地図上の表示のオン / オフをアクティビティタイプごとに設定します。
3. デバイスで、屋外アクティビティを開始します。

4 トレーニングページをスクロールして地図を表示し、コネクションを確認します。

GroupTrack セッションのヒント

GroupTrack 機能で、LiveTrack 実行中のグループ内のコネクションを追跡して画面に表示することができます。グループ内のすべてのメンバーは、Garmin Connect アカウントのコネクションである必要があります。

- GPS を利用した屋外アクティビティを開始してください。
- デバイスとスマートフォンを Bluetooth 接続でペアリングしてください。
- Garmin Connect アプリで＞ •••＞ **[コネクション]** の順に選択して、GroupTrack セッションのコネクションのリストを更新できます。
- GroupTrack に参加するユーザーが、デバイスとスマートフォンをペアリングして Garmin Connect アプリで LiveTrack セッションを開始していることを確認してください。
- GroupTrack に参加するユーザーが範囲内（40km または 25mi）にいることを確認してください。
- GroupTrack セッション実行中は、地図ページでコネクションの位置を確認できます。（*43 ページ　地図ページを追加する*）

音楽

注意：デバイスの音楽再生機能は、次の 3 つのオプションがあります。

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

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

注意

音楽プロバイダから提供される音楽の著作権は、レコード会社が所有しています。レコード会社は、音楽やアルバムのライセンスを音楽プロバイダに期限付きで供与しており、音楽ライセンスは定期的に更新される必要があります。デバイスにダウンロードした音楽のライセンスを更新するため、1 週間ごとにデバイスを Wi-Fi または Garmin Connect アプリ経由でインターネットに接続してください。

音楽プロバイダに接続する

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

スマートフォンの Connect IQ アプリからその他の音楽プロバイダをダウンロードできます。（*102 ページ　Connect IQ 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. **[Connect IQ ストア]** を選択します。
3. 画面に表示される指示に従って、音楽プロバイダをインストールします。
4. を長押ししてミュージックコントロールを表示します。
5. 音楽プロバイダを選択します。

   注意：別のプロバイダを選択したい場合は、 を長押しして **[ウォッチの設定]** ＞ **[音楽]** ＞ **[音楽プロバイダ]** の順に選択し、画面の指示に従ってください。

音楽プロバイダから音楽をダウンロードする

音楽プロバイダから音楽をダウンロードするには、デバイスを Wi-Fi ネットワークに接続する必要があります。（*98 ページ　Wi-Fi ネットワークに接続する*）

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. を長押しします。
3. **[音楽プロバイダ]** を選択します。
4. ログイン済みの音楽プロバイダを選択します。
5. ダウンロードするプレイリストまたは音楽データを選択します。
6. 音楽サービスとの同期を求められるまで を押して戻ります。

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

Garmin Express で音楽をダウンロードする

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

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

1. 付属の USB ケーブルで、デバイスを PC に接続します。
2. PC で Garmin Express を起動します。登録済みのデバイスを選択して、**[音楽]** を選択します。

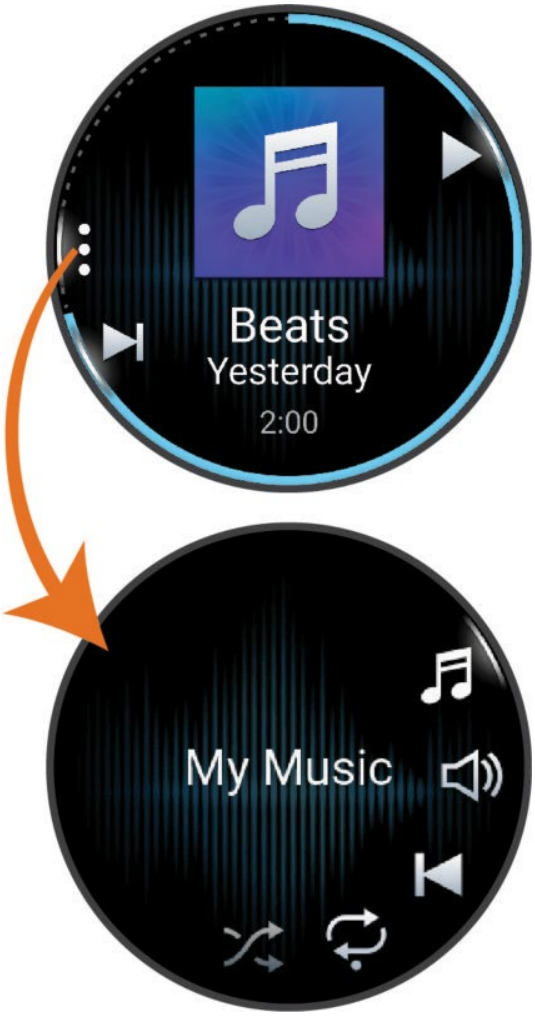
   ヒント：Windows® コンピューターでは、 を選択すると、音楽ファイルをスキャンするフォルダを選択できます。Apple® コンピューターでは、iTunes® のライブラリが表示されます。
3. マイミュージックまたは iTunes のライブラリリストで、ダウンロードする音楽ファイルのカテゴリーを選択します。
4. ダウンロードする音楽にチェックを入れ、**[デバイスへの送信]** を選択します。
5. デバイスにダウンロードした音楽を削除するには、Garmin Express のマイミュージック下のデバイスのリストからカテゴリーを選択し、削除する音楽にチェックを入れて **[デバイスから削除]** を選択します。

音楽を再生する

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. を長押しします。
3. 次のオプションを選択します。
   - 初めて音楽を再生するときは、**[設定]** > **[音楽]** > **[音楽プロバイダ]** の順に選択します。
   - 二回目以降は、**[音楽プロバイダ]** を選択します。
4. 次のオプションを選択します。
   - **[マイミュージック]** Garmin Express からダウンロード済みの音楽を選択します。
   - **[(音楽プロバイダ名)]** 音楽プロバイダからダウンロード済みの音楽を選択します。
   - **[スマートフォン]** ペアリング済みスマートフォンの音楽再生をコントロールします。
5. 必要な場合、Bluetooth イヤホンを接続します。（*126 ページ　Bluetooth イヤホンと接続する*）
6. ▶ を選択します。

音楽再生のコントロール

注意：操作可能なオプションは、音楽ソースにより異なる場合があります。



⋮	コントロールオプションを表示
🔊	音量調整
▶ /	再生 / 一時停止
⏭	**押す**：曲送り **長押し**：早送り
⏮	**押す**：頭出し再生 **2 回押す**：プレイリストの前の曲に戻る **長押し**：早戻し
🔁	リピートモードを変更
🔀	シャッフルモードを変更

Bluetooth イヤホンと接続する

1 デバイスと Bluetooth イヤホンを 2m 以内に近付けます。
2 Bluetooth イヤホンをペアリングモードにします。
3 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]** > **[音楽]** > **[イヤホン]** > **[追加]** の順に選択します。
5 検出されたイヤホンを選択して接続を完了します。

オーディオモードを変更する

音楽再生のオーディオをステレオからモノラルに変更できます。

1 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]** > **[音楽]** > **[オーディオ]** の順に選択します。
3 任意のオプションを選択します。

ユーザープロフィール

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

ユーザープロフィールを設定する

ユーザープロフィールには、性別、誕生日、身長、体重、着用する手首、心拍ゾーン、パワーゾーン、クリティカルスイムスピード(CSS)を設定することができます。

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 アカウントのプロフィール設定からも設定を変更できます。

プロフィールとプライバシー：公開プロフィールのデータをカスタマイズします。

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

フィットネス年齢を確認する

フィットネス年齢で、実年齢に対する自分のフィットネスレベルを同性の異なる年齢層のユーザーと比較することができます。フィットネス年齢は、ユーザープロフィールの年齢やボディマス指数(BMI)、安静時心拍数のデータ、高強度運動の履歴をもとに推定されます。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。(*127 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、*129 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 ー(年齢)で求められた推定値が使用されています。

心拍ゾーンを設定する

デフォルトの心拍ゾーンは、初期設定のユーザープロフィールの情報を基に決定されます。ラン / バイク / スイムのアクティビティ別に、心拍ゾーンを設定できます。アクティビティ中の消費カロリーをより正確に計測するために、最大心拍数を設定してください。各心拍ゾーンの値と安静時心拍数は、手動で入力することもできます。各ゾーンの値は、デバイスまたは Garmin Connect アカ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]** > **[心拍]** の順に選択します。
3. **[最大心拍数]** を選択して、ユーザーの最大心拍数を入力します。
   自動検出機能で最大心拍数を測定できます。（*129 ページ　パフォーマンス測定を自動検出する*）
4. **[LTHR]** を選択して、ユーザーの乳酸閾値心拍数を入力します。
   自動検出機能で乳酸閾値を測定できます。（*129 ページ　パフォーマンス測定を自動検出する*）
5. **[安静時心拍数]** 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. **[スポーツ心拍を追加]** を選択して、心拍ゾーンを個別に設定するアクティビティプロフィールを選択します。（任意）
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。（*127 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ミカルな呼吸	有酸素性能力の基礎作り、ストレスの軽減
2	60-70%	快適さを感じるペースで呼吸は少し深いが会話は可能	心肺機能向上の基本となるトレーニング、回復に適したペース
3	70-80%	マラソンをするような標準のペースで会話を続けるのが難しい	有酸素性能力の向上、心肺機能向上に最適なトレーニング
4	80-90%	ややきついペースで呼吸が力強い	無酸素性能力と閾値の向上、スピードの向上
5	90-100%	長時間維持することのできない全速力のペースで呼吸が相当きつい	無酸素性持久力・筋持久力の向上、パワーの向上

パワーゾーンを設定する

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

1. 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]** > **[パワー]** の順に選択します。
3. アクティビティを選択します。
4. **[基準]** を選択します。
5. 次のオプションを選択します。
   - **[ワット]** ワット表示を基準に設定します。
   - **[%FTP]** または **[%TP]** FTP または TP に対する割合(%)での表示を基準に設定します。
6. **[FTP]** または **[閾値パワー]** を選択して、値を入力します。
   自動検出機能でアクティビティ中に閾値パワーを自動検出できます。(*129 ページ パフォーマンス測定を自動検出する*)
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。

パフォーマンス測定を自動検出する

パフォーマンス測定の自動検出は、デフォルトでオンに設定されています。アクティビティ実行中に最大心拍数と乳酸閾値を自動検出します。対応するパワー計とペアリングして接続している場合、アクティビティ実行中に FTP を自動検出します。

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]** > **[ユーザープロフィール]** > **[心拍とパワーゾーン]** > **[自動検出]** の順に選択します。
3. 任意のオプションを選択します。

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。（*130 ページ　バッテリー節約設定をカスタマイズする*）

[アクティビティのパワーモード]： アクティビティ実行中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。（*131 ページ　パワーモード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。（*50 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。
3. **[ステータス]** をオンにしてバッテリー節約を有効にします。
   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。
4. **[編集]** を選択して、バッテリー節約をオンにしたときに連動して切り替える機能を設定します。
   - **[ウォッチフェイス]　[元の設定を使用]** または **[低電力]** を選択します。**[元の設定を使用]** のオプションでは、ウォッチフェイスの設定に変更はなく、元の設定をそのまま使用します。**[低電力]** のオプションでは、ウォッチフェイスのデータの更新頻度が一分間に一回になります。
   - **[音楽]**　ミュージック機能の有効 / 無効を設定します。
   - **[スマートフォン]　[元の設定を使用]** または **[接続解除]** を選択します。**[元の設定を使用]** のオプションでは、スマートフォンとの接続に関する機能に変更はなく、元の設定をそのまま使用します。**[接続解除]** のオプションでは、スマートフォンと接続されません。
   - **[Wi-Fi]　[元の設定を使用]** または **[接続解除]** を選択します。**[元の設定を使用]** のオプションでは、Wi-Fi 接続に関する機能に変更はなく、元の設定をそのまま使用します。**[接続解除]** のオプションでは、Wi-Fi 接続を使用しません。
   - **[光学式心拍計]　[元の設定を使用]** または **[オフ]** を選択します。**[元の設定を使用]** のオプションでは、光学式心拍計に関する機能に変更はなく、元の設定をそのまま使用します。**[オフ]** のオプションでは、光学式心拍計がオフになります。（光学式心拍計をオフにすると、血中酸素トラッキングもオフになります。）
   - **[血中酸素]　[元の設定を使用]** または **[オフ]** を選択します。**[元の設定を使用]** のオプションでは、血中酸素トラッキングに関する機能に変更はなく、元の設定をそのまま使用します。**[オフ]** のオプションでは、血中酸素トラッキングがオフになります。
   - **[常に表示]　[元の設定を使用]** または **[無効]** を選択します。**[元の設定を使用]** のオプションでは、ディスプレイに関する機能に変更はなく、元の設定をそのまま使用します。**[無効]** のオプションでは、デバイスを使用していないときディスプレイがオフになります。
   - **[輝度]　[元の設定を使用]** または **[下げる]** を選択します。**[元の設定を使用]** のオプションでは、輝度に関する機能に変更はなく、元の設定をそのまま使用します。**[下げる]** のオプションでは、ディスプレイの輝度を低くします。

   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。
5. **[電池残量低下アラート]** を選択して、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。

アクティビティのパワーモードをカスタマイズする

アクティビティごとに個別にパワーモードをカスタマイズできます。

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]** を選択して、任意のアクティビティを選択します。
3. を押します。
4. アクティビティ設定を選択します。
5. **[パワーモード]** を選択します。

6 任意のオプションを選択します。
選択したパワーモードで延長可能なバッテリー稼働時間が表示されます。
7 次のオプションを選択します。
・**[デフォルトモード]** アクティビティのデフォルトのパワーモードを選択します。
・**[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。
・**[自動有効タイム]** パワーモードの自動切り替えが有効になる残り稼働時間を選択します。
・**[自動有効モード]** パワーモードの自動切り替えで切り替わるモードを選択します。

パワーモードをカスタマイズする

デバイスにはいくつかのパワーモードがあらかじめ登録されています。パワーモードを使用すると、システムや GPS などの設定をアクティビティ実行中に一括で変更でき、アクティビティ実行中のバッテリー稼働時間を延ばすことができます。

1 ウォッチフェイスページで、 を長押しします。
2 **[ウォッチの設定]** > **[パワー管理]** > **[アクティビティのパワーモード]** の順に選択します。
3 次のオプションを選択します。
・ パワーモードを選択して、設定をカスタマイズします。
・**[追加]** を選択してパワーモードを新規作成します。
4 必要な場合は、パワーモード名を入力します。
5 任意のオプションを選択してパワーモードをカスタマイズします。
例えば、GPS 設定やスマートフォン接続の設定を変更できます。設定の変更によるバッテリー稼働時間の増減値が表示されます。
6 必要な場合は、**[完了]** を選択してカスタマイズしたパワーモードを保存して使用します。

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。

[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。（*132 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。（*133 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。

[コンパス]：内蔵のコンパスを校正します。コンパス設定をカスタマイズします。（*133 ページ　コンパス*）

[高度計と気圧計]：内蔵の気圧高度計を校正します。気圧高度計の設定をカスタマイズします。（*134 ページ　高度計と気圧計の設定*）

[時刻]：時刻表示を設定します。（*135 ページ　時刻設定*）

[言語]：デバイスの表示言語を選択します。

[音声]：音声の言語、音声タイプ、音声コマンドの入力言語を設定します。

[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。（*135 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。（*136 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。（*142 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。（*137 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。ロック解除に必要な 4 桁のパスコードは、Garmin Pay ウォレットのパスコードと共通です。(*54 ページ　Garmin Pay*)

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。

コンパス

デバイスには、自動校正の 3 軸電子コンパスが内蔵されています。コンパスの機能と表示は、ユーザーのアクティビティや GPS の設定、ナビゲーションの実行の有無によって異なります。コンパス設定を手動で変更できます (*133 ページ　コンパス設定*)。コントロールメニュー (*50 ページ　コントロールメニュー*) またはウィジェット (*57 ページ　ウィジェット*)、トレーニングページ (*43 ページ　トレーニングページをカスタマイズする*) からコンパスを表示できます。

コンパスの方位を固定する

1. コンパスウィジェットを開き、 を押します。
2. **[方位固定]** を選択します。
3. デバイスの 12 時の方向を進行方位に向け、 を押します。

   設定した方位と進行方位の方位差が表示されます。

コンパス設定

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]** > **[コンパス]** の順に選択します。

[校正]：コンパス校正を開始します。(*134 ページ　手動でコンパスを校正する*)

[表示]：方位の表示方法を、文字方位または度、ミルから選択します。

[方位基準]：北の定義を選択します。(*134 ページ　方位基準を設定する*)

[磁針偏差を入力]：**[方位基準]** が **[ユーザー]** に設定されている場合に、磁針偏差を設定します。

[モード]：電子コンパスの設定を、移動中は GPS 方位と電子コンパスを使用する (自動)、GPS 方位のみを使用する、磁気計のみを使用するいずれかのモードから選択します。

手動でコンパスを校正する

注意

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

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

1. 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]** > **[コンパス]** > **[校正]** の順に選択します。
3. メッセージが表示されるまで、デバイスを装着した腕で小さく 8 の字を描きます。

方位基準を設定する

北の定義を選択します。

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]** > **[コンパス]** > **[方位基準]** の順に選択します。
3. 次のオプションを選択します。
   - **[真北]** 北極点の方向に方位基準を設定します
   - **[磁北]** 磁石が指し示す地磁気の北方向(偏差を考慮しない)を方位基準に設定します。
   - **[グリッド]** グリッド航法時に使用します。
   - **[ユーザー]** 磁針偏差を入力して手動で設定します。

気圧高度計

デバイスには、気圧高度計が内蔵されています。デバイスは低電力モード中であっても継続的に高度と気圧のデータを収集しています。高度計は気圧の変化を基に推定高度を表示します。気圧計は高度計が最後に校正された高度データを基に環境圧データを表示します(*134 ページ　高度計と気圧計の設定*)。高度計と気圧計のデータは、*50 ページ　コントロールメニュー*や *57 ページ　ウィジェット*、*6 ページ　アプリ*から確認できます。

高度計と気圧計の設定

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]** > **[システム]** > **[高度計と気圧計]** の順に選択します。

[校正]：高度計と気圧計の校正を開始します。

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

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

[高度]：高度の表示単位を選択します。

[気圧]：気圧の表示単位を選択します。

[気圧計プロット]：気圧ウィジェットのグラフの表示期間を設定します。

気圧高度計を校正する

気圧高度計は工場出荷時に校正されています。また、デフォルトの設定では、自動校正がオンに設定されています。現在地の正確な高度が分かる場合は、手動で気圧高度計を校正できます。

1. 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. **[高度計と気圧計]** を選択します。
4. **[校正]** を選択します。
5. 次のオプションを選択します。
   - 現在地の正確な高度を入力するには、**[校正]** > **[手動入力]** を選択します。
   - 数値標高モデル(DEM)を使用して校正するには、**[DEM を使用]** を選択します。(DEM 校正を行うには、スマートフォン接続が必要な場合があります。)
   - GPS の位置情報を使用して校正するには、**[GPS を使用]** を選択します。

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。(*135 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、GPS 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。(*145 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、位置フォーマットと測地系を設定します。(*135 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。(*136 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、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。（*65 ページ　HRV ステータス*）

[位置情報の強化]：GPS データを収集し、デバイスに保存したアクティビティの軌跡を Garmin Connect で処理して補正します。このオプションを有効にすると、Garmin Connect へのデータのアップロードに時間がかかる場合があります。一部アクティビティのみ対応しています。

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（*136 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、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。

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

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

[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。（*137 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. リストからバックアップデータを選択します。
5. **[バックアップから復元する]** > **[リセット]** の順に選択します。
6. 画面に表示される指示に従います。
7. アプリとデバイス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、設定とデータが復元されます。
9. 画面に表示される指示に従います。

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

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

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。(*143 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(*89 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

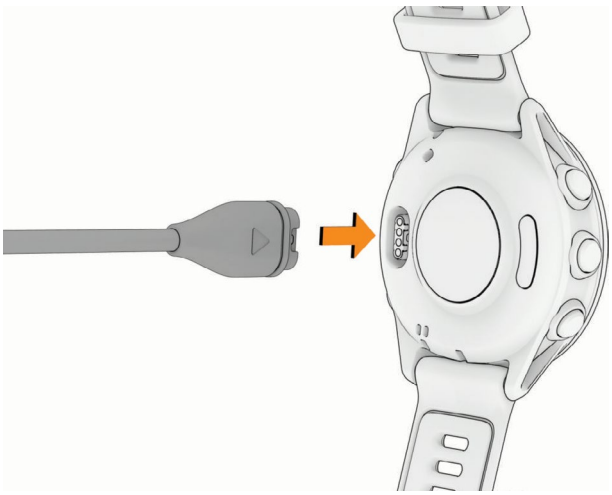
本製品はリチウムイオンバッテリーを内蔵しています。リチウムイオンバッテリーを安全にご使用いただくために、同梱の「安全および製品に関する警告と注意事項」に記載される内容を必ずお読みください。

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。(*139 ページ　クリーニング方法*)

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

1. チャージングケーブルの ▲ マークのある方の端子を、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。

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。
マイクホールまたはスピーカーホールに日焼け止めやその他の化学薬品を塗布しないでください。ホールが目詰まりするなどして、マイクおよびスピーカーの性能が低下するおそれがあります。
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激しいショック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、本体およびチャージングケーブルの端子やその周辺に付着した汚れや水分は、充電または PC 接続の前に必ずクリーニングしてください。

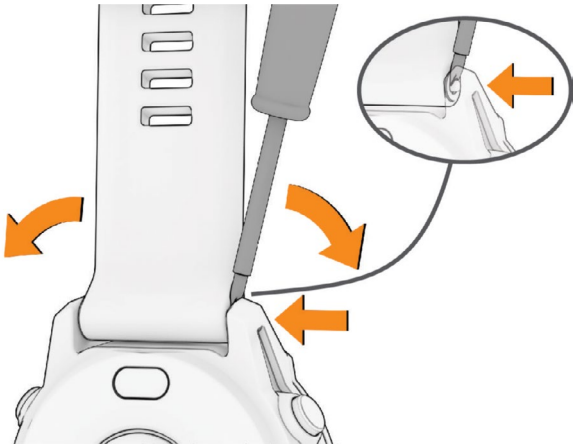
ヒント：クリーニング方法については、*Garmin.com/ja-JP/watch-fit-and-care* をあわせてご参照ください。

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

バンドを交換する

対応する Forerunner 用バンドまたは QuickFit 22 バンドと交換できます。

1 ピンツールを使用して、ピンを押し込みます。



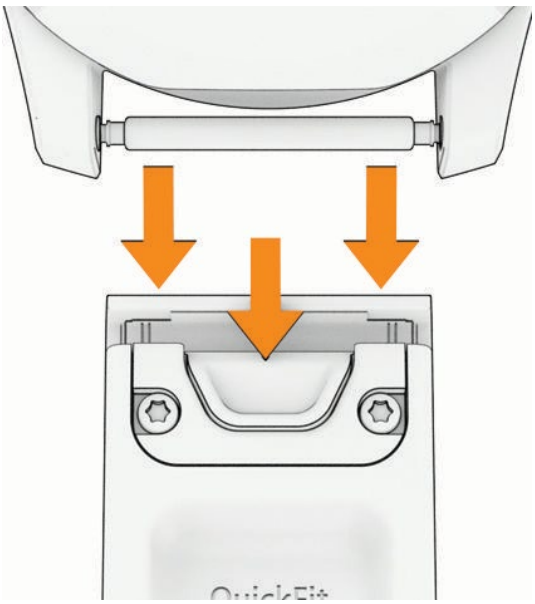
2 バンドを取り外します。

3 次のオプションを選択します。

- **Forerunner 用バンドの場合**：新しいバンドの片側のピンをデバイスのピン穴に差し込み、反対側のピンをピンツールで押し込みながらバンドを取り付けます。

注意：ピンがデバイスのピン穴にまっすぐ差し込まれていて、バンドがしっかりと固定されていることをお確かめください。

- **QuickFit 22 バンドの場合**：バンドを取り外した後、バンドからピンを取り外し、ピンのみを再びデバイスに取り付けます。新しいバンドをピンに合わせて押し込み、取り付けます。



注意：ラッチが閉じてバンドがしっかりと固定されていることをお確かめください。

4 反対側のバンドも同様に交換します。

仕様

バッテリータイプ	充電式リチウムイオンバッテリー
防水性能	5ATM[1]
メディア保存容量	最大 32GB
動作温度範囲	-20 ～ 60°C
充電温度範囲	0 ～ 45°C
比吸収率（EU SAR）	0.11 W/kg（四肢）

*1　水深 50m に相当する圧力に耐えられます。詳しくは *Garmin.com/ja-JP/legal/waterrating-definitions/* をご参照ください。

バッテリー稼働時間

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

モード	バッテリー稼働時間
GPS モード	約 26 時間
SatIQ（自動選択）モード	約 23 時間
マルチ GNSS マルチバンドモード	約 21 時間
GPS モード＋音楽再生モード	約 14 時間
SatIQ（自動選択）モード＋音楽再生モード	約 13 時間
マルチ GNSS マルチバンドモード＋音楽再生モード	約 12 時間
スマートウォッチモード	約 15 日間

トラブルシューティング

製品のアップデート

デバイスはスマートフォンと Bluetooth 接続中または Wi-Fi 接続中にソフトウェア更新を自動で確認します。システム設定から手動で更新を確認することもできます(*132 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
- 地図データのアップデート

  注意：地図の更新を行うには、Garmin Express が必要です。
- コースデータのアップデート
- 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/*

チュートリアルビデオ　***[e ラーニング]*** *Forerunner 970*

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

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

このデバイスは医療用機器ではありません。

日本語で表示されません

誤って別の言語を選択してしまった場合、次の手順で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. リストの上から 7 番目の項目を選択して、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。

- アクティビティ中のパワーモードを変更してください。(*130 ページ　アクティビティのパワーモードをカスタマイズする*)
- 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。(*50 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。(*89 ページ　ディスプレイと輝度の設定*)
- フラッシュライトの輝度を下げて、ストロボ設定を調整してください。(*53 ページ　フラッシュライトストロボをカスタマイズする*)
- 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。(*89 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。(*89 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。(*48 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。(*50 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。(*17 ページ　アクティビティを終了する*)
- ウォッチフェイスは、盤面のデータ更新頻度が毎秒のものは避けてください。

  例えば、秒針の備わっていないウォッチフェイスを使用してください。(*5 ページ　ウォッチフェイスをカスタマイズする*)
- 通知機能を使用する場合は、お使いのスマートフォンの設定等で通知を制限するなどして、不必要な通知を表示させないようにしてください。(*97 ページ　デバイスに表示する通知を管理する*)
- 心拍転送モードをオフに設定してください。(*107 ページ　心拍転送モード*)
- 光学式心拍計をオフにします。(*107 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。(*109 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、一度チャージング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.co.jp/ble* をご参照ください。

- 音声アシスタント機能について、詳しくは *Garmin.com/VoiceFunctionality* をご参照ください。

デバイスとスマートフォンが接続できません

デバイスとスマートフォンが接続できないときは、次のことをお試しください。

- デバイスとスマートフォンの電源をオフにしてから、再度電源をオンにしてください。
- スマートフォンの Bluetooth 接続をオンに設定してください。
- Garmin Connect アプリを最新のバージョンにアップデートしてください。
- Garmin Connect アプリからデバイスを削除して、再度ペアリングしてください。
- 新しいスマートフォンを購入した場合は、古いスマートフォンの Garmin Connect アプリとスマートフォンの Bluetooth 設定からデバイスを削除してください。
- スマートフォンがデバイスの 10m(33ft)以内にあることをお確かめください。
- スマートフォンをペアリングモードにするには、Garmin Connect アプリを開き、•••(詳細)＞ **[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。（*43 ページ　トレーニングページをカスタマイズする*）

デバイスとイヤホンが接続できません

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

- スマートフォンの Bluetooth 接続をオフに設定してください。
  スマートフォンの Bluetooth 設定について詳しくは、スマートフォンの取扱説明書等をご参照ください。
- スマートフォンは、デバイスから 10m 以上離れた場所に移動させてください。
- デバイスと Bluetooth イヤホンをペアリングします。（*126 ページ　Bluetooth イヤホンと接続する*）

音楽が途切れたり、Bluetooth イヤホンとの接続が切れます

デバイスに Bluetooth イヤホンを接続して使用するとき、デバイスとイヤホンのアンテナ部を結ぶ直線上に遮るものがないと信号が最も強くなります。

- 信号が体を通過すると、信号が弱まったり、接続が途切れることがあります。
- デバイスを装着している腕と同じ側に Bluetooth アンテナ部がある方のイヤホンを装着してください。例えば、デバイスを左腕に装着している場合は、イヤホンを左耳に装着します。
- デバイスを反対の腕に装着することをお試しください。
- メタルバンドまたはレザーバンドをご使用の場合は、シリコンバンドへの交換をお試しください。

水に濡れたあとにスピーカーまたはマイクの音が小さく聞こえます

スイミングや入浴などでデバイスが水に濡れると、スピーカーまたはマイクのポート内に残留した水分の影響で、音が小さく聞こえる場合があります。これは故障ではありませんが、水分が完全に蒸発するまで一日程度かかる場合があります。デバイスが水に濡れたあとは、お手入れ方法に従ってデバイスをクリーニングしてください（*139 ページ　クリーニング方法*）。ポートの排水を補助する機能を使用することもできます。（*50 ページ　コントロールメニュー*）

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やスポーツの変更を取り消すことができます。ラップ取り消し機能は、手動ラップの取得、手動または自動スポーツ変更に対応するアクティビティで利用できます。ラップ取り消し機能は、ジムアクティビティやプールスイムなどのアクティビティとワークアウトには対応していません。また、自動ラップまたは自動ラン、自動休息、自動ポーズを取り消すことはできません。

衛星信号を受信する

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

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

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

GPS 衛星受信を向上する

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

  同期を行うと、数日分の衛星軌道情報が自動でデバイスにダウンロードされ、素早い GPS の受信が可能になります。
- 屋内、ベランダ、住宅街、ビル街、森林内、トンネル内などでは、衛星信号の受信に時間がかかったり、受信できないことがあります。
- 衛星信号の受信完了後、2 ～ 3 分間静止してください。

心拍数の計測値が正しくないようです

光学式心拍計について、詳しくは *Garmin.com/heartrate* をご参照ください。

アクティビティ中の気温の計測値が正しくないようです

デバイスに内蔵の気温センサーはデバイスを腕に装着している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* 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。(*101 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。(*100 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。

上昇階数が正しくないようです

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

- 階段を上る際に手すりにつかまったり、段を飛ばして上ったりしないでください。
- 風の強い環境では、デバイスを衣服の袖などで覆ってください。

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+ アクセサリーまたは Bluetooth アクセサリーが必要です。

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
気圧グラフ	現在までの気圧をグラフで表示
高度グラフ	現在までの高度をグラフで表示
心拍数グラフ	アクティビティ中の心拍数をグラフで表示
ペースグラフ	アクティビティ中のペースをグラフで表示
パワーグラフ	アクティビティ中のパワーをグラフで表示
スピードグラフ	アクティビティ中のスピードをグラフで表示

コンパス

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

距離

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
距離 (nm)	距離を海里 (nm) で表示

高度

項目名	説明
平均上昇量	前回データリセット以降の垂直方向の平均上昇量
平均下降量	前回データリセット以降の垂直方向の平均下降量
高度	現在の高度(海抜)
滑空比	現在の滑空比(垂直距離の変化に対する水平移動距離の比)
GPS 高度	GPS による現在地の高度
勾配	垂直方向(高度)の変化／水平方向(距離)の変化。例えば、3m の高度上昇あたり 60m 進んだ場合、勾配は 5%となる。
ラップ上昇量	現在のラップの上昇量
ラップ下降量	現在のラップの下降量
前回ラップ上昇量	前回のラップの上昇量
前回ラップ下降量	前回のラップの下降量
前回運動上昇	前回の運動中の上昇量
前回運動下降	前回の運動中の下降量
最大上昇量	前回データリセット以降の最高上昇量(一分間あたりの上昇距離)
最大下降量	前回データリセット以降の最高下降量(一分間あたりの下降距離)
最高高度	前回データリセット以降の最高高度
最低高度	前回データリセット以降の最低高度
運動上昇	現在の運動中の上昇量
運動下降	現在の運動中の下降量
総上昇量	前回データリセット以降の合計上昇距離
総下降量	前回データリセット以降の合計下降距離

フロアクライム

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

ギア

項目名	説明
Di2 バッテリー	Di2 のバッテリー残量
フロント	現在のフロント(前)ギアの位置
ギアバッテリー	ギアポジションセンサーのバッテリー残量
ギアコンボ	現在のギアの組み合わせ
ギア	現在のフロントギア・リアギアの位置
ギア比	現在のフロントギア・リアギアの歯数
リア	現在のリア(後)ギアの位置

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)
コンパスゲージ	現在の移動方位を角度で表示(内蔵の電子コンパスを使用)
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)
パワーゲージ	現在のパワーを数値とカラーゲージで表示
スタミナゲージ(距離)	残りスタミナで走行可能な推定距離をゲージで表示
スタミナゲージ(タイム)	残りスタミナで走行可能な推定時間をゲージで表示
ステップスピードロスゲージ	ランニング中のステップスピードロスをゲージで表示
ステップスピードロス%ゲージ	ランニング中のステップスピードロス%をゲージで表示
総上昇量 / 総下降量ゲージ	現在のアクティビティまたは前回データリセット以降の上昇量と下降量の合計をゲージで表示
トレーニング効果ゲージ	有酸素トレーニング効果と無酸素トレーニング効果をゲージで表示
上下動ゲージ	自身の体が上下に動く振れ幅を数値とカラーゲージで表示(ラン)
上下動比ゲージ	現在の歩幅に対する上下動の比率を数値とカラーゲージで表示

心拍数

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(%)
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

項目名	説明
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)

ナビゲーション

項目名	説明
方位	現在地から目的地までの方位(ナビゲーション実行中)
コース	出発地点から目的地までの方位(ナビゲーション実行中)
目的地	最終目的地の位置
目的地名称	目的地までのルート上の最終ポイント(ナビゲーション実行中)
残り距離	最終目的地までの残り距離(ナビゲーション実行中)
経由地所要距離	ルート上の次の経由地点までの残り距離(ナビゲーション実行中)
予想総距離	出発地点から最終目的地までの推定距離(ナビゲーション実行中)
到着時刻	最終目的地に到着する予想時刻(目的地の現地時間に調整されます。)(ナビゲーション実行中)
経由地到着時刻	ルート上の次の経由地点に到着する予想時刻(経由地点の現地時間に調整されます。)(ナビゲーション実行中)
所要時間	最終目的地に到着するまでにかかる予想所要時間(ナビゲーション実行中)
目的滑空比	現在地から目的地の標高まで降下するのに必要な滑空比(ナビゲーション実行中)
経緯度	現在地の緯度経度(位置フォーマット設定によらず緯度経度を表示します。)
位置	現在地(位置フォーマット設定で選択したフォーマットで表示します。)
次の分岐	NextFork™ マップガイドに基づくトレイルの次の分岐地点までの距離
経由地名称	ルート上の次のポイント(ナビゲーション実行中)
コース逸脱	コースから左右に外れている距離(ナビゲーション実行中)
経由地所要時間	ルート上の次のポイントに到着するまでにかかる予想所要時間(ナビゲーション実行中)
コース有効速度	ルート上の目的地に向かって進んでいる速度(ナビゲーション実行中)
昇降距離	現在地と最終目的地の標高差(ナビゲーション実行中)
目的地昇降速度	目的地の高度に対する昇降速度(ナビゲーション実行中)

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
大気圧	校正されていない現在の気圧
校正気圧	校正された現在の気圧
バッテリー稼働時間	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
COG	コースや一時的な方位変動を考慮しない実際の進行方向
スタートラインまでの距離	レースのスタートラインまでの距離(ナビゲーション実行中)
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
フロー	現在のアクティビティのターンでスピードを維持してスムーズにライドしているかを示す指標

項目名	説明
GPS	GPS 衛星信号の受信強度
グリット	高度や勾配、方向の変化に基づく現在のアクティビティの難易度
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
ラップフロー	現在のラップのフロースコア
ラップグリット	現在のラップのグリットスコア
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
リフト	リフトタイム(ヨットアクティビティ)
負荷	現在のアクティビティでのトレーニング負荷。トレーニング負荷は、EPOC 値(運動後過剰酸素消費量)の合計です。
運動	現在のアクティビティで完了した運動数
パフォーマンスコンディション	パフォーマンス能力をリアルタイムで評価するスコア
回数	ワークアウトのセットでの回数(ジムアクティビティ)
呼吸数	一分間あたりの呼吸の回数(brpm)
ラウンド	アクティビティ中の運動の数(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
タッキングアシスト	風向きがリフトかヘッダーかを示すタッキングアシストゲージ
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
勾配調整されたペース(GAP)	地形の急勾配を考慮した平地を走った場合の推定平均ペース
Int. ペース	現在のインターバルの平均ペース
ラップ 500m ペース	現在のラップの 500m あたりの平均ペース(ローイング)
ラップペース	現在のラップの平均ペース
前回ラップ 500m ペース	前回のラップの 500m あたりの平均ペース(ローイング)
前回ラップペース	前回のラップの平均ペース
前回ラップペース	前回のラップの平均ペース(プールスイム)
前回運動ペース	前回の運動の平均ペース
運動ペース	現在の運動の平均ペース
ペース	現在のペース

PacePro

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)

項目名	説明
目標スプリットペース	現在のラップ区間の目標ペース（ラン）

パワー

項目名	説明
%FTP	機能的作業閾値パワー（FTP）に対する現在のパワー出力の割合（%）
3 秒平均バランス	3 秒間の左右の平均パワーバランス値
平均パワー 3 秒	3 秒間の平均パワー出力
3 秒パワー -w/kg	3 秒間の平均パワー出力（1kg 単位毎）をワット（w）で表示
10 秒平均バランス	10 秒間の左右の平均パワーバランス値
平均パワー 10 秒	10 秒間の平均パワー出力
10 秒パワー -w/kg	10 秒間の平均パワー出力（1kg 単位毎）をワット（w）で表示
30 秒平均バランス	30 秒間の左右の平均パワーバランス値
平均パワー 30 秒	30 秒間の平均パワー出力
30 秒パワー -w/kg	30 秒間の平均パワー出力（1kg 単位毎）をワット（w）で表示
平均バランス	現在のアクティビティの左右の平均パワーバランス値
平均 PP-L	現在のアクティビティの左ペダルの平均パワーフェーズ
平均パワー	現在のアクティビティの平均パワー出力
平均 PP-R	現在のアクティビティの右ペダルの平均パワーフェーズ
平均 PPP-L	現在のアクティビティの左ペダルの平均パワーフェーズピーク
平均 PCO	現在のアクティビティの平均プラットフォームセンターオフセット
平均 w/kg	1kg 単位毎の平均パワー出力をワット（w）で表示
平均 PPP-R	現在のアクティビティの右ペダルの平均パワーフェーズピーク
パワーバランス	現在の左右のパワーバランス値
パワー IF	現在のアクティビティの強度係数（IF）
ラップバランス	現在のラップの左右の平均パワーバランス値
ラップ PPP-L	現在のラップの左ペダルの平均パワーフェーズピーク
ラップ PP-L	現在のラップの左ペダルの平均パワーフェーズ
ラップ最大パワー	現在のラップの最大パワー出力
ラップ NP	現在のラップの平均標準化パワー（NP）
ラップ PCO	現在のラップの平均プラットフォームセンターオフセット
ラップパワー	現在のラップの平均パワー出力
ラップパワー -w/kg	現在のラップの 1kg 単位毎の平均パワー出力をワット（w）で表示
ラップ PPP-R	現在のラップの右ペダルの平均パワーフェーズピーク
ラップ PP-R	現在のラップの右ペダルの平均パワーフェーズ
前回ラップ最大パワー	前回のラップの最大パワー出力
L LAP NP	前回のラップの平均標準化パワー（NP）
前回ラップパワー	前回のラップの平均パワー出力
ラップ PPP	現在の左ペダルのパワーフェーズピーク（パワー出力のピーク部分の開始地点と終了地点の角度）
PP-L	現在の左ペダルのパワーフェーズ（ペダルにトルクがかかっている範囲の開始地点と終了地点の角度）
最大パワー	現在のアクティビティの最大パワー出力
NP	現在のアクティビティの標準化パワー（NP）
ペダルスムーズネス	ペダルストローク全体を通してペダルに均等に力をかけているかを示す指標（ペダルストロークごとの最大パワーに対する平均パワーの割合）
PCO	プラットフォームセンターオフセット（ペダル面の中心から左右に何ミリメートルの位置に力がかかっているかを示す）

項目名	説明
パワー	現在のパワー出力(ワット)(スキーアクティビティでは対応するハートレートセンサーの接続が必要です。)
パワー -w/kg	現在の体重 1kg あたりのパワー出力(ワット)
パワーゾーン	現在のパワーゾーン(パワーゾーンは FTP またはカスタム設定に基づきます。)
PPP-R	現在の右ペダルのパワーフェーズピーク(パワー出力のピーク部分の開始地点と終了地点の角度)
PP-R	現在の右ペダルのパワーフェーズ(ペダルにトルクがかかっている範囲の開始地点と終了地点の角度)
ゾーン(タイム)	パワーゾーンごとの経過時間
シッティングタイム	現在のアクティビティの合計シッティング(座り漕ぎ)タイム
ラップシッティングタイム	現在のラップの合計シッティング(座り漕ぎ)タイム
ダンシングタイム	現在のアクティビティの合計ダンシング(立ち漕ぎ)タイム
ラップダンシングタイム	現在のラップの合計ダンシング(立ち漕ぎ)タイム
パワー TSS	現在のアクティビティのトレーニングストレススコア(TSS)
トルク効率	ペダリングの効率の良さを示す指標(総出力に対する正の出力の割合(%))
パワー KJ	累積動作量(パワー出力)をキロジュール(KJ)で表示

休息

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
平均ステップスピードロス	現在のアクティビティの平均ステップスピードロス
平均ステップスピードロス%	現在のアクティビティのスピードに対するステップスピードロスの割合(%)の平均値
平均歩幅	現在の平均歩幅
平均上下動	現在のアクティビティの平均上下動
平均上下動比	現在の平均上下動比(歩幅に対する上下動の比率)
GCT バランス	現在の左右の足の接地時間バランス
接地時間(GCT)	地面に足が着いている時間をミリ秒(ms)で表示(接地時間は歩いているときには表示されません。)
ラップ GCT バランス	現在のラップの平均接地時間バランス
ラップ接地時間	現在のラップの平均接地時間
ラップステップスピードロス	現在のラップの平均ステップスピードロス
ラップステップスピードロス%	現在のラップのスピードに対するステップスピードロスの割合(%)の平均値
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)
ステップスピードロス	現在のステップスピードロス(cm/s)
ステップスピードロス%	現在のランニングスピードに対するステップスピードロスの割合(%)
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
平均 SOG	現在のアクティビティのコースや一時的な方位変動を考慮しない平均対地速度
ラップ SOG	現在のラップのコースや一時的な方位変動を考慮しない平均対地速度
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 SOG	前回のラップのコースや一時的な方位変動を考慮しない平均対地速度
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
最大 SOG	現在のアクティビティのコースや一時的な方位変動を考慮しない最大対地速度
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
SOG	コースや一時的な方位変動を考慮しない実際の対地速度
昇降速度	上昇または下降の速度

スタミナ

項目名	説明
スタミナ	現在の残りのスタミナ
残り距離	現在のエフォートで残りのスタミナで走行可能な推定距離
潜在的なスタミナ	残りの潜在的なスタミナ
残り時間	現在のエフォートで残りのスタミナで走行可能な推定時間

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

項目名	説明
前回ラップストロークタイプ	前回のラップのストロークタイプ(プールスイム)
ストロークレート	一分間あたりのストローク数(スイム)
ストロークレート	一分間あたりのストローク数(パドルスポーツ)
ストローク数	アクティビティ中の合計ストローク数(スイム)
ストローク数	アクティビティ中の合計ストローク数(パドルスポーツ)

SWOLF

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(*24 ページ　スイム用語*)。屋外スイムアクティビティの SWOLF スコアは、1 ラップ 25m として計算される。
Int. SWOLF	現在のインターバルの平均 SWOLF スコア
ラップ SWOLF	現在のラップの SWOLF スコア
前回ラップ SWOLF	前回のラップの SWOLF スコア
前回ラップ SWOLF	前回のラップの SWOLF スコア(プールスイム)

気温

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。)
平均温度	アクティビティ中の平均温度
最高温度	アクティビティ中の最高温度
最低温度	アクティビティ中の最低温度
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
マルチスポーツタイム	マルチスポーツアクティビティのトランジションを含む合計タイム
先行 / 遅延	目標ペース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
レースタイム	現在のヨットレースのタイム
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

項目名	説明
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

付録

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。メインデータ項目はカスタマイズできます。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を示すものです。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、ステップスピードロスが小さく、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、走法などにより一様ではありません。それらに関する情報は、専門の書籍やウェブサイト等をご覧ください。

カラーゾーン	パーセンタイル	ピッチ	接地時間	ステップスピードロス
パープル	95 超	185 spm 超	218 ms 未満	8.2 cm/s 未満
ブルー	70 ～ 95	174 ～ 185 spm	218 ～ 248 ms	8.2 ～ 12.1 cm/s
グリーン	30 ～ 69	163 ～ 173 spm	249 ～ 277 ms	12.2 ～ 19.7 cm/s
オレンジ	5 ～ 29	151 ～ 162 spm	278 ～ 308 ms	19.8 ～ 25.9 cm/s
レッド	5 未満	151 spm 未満	308 ms 超	25.9 cm/s 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	0.05	0.25	0.4	0.25	0.05
GCT バランス	左 52.2%超	左 50.8 ～ 52.2%	左 50.7%-50.7% 右	50.8 ～ 52.2% 右	52.2%超 右

ランニングダイナミクスの開発試験中、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ー)、ウエストに装着しているか(ランニングダイナミクスポッド)によって数値の幅がわずかに異なります。

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

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。

ランニングエコノミー分類表

カラーゾーン	レーティング	男性	女性
ピンク	エリート	185 未満	190 未満
パープル	優れている	185 ～ 189	190 ～ 194
ブルー	エキスパート	190 ～ 194	195 ～ 199
グリーン	高度な経験者	195 ～ 204	200 ～ 209
イエロー	経験者	205 ～ 214	210 ～ 219
オレンジ	中級者	215 ～ 224	220 ～ 229
レッド	レクリエーション	224 超	229 超

FTP レベル分類表

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

男性	FTP レート（W/kg）
優れている	5.05 以上
非常に良い	3.93 ～ 5.04
良い	2.79 ～ 3.92
普通	2.23 ～ 2.78
一般（未訓練）	2.23 未満

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

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

持久力スコア分類表

年齢・性別で分類された持久力スコアは次の表をご参照ください。

男性	レクリエーション	中級者	経験者	高度な経験者	エキスパート	優れている	エリート
18 ～ 20 歳	4999 以下	5000 ～ 5699	5700 ～ 6299	6300 ～ 6999	7000 ～ 7599	7600 ～ 8299	8300 以上
21 ～ 39 歳	5099 以下	5100 ～ 5799	5800 ～ 6599	6600 ～ 7299	7300 ～ 8099	8100 ～ 8799	8800 以上
40 ～ 44 歳	5099 以下	5100 ～ 5799	5800 ～ 6499	6500 ～ 7199	7200 ～ 7899	7900 ～ 8599	8600 以上
45 ～ 49 歳	4999 以下	5000 ～ 5699	5700 ～ 6399	6400 ～ 6999	7000 ～ 7699	7700 ～ 8399	8400 以上
50 ～ 54 歳	4899 以下	4900 ～ 5499	5500 ～ 6099	6100 ～ 6799	6800 ～ 7399	7400 ～ 7999	8000 以上
55 ～ 59 歳	4599 以下	4600 ～ 5099	5100 ～ 5699	5700 ～ 6199	6200 ～ 6799	6800 ～ 7299	7300 以上
60 ～ 64 歳	4299 以下	4300 ～ 4799	4800 ～ 5299	5300 ～ 5699	5700 ～ 6199	6200 ～ 6699	6700 以上
65 ～ 69 歳	4099 以下	4100 ～ 4499	4500 ～ 4899	4900 ～ 5399	5400 ～ 5799	5800 ～ 6199	6200 以上
70 ～ 74 歳	3799 以下	3800 ～ 4199	4200 ～ 4599	4600 ～ 4899	4900 ～ 5299	5300 ～ 5699	5700 以上
75 ～ 80 歳	3599 以下	3600 ～ 3899	3900 ～ 4299	4300 ～ 4599	4600 ～ 4999	5000 ～ 5299	5300 以上
80 歳以上	3299 以下	3300 ～ 3599	3600 ～ 3999	4000 ～ 4299	4300 ～ 4699	4700 ～ 4999	5000 以上

女性	レクリエーション	中級者	経験者	高度な経験者	エキスパート	優れている	エリート
18 ～ 20 歳	4599 以下	4600 ～ 5099	5100 ～ 5499	5500 ～ 5999	6000 ～ 6399	6400 ～ 6899	6900 以上
21 ～ 39 歳	4699 以下	4700 ～ 5199	5200 ～ 5699	5700 ～ 6299	6300 ～ 6799	6800 ～ 7299	7300 以上
40 ～ 44 歳	4699 以下	4700 ～ 5199	5200 ～ 5699	5700 ～ 6199	6200 ～ 6699	6700 ～ 7199	7200 以上
45 ～ 49 歳	4599 以下	4600 ～ 5099	5100 ～ 5599	5600 ～ 6099	6100 ～ 6599	6600 ～ 7099	7100 以上
50 ～ 54 歳	4499 以下	4500 ～ 4999	5000 ～ 5399	5400 ～ 5899	5900 ～ 6299	6300 ～ 6799	6800 以上
55 ～ 59 歳	4299 以下	4300 ～ 4699	4700 ～ 5099	5100 ～ 5599	5600 ～ 5099	6000 ～ 6399	6400 以上
60 ～ 64 歳	4099 以下	4100 ～ 4499	4500 ～ 4899	4900 ～ 5299	5300 ～ 5699	5700 ～ 6099	6100 以上
65 ～ 69 歳	3799 以下	3800 ～ 4199	4200 ～ 4599	4600 ～ 4899	4900 ～ 5299	5300 ～ 5699	5700 以上
70 ～ 74 歳	3699 以下	3700 ～ 4099	4100 ～ 4399	4400 ～ 4799	4800 ～ 5099	5100 ～ 5499	5500 以上
75 ～ 80 歳	3499 以下	3500 ～ 3799	3800 ～ 4199	4200 ～ 4499	4500 ～ 4899	4900 ～ 5199	5200 以上
80 歳以上	3199 以下	3200 ～ 3499	3500 ～ 3799	3800 ～ 4099	4100 ～ 4399	4400 ～ 4699	4700 以上

これらの推定値は Firstbeat Analytics により提供・サポートされています。

タイヤサイズと周長

スピードセンサーは、タイヤ周長を自動検出します。スピードセンサーのセンサー設定から、手動で周長を入力できます。

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

商標について

本操作マニュアルの内容の一部または全部を Garmin の書面による承諾なしに転載または複製することはできません。

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

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

Garmin, Garmin ロゴ , ANT+, Approach, Auto Lap, Auto Pause, Edge, Forerunner, inReach, Move IQ, TracBack, Virtual Partner は、米国またはその他の国における Garmin Ltd. またはその子会社の登録商標です。Body Battery, Connect IQ, Firstbeat Analytics, Garmin AutoShot, Garmin Connect, Garmin Express, Garmin Golf, Garmin Messenger, Garmin Pay, Health Snapshot, HRM-Fit, HRM-Pro Series, HRM-Swim, HRM-Tri, Index, PacePro, Rally, SatIQ, tempe, Varia, and Vector は、Garmin Ltd. またはその子会社の商標です。Garmin の許可を得ずに使用することはできません。

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

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

M/N: A04907

November 2025