GARMIN®

HRM-FIT

操作マニュアル

Rev. A

© 2024 Garmin Ltd. or its subsidiaries

目次

ハートレートセンサーの使用方法 1

ハートレートセンサーを装着する 1

HRM-Fit を装着するスポーツブラについて 2

ペアリングとセットアップ 4

ANT+ デバイスとハートレートセンサーをペアリングする 4

Bluetooth® デバイスとハートレートセンサーをペアリングする 4

Garmin Connect Mobile アプリにハートレートセンサーをペアリングする 4

ランニングダイナミクス 4

ランニングペースと距離 5

ライフログ 5

タイマー計測アクティビティのストレージ 5

保存済みの心拍データにアクセスする 5

フィットネス機器とリンクする 6

デバイス情報 7

装着に関するヒント 7

心拍データが不規則な値を示す場合の対処法 .7

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 7

ハートレートセンサーの電池を交換する 8

ハートレートセンサーのお手入れ方法 10

ハートレートセンサーの保管方法 10

仕様 10

サポート 10

商標について 11

ハートレートセンサーの使用方法

⚠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。

ハートレートセンサーを装着する

1 ミディアムサポートまたはハイサポートのフィッティングバンドタイプのスポーツブラを着用します。

ぴったりとフィットするスポーツブラを着用することで、ハートレートセンサーのずれが軽減され、肌と電極部の接触が良好に保たれます。(*2 ページ　HRM-Fit を装着するスポーツブラについて*)

2 ハートレートセンサーの裏面にある電極部 ① を湿らせます。





3 ハートレートセンサーの表面にあるクリップをすべて開きます。

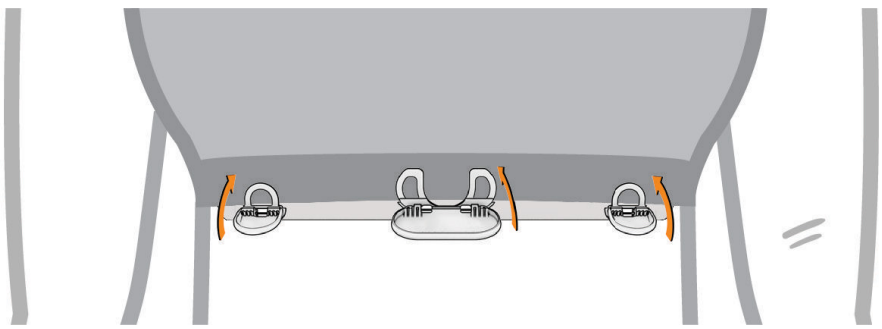
4 スポーツブラのアンダーバンドの生地を中央のクリップ ② に差し込みます。

生地が皺にならないように平らにして差し込んでください。

5 クリップを閉じて生地を挟みます。

6 同様の手順で両側のクリップ ③ を閉じます。

両側のクリップを閉じるとき、反対側の手でスポーツブラのアンダーバンドを中央に軽く引っ張ってください。



7 ハートレートセンサー HRM-Fit がしっかりと固定され、スポーツブラの下に平らな状態で肌に密着していることを確認します。



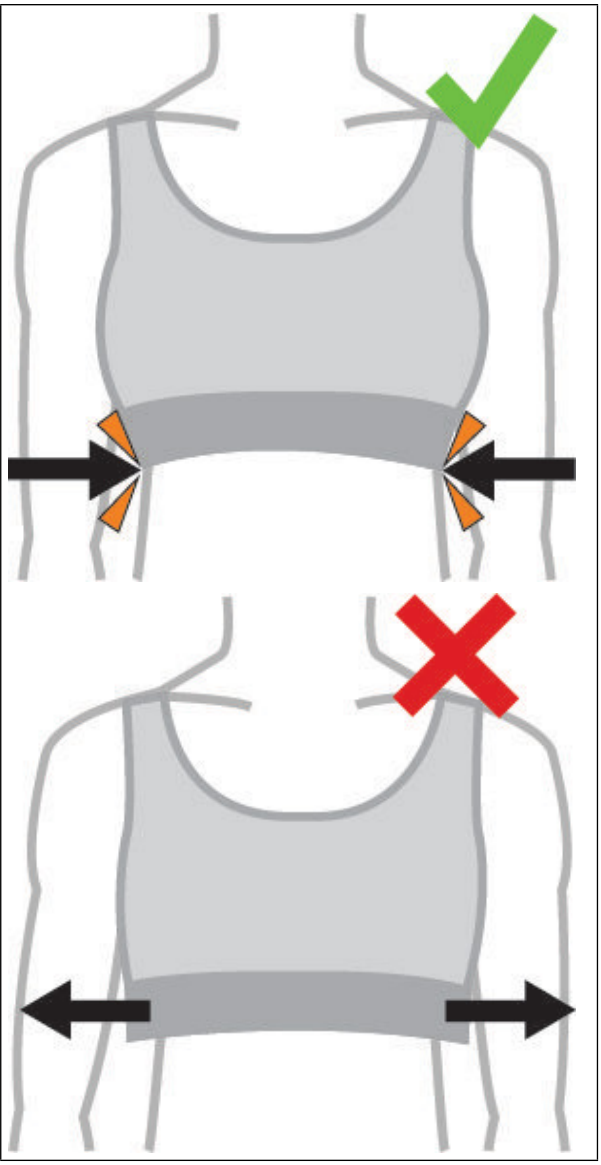
ハートレートセンサーを装着すると、センサーが起動してデータの送信が開始します。

HRM-Fit を装着するスポーツブラについて

HRM-Fit ハートレートセンサーは、胸郭に沿って平らなバンドのあるスポーツブラに装着して使用することをおすすめします。スポーツブラのアンダーバンドは、適度な締め付け力が必要です。ハートレートセンサーの電極部と肌が密着してずれないようにすることで、心拍数を正確に検出することができます。

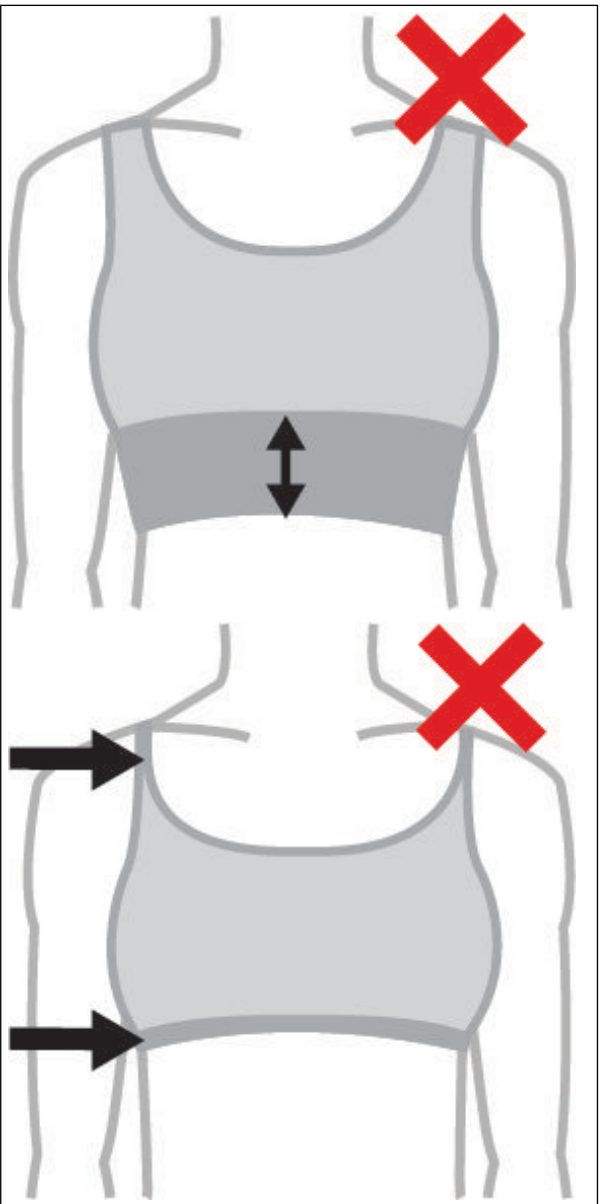
バンドのフィット感

ランニング、カーディオ、高強度ワークアウト向けのミディアムサポートまたはハイサポートのタイトなスポーツブラを着用してください。2 本の指が入る程度のきつさで、簡単にずれたり、脱げたりしないものをおすすめします。



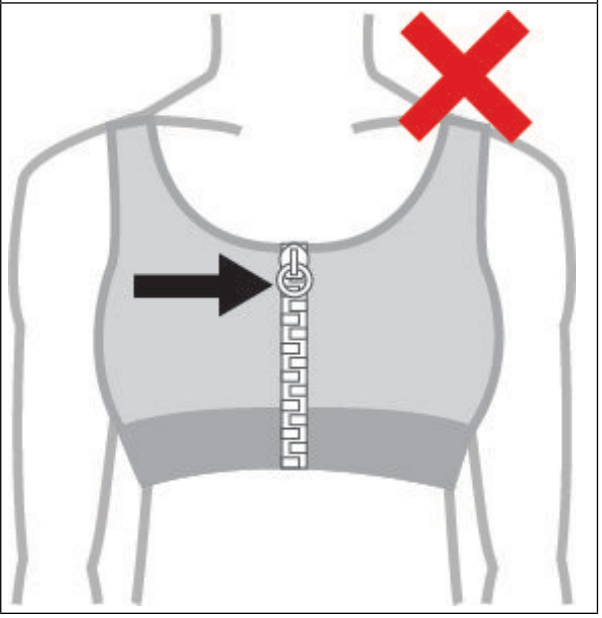
バンドとストラップの幅

スポーツブラのアンダーバンドは、約 19mm ～ 50mm 幅のものをおすすめします。幅の広いバンドだと、ハートレートセンサーの装着位置が低すぎるため、心拍数を正確に計測できない場合があります。細いバンドやストラップは、ハートレートセンサーのクリップの装着に適さない場合があります。



ジッパー

クリップに干渉するおそれがあるため、フロント部分にジッパーやその他の装飾のあるスポーツブラは避けてください。



ペアリングとセットアップ

ANT+ デバイスとハートレートセンサーをペアリングする

ペアリングを開始する前に、ハートレートセンサーを体に装着してください。

Garmin の ANT+ 対応のデバイスとハートレートセンサーをペアリングしてワイヤレス接続します。

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。

- Garmin の対応するデバイスをハートレートセンサーの 3m 以内に近付けて、デバイスのメニューから手動でペアリングを開始します。
- 一部の対応する Garmin デバイスは、ハートレートセンサーを 1m 以内に近付けると自動でペアリングを開始することができます。

  ヒント：ペアリング中は、ほかの ANT+ センサーから 10m 以上離れてください。

ペアリングが完了した後は、ハートレートセンサーが接続範囲内で起動していると、自動でペアリング済みの Garmin デバイスに接続されます。

Bluetooth® デバイスとハートレートセンサーをペアリングする

Bluetooth 接続に対応するスマートフォンやタブレット、スマートウォッチ、フィットネス機器などにハートレートセンサーをペアリングすることができます。

1. ハートレートセンサーを体に装着します。
2. 接続する機器をハートレートセンサーの 3m 以内に近付けます。
3. 接続する機器の Bluetooth 設定を開きます。

   ハートレートセンサーが接続可能な機器の一覧に表示されます。
4. HRM-Fit ハートレートセンサーを選択します。

   ヒント：ペアリング中は、ほかのワイヤレスセンサーから 10m 以上離れてください。

ペアリングが完了した後は、ハートレートセンサーが接続範囲内で起動していると、自動でペアリング済みの機器に接続されます。

Garmin Connect Mobile アプリにハートレートセンサーをペアリングする

Garmin Connect Mobile アプリにハートレートセンサーをペアリングすると、ライフログ機能を使用したり、ソフトウェア更新データを受信することができます。

1. ハートレートセンサーを体に装着します。
2. お使いのスマートフォンのアプリストアから、Garmin Connect Mobile アプリをインストールして開きます。
3. スマートフォンをハートレートセンサーの 3m 以内に近付けます。

   ヒント：ペアリング中は、ほかのワイヤレスセンサーから 10m 以上離れてください。
4. 次のいずれかのオプションを選択して、Garmin Connect アカウントにデバイスを追加します。
   - 初めてデバイスをペアリングする場合は、画面に表示される指示に従って操作します。
   - 既にほかのデバイスをペアリングしている場合は、••• > **[Garmin デバイス]** > **[デバイス追加]** の順に選択して、画面に表示される指示に従って操作します。

ランニングダイナミクス

対応する Garmin デバイスと HRM-Fit ハートレートセンサーをペアリングして、ランニングフォームに関するデータを計測することができます。

ハートレートセンサーに内蔵の加速度計で胴体の動きを測定し、次の 6 つの項目を計測します。

注意：ランニングダイナミクス機能を使用するには、HRM-Fit ハートレートセンサーと対応する Garmin デバイスを ANT+ 接続でペアリングする必要があります。詳しくは、Garmin デバイスの操作マニュアルをご参照ください。

ピッチ：一分間あたりの左右合計の歩数（spm）

上下動：一歩あたりの体の上下動の幅（cm）

接地時間（GCT）：一歩あたりの地面に足がついている時間（ms ＝ 1000 分の 1 秒）

注意：接地時間と GCT バランスは、歩いているときは表示されません。

GCT バランス：左右の接地時間の割合（%）左右のバランスが均一な状態で 50-50 となり、左右どちらかに偏っている場合は向きを表す矢印（← / →）とその割合が表示される。

歩幅：一歩当たりの歩幅（m）

上下動比：歩幅に対する上下動幅の比率（%）。数値が低いほどランニングフォームがよいとされる。

ランニングペースと距離

ハートレートセンサーは、ストライドごとのセンサーのモーションとユーザープロフィールをもとにランニングのペースと距離を算出します。トレッドミル上でのランニング時など、GPS が利用できなくても心拍計でランニングペースと距離を計測できます。ランニングのペースと距離は、ANT+ 接続でペアリングした Garmin デバイスに表示することができます。または、Bluetooth 接続でペアリングした対応するサードパーティの機器に表示できます。

ライフログ

HRM-Fit ハートレートセンサーを装着している間は、ライフログが記録されています。ライフログ機能では、ステップ数、カロリー、週間運動量、心拍数が記録されます。この機能を使用するには、Garmin Connect アカウントにハートレートセンサーと任意の Garmin デバイスをペアリングする必要があります。(*4 ページ　Garmin Connect Mobile アプリにハートレートセンサーをペアリングする*)

ペアリングが完了したあとは、ハートレートセンサーがスマートフォンの接続範囲内で起動していると、Garmin Connect アカウントにライフログデータが送信されます。活動中にハートレートセンサーのみを使用している場合でも、TrueUp 機能でライフログデータが Garmin Connect アカウントのデイリーサマリーに送信され、対応する Garmin デバイスに同期されます。

タイマー計測アクティビティのストレージ

対応するペアリング済みの Garmin デバイスでタイマー計測のアクティビティを開始した後に、Garmin デバイスとハートレートセンサーが離れた場合でも、ハートレートセンサーは心拍データを記録することができます。例えば、ウォッチを腕に装着できない場面でのアクティビティやチームスポーツの場合でも、心拍数を計測できます。

アクティビティ中にハートレートセンサーに保存された心拍データは、Garmin デバイスでアクティビティを保存するときにデバイスに送信されます。データの送信中は、ハートレートセンサーを起動してデバイスの 3 m以内に留まってください。

保存済みの心拍データにアクセスする

保存済みの心拍データをダウンロードせずにアクティビティを保存した場合でも、後から HRM-Fit ハートレートセンサー内のデータをダウンロードすることができます。

注意：HRM-Fit ハートレートセンサーには、最大で 18 時間分のアクティビティの履歴を保存できます。メモリーがいっぱいになると、古いデータから上書きされます。

1. ハートレートセンサーを体に装着します。
2. 対応する Garmin デバイスで、履歴のメニューを開きます。
3. ハートレートセンサーを装着してタイマーを記録したアクティビティを選択します。
4. **[心拍データダウンロード]** を選択します。

Garmin デバイスに心拍データを含む新規アクティビティファイルが生成されます。必要な場合は、Garmin Connect アカウントにアクティビティを手動でインポートします。

フィットネス機器とリンクする

ANT+ 接続または Bluetooth 接続でハートレートセンサーと対応するフィットネス機器を接続して、フィットネス機器のディスプレイに心拍データを表示できます。

- フィットネス機器に ANT+LINK HERE のロゴがあることをご確認ください。



- フィットネス機器に Bluetooth のロゴがあることをご確認ください。



デバイス情報

装着に関するヒント

⚠注意

ハートレートセンサー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ハートレートセンサーを取り外してください。皮膚の炎症やかぶれを防ぐため、ハートレートセンサーを常に清潔で乾燥した状態に保ってください。ハートレートセンサーと肌との摩擦を軽減するため、ずれたり浮いたりしないようにしっかりと装着してください。

- スポーツブラのフィット感を確認して、アクティビティ中にずれたり動いたりしないようにしてください。
  HRM-Fit ハートレートセンサーは、肌に密着することで良好に動作します。
- アクティビティを開始する前に、飛び跳ねたり、体をストレッチしても、ハートレートセンサーがしっかりとスポーツブラに装着されていることを確認してください。
- アンダーにワイヤーのあるスポーツブラを使用する場合は、クリップにワイヤーを噛ませないでください。
- ハートレートセンサーのストラップが、皺がなく平らな状態で肌に密着していることを確認します。
- サイドクリップを挟むときは、スポーツブラのバンドを中央に軽く引っ張った状態で挟むことで、ストラップが体に沿ってフィットしやすくなります。
  反対側も同様の手順を繰り返します。

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。

- 再度電極部を水で濡らします。
- 5 ～ 10 分間ウォームアップします。
- スポーツブラのフィット感を確認して、アクティビティ中にずれたり動いたりしないようにします。(*2 ページ　HRM-Fit を装着するスポーツブラについて*)
- お手入れ方法の指示に従います。(*10 ページ　ハートレートセンサーのお手入れ方法*)
- 綿のシャツを着用するか、ストラップの両面を湿らせます。
  合成繊維は静電気を帯びやすく、ハートレートセンサーの信号に影響するおそれがあります。
- ハートレートセンサーに干渉するおそれのあるものを遠ざけてください。
  強力な電磁界、一部の 2.4GHz ワイヤレスセンサー、高圧送電線、電気モーター、オーブン、電子レンジ、2.4GHz コードレス電話、無線 LAN アクセスポイントなど

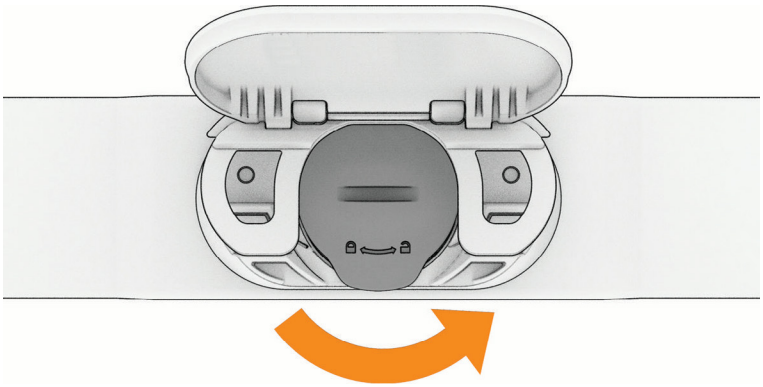
ランニングダイナミクスデータが表示されない場合のヒント

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。

- ご使用の Garmin デバイスが、ランニングダイナミクス機能に対応していることをお確かめください。
  詳しくは、*www.garmin.com/runningdynamics* をご参照ください。
- HRM-Fit アクセサリーと Garmin デバイスを再ペアリングしてください。
- ANT+ 接続でペアリングされていることをお確かめください。Bluetooth 接続でのペアリングでは、機能を使用できません。
- 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：接地時間(GCT)と GCT バランスは、走っている時のみ表示されます。歩いている場合は表示されません。

ハートレートセンサーの電池を交換する

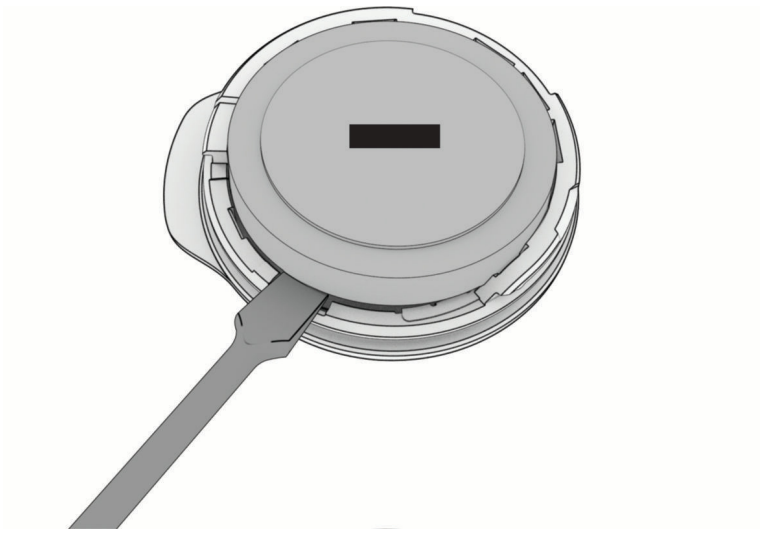
1 中央のクリップを開きます。
2 電池蓋の位置を確認します。
3 硬貨またはマイナスドライバー(8mm または 5/16 インチ)を使用して、電池蓋を反時計回りに 90 度回します。



4 電池蓋と電池を取り外します。

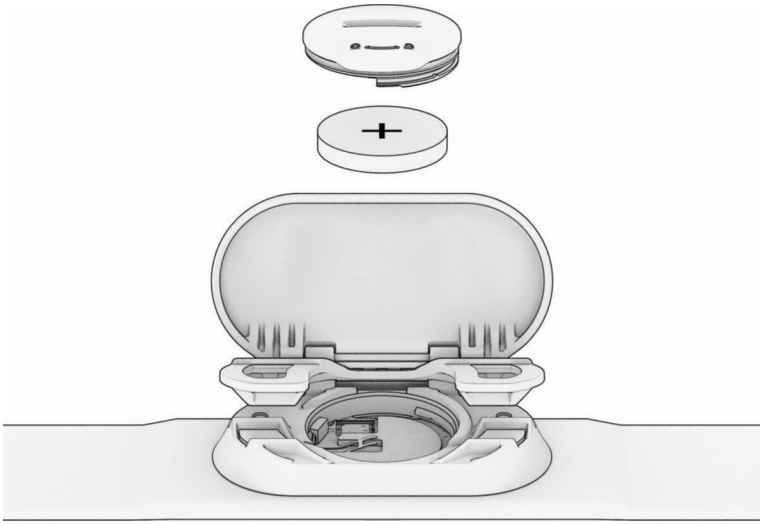


5 電池蓋から電池を優しく持ち上げます。
注意：磁石やテープを使用して電池を取り出すこともできます。



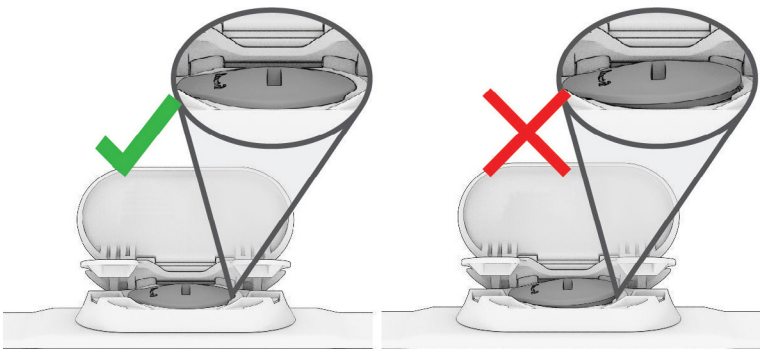
6 30 秒間待ちます。

7 電池蓋の内側に電池のプラス極を向けて新しい電池を挿入します。

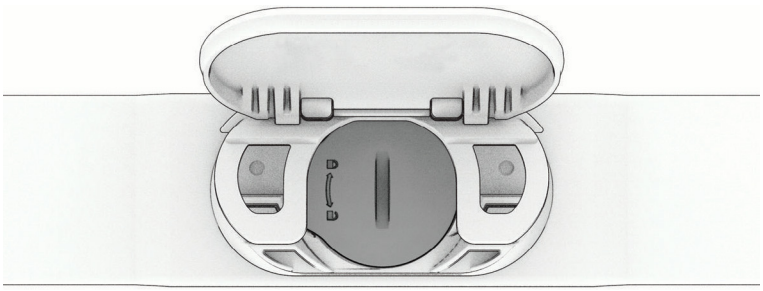


8 電池蓋を置き直します。

9 時計回りに 90 度回して閉めます。
電池蓋が発信部に対して水平になっていることを確認します。



10 電池蓋が完全に閉まり、正しい位置でロックされていることを確認します。



ハートレートセンサーのお手入れ方法

注意

汗や塩がストラップに蓄積すると、ハートレートセンサーが故障したり、データを正確に計測することができなくなります。

ハートレートセンサーを洗う際に洗剤を過剰に使用すると、ハートレートセンサーが故障するおそれがあります。

- ハートレートセンサーを使用した後は、毎回水ですすいでください。
- 7 回使用するごとに、ごく少量の中性洗剤（食器用洗剤など）を使用して、ぬるま湯（～ 40°C）で手洗いしてください。
- 手洗いした後は、洗剤のすすぎ残しがないようによくすすいでください。
- 洗濯機や乾燥機を使用しないでください。
- ハートレートセンサーを乾かす際は、クリップを開いた状態で平置きして自然乾燥させてください。

ハートレートセンサーの保管方法

注意

日焼け止め、漂白剤、防蚊剤、化学物質を含む特定のデオドラント剤、ボディソープ、ハンドソープ、救急用軟膏などの付着を避けてください。特に、プロピレングリコール、ジプロピレングリコール、エチレンジアミン四酢酸（EDTA）はストラップを傷めるおそれがあります。

- ハートレートセンサーは、平らな状態で保管してください。
- ハートレートセンサーを折り曲げたり、強く巻き付けたりしないでください。
- 直射日光下や高温下でハートレートセンサーを保管しないでください。
- ハートレートセンサーのクリップを、スポーツブラ以外のもの（ハンガーやロープなど）に挟まないでください。

仕様

バッテリータイプ	ボタン電池 CR2032（3V）
バッテリー稼働時間	約 1 年間（一日あたり 1 時間の使用）[1]
防水性能	3 ATM[2]
動作温度範囲	0 ～ 40°C

1　付属の電池は動作確認用のため、記載の寿命まで動作しない場合があります。電池切れの際は、新しい電池に交換してください。
2　水深 30m に相当する圧力に耐えられます。防水性能について、詳しくは *Garmin.com/ja-JP/legal/waterrating-definitions/* をご参照ください。

サポート

- 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]*** *HRM-Fit*
- サポート関連情報
  製品に関するサポート情報は、*www.garmin.com/manuals/hrm-fit* にアクセスしてください。

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+ 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。

Garmin Connect, HRM-Fit, TrueUp 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。

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。

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。Advanced heartbeat analytics by Firstbeat. 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。

February 2024