GARMIN



INSTINCT CROSSOVER SERIES

操作マニュアル

Rev. D

© 2022-2025 Garmin Ltd. or its subsidiaries

目次

はじめに 1
使用開始にあたって 1
キー操作 1
デバイスを使用する 2
キルスイッチ機能でユーザーデータを削除する 2
アラーム＆タイマー 3
アラームを設定する 3
アラームを編集する 3
カウントダウンタイマーを使用する 3
タイマーを削除する 3
ストップウォッチを使用する 3
時刻を同期する 4
タイムゾーンを追加する 4
アラートを設定する 4
アクティビティ＆アプリ 6
アクティビティを開始する 6
アクティビティ記録のヒント 6
アクティビティを終了する 6
ラン 7
トラックランを開始する 7
Virtual Run（バーチャルラン）を開始する 7
トレッドミル距離を校正する 7
障害物レースアクティビティを記録する 8
スイム 8
スイム用語 8
ストロークタイプ（泳法） 8
スイムアクティビティのヒント 8
自動休息と手動休息 9
ドリル記録でトレーニングする 9
マルチスポーツ 9
トライアスロン 9
マルチスポーツアクティビティを新規追加する 10
屋内アクティビティ 10
筋力トレーニングアクティビティを記録する 10
HIIT アクティビティを記録する 11
ANT+ スマートトレーナーを使用する 11
ゲームアクティビティ 11
Garmin GameOn アプリを使用する 11
手動でゲームアクティビティを記録する 12
クライミングスポーツ 12
屋内クライムアクティビティを記録する 12
ボルダリングアクティビティを記録する 13
Expedition を開始する 13
軌跡ポイントを手動で記録する 13
軌跡ポイントを確認する 13
狩り 13
釣り 14
スキー 14
スキーの滑走を確認する 14
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 14
ゴルフ 14
ラウンドを開始する 14
ラウンドオプション 15
ハザード情報を確認する 15
グリーン上のピンの位置を変更する 16
ホールを変更する 16
ショットを確認する 16
ショットを手動で追加する 17
スコアを記録する 17
ラウンド概要記録をオンにする 17
ラウンド概要を記録する 17
Jump マスター 17
Jump タイプ 17
Jump 情報を入力する 18
ウインド情報を入力する 18
ウインド情報をリセットする 18
Static Jump のウインド情報を入力する 18
コンスタント設定 18
潮汐データを確認する 19
潮汐アラートを設定する 19
アクティビティ＆アプリ設定のカスタマイズ ..19
アクティビティをお気に入りに追加または削除する 19
アクティビティ＆アプリの一覧の表示順を変更する 20
トレーニングページをカスタマイズする 20
アクティビティに地図ページを追加する 20
カスタムアクティビティを作成する 20
アクティビティ＆アプリ設定 21
アクティビティのアラート 22
アラートを設定する 22
自動ラップを設定する 23
自動ポーズをオンにする 23

自動クライムをオンにする 23
GPS 設定を変更する 24
トレーニング 25
統合トレーニングステータス 25
アクティビティとパフォーマンス測定結果を同期する 25
ワークアウト 25
Garmin Connect からワークアウトをデバイスに転送する 25
ワークアウトを実行する 25
今日のおすすめワークアウトを実行する 26
インターバルワークアウトを作成する 26
インターバルワークアウトを実行する 26
トレーニングカレンダー 27
Garmin Connect のトレーニングプランを利用する 27
PacePro トレーニング 27
Garmin Connect から PacePro プランをダウンロードする 27
PacePro トレーニングを実行する 27
バーチャルパートナー 28
ターゲットトレーニング 28
レース 29
履歴 30
履歴を確認する 30
マルチスポーツアクティビティの履歴を確認する 30
自己ベスト 30
自己ベストを確認する 30
自己ベストを前回の記録に変更する 30
自己ベストを個別に削除する 30
自己ベストをすべて削除する 31
データの合計を確認する 31
積算距離を確認する 31
履歴を削除する 31
表示 32
ウォッチフェイス設定 32
ウォッチフェイスをカスタマイズする 32
ウィジェット 32
ウィジェット一覧を確認する 33
ウィジェットの表示をカスタマイズする 33
Body Battery 34
Body Battery レベルを改善させるには 34
パフォーマンス測定機能 34
VO2 Max（最大酸素摂取量） 34
予想タイムを確認する 35
HRV ステータス 35
パフォーマンスコンディション 35
FTP 36
乳酸閾値 37
トレーニングステータス 37
トレーニングステータスのレベル 37
パフォーマンスの高度適応と暑熱適応 38
短期的負荷 38
トレーニング効果について 38
リカバリータイム 39
リカバリー心拍 39
トレーニングステータスを一時停止 / 再開する 39
トレーニングレディネス 40
コントロールメニュー 41
コントロールメニューをカスタマイズする 42
フラッシュライトを使用する 42
モーニングレポート 42
モーニングレポートをカスタマイズする 42
Garmin Pay 43
Garmin Pay ウォレットをセットアップする 43
登録済みの参加銀行カードで支払いをする 43
Garmin Pay ウォレットにカードを追加する 43
Garmin Pay のカードを管理する 43
交通系 IC カードにチャージする 44
ラピッドパスで支払いをする 44
ラピッドパスを設定する 44
チャージ残額通知を設定する 44
ラピッドパスで支払いをする 44
NFC モード 44
Garmin Pay のパスコードを変更する 44
センサーとアクセサリー 46
光学式心拍計 46
デバイスを装着する 46
心拍データが不規則な値を示す場合の対処法 46
光学式心拍計設定 46
異常心拍アラートを設定する 47
心拍転送モード 47
血中酸素トラッキング 47
ウィジェットで血中酸素レベルを確認する 48
血中酸素トラッキングの終日モードをオンに

する 48
血中酸素トラッキングの自動測定をオフにする 48
睡眠時血中酸素トラッキングをオンにする . 48
血中酸素レベルが不規則な値を示す場合 48
コンパス 49
コンパス設定 49
手動でコンパスを校正する 49
方位基準を設定する 49
気圧高度計 49
高度計設定 49
気圧高度計を校正する 50
気圧設定 50
気圧計を校正する 50
ワイヤレスセンサー 50
ワイヤレスセンサーをペアリングする 51
HRM-Pro ランニングペースと距離 51
ランニングペースと距離の記録のヒント 51
ランニングパワー 52
ランニングパワー設定 52
ランニングダイナミクス 52
ランニングダイナミクスでトレーニングする 52
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 53
inReach リモート 53
inReach をリモート操作する 53
VIRB リモート 53
アクティビティ実行中に VIRB を操作する ... 54
地図 55
地図を確認する 55
地図設定 55
スマートフォン接続機能 56
スマートフォンとペアリングする 56
通知機能を有効にする 56
通知を確認する 56
電話の着信通知に応答 / 拒否する 56
テキストメッセージに返信する 57
デバイスに表示する通知を管理する 57
スマートフォンの Bluetooth 接続をオン / オフにする 57
スマートフォンの Bluetooth 接続アラートをオン / オフにする 57
オーディオアラート 57
オーディオアラートを設定する 57
スマートフォンと PC のアプリケーション 58
Garmin Connect 58
Garmin Connect アプリでソフトウェアをアップデートする 58
Garmin Express でソフトウェアをアップデートする 59
PC で Garmin Connect を利用する 59
Garmin Connect に手動でデータを同期する 59
Connect IQ 機能 59
Connect IQ コンテンツをダウンロードする . 59
PC から Connect IQ コンテンツをダウンロードする 59
Garmin Explore 60
Garmin Golf アプリ 60
ユーザープロフィール 61
ユーザープロフィールを設定する 61
ジェンダー設定 61
フィットネス年齢を確認する 61
トレーニングの目標と心拍ゾーン 61
心拍ゾーンを設定する 61
心拍ゾーンの自動設定 62
心拍ゾーン参考表 62
パワーゾーンを設定する 62
パフォーマンス測定を自動検出する 63
セーフティ & トラッキング機能 64
緊急連絡先を追加する 64
連絡先を追加する 64
事故検出をオン / オフにする 64
援助要請を送信する 65
健康 & ウェルネス 66
健康 & ウェルネス設定 66
自動ゴール 66
Move アラートを使用する 66
週間運動量 66
週間運動量を加算するには 66
睡眠トラッキング 66
自動睡眠トラッキングを使用する 66
呼吸変動 67
ナビゲーション 68
保存済みポイントを確認・編集する 68
デュアルグリッド位置を保存する 68
基準点を設定する 68

目的地へナビゲーションする 68
保存済みアクティビティのスタート地点へナビゲーションする 68
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 69
サイトナビ 69
救助ナビ 69
ナビゲーションを中止する 70
コース 70
デバイスでコースを作成して実行する 70
Garmin Connect でコースを作成する 70
コースの詳細を確認・編集する 70
ポイント投影 71
ナビゲーション設定 71
ナビゲーション中のトレーニングページをカスタマイズする 71
ナビラインのタイプ設定 71
ナビゲーションアラートを設定する 71
パワー管理設定 72
バッテリー節約設定をカスタマイズする 72
パワーモードを変更する 72
パワーモードをカスタマイズする 72
パワーモードをリセットする 73
システム設定 74
時刻設定 74
時計の針を調整する 74
ディスプレイ設定 75
睡眠モード設定 75
ショートカット設定 75
表示単位を変更する 75
データ記録設定 75
デバイスの情報を確認する 76
電子ラベルの規制および準拠情報を確認する 76
デバイス情報 77
デバイスを充電する 77
ソーラー充電 77
アナログモード 77
仕様 78
バッテリー稼働時間 78
お取り扱い上の注意事項 78
クリーニング方法 79
バンドを交換する 79
データ管理 80
ファイルを消去する 80
トラブルシューティング 81
製品のアップデート 81
デバイスに関するその他の情報 81
日本語で表示されません 81
デバイスはどのスマートフォンに対応していますか？ 81
デバイスとスマートフォンが接続できません 81
正しい時刻が表示されません 81
Bluetooth センサーを使用できますか？ 82
デバイスを再起動する 82
初期設定にリセットする 82
バッテリーの稼働時間を長くするには 82
GPS を受信する 83
GPS 受信を向上する 83
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 83
ライフログ 83
ステップ数が表示されません 83
ステップ数が正しくないようです 83
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 83
上昇階数が正しくないようです 84
付録 85
データ項目 85
タイマー 85
距離 85
ペース 85
スピード 85
心拍 86
ランニングダイナミクス 87
ピッチ 87
ケイデンス 87
PacePro 87
パワー - パワー 87
パワー - パワーゾーン 88
パワー - ペダルストローク 88
パワー - パワートレーニング 88
パワー - パワー%FTP 88
パワー - サイクリングダイナミクス 88
ストローク数 89
ストローク（プールスイム） 89
ラップ（プールスイム） 89

SWOLF 89
休息 89
気温 90
高度 90
コンパス 90
ナビゲーション 90
その他 91
ランニングダイナミクスデータのカラーゾーンについて 92
VO2 Max レベル分類表 93
FTP レベル分類表 93
タイヤサイズと周長 93
商標について 94

はじめに

⚠警告

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

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

使用開始にあたって

デバイスを初めてご使用になるときには、次の手順に沿ってデバイスをセットアップし、基本的な機能を理解しましょう。

1. **CTRL キー**を押してデバイスの電源を入れます。(*1 ページ　キー操作*)
2. 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。(*56 ページ　スマートフォンとペアリングする*)
3. デバイスを充電します。(*77 ページ　デバイスを充電する*)
4. アクティビティを開始します。(*6 ページ　アクティビティを開始する*)

キー操作



① LIGHT • CTRL キー

- **押す**：電源オン
- **押す**：バックライト点灯 / 消灯
- **素早く 2 回押す**：フラッシュライト点灯 / 消灯(*42 ページ　フラッシュライトを使用する*)
- **2 秒間長押し**：コントロールメニューを表示(*41 ページ　コントロールメニュー*)
- **5 秒間長押し**：援助要請を起動(*65 ページ　援助要請を送信する*)

② START • GPS キー

- **押す**：選択項目を決定
- **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(*6 ページ　アクティビティを開始する*)
- **長押し**：現在地の GPS 座標を表示 / ポイント登録
  注意：Tactical モデルの場合は、長押しするとデュアルグリッド位置を保存します。

③ **BACK･SET キー**

- **押す**：前のページに戻る
- **ウォッチフェイスページで押す**：必要に応じて、時計の針を一時的にずらす
- **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
- **長押し**：アラーム＆タイマー機能を表示(*3 ページ　アラーム＆タイマー*)

④ **DOWN・ABC キー**

- **押す**：ウィジェット / メニュー / メッセージのスクロール(*33 ページ　ウィジェット一覧を確認する*)
- **長押し**：ABC(高度 / 気圧 / コンパス)ページを表示

⑤ **UP･MENU キー**

- **押す**：ウィジェット / メニュー / メッセージをスクロール(*33 ページ　ウィジェット一覧を確認する*)
- **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
- **任意のページで長押し**：関連するメニューを表示

デバイスを使用する

- **CTRL キー**を長押ししてコントロールメニューを表示します。(*41 ページ　コントロールメニュー*)
  コントロールメニューから、電源オフやサイレントモード、ポイント登録などのよく使用する機能にすばやくアクセスできます。
- ウォッチフェイスページから **UP キー**または **DOWN キー**を押して、ウィジェットをスクロールします。(*32 ページ　ウィジェット*)
- ウォッチフェイスページから **START キー**を押して、アクティビティ＆アプリの一覧を表示します。(*6 ページ　アクティビティを開始する*)
- **MENU キー**を長押しして、ウォッチフェイスやデバイス、ワイヤレスセンサーの設定をカスタマイズします。(*32 ページ　ウォッチフェイス設定*、*46 ページ　センサーとアクセサリー*、*74 ページ　システム設定*)

キルスイッチ機能でユーザーデータを削除する

キルスイッチ機能で、キー操作のみで素早くデバイスを初期化することができます。

注意：キルスイッチ機能は Tactical モデルにのみ搭載されています。

SET キーと **CTRL キー**を同時に長押しします。

10 秒間のカウントダウン中は、いずれかのキーを押してキルスイッチをキャンセルできます。

カウントダウンが終了すると、デバイスに保存されているすべてのユーザーデータが削除され、全設定が初期化します。

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。アラーム一件ごとにステータスのオン / オフやスケジュールを設定できます。

1 任意の画面で **SET キー**を長押しします。
2 **[アラーム]** を選択します。
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。

アラームを編集する

1 任意の画面で **SET キー**を長押しします。
2 **[アラーム]** を選択します。
3 **[編集]** を選択します。
4 アラームを選択します。
5 次のオプションを選択します。
   - **[ステータス]** アラームのオン / オフを設定します。
   - **[タイム]** アラームを鳴らす時刻を設定します。
   - **[リピート]** アラームを鳴らすスケジュールを設定します。
   - **[音 / バイブ]** アラームの鳴動タイプを選択します。
   - **[バックライト]** アラーム鳴動時のバックライト点灯のオン / オフを設定します。
   - **[ラベル]** アラーム鳴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使用する

1 任意の画面で **SET キー**を長押しします。
2 **[タイマー]** を選択します。
3 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、**UP キー**または **DOWN キー**で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。
   - **[クイックタイマー]** クイックタイマーを使用します。（タイマーは保存されません。）
   - **[タイマー追加]** タイマーを追加して保存します。
4 必要な場合は、次のオプションを設定します。
   - タイマーを保存するには、**MENU キー**を押して **[保存]** を選択します。
   - タイマー終了時に自動でタイマーを再開するには、**MENU キー**を押して **[自動スタート]** をオンにします。
   - タイマーの鳴動方法を変更するには、**MENU キー**を押して **[音 / バイブ]** を選択します。
5 **START キー**を押してタイマーを開始します。
6 必要な場合は、次のオプションを選択します。
   - タイマーを停止するには、**START キー**を押します。
   - タイマーをリセットするには、**ABC キー**を押します。

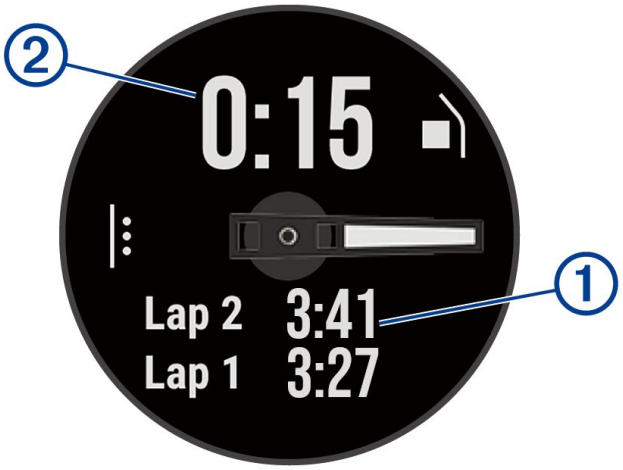
タイマーを削除する

1 任意の画面で **SET キー**を長押しします。
2 **[タイマー]** を選択します。
3 タイマーを選択します。
4 **UP キー**を押します。
5 **[削除]** を選択します。

ストップウォッチを使用する

1 任意の画面で **SET キー**を長押しします。
2 **[ストップウォッチ]** を選択します。
3 **START キー**を押してストップウォッチを開始します。

4 ラップ ① を取得するには、**SET キー**を押します。



ストップウォッチのタイムは ② に表示されます。

5 **START キー**を押してストップウォッチを停止します。

6 次のオプションを選択します。

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

時刻を同期する

デバイスの電源をオンにして GPS を受信したとき、またはペアリング済みスマートフォンの Garmin Connect アプリと同期したときに、デバイスのタイムゾーンと現在の時刻が自動で設定されます。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 任意の画面で **SET キー**を長押しします。

2 **[時刻同期]** を選択します。

3 ペアリング済みスマートフォンと接続完了するまで、または衛星を捕捉完了するまで待ちます。（*83 ページ　GPS を受信する*）

ヒント：DOWN キーを押して時刻の同期ソースを切り替えられます。

タイムゾーンを追加する

タイムゾーンウィジェットに複数のタイムゾーンの現在の時刻を表示できます。最大 3 つのタイムゾーンをウィジェットに追加できます。

1 任意の画面で **SET キー**を長押しします。

2 **[タイムゾーン]** を選択します。

3 **[ゾーン追加]** を選択します。

4 タイムゾーンを選択します。

5 必要な場合は、タイムゾーン名を変更します。

アラートを設定する

1 任意の画面で **SET キー**を長押しします。

2 **[アラート]** を選択します。

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。
- **[ストームアラート]** > **[ステータス]** > **[オン]** に設定し、**[レート]** を選択して台風や低気圧が接近したときにアラートする気圧変化量を設定します。
- **[1 時間ごと]** > **[オン]** に設定して、毎正時にアラートします。

アクティビティ＆アプリ

デバイスは、ランやサイクリング、スイム、スキー、登山などの多様なアクティビティに対応しています。アクティビティを開始すると、GPS や各種センサーから得たデータを画面に表示して記録します。

デバイスに保存したアクティビティデータは、Garmin Connect にアップロードしてウェブやアプリ上でデータを閲覧・管理・共有することができます。

Connect IQ アプリで新たなアクティビティやアプリを追加することができます。（*59 ページ　Connect IQ 機能*）

アクティビティトラッキングとフィットネス測定の精度については、*Garmin.co.jp/legal/atdisclaimer* をご覧ください。

アクティビティを開始する

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

1. ウォッチフェイスページで、**START キー**を押します。
2. 初めてアクティビティの一覧を開いたときは、お気に入りに追加するアクティビティのチェックボックスにチェックを入れて、**[完了]** を選択します。
3. 次のオプションを選択します。
   - お気に入りからアクティビティを選択します。
   - を選択して、お気に入り外のアクティビティを選択します。
4. GPS の受信が必要なアクティビティの場合は、上空の開けた屋外で静止して GPS の受信を完了します。
   必要に応じてワイヤレスセンサーを接続して、光学式心拍計で心拍数を測定し、デバイスの準備が完了します。
5. **START キー**を押してアクティビティのタイマーを開始します。
   タイマー計測中のみデータが記録されます。

アクティビティ記録のヒント

- アクティビティを開始する前にデバイスを充電してください。（*77 ページ　デバイスを充電する*）
- **SET キー**を押して、手動でラップを取得します。
- **UP キー**または **DOWN キー**を押して、トレーニングページをスクロールします。
- **MENU キー**長押し＞ **[パワーモード]** を選択して、アクティビティ中のパワーモードを選択します。（*72 ページ　パワーモードを変更する*）

アクティビティを終了する

1. **START キー**を押してタイマーを停止します。
2. 次のオプションを選択します。
   - **[再開]**　タイマーを再開します。
   - **[保存]** ＞ **START キー** ＞ **[完了]**　データを保存してアクティビティを終了します。
     注意：自己評価がオンのとき、アクティビティの評価を入力できます。
   - **[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。
   - **[スポーツ変更]**　アクティビティタイプを切り替え、マルチスポーツアクティビティの次のセグメントとして記録を開始できます。データはマルチスポーツアクティビティとして記録されます。
   - **[ラップ]**　ラップを取得します。
   - **[スタート地点]-[トラックバック]**
     アクティビティの軌跡を辿って開始地点へ戻るナビゲーションを開始します。（GPS 設定がオンのアクティビティのみ）
   - **[スタート地点]-[直行]**
     アクティビティの開始地点へ戻る直行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]**
     2 分間のカウントダウンを開始して、タイマー停止時の心拍数とタイマー停止から 2 分後の心拍数の差を表示します。（心拍計測が有効なアクティビティのみ）
   - **[削除]**　データを削除してアクティビティを終了します。

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

ラン

トラッククランを開始する

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

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

1. 屋外のトラックのスタート地点に立ちます。
2. ウォッチフェイスページで、**START キー**を押します。
3. **[トラッククラン]** を選択します。
4. スタート地点で静止して、GPS の受信を完了します。
5. レーン 1 を走行する場合は、手順 11 に進みます。
6. **MENU キー**を押します。
7. **[トラッククラン設定]** を選択します。
8. **[レーン番号]** を選択します。
9. 走行レーンを選択します。
10. **BACK キー**を 2 回押してトレーニングページに戻ります。
11. **START キー**を押してタイマーを開始します。
12. トラックを周回します。

    3 周走行すると、デバイスがトラックの寸法を記録して、トラックの距離を校正します。
13. ランニング完了後、**START キー** > **[保存]** を選択してタイマーを停止します。

トラッククランアクティビティのヒント

- タイマーを開始する前に、GPS を受信完了してください。
- 初めて走行するトラックでは、トラックの距離を校正するため、4 周以上走行してください。

  1 周分の計測には、スタート地点を少し超えて走る必要があります。
- 開始から終了まで同じレーンを走行してください。

  注意：トラッククランの自動ラップは、初期設定で 1600m（トラック 4 周）に設定されています。
- トラッククラン設定で、走行するレーン番号を正しく設定してください。

Virtual Run（バーチャルラン）を開始する

Virtual Run（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。

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

1. ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。
2. **[Virtual Run]** を選択します。
3. PC やスマートフォンで Zwift™ などのバーチャルランニングアプリを開き、画面の指示に従ってデバイスをペアリングします。
4. デバイスの **START キー**を押して、アクティビティのタイマーを開始します。
5. ランニングが終了したら、**START キー**を押してタイマーを停止します。

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、走行後に距離を手動校正することができます。

ヒント：走行距離を手動校正するには、最低 1.5km（1mi）走行する必要があります。

1. トレッドミルアクティビティを開始します。
2. デバイスの距離表示が 1.5km（1mi）以上になるまで、トレッドミル上で走行します。
3. アクティビティ終了後、**START キー**を押してタイマーを停止します。
4. 次のオプションを選択します。
   - 初めて距離の校正を行う場合は **[保存]** を選択します。校正完了のメッセージを確認します。
   - 初回の校正以降に手動で校正を行う場合は、**[校正＆保存]** > ✔を選択します。

5 トレッドミルに表示されている走行距離を確認して、デバイスにその距離を入力します。

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、**START キー**を押します。
2 **[障害物レース]** を選択します。
3 **START キー**を押してタイマーを開始します。
4 手動で障害物の開始地点と終了地点を記録するには、**SET キー**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、**START キー**を押して **[保存]** を選択します。

スイム

注意

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

注意：デバイスは、スイムアクティビティ中に内蔵の光学式心拍計で心拍数を計測できます。

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

ストローク：デバイスを装着している腕の一回転＝ 1 ストローク。

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

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

ストロークタイプ（泳法）

ストロークタイプ（泳法）の検出は、プールスイムアクティビティのみ有効です。ストロークタイプは 1 ラップごとに検出されます。

ストロークタイプは、履歴とデータ項目で確認することができます。（*20 ページ　トレーニングページをカスタマイズする*）

また、Garmin Connect アカウントでも確認することができます。

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（*9 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、**SET キー**を押してインターバルを記録します。
- スイムアクティビティを初めて開始するときは、画面に表示される指示に従ってプールサイズを選択するか、カスタムサイズを入力します。
  デバイスは、完了したラップ数をもとに距離を計測します。正確に距離を計測するため、プールサイズは正しく設定してください。次回以降、選択したプールサイズが使用されます。**MENU キー**を長押しして、アクティビティ設定からプールサイズを変更できます。
- 正確な結果を表示するには、プールの全長を 1 つのストロークタイプで最後まで泳いでください。休息するときは、休息モードに切り替えるか、タイマーを一時停止します。

- プールスイムアクティビティでは、**SET キー**を押して休息タイムを記録します。
  デバイスは自動でインターバルとラップを記録します。
- ターンしたときは、最初のストロークを始める前にプールの壁を強く蹴ってグライドすることで、ラップ数のカウントがより正確になります。
- ドリル練習をするときは、アクティビティのタイマーを一時停止するか、ドリル記録機能を使用してください。(*9 ページ　ドリル記録でトレーニングする*)

自動休息と手動休息

注意：休息モード中にスイムデータは記録されません。休息中に他のデータを表示するには、**UP キー**または **DOWN キー**を押します。

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。(*21 ページ　アクティビティ＆アプリ設定*)

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。

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、**SET キー**を押します。

ドリル記録でトレーニングする

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

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

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。

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

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

1. ウォッチフェイスページで、**START キー**を押します。
2. **[トライアスロン]** を選択します。
3. **START キー**を押してタイマーを開始します。
4. 1 種目目のアクティビティを開始します。
5. トランジションの開始時と終了時に、**SET キー**を押します。
   トランジション機能は、初期設定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、**SET キー**を押すとスポーツが切り替わります。
6. アクティビティを終了してデータを保存するには、**START キー**を押して **[保存]** を選択します。

マルチスポーツアクティビティを新規追加する

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

屋内アクティビティ

屋内でのトラック走や、トレッドミルやフィットネスバイクを使用したトレーニングを行う場合には、GPS を利用しない屋内アクティビティを選択します。

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

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

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

筋力トレーニングアクティビティを記録する

ボディウエイトやフリーウエイトなどの筋力トレーニングの腕の動きから、回数を自動カウント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、**START キー**を押します。
2 **[筋トレ]** を選択します。
3 ワークアウトを選択します。
4 **[詳細]** を選択してワークアウトのステップの一覧を確認します。(任意)
5 ✔を選択します。
6 **START キー**を押して **[ワークアウト開始]** を選択します。セットのタイマーが開始します。
初めて筋トレアクティビティを記録する場合は、デバイスをどちらの腕に装着するか選択します。
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、**SET キー**を押します。セットの合計回数が表示されます。数秒経過すると、休息タイマーが表示されます。
9 **UP キー**または **DOWN キー**を押して、セットの回数を編集できます。
ヒント：セットで使用したウエイトも追加できます。
10 休息が終了したら、**SET キー**を押して次のセットを開始します。
11 アクティビティが完了するまでトレーニングのセットを繰り返します。
12 最後のセットが終了したら、**START キー**を押して **[ワークアウトを停止]** を選択します。タイマーが停止します。
13 **[保存]** を選択します。

筋トレワークアウトを削除する

1 ウォッチフェイスページで、**START キー**を押します。
2 **[筋トレ]** を選択します。
3 削除するワークアウトを選択します。
4 **START キー**を押します。
5 **[削除]** > ✔を選択します。

HIIT アクティビティを記録する

HIIT(高強度インターバルトレーニング)のアクティビティを記録します。

1. ウォッチフェイスページで、**START キー**を押します。
2. **[HIIT]** を選択します。
3. 次のオプションを選択します。
   - **[フリー]** セットとラウンドを設定しないフリーの HIIT アクティビティを実行します。
   - **[HIIT タイマー]** > **[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. **START キー**を押してタイマーを開始して、最初のセットを実行します。
   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. **SET キー**を押すと、手動で次のセット(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、**START キー**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。

ANT+ スマートトレーナーを使用する

ANT+ 対応のスマートトレーナー(別売)を使用するには、あらかじめバイクをトレーナーにマウントし、デバイスとトレーナーをペアリングする必要があります。(*51 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、**START キー**を押します。
2. **[屋内バイク]** を選択します。
3. **MENU キー**を長押しします。
4. **[トレーナーオプション]** を選択します。
5. 次のオプションを選択します。
   - **[フリーライド]** ワークアウトやコースを利用せずにトレーニングします。
   - **[ワークアウト]** 保存済みワークアウトを利用してトレーニングします。
   - **[コース]** 保存済みコースを利用してトレーニングします。
   - **[パワー]** 目標のパワーを設定します。
   - **[勾配設定]** シミュレーションする勾配を設定します。
   - **[負荷設定]** スマートトレーナーの負荷を設定します。
6. **START キー**を押してタイマーを開始します。
   コースまたはアクティビティの高度データをもとに、トレーナーが自動で負荷を増減します。

ゲームアクティビティ

Garmin GameOn アプリを使用する

デバイスを PC と接続すると、PC にリアルタイムのパフォーマンス指標を表示しながらゲームアクティビティを記録できます。

1. PC で *www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn* にアクセスして、Garmin GameOn アプリをダウンロードします。
2. 画面に表示される指示に従ってインストールを完了します。
3. Garmin GameOn アプリを起動します。
4. Garmin GameOn アプリでデバイスのペアリングを求められたら、デバイスで **START キー**を押して **[ゲーム]** を

選択します。

注意：デバイスを Garmin GameOn アプリに接続しているときは、デバイスの通知などの Bluetooth® 機能は無効になります。

5 **[今すぐペアリング]** を選択します。

6 リストからデバイスを選択し、画面に表示される指示に従って操作します。

ヒント：☰ > **[設定]** から、設定のカスタマイズやチュートリアルの再確認、接続済みデバイスの削除を行えます。デバイスと設定は、次にアプリを開くまで Garmin GameOn アプリに記憶されます。必要な場合は、ほかの PC にデバイスをペアリングできます。（*51 ページ　ワイヤレスセンサーをペアリングする*）

7 次のオプションを選択します。

- PC で対応するゲームを開始すると、自動でゲームアクティビティが開始します。
- デバイスで手動でゲームアクティビティを開始します。（*12 ページ　手動でゲームアクティビティを記録する*）

Garmin GameOn アプリにユーザーのリアルタイムのパフォーマンス指標が表示されます。アクティビティを終了すると、Garmin GameOn アプリにアクティビティの概要と試合の情報が表示されます。

手動でゲームアクティビティを記録する

デバイスで手動でゲームアクティビティを開始して、試合の情報を入力することができます。

1 ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。

2 **[ゲーム]** を選択します。

3 **[スキップ]** を選択します。

4 ゲームタイプを選択します。

5 **START キー**を押して、アクティビティのタイマーを開始します。

6 試合終了後に **SET キー**を押して試合の結果や順位を記録します。

7 **SET キー**を押して新しい試合を開始します。

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

クライミングスポーツ

屋内クライムアクティビティを記録する

1 ウォッチフェイスページで、**START キー**を押します。

2 **[屋内クライム]** を選択します。

3 ルートデータを記録する場合は、**[はい]** 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。**MENU キー**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 **START キー**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、**SET キー**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 ルートの落下数を選択します。

11 休息を終了して次のルートを開始するには、**SET キー**を押します。

12 同様の手順を繰り返して、各ルートを記録します。

13 **START キー**を押します。

14 **[保存]** を選択します。

ボルダリングアクティビティを記録する

1 ウォッチフェイスページで、**START キー**を押します。
2 **[ボルダリング]** を選択します。
3 グレードを選択します。
ヒント：選択したグレードは、次に設定を変更するまで保持されます。**MENU キー**を長押しして、ボルダリングのアクティビティ設定からグレードを変更することができます。
4 ルートの難易度を選択します。
5 **START キー**を押してタイマーを開始します。
6 最初のルートを登ります。
7 **SET キー**を押してルートを終了します。
8 次のオプションを選択します。
・**[達成]** 登攀に成功した場合に選択します。
・**[未達成]** 登攀に失敗した場合に選択します。
・**[削除]** 記録したルートを削除します。
9 休息を終了して次のルートを開始するには、**SET キー**を押します。
10 同様の手順を繰り返して、各ルートを記録します。
11 最後のルートを終えたら、**START キー**を押します。
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 アプリを使うことで、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 **START キー**を押します。
2 **[Expedition]** を選択します。
3 **START キー**を押して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、**START キー**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、**START キー**を押します。
2 **[ポイント確認]** 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。

狩り

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。

1 ウォッチフェイスページで、**START キー**を押します。
2 **[狩り]** を選択します。
3 **START キー**を押し、**[狩りを開始]** を選択します。
4 **START キー**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。
・**[狩猟位置]** 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。
・**[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]** 任意の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、**START キー**を押して **[狩りの終了]** を選択します。

釣り

釣った魚の数を記録したり、競技時間のカウントダウンを行います。インターバルタイマーを設定して、釣りのペースを記録することもできます。

1 ウォッチフェイスページで、**START キー**を押します。
2 **[釣り]** を選択します。
3 **START キー**を押し、**[釣りを開始]** を選択します。
4 **START キー**を押し、次のオプションを選択します。
・**[釣果を記録]** 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。
・**[釣り用タイマー]** 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ナビゲーションを開始します。
・**[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]** 任意の目的地を選択してナビゲーションを開始します。
・**[設定]** 釣りのアクティビティ設定を開きます。
5 アクティビティを終了するには、**START キー**を押して **[釣りを終了]** を選択します。

スキー

スキーの滑走を確認する

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

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

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。ハイクアップと滑走のモードの切り替えは、アクティビティ設定の **[モード切り替え]** で自動または手動に変更できます。(*21 ページ　アクティビティ & アプリ設定*)

1 ウォッチフェイスページで、**START キー**を押します。
2 **[BC スキー]** または **[BC スノーボード]** を選択します。
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 **START キー**を押してタイマーを開始します。
5 必要に応じて、**SET キー**でハイクアップと滑走の記録モードを切り替えます。
6 アクティビティが終了したら、**START キー**を押して **[保存]** を選択します。

ゴルフ

ラウンドを開始する

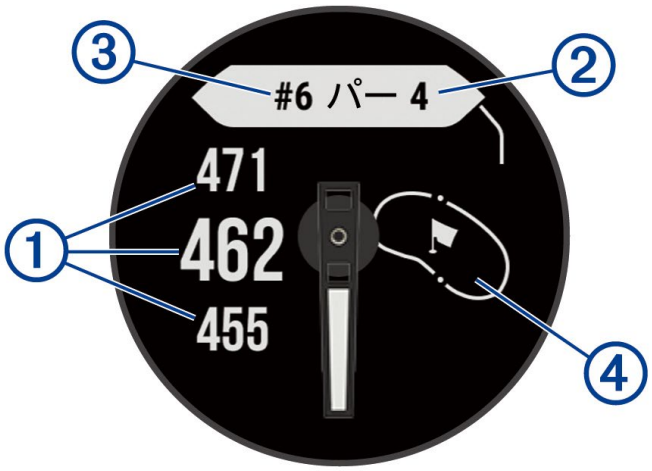
ゴルフコースデータは、あらかじめ Garmin Connect アプリでダウンロードする必要があります。ダウンロード済みのコースデータは、自動更新されます。

ゴルフコースの距離の表示単位は、アクティビティ & アプリ設定の **[ゴルフ設定]** > **[コース表示]** で変更できます。

ラウンドを開始する前に、デバイスを充電してください。(*77 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、**START キー**を押します。
2 **[ゴルフ]** を選択します。

3 上空の開けた屋外で静止して、GPS を受信します。
4 現在地から利用可能なコースの一覧から、プレーするコースを選択します。
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	グリーン奥 / 中央 / 手前までの距離
②	パー数
③	現在のホール番号
④	グリーンビュー

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。
- **UP キー**または **DOWN キー**を押して、レイアップ / ドッグレッグ情報とハザード情報を確認します。
- **START キー**を押してラウンドオプションを開きます。(*15 ページ　ラウンドオプション*)

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 **START キー**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。

[終了]：現在のラウンドを終了します。

[ラウンド一時停止]：現在のラウンドを一時停止します。後からラウンドを再開できます。

[ホール変更]：手動でプレーするホールを変更します。

[ピン位置変更]：ホール情報に表示されているピン位置を変更します。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。(*16 ページ　グリーン上のピンの位置を変更する*)

[ショットの計測]：ショット記録の手動追加(*17 ページ　ショットを手動で追加する*)、および前回ショットの飛距離を表示(*16 ページ　ショットを確認する*)します。(スコア記録がオンの場合のみ)

[スコア開始]/[スコアカード]：ラウンドのスコアカードの記録を開始 / 表示します。(*17 ページ　スコアを記録する*)

[積算距離]：ラウンド中のステップ数、経過時間、距離を表示します。積算距離はラウンド開始から終了まで自動で記録されます。ラウンド中に積算距離をリセットできます。

[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。

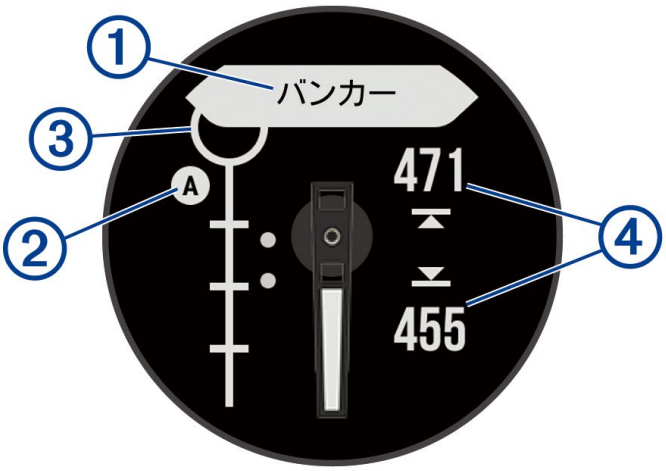
ヒント：この機能は、**[クラブトラッキング]**がオン、または別売の Approach CT10 が接続中のときのみ有効です。

[設定]：ゴルフ設定をカスタマイズします。(*21 ページ　アクティビティ & アプリ設定*)

ハザード情報を確認する

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 ホール情報ページで、**UP キー**または **DOWN キー**を押します。ハザード情報が表示されます。



- ① にハザードタイプが表示されます。
- ハザード ② 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。
- グリーンは画面の上部 ③ に円で表示されます。
- 最寄りのハザードの手前および奥までの距離が ④ に表示されます。

2 **UP キー**または **DOWN キー**で表示するハザードを切り替えます。選択中のホールにあるハザード情報のみ確認できます。

グリーン上のピンの位置を変更する

グリーン上のピン位置を変更します。

1 ホール情報ページで、**START キー**を押します。
2 **[ピン位置変更]** を選択します。
3 **UP キー**または **DOWN キー**でピンの位置を変更します。
4 **START キー**を押して決定します。
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。

ホールを変更する

ホール情報ページに表示するホールを手動で切り替えることができます。

1 ラウンド実行中に、**START キー**を押します。
2 **[ホール変更]** を選択します。
3 ホールを選択します。

ショットを確認する

ショットを自動検出して距離を計測するには、あらかじめスコア記録をオンに設定する必要があります。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、**START キー**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 **DOWN キー**を押します。
4 **[前回ショット]** を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。

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. ラウンド中、ショットを打った位置で **START キー**を押します。
2. **[ショットの計測]** を選択します。
3. **DOWN キー**を押します。
4. **[ショット追加]** > ✔の順に選択します。
5. 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、次のショットを打つとショットの距離が記録されます。

スコアを記録する

1. ホール情報ページで、**START キー**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. **UP キー**または **DOWN キー**でホールをスクロールします。
4. **START キー**でホールを選択します。
5. **UP キー**または **DOWN キー**でスコアを設定します。
   トータルスコアが更新されます。

ラウンド概要記録をオンにする

ラウンド概要記録をオンに設定すると、スコアカードにパット数とショット方向(パー 4、5 のホールのみ)を記録することができます。

1. ホール情報ページで、**MENU キー**を長押しします。
2. アクティビティ設定を選択します。
3. **[ラウンド概要記録]** をオンに設定します。

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。(*17 ページ　ラウンド概要記録をオンにする*)

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、**START キー**を押します。
3. パット数を入力し、**START キー**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. 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。

Jump マスター

注意：この機能は Tactical モデルのみ対応しています。

⚠警告

Jump マスターは、熟練したスカイダイバーのための機能です。本製品および Jump マスターの機能をスカイダイビングの高度計の代わりとして使用してはいけません。本機能の誤った使用や操作などにより、使用者が死亡または重傷を負うおそれがあります。

Jump マスターは主にミリタリー向けのスカイダイビング機能です。この機能では、ミリタリーガイドラインに従いリリース高度地点(HARP)を計算します。気圧計と電子コンパスによりジャンプを自動検知し、着地点(DIP)に向かうナビゲーションを開始します。

Jump タイプ

Jump タイプは、HAHO、HALO、Static の 3 つのタイプから選択します。すべての Jump タイプで、落下高度と開始高度(パラシュートを開く高度)は対地高度(AGL)を表します。(測定単位はフィート)

HAHO：高高度降下高高度開傘。DIP と落下高度を 1000 フィート以上に設定する必要がある。落下高度と開始高度は同一とみなされる。HAHO での一般的な落下高度は対地高度で 12,000 ～ 24,000 フィート。

HALO：高高度降下低高度開傘。HAHO で必要な Jump 情報に加え、開始高度の入力が必要となる。開始高度が落下高度を上回ってはならない。HALO での一般的な開始高度は対地高度で 2,000 ～ 6,000 フィート。

Static：ジャンプ中の風速と風向きが一定とみなされるジャンプ（スタティックラインジャンプ）。落下高度は 1,000 フィート以上に設定する必要がある。

Jump 情報を入力する

1. ウォッチフェイスページで、**START キー**を押します。
2. **[Jump マスター]** を選択します。
3. Jump タイプを選択します。（*17 ページ　Jump タイプ*）
4. Jump 情報を入力します。
   - **[DIP]**　着地点を登録済みポイント一覧から選択します。
   - **[落下高度]**　航空機からイグジットする時の対地高度（フィート）を入力します。
   - **[開始高度]**　パラシュートを開く時の対地高度（フィート）を入力します。（HALO 選択時のみ）
   - **[フォワードスロー]**　航空機のスピードによる水平移動距離（メートル）を入力します。
   - **[HARP へのコース]**　航空機のスピードによる HARP への方位（度）を入力します。
   - **[ウインド]**　対地高度別の風速（ノット）と風向き（度）を入力します。
   - **[コンスタント]**　Jump 情報を調整するコンスタント（定数）を設定します。**%Max** / **安全係数** / **K-Open** / **K-Freefall** / **K-Static** を設定します。（Jump タイプにより設定可能なオプションが異なります。）（*18 ページ　コンスタント設定*）
   - **[自動 DIP]**　ジャンプ後に自動で DIP へのナビゲーションを開始します。**START キー**でオン / オフを切り替えます。
   - **[GO TO HARP]**　DIP を選択して HARP へのナビゲーションを開始します。

ウインド情報を入力する

1. ウォッチフェイスページで、**START キー**を押します。
2. **[Jump マスター]** を選択します。
3. Jump タイプを選択します。（*17 ページ　Jump タイプ*）
4. **[ウインド]** ＞ **[追加]** を選択します。
5. 高度を選択します。
6. 風速スピード（ノット）を入力して **[完了]** を選択します。
7. 風向き（度）を入力して **[完了]** を選択します。
   ウインド情報がリストに追加されます。リストに追加されたウインド情報のみ計算に使用されます。
8. 手順 5 ～ 7 を繰り返して各高度のウインド情報を入力します。

ウインド情報をリセットする

1. ウォッチフェイスページで、**START キー**を押します。
2. **[Jump マスター]** を選択します。
3. **[HAHO]** または **[HALO]** を選択します。
4. **[ウインド]** ＞ **[リセット]** を選択します。
   リストからすべてのウインド情報が消去されます。

Static Jump のウインド情報を入力する

1. ウォッチフェイスページで、**START キー**を押します。
2. **[Jump マスター]** ＞ **[Static]** ＞ **[ウインド]** を選択します。
3. 風速スピード（ノット）を入力して **[完了]** を選択します。
4. 風向き（度）を入力して **[完了]** を選択します。

コンスタント設定

%Max：DIP へのドリフト距離を設定します。100%未満 = ドリフト距離が少ない、100%以上＝ドリフト距離が多いことを表します。

安全係数：ジャンプの誤差を設定します。（HAHO のみ）
安全係数は通常 2 以上の整数で設定されます。（ジャンプの詳細によって異なる）

K-Freefall：フリーフォール時にパラシュートが風に流される値を設定します。（HALO のみ）

K-Open：パラシュートが開いている時に風に流される値を設定します。(HAHO/HALO)
K-Static：スタティックジャンプ時にパラシュートが風に流される値を設定します。(Static のみ)

潮汐データを確認する

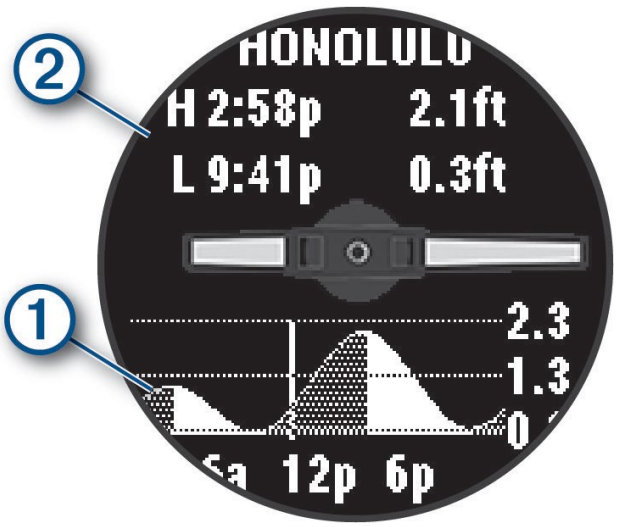
⚠警告

潮汐データ表示機能は、情報提供のみを目的としています。ユーザーの責任において、水中または水上およびその周辺では、掲示されている案内をよく読み、周囲の状況に注意して常に安全な判断を行ってください。この警告を無視した場合、死亡または重傷を負うおそれがあります。

デバイスとスマートフォンをペアリングして接続すると、任意の検潮所の次の満潮または干潮(時刻と潮位)を含む潮汐データを確認することができます。

1. ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。
2. **[潮汐]** を選択します。
3. 次のオプションを選択します。
   - お気に入りに設定済みの地点か、最近使用した地点を選択します。
   - **[＋追加] > [現在地]** 現在地の潮汐データを表示します。(観測所の近くにいる場合に選択します。)
   - **[＋追加] > [保存済みポイント]** 保存済みポイントから場所を選択して潮汐データを表示します。
   - **[＋追加] > [座標]** 座標を入力して場所を指定し、潮汐データを表示します。

   今日の 24 時間の潮汐表が表示されます。現在の潮位 ① と次の潮位の情報 ② が表示されます。



4. **DOWN キー**を押すと、別の日の潮汐データを確認できます。
5. **START キー**を押して **[お気に入り登録]** を選択すると、地点をお気に入りに追加できます。お気に入り登録したポイントは、リストの上位とウィジェットに表示されます。

潮汐アラートを設定する

1. 潮汐アプリで、保存済みの地点を選択します。
2. **START キー**を押して、**[アラート設定]** を選択します。
3. 次のオプションを選択します。
   - **[満潮まで]** 満潮になる前にお知らせするアラートを設定します。
   - **[干潮まで]** 干潮になる前にお知らせするアラートを設定します。

アクティビティ＆アプリ設定のカスタマイズ

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

アクティビティをお気に入りに追加または削除する

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

1. **MENU キー**を長押しします。
2. **[アクティビティ＆アプリ]** を選択します。

アクティビティ＆アプリのリストに表示中のアクティビティとアプリが表示されます。お気に入りのアクティビティとアプリは白の背景、お気に入り外のアクティビティとアプリは黒の背景で表示されます。

3 次のオプションを選択します。
- アクティビティをお気に入りに設定するには、アクティビティを選択して **[お気に入りに設定]** を選択します。
- アクティビティをお気に入りから削除するには、アクティビティを選択して **[お気に入りから削除]** を選択します。

アクティビティ＆アプリの一覧の表示順を変更する

1 **MENU キー**を長押しします。
2 **[アクティビティ & アプリ]** を選択します。
3 アクティビティを選択します。
4 **[並べ替え]** を選択します。
5 **UP キー**または **DOWN キー**で表示位置を移動します。

トレーニングページをカスタマイズする

トレーニングページの表示 / 非表示、分割数とデータ項目をカスタマイズします。

1 **MENU キー**を長押しします。
2 **[アクティビティ & アプリ]** を選択します。
3 カスタマイズするアクティビティを選択します。
4 アクティビティ設定を選択します。
5 **[トレーニングページ]** を選択します。
6 カスタマイズするトレーニングページを選択します。
7 次のオプションを選択します。
- **[分割数]** 分割数とレイアウトを選択します。
- **[1 項目]** ～ **[4 項目]** データ項目を変更します。
- **[並べ替え]** ページの表示位置を並べ替えます。
- **[消去]** ページを削除（非表示）します。

8 必要に応じて、**[追加]** を選択してトレーニングページを追加します。
カスタムデータページまたは既定のデータページを追加できます。

アクティビティに地図ページを追加する

アクティビティに地図ページを追加することができます。

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

カスタムアクティビティを作成する

1 ウォッチフェイスページで、**START キー**を押します。
2 **[＋追加]** を選択します。
3 次のオプションを選択します。
- **[コピーして追加]** 既存のアクティビティをコピーしてカスタムアクティビティを作成します。
- その他のオプションを選択してカスタムアクティビティを新規作成します。

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

7 アクティビティをお気に入りに設定するには、✔を選択します。

アクティビティ＆アプリ設定

アクティビティとアプリケーションの各種設定を行います。

[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。

[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。

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

[アラート]：トレーニングまたはナビゲーションのアラートを設定します。（*22 ページ　アクティビティのアラート*）

[自動クライム]：内蔵の高度計による高度変化の自動検出をオンにします。（*23 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。（*23 ページ　自動ラップを設定する*）

[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。（*23 ページ　自動ポーズをオンにする*）

[自動休息]：プールスイムで休息を自動検出して休息インターバルに移行します。（*9 ページ　自動休息と手動休息*）

[自動ラン]：内蔵の加速度計によるスキーの滑走の自動検出を有効にします。ウィンドサーフアクティビティでは、自動ランのスピードと距離の閾値を設定できます。

[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。

[背景カラー]：トレーニングページの背景色を選択します。

[心拍転送モード]：アクティビティ開始時に心拍転送モードをオンにします。（*47 ページ　心拍転送モード*）

[GameOn に配信]：ゲームアクティビティ開始時に Garmin GameOn アプリにデバイスで計測したデータを自動で転送します。（*11 ページ　Garmin GameOn アプリを使用する*）

[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。（*20 ページ　トレーニングページをカスタマイズする*）

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

[コース表示]：ゴルフコースの距離表示の単位を設定します。

[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。

[レーン番号]：トラックランの走行レーンを設定します。

[ラップキー]：アクティビティ実行中に **LAP キー**を押して手動でラップを取得します。

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

[メトロノーム]：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]：バックカントリースキーまたはバックカントリースノーボードの追跡モード（ハイクアップと滑走）の切り替え方法を自動または手動に設定します。

[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。（*8 ページ　障害物レースアクティビティを記録する*）

[ペナルティ]：ゴルフのペナルティを記録します。（*17 ページ　ラウンド概要を記録する*）

[プールサイズ]：プールスイムアクティビティのプールサイズを選択します。

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

[パワーモード]：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。

[アクティビティ記録]：ゴルフのラウンド中の距離やタイムなどをアクティビティデータ（FIT ファイル）として記録します。

[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。

[VO2 Max 記録]：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。初期設定では、軌跡ポイントは一時間に一回、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。

[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。

[GPS]：GPS の受信モードを設定します。（*24 ページ　GPS 設定を変更する*）

[スコア]：ゴルフのラウンドのスコア記録のオン / オフを設定します。常に確認のオプションを選択すると、ラウンド開始時に確認のオプションが表示されます。

[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。

[ラウンド概要記録]：ゴルフのラウンド概要記録を設定します。（*17 ページ　ラウンド概要を記録する*）

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

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

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

アクティビティのアラート

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

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

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

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

アラート名	タイプ	説明
ケイデンス / ピッチ	範囲	ケイデンス / ピッチの上限値と下限値を設定できます。
カロリー	イベント / 繰り返し	カロリーの値を設定できます。
カスタム	イベント / 繰り返し	既定のメッセージまたはカスタムメッセージを選択して、アラートタイプを設定できます。
距離	イベント / 繰り返し	距離の間隔を設定できます。
高度	範囲	高度の上限値と下限値を設定できます。
心拍	範囲	心拍の上限値と下限値を設定するか、心拍ゾーンを選択できます。
ペース	範囲	ペースの上限値と下限値を設定できます。
ペース（スイム）	繰り返し	目標スイムペースを設定できます。
パワー	範囲	パワーの上限値と下限値を設定できます。
近接	イベント	保存済みポイントを選択して半径を設定できます。
ラン / ウォーク	繰り返し	ランとウォークを交互に繰り返します。それぞれのタイムを設定できます。
スピード	範囲	スピードの上限値と下限値を設定できます。
ストロークレート	範囲	1 分間あたりのストロークの上限値と下限値を設定できます。
タイム	イベント / 繰り返し	タイムの間隔を設定できます。
トラックタイマー	繰り返し	秒単位のトラックタイムの間隔を設定できます。

アラートを設定する

1. **MENU キー**を長押しします。
2. **[アクティビティ & アプリ]** を選択します。

3 アクティビティを選択します。
注意：この機能は、一部のアクティビティでは利用できません。
4 アクティビティ設定を選択します。
5 **[アラート]** を選択します。
6 次のオプションを選択します。
・**[追加]** を選択して新しいアラートを設定します。
・ アラート名を選択して既存のアラートを編集します。
7 必要に応じて、アラートタイプを選択します。
8 ゾーンまたは上限値、下限値、任意の値を選択します。
9 必要に応じて、アラートをオンにします。

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

自動ラップを設定する

設定した距離に到達するごとまたはスタート地点を通過するごとに自動でラップを取得します。

1 **MENU キー**を長押しします。
2 **[アクティビティ & アプリ]** を選択します。
3 アクティビティを選択します。
4 アクティビティ設定を選択します。
5 **[自動ラップ]** を選択します。
6 **[自動ラップ]** のステータスのオン / オフを設定します。
7 **[モード]** を選択します。
・**[距離]** 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]** スタート地点を通過するごとにラップを取得します。
8 **[距離]** を選択します。(モード **[距離]** 選択時)
自動ラップを取得する距離を設定します。
9 **[ラップアラートページ]** を設定します。
ラップ取得時に表示されるページを編集します。
・**[第 1 項目][第 2 項目]** **[ラップタイム][ラップ距離][ラップスピード][ラップペース][合計タイム][カテゴリー(その他のデータ項目)]** から選択します。(第 2 項目のみ **[オフ]** が選択できます。)
・**[確認]** ラップアラートページをプレビューします。

自動ポーズをオンにする

アクティビティ中に停止したときに、自動ポーズ機能でタイマーを一時停止することができます。信号などの停止しなければならない場所を含むコースでトレーニングをするときに便利な機能です。

注意：タイマー停止中は、データは記録されません。

1 **MENU キー**を長押しします。
2 **[アクティビティ & アプリ]** を選択します。
3 アクティビティを選択します。
注意：この機能は、一部のアクティビティでは利用できません。
4 アクティビティ設定を選択します。
5 **[自動ポーズ]** を選択します。
6 次のオプションを選択します。
・**[停止時]** 走行を停止したときにタイマーを自動で停止します。
・**[カスタム]** 特定のペースまたはスピードを下回ったときにタイマーを自動で停止します。

自動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 **MENU キー**を長押しします。
2 **[アクティビティ & アプリ]** を選択します。
3 アクティビティを選択します。

注意：この機能は、一部のアクティビティでは利用できません。

4 アクティビティ設定を選択します。
5 **[自動クライム]** > **[ステータス]** を選択します。
6 **[ナビゲーション中以外]** または **[常時]** を選択します。
7 次のオプションを選択します。
   - **[平坦時表示画面]** 平坦移動時に表示するデータページを選択します。
   - **[登坂時表示画面]** 登坂移動時に表示するデータページを選択します。
   - **[カラー反転]** モード切り替え時に画面を白黒反転します。
   - **[昇降速度]** モード切り替えの昇降速度 (m/h) の閾値を選択します。
   - **[モード切り替え]** モードの切り替えの早さを選択します。

   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 GPS モードをカスタマイズできます。GPS に関する情報について、詳しくは *Garmin.com/ja-JP/AboutGPS/* をご参照ください。

1 **MENU キー**を長押しします。
2 **[アクティビティ & アプリ]** を選択します。
3 アクティビティを選択します。

   注意：この機能は、一部のアクティビティでは利用できません。
4 アクティビティ設定を選択します。
5 **[GPS]** を選択します。
6 次のオプションを選択します。
   - **[オフ]**：GPS を受信しません。
   - **[システム設定を使用]**：システム設定で選択した GPS モードを使用します。（*74 ページ　システム設定*）
   - **[GPS]**：GPS とみちびきのみを受信します。
   - **[マルチ GNSS]**：GPS、みちびき、GLONASS（ロシアの衛星システム）、GALILEO（欧州宇宙機関の衛星システム）の全システムの信号を受信します。GPS のみの受信より測位精度が向上しますが、バッテリーを消費します。
   - **[UltraTrac]**：GPS の受信と各種センサーデータの取得頻度を低くしてバッテリー消費を抑えます。記録されるデータの精度は落ちますが、デバイスを長時間稼働させたい場合に便利なモードです。

トレーニング

統合トレーニングステータス

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

Garmin Connect アプリで、•••(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測定結果を同期する

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

ヒント：Garmin Connect アプリで優先トレーニングデバイスと優先ウェアラブルを設定できます。(*25 ページ　統合トレーニングステータス*)

他のデバイスで記録した最近のアクティビティとパフォーマンス測定結果が Instinct Crossover デバイスに反映されます。

ワークアウト

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

デバイスのアクティビティ＆アプリ一覧のワークアウトアプリで、デバイスに保存済みのすべてのワークアウトを表示できます。(*6 ページ　アクティビティ＆アプリ*)

ワークアウトの履歴を確認することもできます。

Garmin Connect アプリでは、ワークアウトを検索したり、トレーニングプランをデバイスに転送することができます。(*25 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。

ヒント：デバイスにより転送可能なワークアウトの種類が異なります。対応ワークアウトはこちらをご参照ください。

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。

1. 次のいずれかを選択します。
   - 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]** のメニューを選択します。
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。

ワークアウトを実行する

1. ウォッチフェイスページで、**START キー**を押します。
2. アクティビティを選択します。
3. **MENU キー**を長押しします。
4. **[トレーニングメニュー]** ＞ **[ワークアウト]** の順に選択します。
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 **[確認]** を選択してワークアウトのステップを確認します。

7 **[ワークアウト開始]** を選択します。

8 **START キー**を押して、アクティビティのタイマーを開始します。
ワークアウトを開始すると、ステップの目標と現在のワークアウトデータが表示されます。

今日のおすすめワークアウトを実行する

おすすめワークアウトを表示するには、あらかじめトレーニングステータスと VO2 Max の測定が必要です。
(*37 ページ　トレーニングステータス*)

1 ウォッチフェイスページで、**START キー**を押します。

2 **[ラン]** または **[バイク]** を選択します。
今日のおすすめワークアウトが表示されます。

3 **START キー**を押して、オプションを選択します。
- **[ワークアウト開始]** ワークアウトを開始します。
- **[キャンセル]** ワークアウトをキャンセルします。
- **[ステップ]** ワークアウトのステップを確認します。
- **[目標タイプ]** ワークアウトの目標タイプ設定を変更します。
- **[通知無効]** 以降のワークアウト通知をオフにします。

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作成する

注意：この機能は一部のアクティビティタイプのみ対応しています。

1 ウォッチフェイスページで、**START キー**を押します。

2 アクティビティを選択します。

3 **MENU キー**を長押しします。

4 **[トレーニングメニュー]** > **[インターバル]** の順に選択します。

5 **[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。
- **[クールダウン]** クールダウンのオン / オフを設定します。

7 **BACK キー**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。

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、**START キー**を押します。

2 アクティビティを選択します。

3 **MENU キー**を長押しします。

4 **[トレーニングメニュー]** > **[インターバル]** の順に選択します。

5 **[ワークアウト開始]** を選択します。

6 **START キー**を押してアクティビティを開始します。

7 ウォームアップがある場合、**SET キー**を押して最初のインターバルを開始します。

8 画面に表示される指示に従って操作します。

9 **SET キー**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。

トレーニングカレンダー

Garmin Connect アカウントのカレンダーにワークアウトの実行日をスケジュールしてデバイスに転送できます。スケジュールされたワークアウトは、カレンダーウィジェットにも表示されます。カレンダーで日付を選択すると、ワークアウトを確認して実行することができます。

トレーニングカレンダーのワークアウトは実行の有無にかかわらずデバイスに保存され、実行予定日が過ぎても削除されることはありません。Garmin Connect アカウントから新しいトレーニングカレンダーを転送するとデータが上書きされます。

Garmin Connect のトレーニングプランを利用する

トレーニングプランを利用するには、Garmin Connect に Garmin Connect アカウントでサインインしてください。

Garmin Connect アプリでデバイスとスマートフォンをペアリングする必要があります。(*56 ページ　スマートフォンとペアリングする*)

1. Garmin Connect アプリで •••(詳細)を選択します。
2. **[トレーニングと計画]** > **[トレーニングプラン]** を選択します。
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。

PacePro トレーニング

あらかじめラップ区間ごとに目標のペースまたはタイムを設定した PacePro プランを作成しておくと、実際のパフォーマンスを PacePro プランと比較しながらトレーニングを実行できます。PacePro プランは、コースとコース全体の目標ペースまたは目標タイムを入力すると、ラップ区間ごとのペース表がコースの標高データをもとに自動で作成されます。

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

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。

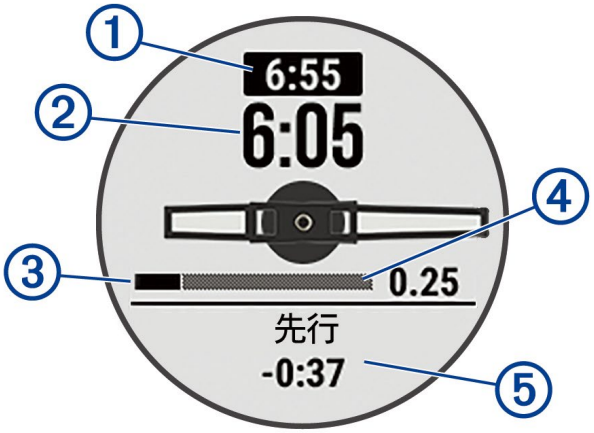
1. 次のいずれかのオプションを選択します。
   - Garmin Connect アプリで •••(詳細)を選択します。
   - *connect.Garmin.com* にアクセスします。
2. **[トレーニングと計画]** > **[PacePro のペース戦略]** を選択します。
3. 画面に表示される指示に従って操作し、PacePro プランを作成して保存します。
4. または **[デバイスへの送信]** を選択します。

PacePro トレーニングを実行する

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

1. ウォッチフェイスページで、**START キー**を押します。
2. 屋外ランニングアクティビティを選択します。
3. **MENU キー**を長押しします。
4. **[トレーニングメニュー]** > **[PacePro プラン]** の順に選択します。
5. プランを選択します。
6. **START キー**を押します。

   ヒント：プランを開始する前に、スプリット、高度グラフ、地図を確認することができます。
7. **[プラン承認]** を選択して PacePro プランを開始します。
8. コースのナビゲーションを実行する場合は、✔を選択します。
9. **START キー**を押してアクティビティのタイマーを開始します。



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

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

バーチャルパートナー

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

注意：バーチャルパートナー機能は、一部のアクティビティでは利用できません。

1. **MENU キー**を長押しします。
2. **[アクティビティ & アプリ]** を選択します。
3. **アクティビティ**を選択します。
4. アクティビティ設定を選択します。
5. **[トレーニングページ]** ＞ **[追加]** ＞ **[バーチャルパートナー]** の順に選択します。
6. ペースまたはスピードを入力します。
7. **UP キー**または **DOWN キー**でバーチャルパートナーページの表示位置を選択します。（任意）
8. アクティビティを開始します。（*6 ページ　アクティビティを開始する*）
9. **UP キー**または **DOWN キー**でトレーニングページをスクロールし、バーチャルパートナーページで先行 / 遅延状況を確認します。

ターゲットトレーニング

ターゲットトレーニングは、バーチャルパートナー機能と連携します。距離やタイム、スピードまたはペースなどで達成目標を設定してトレーニングします。アクティビティ実行中は、目標達成にどのくらい近づいているかを知らせるリアルタイムのフィードバックが提供されます。

1. ウォッチフェイスページで、**START キー**を押します。
2. アクティビティを選択します。
3. **MENU キー**を長押しします。
4. **[トレーニングメニュー]** ＞ **[ターゲット]** の順に選択します。
5. 次のオプションを選択します。
   - **[距離のみ]**　プリセットの距離を選択するかカスタム入力します。
   - **[距離とタイム]**　距離とタイムの目標を選択します。
   - **[距離とペース]** または **[距離とスピード]**
     距離とペースまたはスピードの目標を選択します。

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

6 **START キー**を押してアクティビティのタイマーを開始します。

ヒント：**MENU キー**長押し＞**[ターゲット中止]** ＞✔の順に選択してターゲットトレーニングを停止できます。

レース

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

注意：レース機能は、一部のアクティビティでは利用できません。

1 ウォッチフェイスページで、**START キー**を押します。
2 アクティビティを選択します。
3 **MENU キー**を長押しします。
4 **[トレーニングメニュー]** ＞ **[レース]** の順に選択します。
5 次のオプションを選択します。
   - **[履歴]** デバイスに保存済みのアクティビティの履歴データを選択します。
   - **[コース]** Garmin Connect からダウンロードしたアクティビティデータを選択します。
6 アクティビティを選択します。
   バーチャルパートナーページに予想終了タイムが表示されます。
7 **START キー**を押してタイマーを開始し、レースを開始します。
8 終了したら、**START キー**を押して **[保存]** を選択します。

履歴

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

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

履歴を確認する

保存済みのアクティビティの履歴を確認します。

履歴ウィジェットから、すばやく履歴にアクセスできます。

1. ウォッチフェイスページで **MENU キー**を長押しします。
2. **[履歴]** > **[アクティビティ]** の順に選択します。
3. アクティビティを選択します。
4. **START キー**を押します。
5. オプションを選択します。
   - **[すべてのデータ]** アクティビティの詳細を確認します。
   - **[トレーニング効果]** アクティビティのトレーニング効果(TE)を確認します。(*38 ページ　トレーニング効果について*)
   - **[心拍]** 心拍数のゾーン別タイムを確認します。
   - **[ラップ]** アクティビティのラップデータを確認します。
   - **[滑走]** 滑走の詳細を確認します。(スキー / ボード)
   - **[セット]** セットの詳細を確認します。(筋トレ / ヨガ)
   - **[地図]** アクティビティの軌跡を地図上で確認します。
   - **[高度グラフ]** アクティビティの高度グラフを確認します。
   - **[削除]** アクティビティを削除します。

マルチスポーツアクティビティの履歴を確認する

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、ラン、バイク、スイムの最長距離、筋トレの特定の運動の最大ウエイトです。

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

自己ベストを前回の記録に変更する

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

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

自己ベストを個別に削除する

1. ウォッチフェイスページで **MENU キー**を長押しします。

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

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

自己ベストをすべて削除する

1 ウォッチフェイスページで **MENU キー**を長押しします。
2 **[履歴]** > **[自己ベスト]** の順に選択します。
3 アクティビティタイプを選択します。
4 **[全削除]** > ✔ を選択します。
選択したアクティビティタイプの自己ベストがすべて削除されます。

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 **MENU キー**を長押しします。
2 **[履歴]** > **[合計]** を選択します。
3 必要な場合は、アクティビティを選択します。
4 週別または月別のオプションを選択して合計を確認します。

積算距離を確認する

アクティビティの総移動距離、総上昇量、タイムの積算データを確認します。

1 ウォッチフェイスページで **MENU キー**を長押しします。
2 **[履歴]** > **[合計]** > **[積算距離]** を選択します。
3 **UP キー**または **DOWN キー**で積算データを確認します。

履歴を削除する

1 ウォッチフェイスページで **MENU キー**を長押しします。
2 **[履歴]** > **[オプション]** の順に選択します。
3 次のオプションを選択します。
- **[全アクティビティ削除]** すべてのアクティビティを履歴から削除します。
- **[合計リセット]** 距離とタイムの合計データを削除します。
注意：これにより履歴が削除されることはありません。

表示

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

ウォッチフェイス設定

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

ウォッチフェイスをカスタマイズする

ウォッチフェイスの表示をカスタマイズできます。

1. ウォッチフェイスページで **MENU キー**を長押しします。
2. **[ウォッチフェイス]** を選択します。
3. **UP キー**または **DOWN キー**でウォッチフェイスをプレビューします。
4. **START キー**を押します。
5. 次のオプションを選択します。
   - **[適用]** ウォッチフェイスを適用します。
   - **[カスタマイズ]** **UP キー**または **DOWN キー**で表示データをプレビューし、**START キー**で決定します。

ウィジェット

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

また、一部のウィジェットは、初期設定で非表示に設定されています。表示 / 非表示にするウィジェットは手動で設定することができます。

ウィジェット名	説明
ABC	高度計、気圧計、コンパスの情報をまとめて表示します。
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。
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	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。
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。
コンパス	電子コンパスを表示します。
上昇階数	一日の上昇階数と上昇階数ゴール、連続ゴール日数を表示します。
Garmin コーチ	Garmin Connect アカウントで設定した Garmin コーチのトレーニングプランを表示します。
ヘルススナップショット	ヘルススナップショットの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。
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。
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	デバイスとペアリング済みの inReach デバイスでメッセージを送信します。
前回スポーツ	前回保存したアクティビティデータの概要を表示します。
前回のラン 前回のバイク 前回のスイム	前回保存したラン / バイク / スイムアクティビティデータの概要を表示します。
月の満ち欠け	GPS の位置情報に基づく月の満ち欠けを表示します。
ミュージックコントロール	スマートフォンのまたはデバイスに保存された音楽の再生をコントロールできます。
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。)

ウィジェット名	説明
パフォーマンス	パフォーマンス測定結果を表示します。
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。
呼吸数	一分間あたりの呼吸数と 7 日間の平均呼吸数を表示します。また、ブレスワークアクティビティを開始することができます。
睡眠	昨晩の睡眠時間、睡眠スコア、睡眠段階を表示します。
ソーラー	過去 6 時間のソーラーの入力強度と 7 日間の平均グラフを表示します。(Dual Power モデルのみ)
ステップ	一日のステップ数とステップゴール、連続ゴール日数、過去数日分のデータを表示します。
ストレス	現在のストレスレベルと推移グラフを表示します。また、ブレスワークアクティビティを開始することができます。
日出＆日没	日の出、日没、トワイライト時刻を表示します。
気温	内蔵の温度センサーの温度データを表示します。
潮汐	潮汐情報を表示します。(*19 ページ　潮汐データを確認する*)
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。(*40 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	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。
VIRB	デバイスにペアリング済みの VIRB カメラをリモート操作します。
天気	現在の気温や天気予報を表示します。

ウィジェット一覧を確認する

1 ウォッチフェイスページから **UP キー**または **DOWN キー**を押します。
ウィジェット一覧がスクロールします。



2 **START キー**を押すと、ウィジェットが全画面で表示されます。
3 次のオプションを選択します。
- さらに **START キー**を押すと、ウィジェットに関連するオプションが表示されます。
- **UP キー**または **DOWN キー**でウィジェットの詳細ページをスクロールできます。

ウィジェットの表示をカスタマイズする

ウィジェットの表示順を変更したり、ウィジェットを追加または非表示します。

1 **MENU キー**を長押しします。
2 **[表示]** > **[ウィジェット]** の順に選択します。
3 次のオプションを選択します。
- ウィジェットを選択して **UP キー**または **DOWN キー**で並べ替えます。
- ウィジェットを選択し、✕を選択してウィジェットを非表示にします。
- **[追加]** を選択して、追加するウィジェットを選択します。

Body Battery

Body Battery は、デバイスで心拍変動、ストレスレベル、睡眠の質、およびアクティビティデータを基に決定される値で、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 は低い、26 ～ 50 は普通、51 ～ 75 は高い、76 ～ 100 はとても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。(*34 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。

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

予想タイム：VO2 Max とトレーニング履歴を基にレースの予想タイムを算出します。

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

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

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が使用されます。より正確な FTP を求めるには、測定テストを行います。

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。

VO2 Max(最大酸素摂取量)

VO2 Max(最大酸素摂取量)とは、人が体内に取り込むことのできる酸素の一分間あたりの最大量です。単位は ml/kg/ 分で、一分間で体重 1 キログラムあたり何ミリリットルの酸素を摂取できるかを表します。つまり VO2 Max は運動能力の指標であり、自身のフィットネスレベルを向上させるために増やす必要があります。VO2 Max の測定には、光学式心拍計または別売のハートレートセンサーを使用します。デバイスでは、VO2 Max をランニングとサイクリングで測定することができます。ランニング VO2 Max を測定するには、心拍計を使用して屋外で GPS を受信してランニングアクティビティを実行します。サイクリング VO2 Max を測定するには、心拍計と別売の対応するパワー計を使用して、屋外で一定の強度を維持してバイクアクティビティを実行します。

デバイスでは、VO2 Max は数値で表示されます。Garmin Connect アカウントでは、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。

VO2 Max のデータは、The Cooper Institute® の許可の上、Firstbeat Analytics により提供されています。詳しくは付録に掲載の VO2 Max レベル分類表および *www.CooperInstitute.org* をご覧ください。(*93 ページ　VO2 Max レベル分類表*)

ランニング VO2 Max を測定する

ランニング VO2 Max を測定するには、光学式心拍計または別売の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。(*51 ページ　ワイヤレスセンサーをペアリングする*)

測定開始前にユーザープロフィールと最大心拍数を正しく設定してください。(*61 ページ　ユーザープロフィールを設定する*、*61 ページ　心拍ゾーンを設定する*)

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。

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、アクティビティ設定で VO2 Max の記録を無効にすることができます。

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

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。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。また、別売のパワー計がデバイスにペアリングされている必要があります。(*51 ページ　ワイヤレスセンサーをペアリングする*)

測定開始前にユーザープロフィールと最大心拍数を正しく設定してください。(*61 ページ　ユーザープロフィールを設定する*、*61 ページ　心拍ゾーンを設定する*)

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

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

予想タイムを確認する

予想タイムの精度向上のため、ユーザープロフィールと最大心拍数を正しく設定してください。(*61 ページ　ユーザープロフィールを設定する*、*61 ページ　心拍ゾーンを設定する*)

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

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

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

HRV ステータス

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

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

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

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。(*34 ページ　VO2 Max (最大酸素摂取量)*)

パフォーマンスコンディションを確認する

この機能を利用するには、光学式心拍計または別売のハートレートセンサーが必要です。バイクアクティビティの場合は、別売のパワー計も必要です。

1. トレーニングページに **[パフォーマンスコンディション]** のデータ項目を表示します。(*20 ページ　トレーニングページをカスタマイズする*)
2. ランまたはライドを開始します。

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

FTP

FTP (機能的作業閾値パワー) を測定するには、あらかじめ別売のハートレートセンサーとパワー計をデバイスとペアリングして、VO2 Max を測定する必要があります。(*51 ページ　ワイヤレスセンサーをペアリングする*、*34 ページ　VO2 Max (最大酸素摂取量)*)

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。心拍数と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。

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

   FTP は、パワー出力の測定値 (単位は w/kg) で表示されます。

詳しくは、付録の *93 ページ　FTP レベル分類表*をご参照ください。

ヒント：パフォーマンス通知機能により新しい FTP 値が通知されると、新しい値に更新するか、更新せず現在の値を維持するかを選択することができます。

FTP 測定テストを実行する

FTP の測定には、あらかじめ別売のハートレートセンサーとパワー計をデバイスとペアリングして、VO2 Max を測定する必要があります。(*51 ページ　ワイヤレスセンサーをペアリングする*、*34 ページ　VO2 Max (最大酸素摂取量)*)

テストを実行します。

注意：FTP 測定テストは約 30 分を要するハードなワークアウトです。測定テストは、平坦な道が多く、徐々に強度を上げながらご自身のベストパフォーマンスで走れるコースで実施してください。

1. ウォッチフェイスページで、**START キー**を押します。
2. バイクアクティビティを選択します。
3. **MENU キー**を長押しします。
4. **[トレーニング]** > **[FTP 測定テスト]** の順に選択します。
5. 画面に表示される指示に従います。

   走行を開始すると、デバイスにワークアウトのステップの持続時間と目標、現在のパワーが表示されます。テストが完了すると、メッセージが表示されます。
6. 測定テストが完了したら、クールダウンを行い、タイマーを停止してアクティビティを保存します。

   FTP は、パワー出力の測定値 (単位は w/kg) で表示されます。
7. 次のいずれかのオプションを選択します。
   - **[OK]**　検出された FTP 値に更新します。
   - **[キャンセル]**　検出された FTP 値に更新せず現在の FTP 値を使用します。

乳酸閾値

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

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

乳酸閾値の心拍数は、ユーザープロフィールに手動で入力することもできます。(*61 ページ　ユーザープロフィールを設定する*)

乳酸閾値の測定テストを実行する

乳酸閾値を測定するには、別売のハートレートセンサーが必要です。測定を開始する前にセンサーを体に装着してデバイスとペアリングする必要があります。(*51 ページ　ワイヤレスセンサーをペアリングする*)

乳酸閾値の測定には、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。心拍数を計測しながら一定の高い強度のランニングアクティビティを実行すると、乳酸閾値が自動検出されます。

ヒント：正確な最大心拍数と VO2 Max の測定には、心拍計を使用して複数回のランニングアクティビティを実行する必要があります。乳酸閾値が検出されない場合は、手動で最大心拍数の設定値を下げてください。

1. ウォッチフェイスページで、**START キー**を押します。
2. 屋外ランニングアクティビティを選択します。
   測定テストは、GPS を利用します。
3. **MENU キー**を長押しします。
4. **[トレーニング]** > **[乳酸閾値テスト]** の順に選択します。
5. タイマーを開始して、画面に表示される指示に従い、ワークアウトを実行します。
   ランニングを開始すると、デバイスにワークアウトのステップの持続時間と目標、現在の心拍数が表示されます。テストが完了すると、メッセージが表示されます。
6. 測定テストが完了したら、アクティビティを保存します。
   乳酸閾値が初めて検出されたときは、その値を基に心拍ゾーンを更新するか確認するメッセージが表示されます。初回の検出以降は、新しい乳酸閾値が検出されると、新しい値に更新するか否かを確認するメッセージが表示されます。

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。

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

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

HRV：過去 7 日間の HRV ステータスを表示します。(*35 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。

リカバリータイム：身体が完全に回復するのに必要な予想時間を表示します。

トレーニングステータスのレベル

トレーニングステータスは、VO2 Max と短期的負荷、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。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。最大心拍数の 70%以上の心拍数を数分間維持する強度の屋外ランニングまたはバイクアクティビティを行うと、VO2 Max の測定値が更新されます。(バイクアクティビティには、心拍計に加え、対応するパワー計が必要です。)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。

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、アクティビティ設定で VO2 Max の記録を無効にすることができます。

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

  デバイスを 1 ～ 2 週間使用すると、トレーニングステータスが表示されます。
- デバイスにユーザーのパフォーマンスを学習させるため、優先トレーニングデバイスですべてのアクティビティを記録してください。(*25 ページ　アクティビティとパフォーマンス測定結果を同期する*)
- デバイスは、睡眠中を含めて昼夜を通して装着し、継続的に最新の HRV ステータスを測定してください。有効な HRV ステータスを保持することで、VO2 Max を含むアクティビティが少ない場合でもトレーニングステータスを表示することができます。

パフォーマンスの高度適応と暑熱適応

高地で測定された VO2 Max は低地で測定された値より低くなるといったように、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を及ぼします。デバイスは、標高や気温の影響を考慮して VO2 Max の測定値とトレーニングステータスの測定結果を補正します。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。

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。

トレーニング効果について

トレーニング効果(TE)とは、ユーザーの有酸素運動能力と無酸素運動能力にトレーニングがもたらす効果を数値で示すものです。トレーニング効果は、ユーザープロフィールと心拍数、アクティビティの継続時間や強度、アクティビティタイプ、運動中に蓄積した EPOC 値を基に算出されます。数値はアクティビティ中にトレーニングページに表示可能なため、現在のトレーニングがどの程度自身のフィットネスに効果をもたらしているかをすぐに確認することができます。トレーニング効果のラベルは、アクティビティがもたらす主な効果を示します。ラベルは、負荷バランスに対応しています。各フィードバックフレーズ(例 :VO2 Max の更なる向上)の詳細は、Garmin Connect アカウントで確認できます。

トレーニング効果の測定には、光学式心拍計または別売のハートレートセンサーで心拍データを取得してアクティ

ビティを行う必要があります。

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

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

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

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

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

リカバリータイム

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

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

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

リカバリー心拍

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 140 bpm で、2 分間安静にするかクールダウンした後の心拍数が 90 bpm のとき、リカバリー心拍数は 50 bpm となります。その差が大きいほど心肺機能が高く健康的であると言われています。

ヒント：リカバリー心拍を計測中は、なるべく動かないでください。

トレーニングステータスを一時停止 / 再開する

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

一時停止したトレーニングステータスは、準備ができたらいつでも再開することができます。週に最低 1 回の VO2 Max 測定が必要です。(*34 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 **MENU キー**を長押しして、**[トレーニングステータス設定]** > **[トレーニングステータス停止]** を選択します。
   - Garmin Connect の設定から、**[パフォーマンス統計]** > **[トレーニングステータス]** > ⋮ > **[トレーニングステータスを一時停止]** を選択します。
2. Garmin Connect アカウントとデバイスを同期します。
3. 次のいずれかの方法でトレーニングステータスを再開します。
   - トレーニングステータスウィジェットで **MENU キー**を長押しして、**[トレーニングステータス設定]** > **[トレーニングス**

テータス再開] を選択します。
- Garmin Connect の設定から、**[パフォーマンス統計]** > **[トレーニングステータス]** > ⋮ > **[トレーニングステータスを再開]** を選択します。

4 Garmin Connect アカウントとデバイスを同期します。

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 日間のストレス履歴

スコア	説明
95 ～ 100	最適 最高の状態です。
75 ～ 94	高 難題に取り組む準備ができています。
50 ～ 74	中程度 準備ができています。
25 ～ 49	低 少しペースを落としましょう。
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。

コントロールメニュー

コントロールメニューには電源オフやデバイスロック、サイレントモード、Garmin Pay ウォレットなどのショートカットオプションが登録されています。

注意：コントロールの追加 / 削除（非表示）/ 並べ替えは、コントロールメニュー設定からカスタマイズすることができます。（*42 ページ　コントロールメニューをカスタマイズする*）

1 **CTRL キー**を長押ししてコントロールメニューを表示します。



アイコン	名前	説明
	アラーム	アラームを設定します。
	高度	高度グラフを表示します。
	Alt. タイムゾーン	選択したタイムゾーンの時刻を表示します。
	援助要請	援助要請を送信します。
	校正気圧	校正気圧グラフを表示します。
	バッテリー節約	バッテリー節約をオン / オフします。
	輝度	バックライトの輝度を調節します。
	心拍転送モード	心拍転送モードを開始します。
	コンパス	コンパスページを表示します。
	サイレントモード	サイレントモードをオン / オフします。通知やアラートのバイブレーションとバックライト点灯を無効にします。映画鑑賞中などの音を鳴らしたくない場面に便利な機能です。
	スマートフォン探索	手元から見失ってしまったスマートフォンを、音と探索ゲージで探します。（スマートフォンが Bluetooth 接続圏内にある場合のみ有効）
	フラッシュライト	フラッシュライトを点灯します。
	デバイスロック	誤操作を防ぐためにキー操作を無効にします。
	月の満ち欠け	GPS の位置情報に基づく月の満ち欠けを表示します。
	ミュージックコントロール	デバイスまたはスマートフォンに保存された音楽の再生をコントロールします。
	ナイトビジョン	暗視ゴーグル着用時に画面を見やすくするためバックライトの輝度を下げ、光学式心拍計をオフにします。 **注意**：この機能は Tactical モデルのみ対応しています。

アイコン	名前	説明
	スマートフォン	ペアリング済みスマートフォンとの Bluetooth 接続を有効 / 無効にします。
	電源オフ	デバイスの電源をオフにします。
	基準点	基準点ナビゲーションを開始します。
	ポイント登録	現在地をポイント登録します。
	睡眠モード	睡眠モードをオン / オフします。(*75 ページ　睡眠モード設定*)
	ステルスモード	ステルスモードをオン / オフにします。オンにすると、位置情報が保存、共有されず、ワイヤレス通信が無効になります。 **注意**：この機能は Tactical モデルのみ対応しています。
	ストップウォッチ	ストップウォッチを使用します。
	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。
	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。
	ウォレット	Garmin Pay ウォレットを使用します。

コントロールメニューをカスタマイズする

コントロールの並び順を変更したり、コントロールを追加または削除(非表示)します。

1. **MENU キー**を長押しします。
2. **[表示]** > **[コントロール]** の順に選択します。
3. 編集するコントロールオプションを選択します。
4. 次のオプションを選択します。
   - **[並べ替え]**　コントロールオプションを並べ替えます。
   - **[削除]**　コントロールオプションを削除(非表示)します。
5. コントロールオプションを追加する場合は、**[追加]** を選択して追加するオプションを選択します。

フラッシュライトを使用する

注意：フラッシュライトはバッテリーを多く消費します。

1. **CTRL キー**を長押しします。
2.  を選択します。

モーニングレポート

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

モーニングレポートをカスタマイズする

1. **MENU キー**を長押しします。
2. **[表示]** > **[モーニングレポート]** の順に選択します。
3. 次のオプションを選択します。
   - **[レポート表示]**　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。

Garmin Pay

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

Garmin Pay ウォレットをセットアップする

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

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

1. Garmin Connect アプリで •••(詳細)を選択します。
2. **[Garmin Pay]** > **[はじめに]** の順に選択します。
3. 画面に表示される指示に従い、操作を完了します。

登録済みの参加銀行カードで支払いをする

非接触決済を行うためには、最低でも 1 枚のカードが Garmin Pay ウォレットに登録されている必要があります。

1. **CTRL キー**を長押しして、コントロールメニューを表示します。
2. ▬ を選択します。
3. 4 桁のパスコードを入力します。

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

   前回使用したカードが表示されます。
4. Garmin Pay ウォレットに登録済みの別のカードを使用する場合は、**DOWN キー**でカードを切り替えます。(任意)
5. 60 秒以内にデバイスを決済端末の読み取り部にかざします。デバイスの画面が読み取り部に向くようにしてかざしてください。
6. 必要に応じて、決済端末の指示にしたがって取引処理を完了します。

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

Garmin Pay ウォレットにカードを追加する

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

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

Garmin Pay のカードを管理する

カードを一時停止したり、削除できます。

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

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

   参加銀行が発行するカードで選択可能なオプション

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

   交通系 IC カードで選択可能なオプション(⋮ を選択して表示)

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

交通系 IC カードにチャージする

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

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

1. デバイスとペアリング済みのスマートフォンで、Garmin Connect アプリを開きます。
2. アプリの •••(詳細)から **[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. アプリの •••(詳細)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. **[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. アプリの •••(詳細)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. **[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

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

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

1 Garmin Connect アプリで •••(詳細)を選択します。
2 **[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い、操作を完了します。

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

センサーとアクセサリー

デバイスには光学式心拍計や気圧高度計などの内蔵センサーが搭載されています。また、別売のワイヤレスセンサーをペアリングして使用することもできます。

光学式心拍計

デバイスは内蔵の光学式心拍計の他、別売のハートレートセンサーで心拍数を計測、記録することができます。

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

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

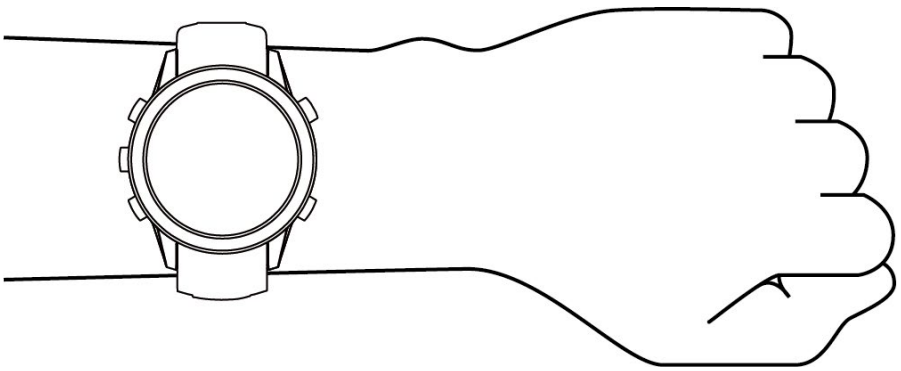
デバイスを装着する

⚠注意

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

- 手の甲側、尺骨の突起にかからない位置に装着します。

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



- 光学式心拍計について、詳しくは *46 ページ　心拍データが不規則な値を示す場合の対処法*をご参照ください。
- 血中酸素レベルの測定について、詳しくは *48 ページ　血中酸素レベルが不規則な値を示す場合*をご参照ください。
- 測定精度について詳しくは *Garmin.co.jp/legal/atdisclaimer* をご参照ください。
- デバイスの装着とお手入れについて、詳しくは *Garmin.co.jp/legal/fit-and-care* をご参照ください。

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。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

MENU キー長押し＞ **[センサー]** ＞ **[光学式心拍計]** の順に選択します。

[ステータス]：光学式心拍計の自動（オン）/ オフを設定します。初期設定では **[自動]** に設定されています。

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。

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

[異常心拍アラート]：異常心拍アラートを設定します。（*47 ページ　異常心拍アラートを設定する*）

[心拍転送モード]：心拍転送モードを開始します。（*47 ページ　心拍転送モード*）

異常心拍アラートを設定する

⚠注意

この機能は、一定時間活動していない状態が続いた後に、1 分あたりの心拍数がユーザーの設定した値を超えたとき、またはそれを下回ったときのみにアラートする機能です。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. **MENU キー**を長押しします。
2. **[センサー]** > **[光学式心拍計]** > **[異常心拍アラート]** の順に選択します。
3. **[上限]** または **[下限]** を選択します。
4. アラートの閾値を設定します。

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

心拍転送モード

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

注意：心拍転送モードはバッテリーを多く消費します。

ヒント：アクティビティ設定で、アクティビティの開始と同時に、心拍転送モードを開始するように設定することができます。

1. 次のいずれかの操作を行います。
   - **MENU キー**長押し > **[センサー]** > **[光学式心拍計]** > **[心拍転送モード]** の順に選択します。
   - **CTRL キー**長押しして、コントロールメニューから♥を選択します。
2. **START キー**を押します。

   心拍データの転送が開始します。
3. Instinct Crossover デバイスと Garmin デバイスをペアリングします。

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

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。（*48 ページ　ウィジェットで血中酸素レベルを確認する*）

血中酸素トラッキングの終日モードをオンにして、一日を通して血中酸素レベルをモニターすることができます。（*48 ページ　血中酸素トラッキングの終日モードをオンにする*）

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。(*46 ページ　デバイスを装着する*)

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

ウィジェットで血中酸素レベルを確認する

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

1. デバイスを装着して、安静にします。
2. ウォッチフェイスページから **UP キー**または **DOWN キー**を押してウィジェットをスクロールして、血中酸素トラッキングウィジェットを表示します。
3. **START キー**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。
4. 安静にしたまま、測定が完了するまで 30 秒程度待ちます。

   注意：
   - 測定中は体を大きく動かさないでください。測定結果が得られず、エラーメッセージが表示されます。再試行するときは、数分間体を安静にしてから測定してください。
   - 測定精度を高めるには、デバイスを正しく装着して、測定中は腕を心臓の高さまで上げて静止します。
5. 血中酸素トラッキングウィジェット表示中に **DOWN キー**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終日モードをオンにする

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

注意：終日モードをオンにすると、バッテリーを多く消費します。

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

血中酸素トラッキングの自動測定をオフにする

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

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

睡眠時血中酸素トラッキングをオンにする

睡眠中に連続して血中酸素レベルをモニターすることができます。

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

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

血中酸素レベルが不規則な値を示す場合

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

- 測定中は、体を動かさないでください。
- デバイスは手の甲側の尺骨の突起にかからない位置に装着し、ずれないようにぴったりときつすぎない程度にバンドを調整します。
- 測定中は、腕を心臓の高さまで上げて静止してください。
- デバイスはシリコンバンドまたはナイロンバンドで装着してください。
- デバイスを装着する前に、装着する手首を清潔で乾いた状態にしてください。
- デバイス装着面の皮膚に日焼け止めクリームやローション、虫よけスプレー等を塗布しないでください。
- 血中酸素トラッキングの 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。

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。

コンパス設定

MENU キーを長押しして、**[センサー]** > **[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。（*49 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。（*49 ページ　方位基準を設定する*）

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

手動でコンパスを校正する

注意

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

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

1. **MENU キー**を長押しします。
2. **[センサー]** > **[コンパス]** > **[校正]** > **[開始]** を選択します。
3. 画面に表示される指示に従います。

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

方位基準を設定する

北の定義を選択します。

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

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。

高度計設定

MENU キーを長押しして、**[センサー]** > **[高度計]** の順に選択します。

[校正]：気圧高度計の校正を開始します。

[自動校正]：気圧高度計を自動校正します。**[オン]** に設定すると、手動校正時のデータや 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]：高度計のモードを設定します。**[自動]** は、デバイスの使用状況に応じて高度と気圧の両方を使用します。**[高度計のみ]** は、高度計のみ使用し、高低差のある環境での使用が推奨されます。**[気圧計のみ]** は、気圧計のみ使用し、高低差の少ない環境での使用が推奨されます。

[高度]：高度の表示単位を選択します。

気圧高度計を校正する

気圧高度計は工場出荷時に校正されています。また、初期設定では、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. **MENU キー**を長押しします。
2. **[センサー]** > **[高度計]** を選択します。
3. 次のオプションを選択します。
   - 気圧高度計を自動校正するには、**[自動校正]** を選択します。
   - 現在地の正確な高度を入力するには、**[校正]** > **[手動で入力]** 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、**[校正]** > **[DEM を使用]** を選択します。
     注意：DEM 校正を行うには、スマートフォン接続が必要です。
   - GPS を受信して取得した高度データで校正するには、**[校正]** > **[GPS を使用]** を選択します。

気圧設定

MENU キーを長押しして、**[センサー]** > **[校正気圧]** の順に選択します。

[校正]：気圧計を校正します。

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

[ストームアラート]：ストームアラートの気圧変化のレートを選択します。

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

[気圧]：気圧の表示単位を選択します。

気圧計を校正する

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

1. **MENU キー**を長押しします。
2. **[センサー]** > **[校正気圧]** > **[校正]** を選択します。
3. 次のオプションを選択します。
   - 現在地の正確な高度または海面気圧を入力するには、**[手動で入力]** 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。
     注意：DEM 校正を行うには、スマートフォン接続が必要です。
   - GPS を受信開始地点で自動校正するには、**[GPS を使用]** を選択します。

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(*51 ページ　ワイヤレスセンサーをペアリングする*)。ペアリングしたセンサーのデータは、トレーニングページのデータ項目に表示することができます(*20 ページ　トレーニングページをカスタマイズする*)。デバイスに標準付属のセンサーは、あらかじめデバイスにペアリングされています。

デバイスに対応するワイヤレスセンサーについて、詳しくは Garmin のウェブサイトをご参照ください。

センサータイプ	説明
クラブセンサー	Approach CT10 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。
拡張ディスプレイ(Varia Vision)	デバイスのトレーニングページを対応する Edge デバイスのディスプレイに表示することができます。
心拍計(ハートレートセンサー)	HRM-Pro シリーズや HRM-Dual などのハートレートセンサーとペアリングして、アクティビティ中の心拍数を表示できます。
フットポッド	フットポッドとペアリングします。GPS が受信できない環境でもペースと距離を計測できます。
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。(*53 ページ　inReach をリモート操作する*)
ライト	Varia スマートバイクライトとペアリングします。
PC	PC でゲームをプレイしながらデバイスで計測したデータをリアルタイムで表示できます。(*11 ページ　Garmin GameOn アプリを使用する*)

センサータイプ	説明
パワー	Rally、Vector などの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(*62 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。(*4 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。
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。
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。(*11 ページ　ANT+ スマートトレーナーを使用する*)
スピード / ケイデンス	スピードセンサー、ケイデンスセンサーとペアリングします。スピードとケイデンスを計測できます。
tempe	tempe ワイヤレス温度センサーとペアリングします。気温を計測できます。
VIRB	VIRB アクションカメラとペアリングします。VIRB リモート機能を利用できます。

ワイヤレスセンサーをペアリングする

ペアリングを開始する前に、ワイヤレスセンサーを体に装着したり、所定の位置に取り付けてください。

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

1. 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。
2. **MENU キー**を長押しします。
3. **[センサー]** > **[追加]** を選択します。
   ヒント：[自動検出] のオプションが有効なときにアクティビティを開始すると、デバイスが近くのセンサーを自動で検索して接続を確認します。
4. 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。(*20 ページ　トレーニングページをカスタマイズする*)

HRM-Pro ランニングペースと距離

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します。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。

HRM-Pro アクセサリーのランニングペースと距離を利用するときは、Instinct Crossover デバイスに ANT+ 接続でペアリングして接続する必要があります。HRM-Pro アクセサリーを対応するサードパーティ製のトレーニングアプリなどと Bluetooth 接続して、アプリ上でデータを確認することもできます。

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：初期設定で自動校正がオンに設定されています。HRM-Pro アクセサリーをデバイスに接続して屋外ランニングアクティビティを実行すると、自動で校正されます。

注意：自動校正は、屋内アクティビティとトレイルランでは実行されません。(*51 ページ　ランニングペースと距離の記録のヒント*)

手動校正：HRM-Pro をデバイスに接続してトレッドミルランを実行した後、**[校正＆保存]** を選択して手動で校正します。(*7 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

- Instinct Crossover デバイスのソフトウェアを更新してください。
- デバイスに HRM-Pro アクセサリーを接続し、GPS を利用して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。

- 対応するフットポッドをデバイスに接続したことがある場合は、センサー設定でフットポッドの接続ステータスをオフに設定し、接続済みのセンサーに表示されていないことを確認してください。
- トレッドミルランを実行した後、手動で校正してください。(*7 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。(*7 ページ　トレッドミル距離を校正する*)

ランニングパワー

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

ランニングパワーを計測するには、対応するランニングダイナミクス機能対応のアクセサリーを使用するか、デバイスの内蔵センサーを使用する必要があります。トレーニングページをカスタマイズして、アクティビティ中にランニングパワーを表示しながらトレーニングできます(*85 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。(*22 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、ゾーンの初期値はユーザーの性別、体重、平均的な能力に基づきます。Garmin Connect アカウントで個人の能力に合わせてパワーゾーンをカスタマイズできます。(*62 ページ　パワーゾーンを設定する*)

ランニングパワー設定

MENU キーを長押しして、**[アクティビティ & アプリ]** から任意のランニングアクティビティを選択し、アクティビティ設定から **[ランニングパワー]** を選択します。

[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。

ランニングダイナミクス

ランニングダイナミクスポッドや HRM-Pro アクセサリーなどのランニングダイナミクス機能対応のセンサーを接続して、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。

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。詳しくは *Garmin.co.jp/minisite/garmin-technology/running/* 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)

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。

ランニングダイナミクスでトレーニングする

ランニングダイナミクスデータを確認するには、ランニングダイナミクス対応のアクセサリーをデバイスにペアリングして、体に装着する必要があります。

1. **MENU キー**を長押しします。
2. **[アクティビティ & アプリ]** を選択します。
3. アクティビティを選択します。
4. アクティビティ設定を選択します。
5. **[トレーニングページ]** > **[追加]** を選択します。

6 ランニングダイナミクスページを選択します。
注意：一部のアクティビティはランニングダイナミクスページを利用できません。
7 アクティビティを開始します。(*6 ページ　アクティビティを開始する*)
8 **UP キー**または **DOWN キー**でトレーニングページをスクロールして、ランニングダイナミクスページの計測データを確認します。

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。

- 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。
  対応のセンサーには、発信部に マークが刻印されています。
- センサーのペアリングを再度お試しください。
- 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：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。
  注意：GCT バランスは、デバイスの内蔵センサーでは計測できません。

inReach リモート

デバイスで inReach のリモート操作を行います。対応する inReach デバイスは *Garmin.co.jp* からお求めいただけます。

inReach をリモート操作する

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 デバイスのウォッチフェイスページで **UP キー**または **DOWN キー**を押して、inReach ウィジェットを表示します。
3 **START キー**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]** を選択します。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。

VIRB リモート

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

VIRB をリモート操作する

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

1 VIRB の電源を入れます。
2 デバイスと VIRB をペアリングします。
ペアリングが完了すると、ウィジェットに VIRB ウィジェットが自動で追加されます。
3 ウォッチフェイスページから **UP キー**または **DOWN キー**を押して、VIRB ウィジェットを表示します。
4 必要な場合は、デバイスと VIRB の接続完了を待ちます。
5 次のオプションを選択します。
- **[録画開始]**　録画を開始します。
  録画時間を表示する画面が表示されます。
- 録画中に静止画を撮影するには、**DOWN キー**を押します。
- 録画を停止するには、**START キー**を押します。
- **[写真撮影]**　静止画を撮影します。
- **[バースト撮影]**　バーストモードで静止画を撮影します。

- **[低電力モード移行]** カメラを低電力モードに移行します。
- **[カメラ起動]** 低電力モードからカメラを起動します。
- **[設定]** ビデオ設定やフォト設定を変更します。

アクティビティ実行中に VIRB を操作する

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

1. VIRB の電源を入れます。
2. デバイスと VIRB をペアリングします。(*51 ページ　ワイヤレスセンサーをペアリングする*)
   ペアリングが完了すると、VIRB ページがアクティビティに自動で追加されます。
   初めて接続する場合は、デバイスと VIRB をペアリングします。
3. アクティビティ実行中に、**UP キー**または **DOWN キー**を押して、VIRB ページを表示します。
4. 必要な場合は、デバイスと VIRB の接続完了を待ちます。
5. **MENU キー**を長押しします。
6. **[VIRB]** を選択します。
   - **[設定]** > **[録画モード]** > **[トレーニング時]** を選択してタイマーの開始と停止にカメラの録画開始 / 停止を連動します。
   - **[設定]** > **[録画モード]** > **[手動]** を選択して、メニューのオプションからカメラの録画開始 / 停止を操作します。
   - **[録画開始]** 録画を開始します。
     録画時間を表示する画面が表示されます。
   - 録画中に静止画を撮影するには、**DOWN キー**を押します。
   - 録画を停止するには、**START キー**を押します。
   - **[バースト撮影]** バーストモードで静止画を撮影します。
   - **[低電力モード移行]** カメラを低電力モードに移行します。
   - **[カメラ起動]** 低電力モードからカメラを起動します。

地図

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

地図を確認する

1. 屋外アクティビティを開始します。
2. **UP キー**または **DOWN キー**でトレーニングページをスクロールして、地図ページを表示します。
3. **MENU キー**を長押しします。
4. **[パン / ズーム]** を選択します。
5. 次のオプションを選択します。
   - **UP キー**または **DOWN キー**で地図を拡大 / 縮小します。
   - **START キー**を押して、**UP キー**と **DOWN キー**の操作（縮尺 / 上下位置 / 左右位置）を切り替えます。
   - **BACK キー**で終了します。

地図設定

アクティビティの地図ページの表示をカスタマイズします。

MENU キーを長押しして、**[地図]** を選択します。

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

[ポイント]：地図上の保存済みポイントの表示 / 非表示を選択します。

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

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。

- Garmin Connect アプリ、Connect IQ アプリなどのアプリ機能(*58 ページ　スマートフォンと PC のアプリケーション*)
- *32 ページ　ウィジェット*
- *41 ページ　コントロールメニュー*
- *64 ページ　セーフティ & トラッキング機能*
- 通知機能などのスマートフォン連携機能(*56 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. 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。次のいずれかの方法でデバイスをペアリングモードにします。

   注意：初期設定がすでに完了している場合は、**MENU キー**を長押しして **[ペアリング]**(または **[スマートフォン]** ＞ **[ペアリング]**)を選択します。
2. デバイスの画面の二次元コードをスマートフォンでスキャンして、画面の指示に従ってペアリングとセットアップを完了します。

通知機能を有効にする

通知機能を利用するには、デバイスとスマートフォンをペアリングする必要があります。(*56 ページ　スマートフォンとペアリングする*)

1. **MENU キー**を長押しします。
2. **[スマートフォン]** ＞ **[通知]** ＞ **[ステータス]** の順に選択し、ステータスを **[オン]** に設定します。
3. **[通常時]** または **[アクティビティ実行中]** を選択します。
4. 通知タイプを選択します。
5. 通知タイプごとのステータス、トーン、バイブレーションを設定します。
6. **BACK キー**を押します。
7. **[プライバシー]** のオプションを選択します。通知のポップアップに通知の内容が非表示になり、選択した操作で通知の内容が表示されます。
8. **BACK キー**を押します。
9. **[タイムアウト]** を選択して通知の表示時間を選択します。
10. **BACK キー**を押します。
11. **[署名]** を選択してテキストメッセージ返信の署名を選択します。

通知を確認する

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

電話の着信通知に応答 / 拒否する

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

- 着信に応答するには、**[応答]** または **[電話に出る]** を選択します。

  注意：通話はスマートフォンで行います。
- 着信を拒否するには、**[拒否]** 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に返信するには、対応する Android™ のスマートフォンに 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：この機能は Android のスマートフォンのみ対応しています。

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

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

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

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

デバイスに表示する通知を管理する

デバイスに表示する通知は、スマートフォンを操作して設定します。

次の方法で設定します。

- iPhone® デバイス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の Bluetooth 接続をオン / オフすることができます。

注意：必要な場合は、コントロールメニューにオプションを追加します。(*42 ページ　コントロールメニューをカスタマイズする*)

1. **CTRL キー**を長押しします。
2. を選択して、スマートフォンの Bluetooth 接続をオフにします。

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

スマートフォンの Bluetooth 接続アラートをオン / オフにする

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

注意：この設定は、初期設定でオフに設定されています。

1. **MENU キー**を長押しします。
2. **[スマートフォン]** ＞ **[アラート]** の順に選択します。

オーディオアラート

アクティビティ中のラップや心拍数のアラート音声を再生できます。オーディオアラートは、Garmin Connect アプリでペアリング済みのスマートフォンで再生されます。オーディオアラートを再生中は、デバイスまたはスマートフォンのその他の音声が一時的にミュートされます。

注意：この機能は一部のアクティビティのみ対応しています。

オーディオアラートを設定する

1. **MENU キー**を長押しします。
2. **[スマートフォン]** ＞ **[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。
   - **[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。
・**［言語］** 音声の言語を選択します。

4 設定が完了したら、デバイスでアクティビティを開始します。
5 設定済みのオーディオアラートがスマートフォンで再生されます。

注意：オーディオアラートを利用するには、デバイスとスマートフォンがペアリング済みで、Garmin Connect アプリが起動している必要があります。

スマートフォンと PC のアプリケーション

デバイスは、Garmin のスマートフォンアプリや PC のアプリケーションに一つの Garmin アカウントでサインインしてアプリの機能やサービスを利用することができます。

Garmin Connect

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

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

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

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

ヒント：ワイヤレスセンサーをペアリングしないと取得できないデータがあります 。（*51 ページ　ワイヤレスセンサーをペアリングする*）



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 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。（*56 ページ　スマートフォンとペアリングする*）

1 Garmin Connect アプリにデバイスのデータを同期します。（*59 ページ　Garmin Connect に手動でデータを同期する*）

利用可能な更新ソフトウェアがある場合、デバイスに自動で送信されます。

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。(*59 ページ　PC で Garmin Connect を利用する*)

1. チャージングケーブルでデバイスを PC に接続します。
   利用可能な更新ソフトウェアがある場合、Garmin Express からデバイスに更新データが送信されます。
2. Garmin Express からデバイスへの更新データの送信が完了したら、デバイスを PC から取り外します。
   デバイスに更新がインストールされます。

PC で Garmin Connect を利用する

Garmin Express を利用すると、デバイスと Garmin Connect アカウントを接続することができます。デバイスに保存したアクティビティデータのアップロードや、Garmin Connect からデバイスへのワークアウトやトレーニングプランのデータ送信、ソフトウェアの更新、Connect IQ コンテンツの管理などが行えます。

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

Garmin Connect に手動でデータを同期する

注意：必要な場合は、コントロールメニューにオプションを追加します。(*42 ページ　コントロールメニューをカスタマイズする*)

1. **CTRL キー**を長押ししてコントロールメニューを表示します。
2. を選択します。

Connect IQ 機能

Garmin またはその他の開発者から提供されたウォッチフェイスやデータ項目、ウィジェット、アプリケーションをデバイスに追加することができます。

ウォッチフェイス
　様々なデザインのウォッチフェイスを利用できます。

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

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

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

Connect IQ コンテンツ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。(*56 ページ　スマートフォンとペアリングする*)

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

PC から Connect IQ コンテンツをダウンロードする

1. チャージングケーブルでデバイスを PC に接続します。
2. *apps.garmin.com* にアクセスし、Garmin Connect アカウントでサインインします。
3. Connect IQ コンテンツを選択し、ダウンロードします。
4. 画面に表示される指示に従い、操作を完了します。

Garmin 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。

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 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。

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では、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、通常の就寝 / 起床時間を設定することができます。

トレーニングデータの測定精度を向上させるために、ユーザープロフィールの情報を使用します。

1. **MENU キー**を長押しします。
2. **[ユーザープロフィール]** を選択します。
3. オプションを選択します。

ジェンダー設定

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

プロフィールとプライバシー：公開プロフィールのデータをカスタマイズします。

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

フィットネス年齢を確認する

フィットネス年齢で、実年齢に対する自分のフィットネスレベルを同性の異なる年齢層のユーザーと比較することができます。フィットネス年齢は、ユーザープロフィールの年齢やボディマス指数（BMI）、安静時心拍数のデータ、高強度運動の履歴をもとに推定されます。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。（*61 ページ　ユーザープロフィールを設定する*）

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

トレーニングの目標と心拍ゾーン

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

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

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

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

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

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

心拍ゾーンを設定する

ラン / バイク / スイムのアクティビティ別に、心拍ゾーンを設定できます。アクティビティ中の消費カロリーをより正確に計測するために、最大心拍数を設定してください。各心拍ゾーンの値と、安静時心拍数は、手動で入力することもできます。また、Garmin Connect アカウントでも数値を調整できます。

1. **MENU キー**を長押しします。
2. **[ユーザープロフィール]** ＞ **[心拍とパワーゾーン]** ＞ **[心拍]** の順に選択します。
3. **[最大心拍数]** を選択して、ユーザーの最大心拍数を入力します。
   自動検出機能で最大心拍数を測定できます。
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。
   乳酸閾値測定テストを実行できます。（*37 ページ　乳酸閾値*）
   自動検出機能で乳酸閾値を測定できます。

5 **[安静時心拍]** > **[カスタム]** の順に選択して、ユーザーの安静時心拍数を入力します。
デバイスで測定した平均安静時心拍数の値を使用するか、任意の値を入力します。
6 **[ゾーン]** > **[基準]** の順に選択します。
・**[bpm]** bpm(1 分間の拍動の数)を基準に設定します。
・**[%Max]** 最大心拍数に対する割合(%)を基準に設定します。
・**[%HRR]** 心拍予備量に対する割合(%)を基準に設定します。(心拍予備量 = 最大心拍数 − 安静時心拍数)
・**[%LTHR]** 乳酸閾値心拍数に対する割合(%)を基準に設定します。
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 カスタムで入力した心拍ゾーンを初期値にリセットするには、**[ゾーンリセット]** を選択します。
9 **[スポーツ心拍を追加]** を選択して、スポーツタイプ別の心拍ゾーンを設定します。(任意)

心拍ゾーンの自動設定

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。(*61 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

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

ゾーン	%Max	状態	効果
1	50-60%	・心身ともにリラックスしたペース ・リズミカルな呼吸で、会話に支障がない	【有酸素性能力の基礎作り】 ・有酸素性能力向上の初期レベルのトレーニング ・ストレスの軽減
2	60-70%	・快適さを感じるペース ・少し呼吸が深くなるが、会話は可能	【心肺機能の向上】 ・心肺機能向上の基本となるトレーニング ・脂肪燃焼に効果的 ・高強度トレーニング後の休息に適したペース
3	70-80%	・マラソンをするような標準のペース ・会話を続けるのが難しくなる	【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 ・持久力の向上
4	80-90%	・ややきついペース ・呼吸が力強くなり会話することができない	【無酸素性能力の向上】 ・無酸素性作業閾値の向上 ・スピードの向上
5	90-100%	・全速力の速さで、長時間維持することはできないペース ・呼吸が相当きつい	【無酸素性持久力の向上】 ・瞬発力、筋持久力の向上

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更新されます。各ゾーンの値は、デバイスまたは Garmin Connect アカウントで手動で調整することができます。

1 **MENU キー**を長押しします。
2 **[ユーザープロフィール]** > **[心拍とパワーゾーン]** > **[パワー]** の順に選択します。
3 アクティビティを選択します。
4 **[基準]** を選択します。
5 次のオプションを選択します。
・**[ワット]** ワット表示を基準に設定します。

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

6 **[FTP]** または **[閾値パワー]** を選択してユーザーの FTP を入力します。

自動検出機能でアクティビティ中に FTP または閾値パワーを自動検出できます。(*63 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。

9 カスタムで入力したパワーゾーンを初期値にリセットするには、**[ゾーンリセット]** を選択します。

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、初期設定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 **MENU キー**を長押しします。

2 **[ユーザープロフィール]** > **[心拍とパワーゾーン]** > **[自動検出]** の順に選択します。

3 オプションを選択します。

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 機能を使ってデバイスを Garmin Connect アプリに接続している必要があります。また、デバイスとペアリングするスマートフォンがデータ通信をご利用できる環境にある必要があります。あらかじめ Garmin Connect アプリに緊急連絡先を登録します。

セーフティ & トラッキング機能について詳しくは *Garmin.com/ja-JP/legal/idtermsofuse/* をご参照ください。

援助要請：緊急連絡先に名前と LiveTrack リンク、現在の位置情報を含む自動生成のテキストメッセージを送信します。

事故検出：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、現在の位置情報を含む自動生成のテキストメッセージを送信します。

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

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

注意：この機能を利用するにはデバイスと対応する Android のスマートフォンを接続する必要があります。

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]** > **[事故検出と援助要請]** > **[緊急連絡先を追加]** の順に選択します。
3. 画面に表示される指示に従って操作します。

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

連絡先を追加する

Garmin Connect アプリに最大 50 件の連絡先を登録できます。連絡先のメールアドレスは、LiveTrack の招待先として選択できます。また、最大 3 件の連絡先を緊急連絡先に登録できます。

1. Garmin Connect アプリで •••(詳細)を選択します。
2. **[連絡先]** を選択します。
3. 画面に表示される指示に従って操作します。

   連絡先追加後は、デバイスとアプリを同期してください。(*59 ページ　Garmin Connect に手動でデータを同期する*)

事故検出をオン / オフにする

⚠注意

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

注意

事故検出機能を利用するには、あらかじめ Garmin Connect アプリで緊急連絡先を登録する必要があります。(*64 ページ　緊急連絡先を追加する*)また、デバイスとペアリングするスマートフォンがデータ通信をご利用できる環境にあり、緊急連絡先の受信者が、テキストメッセージを受信できる必要があります。(規定の通信料が発生する場合があります。)

1. **MENU キー**を長押しします。
2. **[セーフティ]** > **[事故検出]** の順に選択します。

3 アクティビティを選択します。

注意：一部の屋外アクティビティのみ事故検出機能に対応しています。

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

援助要請を送信する

⚠注意

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

注意

援助要請機能を利用するには、あらかじめ Garmin Connect アプリで緊急連絡先を登録する必要があります。（*64 ページ　緊急連絡先を追加する*）また、デバイスとペアリングするスマートフォンがデータ通信をご利用できる環境にあり、緊急連絡先の受信者が、テキストメッセージを受信できる必要があります。（規定の通信料が発生する場合があります。）

1 **CTRL キー**を長押しします。

2 バイブレーションが 3 回鳴動するまで **CTRL キー**を押すと、援助要請機能が起動します。

画面に援助アラートのカウントダウンが表示されます。

ヒント：カウントダウンが完了する前に**[キャンセル]**を選択すると、援助アラートの送信をキャンセルできます。

健康＆ウェルネス

健康＆ウェルネス設定

MENU キーを長押しして、**[健康＆ウェルネス]** を選択します。

[心拍]：光学式心拍計の設定を行います。（*46 ページ　光学式心拍計設定*）

[血中酸素モード]：血中酸素トラッキングのモードを設定します。（*47 ページ　血中酸素トラッキング*）

[Move アラート]：Move アラートのオン / オフを設定します。（*66 ページ　Move アラートを使用する*）

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

[Move IQ]：Move IQ のオン / オフを設定します。Move IQ とは、デバイスを装着している間の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。

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。

Move アラートを使用する

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

一時間動いていないと、Move! のバナーとともにデバイスが鳴動して、赤いバー（Move バー）が表示されます。Move バーは、15 分ごとに 1 セグメント増えます。バーをリセットするには、2 分以上のウォーキングを行う必要があります。

Move アラートのデバイスの鳴動は、システム設定で設定します。（*74 ページ　システム設定*）

週間運動量

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

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

週間運動量を加算するには

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

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

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 アプリで設定できます。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。Garmin Connect アカウントで、より詳細なデータを確認することができます。

注意：昼寝やうたた寝などは、睡眠データとして記録されません。睡眠中は、サイレントモードを使用すると便利です。（*41 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睡眠します。
2. 起床後、デバイスのデータを Garmin Connect アカウントに同期します。（*59 ページ　Garmin Connect に手動でデータを同期する*）

   Garmin Connect アカウントで睡眠データを確認できます。昨晩の睡眠データは、デバイスの睡眠ウィジェット

でも確認できます。（*32 ページ　ウィジェット*）

呼吸変動

⚠警告

Instinct Crossover 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 Instinct Crossover 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。

睡眠スコアウィジェットで現在の呼吸変動データを確認できます。

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。（*33 ページ　ウィジェットの表示をカスタマイズする*）

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

保存済みポイントを確認・編集する

ヒント：コントロールメニューからポイントを保存できます。（*41 ページ　コントロールメニュー*）

1. ウォッチフェイスページで、**START キー**を押します。
2. **[ナビ]** ＞ **[保存済みポイント]** を選択します。
3. ポイントを選択します。
4. オプションを選択してポイントを確認・編集します。

デュアルグリッド位置を保存する

現在地のデュアルグリッド座標を表示して、ポイントとして保存します。

1. 次のオプションを選択します。
   - **START キー**を長押しします。
     注意：Tactical モデルのみ、**[位置]** のショートカットキーがデフォルトで設定されています。
   - ショートカット設定でいずれかのショートカットキーに **[位置]** を設定し（*75 ページ　ショートカット設定*）、設定したショートカットキー操作を行います。
2. 衛星信号の受信完了を待ちます。
3. **START キー**を押してポイントを保存します。
4. 必要な場合は、**DOWN キー**を押してポイントを編集できます。

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。
   - **CTRL キー**を長押ししてコントロールメニューを表示します。
     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 **START キー**を押します。
2. **[基準点]** を選択します。
3. 衛星の受信を完了します。
4. **START キー**を押して、**[ポイント追加]** を選択します。
5. 基準点を選択します。**[現在地]** を選択するか、または **[方位を設定]** を選択して任意の方位と距離を指定します。
   基準点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。
   進行方向と基準点の方位と距離の偏差が表示されます。
7. 基準点を変更するには、**START キー**を押して **[ポイントを変更]** を選択します。

目的地へナビゲーションする

目的地までのナビゲーションまたはコースに沿ったナビゲーションを実行します。

1. ウォッチフェイスページで、**START キー**を押します。
2. アクティビティを選択します。
3. **MENU キー**を長押しします。
4. **[ナビゲーション]** を選択します。
5. カテゴリーを選択します。
6. 画面の表示に従って目的地を選択します。
7. **[開始]** を選択します。
8. **START キー**を押してナビゲーションを開始します。

保存済みアクティビティのスタート地点へナビゲーションする

保存済みアクティビティのスタート地点へ、ルート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。

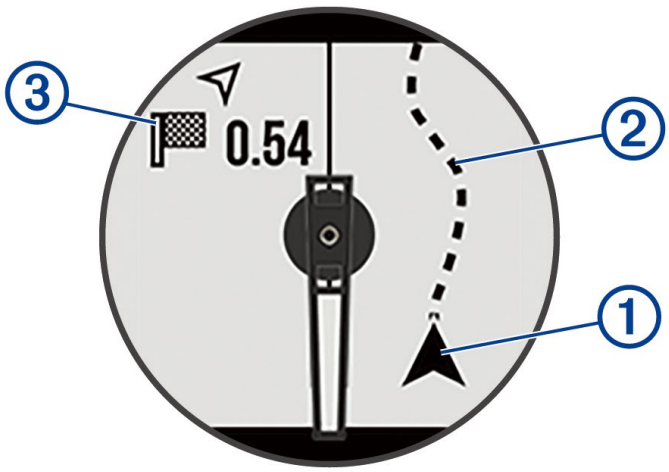
1. ウォッチフェイスページで、**START キー**を押します。
2. アクティビティを選択します。

3 **MENU キー**を長押しします。
4 **[ナビゲーション]** > **[アクティビティ]** の順に選択します。
5 アクティビティを選択します。
6 **[スタート地点]** を選択して、次のいずれかのオプションを選択します。
・**[トラックバック]** 軌跡を辿ってスタート地点に戻るナビゲーションを開始します。
・**[直行]** 現在地からスタート地点への直行ナビゲーションを開始します。
地図上に保存済みアクティビティのスタート地点までのルートが表示されます。
注意：パワーセーブによるタイムアウトを防ぐため、アクティビティのタイマーを開始することをおすすめします。
7 **DOWN キー**を押して、コンパスを表示します。（任意）
矢印が目的のスタート地点を指し示します。

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、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、**START キー**を押します。
2 **[スタート地点]** を選択して、次のいずれかのオプションを選択します。
・**[トラックバック]** 軌跡を辿ってスタート地点に戻るナビゲーションを開始します。
・**[直行]** 現在地からスタート地点への直行ナビゲーションを開始します。



ユーザーの現在地 ①、ルート ②、目的地 ③ が地図上に表示されます。

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、**START キー**を押します。
2 アクティビティを選択します。
3 **MENU キー**を長押しします。
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 **START キー**を押します。
ナビゲーション情報が表示されます。
6 **START キー**を押してナビゲーションを開始します。

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：MOB 機能を使用するには、ショートカットキーをカスタマイズします。（*75 ページ　ショートカット設定*）

1 ウォッチフェイスページで、**START キー**を押します。

2 アクティビティを選択します。
3 **MENU キー**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 アクティビティ実行中に、**MENU キー**を長押しします。
2 **[ナビゲーション中止]** を選択します。

コース

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。

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、**START キー**を押します。
2 アクティビティを選択します。
3 **MENU キー**を長押しします。
4 **[ナビゲーション]** > **[コース]** > **[新規作成]** の順に選択します。
5 コース名を入力して、✔を選択します。
6 **[追加]** を選択します。
7 任意の地点を選択します。
8 必要に応じて、手順 6 ～ 7 を繰り返します。
9 **[完了]** > **[開始]** を選択します。
ナビゲーション情報が表示されます。
10 **START キー**を押してナビゲーションを開始します。

Garmin Connect でコースを作成する

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

1 Garmin Connect アプリで •••(詳細)を選択します。
2 **[トレーニングと計画]** > **[コース]** > **[コースを作成]** の順に選択します。
3 コースのタイプを選択します。
4 画面に表示される指示に従って操作します。
5 **[完了]** を選択します。
注意：作成したコースはデバイスに転送できます。

コースをデバイスに転送する

Garmin Connect アプリで作成したコースをデバイスに転送できます。

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

コースの詳細を確認・編集する

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

1 ウォッチフェイスページで、**START キー**を押します。
2 アクティビティを選択します。
3 **MENU キー**を長押しします。
4 **[ナビゲーション]** > **[コース]** の順に選択します。
5 コースを選択します。
6 次のオプションを選択します。

- **[開始]** コースのナビゲーションを開始します。
- **[PacePro]** PacePro プランを作成します。
- **[地図]** コースを地図上で確認します。
- **[コースを逆回り]** コースを反転してナビゲーションを開始します。
- **[高度]** コースの高度グラフを確認します。
- **[名前編集]** コース名を編集します。
- **[編集]** コースの経由地を編集します。
- **[削除]** コースを削除します。

ポイント投影

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]** アプリをアクティビティ＆アプリの一覧に追加してください。

1. ウォッチフェイスページで、**START キー**を押します。
2. **[ポイント投影]** を選択します。
3. **UP キー**または **DOWN キー**で方位を設定します。
4. **START キー**を押します。
5. **DOWN キー**を押して距離の単位を選択します。
6. **UP キー**を押して距離を選択します。
7. **START キー**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。

ナビゲーション設定

目的地へのナビゲーション実行中の地図の表示をカスタマイズします。

ナビゲーション中のトレーニングページをカスタマイズする

1. **MENU キー**を長押しします。
2. **[ナビゲーション]** ＞ **[トレーニングページ]** の順に選択します。
3. 次のオプションを選択します。
   - **[地図]** ＞ **[ステータス]** 地図ページの表示のオン / オフを設定します。
   - **[地図]** ＞ **[データ項目]** 地図ページ上のルート情報を表示するデータ項目の表示のオン / オフを設定します。
   - **[高度]** 高度ページのオン / オフを設定します。
   - **[ページ (1 ～ 4)]** カスタムデータページの編集と表示のオン / オフを設定します。

ナビラインのタイプ設定

目的地までのラインの表示方法を選択します。ポイントへのナビゲーション時に有効です。

1. **MENU キー**を長押しします。
2. **[ナビゲーション]** ＞ **[タイプ]** の順に選択します。
3. 次のオプションを選択します。
   - **[方位]** 現在地から目的地までを直線で表示します。
   - **[コース]** ナビゲーションのスタート地点から目的地までを直線で表示します。現在地がコースからどのくらい外れているかが分かります。

ナビゲーションアラートを設定する

目的地へのナビゲーションをサポートするアラートを設定します。

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

パワー管理設定

MENU キーを長押しして、**[パワー管理]** を選択します。

[バッテリー節約]：ウォッチモードでのバッテリー稼働時間を延ばすために、システム設定を変更します。（*72 ページ　バッテリー節約設定をカスタマイズする*）

[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、システム設定とアクティビティ設定、GPS 設定をカスタマイズします。（*72 ページ　パワーモードをカスタマイズする*）

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。（*41 ページ　コントロールメニュー*）

1. **MENU キー**を長押しします。
2. **[パワー管理]** ＞ **[バッテリー節約]** の順に選択します。
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。

   ヒント：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。

   - **[ウォッチフェイス]**
     [元の設定を使用]　ウォッチフェイスに変更はなく、元の設定をそのまま使用します。
     [低電力]　低電力ウォッチフェイスを使用します。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。
   - **[スマートフォン]**
     [元の設定を使用]　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。
     [未接続]　スマートフォンと接続されません。
   - **[光学式心拍計]**
     [元の設定を使用]　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]　光学式心拍計がオフになります。
     注意：光学式心拍計をオフにすると、血中酸素トラッキングもオフになります。
   - **[血中酸素トラッキング]**
     [元の設定を使用]　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]　血中酸素トラッキングがオフになります。
   - **[バックライト]**
     [元の設定を使用]　バックライト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]　バックライトがオフになります。
5. **[電池残量低下アラート]** を選択すると、バッテリー残量が低下したときにアラートが表示されます。

パワーモードを変更する

バッテリー稼働時間を延長するために、アクティビティ実行中にパワーモードを変更することができます。

1. アクティビティ実行中に **MENU キー**を長押しします。
2. **[パワーモード]** を選択します。
3. モードを選択します。

   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。

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。

既存のパワーモードを変更したり、パワーモードを新規作成することもできます。

1. **MENU キー**を長押しします。
2. **[パワー管理]** ＞ **[パワーモード]** を選択します。
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 次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。
ヒント：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。
- **[GPS]**
[元の設定を使用] GPS 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] GPS を受信しません。
[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（ロシアの衛星システム）、GALILEO（欧州宇宙機関の衛星システム）の全システムの信号を受信します。GPS のみの受信より測位精度が向上しますが、バッテリーを消費します。
[UltraTrac] GPS の受信と各種センサーデータの取得頻度を低くしてバッテリー消費を抑えます。
- **[スマートフォン]**
[元の設定を使用] 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。
[未接続] スマートフォンと接続されません。
[接続] スマートフォンと接続されます。
- **[光学式心拍計]**
[元の設定を使用] 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] 光学式心拍計がオフになります。
注意：光学式心拍計をオフにすると、血中酸素トラッキングもオフになります。
[オン] 光学式心拍計がオンになります。
- **[血中酸素]**
[元の設定を使用] 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] 血中酸素トラッキングがオフになります。
- **[地図]** 地図ページの表示の有効 / 無効を設定します。
- **[ディスプレイ]**
[常時オン] ディスプレイを常に表示します。
[タイムアウト] デバイスを操作せずに一定時間経過するとディスプレイが非表示になります。
- **[バックライト]**
[元の設定を使用] バックライト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] バックライトがオフになります。
- **[アクセサリー]**
[有効] センサーと接続されます。
[未接続] センサーと接続されません。
- **[名前を変更]** パワーモードの名前を編集します。（プリインストールのパワーモードの名前は編集できません。）
- **[削除]** パワーモードを削除します。（プリインストールのパワーモードは削除できません。）
- **[リセット]** プリインストールのパワーモードの設定を初期値にリセットします。
6 必要な場合は、**[完了]** 選択してカスタムパワーモードを保存します。

パワーモードをリセットする

デバイスにプリインストールのパワーモードを既定の設定にリセットします。
1 **MENU キー**を長押しします。
2 **[パワー管理]** > **[パワーモード]** を選択します。
3 プリインストールのパワーモードを選択します。
4 **[リセット]** > ✔を選択します。

システム設定

MENU キーを長押しして、**[システム]** を選択します。

[言語]：デバイスの表示言語を選択します。

[時刻]：時間表示を設定します。（*74 ページ　時刻設定*）

[針]：時計の針を調整します。（*74 ページ　時計の針を調整する*）

[バックライト]：バックライトを設定します。（*75 ページ　ディスプレイ設定*）

[GPS]：アクティビティで使用するデフォルトの GPS モードを選択します。アクティビティ設定でアクティビティごとの GPS モードを選択することもできます。（*24 ページ　GPS 設定を変更する*）

[音 / バイブ]：キー操作音、アラート音、バイブレーションを設定します。

[睡眠モード]：睡眠時間と睡眠モードの表示に関する設定を行います。（*75 ページ　睡眠モード設定*）

[サイレントモード]：サイレントモードのオン / オフを設定します。**[編集]** からサイレントモードでのバックライト設定、スマート通知、アラート、ジェスチャー時の挙動をカスタマイズできます。

[ショートカット]：ショートカットを設定します。（*75 ページ　ショートカット設定*）

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

[フォーマット]：表示単位、アクティビティのペース / スピード表示、週の開始日、位置フォーマットと測地系を設定します。（*75 ページ　表示単位を変更する*）

[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。（*35 ページ　パフォーマンスコンディション*）

[データ記録]：アクティビティデータの記録に関する設定を行います。（*75 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 Mass Storage モードか Garmin モードから選択します。

[リセット]：デバイスの設定とデータをリセットします。（*82 ページ　初期設定にリセットする*）

[ソフトウェア更新]：Garmin Express からダウンロードした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と、ペアリング済みのスマートフォンの Garmin Connect アプリから最新のソフトウェアを自動でダウンロードします。（*81 ページ　製品のアップデート*）

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

時刻設定

MENU キーを長押しして、**[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]：日付の年月日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。

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

[アラート]：日の出 / 日の入アラート、1 時間ごとアラートを設定します。（*4 ページ　アラートを設定する*）

[GPS と同期]：時刻を GPS と手動で同期します。（*4 ページ　時刻を同期する*）

時計の針を調整する

時計の針は、デジタル時刻と同期して自動校正されます。まれに、激しい衝撃や温度変化、磁気の影響により、時計の針がデジタル時刻と合わなくなることがあります。時計の針がデジタル時刻と合わないときは、手動で針を調整できます。

1. ウォッチフェイスページで **MENU キー**を長押しします。
2. **[システム]** > **[針]** の順に選択します。
3. 次のオプションを選択します。
   - **[針の校正]** > **[今すぐ校正]**　針の校正を開始します。
     ヒント：GPS キーと **ABC キー**を同時に長押しすると、いつでも針の校正を開始できます。
   - **[針の校正]** > **[通常使用]**　デバイスの通常使用時の自動校正のオン / オフを設定します。
   - **[針の校正]** > **[アクティビティ中]**　アクティビティ実行中の自動校正のオン / オフを設定します。
   - **[針の調整]**　画面に表示される指示に従って手動で針を調整します。針の校正基準がリセットされ、調整後の針の位置が

新しい基準になります。

ディスプレイ設定

1. **MENU キー**を長押しします。
2. **[システム]** > **[バックライト]** の順に選択します。
3. **[ナイトビジョン]** のオプションを選択すると、暗視ゴーグル装着時に見やすい輝度に低下します。（このオプションは Tactical モデルのみ対応しています。）
4. 次のオプションを選択します。
   - **[アクティビティ実行中]**
     アクティビティ実行中のバックライトを設定します。
   - **[通常時]** アクティビティを実行していないときのバックライトを設定します。
5. 次のオプションを選択します。
   - **[バックライトレベル]** バックライトの輝度を調節します。
     注意：ナイトビジョンがオンのとき、バックライトレベルは調節できません。
   - **[キー]** キー操作でのバックライト点灯を設定します。
   - **[アラート]** アラート時のバックライト点灯を設定します。
   - **[ジェスチャー]** 腕を上げる動作（ジェスチャー）をしたときのバックライト点灯を設定します。
   - **[タイムアウト]** バックライトの点灯時間を設定します。

睡眠モード設定

1. **MENU キー**を長押しします。
2. **[システム]** > **[睡眠モード]** の順に選択します。
3. 次のオプションを選択します。
   - **[スケジュール]** 睡眠時間のスケジュールを設定します。
   - **[ウォッチフェイス]** 睡眠時間中に表示するウォッチフェイスを選択します。
   - **[バックライト]** 睡眠時間中のバックライトを設定します。
   - **[サイレントモード]** 睡眠時間中のサイレントモードのオン / オフを設定します。
   - **[バッテリー節約]** 睡眠時間中のバッテリー節約モードのオン / オフを設定します。（*72 ページ　バッテリー節約設定をカスタマイズする*）

ショートカット設定

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. **MENU キー**を長押しします。
2. **[システム]** > **[ショートカット]** を選択します。
3. キー単体またはキーの組み合わせを選択します。
4. 設定する機能を選択します。

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. **MENU キー**を長押しします。
2. **[システム]** > **[フォーマット]** > **[単位]** を選択します。
3. 表示単位を選択します。

データ記録設定

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

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

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

デバイスの情報を確認する

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. **MENU キー**を長押しします。
2. **[システム]** > **[バージョン情報]** を選択します。

電子ラベルの規制および準拠情報を確認する

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

1. **MENU キー**を長押しします。
2. **[システム]** > **[バージョン情報]** を選択します。

デバイス情報

デバイスを充電する

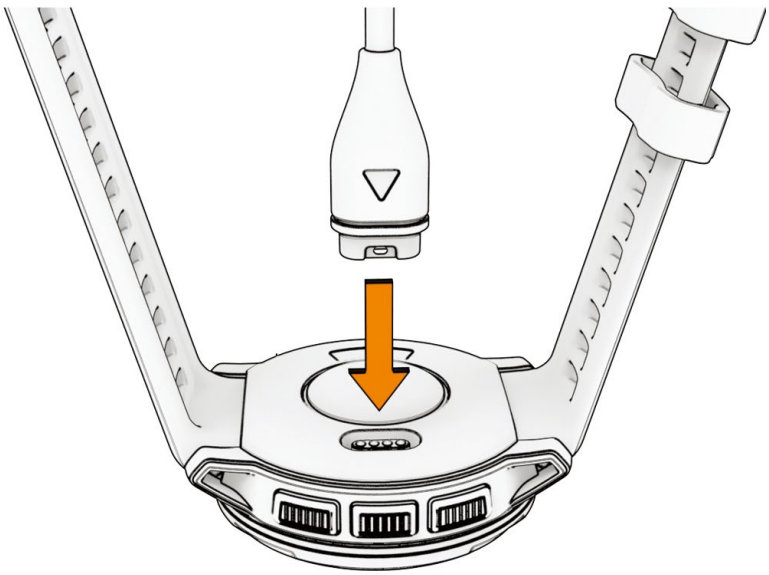
⚠警告

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、同梱のクイックスタートマニュアル 「安全および製品に関する警告と注意事項」に記載される内容を必ずお読みください。

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。(*79 ページ　クリーニング方法*)

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



2 チャージングケーブルのもう一方の端子を、充電可能な USB ポートに差し込みます。
バッテリー充電レベルが表示されます。

ソーラー充電

ソーラー充電対応のデバイス (Dual Power モデル) では、デバイスを使用しながらバッテリーを充電することができます。

ソーラー充電のためのヒント

デバイスのバッテリー稼働時間を長持ちさせるために、以下の点にご注意ください。

- デバイス装着中、ウォッチフェイスが衣服の袖などで覆われないようしてください。
- 晴天下で定期的に屋外アクティビティを実行することで、バッテリー稼働時間が長持ちします。

注意：バッテリーを保護するために高温下では充電が自動で停止または制限される場合があります。

注意：デバイスが外部電源に接続されているか、バッテリーがフル充電の場合、ソーラー充電されません。

アナログモード

デバイスは、バッテリーが残りわずかのときにアナログモードに移行してバッテリーを節約します。アナログモードでは、アナログ時計の時刻表示を除くすべての機能が無効になります。

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	10 ATM *1
動作温度範囲 **保管温度範囲**	-20 ～ 60°C
充電温度範囲	0 ～ 45°C

製品の仕様は、改良のため予告なく変更する場合があります。

*1 防水性能について、詳しくは *Garmin.com/ja-JP/legal/waterrating-definitions/* をご参照ください。

バッテリー稼働時間

注意

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

モード	稼働時間
スマートウォッチモード	約 28 日間 約 28 日間＋ソーラー充電で約 42 日間 *
GPS ＋光学式心拍計モード	約 25 時間 約 25 時間＋ソーラー充電で約 6 時間 **
バッテリー最長モード	約 111 時間 約 111 時間＋ソーラー充電で約 442 時間 **
Expedition モード	約 40 日間 約 40 日間＋ソーラー充電で約 287 日間 *
バッテリー節約ウォッチモード	約 71 日間 約 71 日間＋ソーラー充電で無制限 *

* Dual Power モデルのみ、50,000 ルクスの条件下の屋外にて 1 日あたり 3 時間の着用を含む終日着用を想定

** Dual Power モデルのみ、50,000 ルクスの条件下での使用を想定

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。

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。

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。

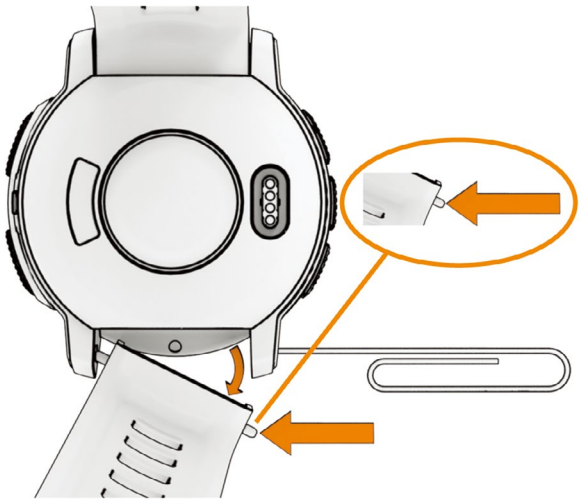
ヒント：クリーニング方法については、*Garmin.co.jp/legal/fit-and-care* をあわせてご参照ください。

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

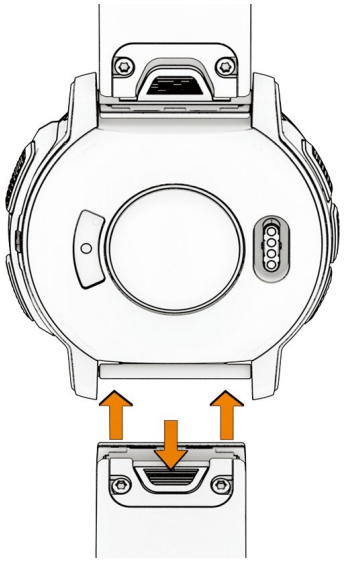
バンドを交換する

Instinct Crossover 用バンドと QuickFit バンド（22 mm）に対応しています。

1. クリップを矢印の方向に差し、バンドのピンを押し込みます。



2. デバイスからバンドを取り外します。
3. 次のオプションを選択します。
   - **Instinct 用交換バンドの場合**
     新しいバンドのピンを、デバイスの片側のピン穴に差し込みます。ピン穴に差し込んでいない方のピンを押し込みながら、もう片方のピン穴にセットします。
     注意：ピンが完全に挿入され、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 バンド（22mm）の場合**
     デバイスのベルトからピンを取り外します。クリップを使ってピンを押し込み、反対側から引き抜きます。引き抜いたピンをデバイスのピン穴に挿入して取り付けます。ピンと QuickFit バンドを合わせて、上向きの矢印の方向に押し込むとバンドが装着されます。



注意：ラッチ（留め具）が完全に閉じ、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 バンドを取り外す際は、ラッチを下向きの矢印の方向にスライドさせます。

4 反対側も同様に交換します。

データ管理

注意：このデバイスは Windows® 95, 98, Me, Windows NT® と Mac® OS 10.3 以前のバージョンには対応していません。

ファイルを消去する

注意

デバイスのメモリー内には、重要なシステムファイルが保存されています。それらのファイルを消去してしまった場合、デバイスが起動できなくなるおそれがあります。

1 デバイスを PC に接続して Garmin ドライブ（またはボリューム）を開きます。
2 フォルダまたはボリュームを開きます。
3 ファイルを選択します。
4 キーボードの Delete キーを押してファイルを削除します。

注意：Apple® のコンピューターを使用している場合は、ごみ箱フォルダを空にしてファイルを完全に削除してください。

トラブルシューティング

製品のアップデート

PC をご使用の場合は Garmin Express（*Garmin.com/ja-JP/software/express/*）を、スマートフォンをご使用の場合は Garmin Connect アプリをインストールします。

次のサービスをご利用いただけます。

- ソフトウェアアップデート
- コースデータのアップデート
- Garmin Connect へデータアップロード
- 製品の登録

デバイスに関するその他の情報

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

サポートセンター　*support.Garmin.com/ja-JP/*

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

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

次の手順で言語を日本語に変更します。

1. **MENU キー**を長押しします。
2. メニューの一番下の項目を選択して、**START キー**を押します。
3. **START キー**を押します。
4. **[日本語]** を選択します。
5. **START キー**を押します。

デバイスはどのスマートフォンに対応していますか？

デバイスは Bluetooth® Smart ワイヤレステクノロジー搭載のスマートフォンに対応しています。

詳しくは *Garmin.co.jp/ble* をご参照ください。

デバイスとスマートフォンが接続できません

デバイスとスマートフォンが接続できないときは、次のことをお試しください。

- デバイスとスマートフォンの電源をオフにしてから、再度電源をオンにしてください。
- スマートフォンの Bluetooth 接続をオンに設定してください。
- Garmin Connect アプリを最新のバージョンにアップデートしてください。
- Garmin Connect アプリからデバイスを削除して、再度ペアリングしてください。
- 新しいスマートフォンを購入した場合は、古いスマートフォンの Garmin Connect アプリとスマートフォンの Bluetooth 設定からデバイスを削除してください。
- スマートフォンがデバイスの 10m（33ft）以内にあることをお確かめください。
- スマートフォンをペアリングモードにするには、Garmin Connect アプリを開き、アプリの •••（詳細）から **[Garmin デバイス]** ＞ **[デバイスの追加]** を選択します。
- デバイスをペアリングモードにするには、ウォッチフェイスページで **MENU キー**を長押しして、**[ペアリング]**（または **[スマートフォン]** ＞ **[ペアリング]**）を選択します。

正しい時刻が表示されません

デバイスの時刻は、デバイスを同期したときに自動でアップデートされます。タイムゾーンを変更したり、サマータイムを更新するには、デバイスを同期する必要があります。

デバイスの時計の針がデジタル時刻と合わない場合は、手動で針を調整できます。（*74 ページ　時計の針を調整する*）

1. システムの時刻設定が **[自動]** になっていることを確認します。（*74 ページ　時刻設定*）

2 PC またはスマートフォンが正しい現在時刻を表示していることを確認します。
3 次のいずれかのオプションを選択します。
・ デバイスを PC と同期します。(*59 ページ　PC で Garmin Connect を利用する*)
・ デバイスをスマートフォンと同期します。(*59 ページ　Garmin Connect に手動でデータを同期する*)
・ デバイスの時刻を GPS と同期します。(*4 ページ　時刻を同期する*)
日付と時刻が更新されます。

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 **MENU キー**を長押しします。
2 **[センサー]** > **[追加]** を選択します。
3 次のオプションを選択します。
・ **[すべて検索]** を選択します。
・ センサータイプを選択します。
4 センサー接続後は、デバイスのトレーニングページをカスタマイズしてデータを表示します。(*20 ページ　トレーニングページをカスタマイズする*)

デバイスを再起動する

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

1 デバイスの電源が切れるまで、**CTRL キー**を長押しします。
2 再度 **CTRL キー**を押してデバイスの電源を入れます。

初期設定にリセットする

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

1 **MENU キー**を長押しします。
2 **[システム]** > **[リセット]** を選択します。
3 次のオプションを選択します。
・ **[設定リセット]** デバイスの全設定(ユーザープロフィールを含む)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ダウンロード済みのアプリまたはファイルは保持されます。)
・ **[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、すべてのユーザーデータとアクティビティ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 ウォレットは削除されます。
4 リセットが完了すると、デバイスが再起動します。
再起動後は初期設定を行ってください。

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。(*72 ページ　パワーモードを変更する*)
- 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。(*41 ページ　コントロールメニュー*)
- バックライトのタイムアウトを短く設定してください。(*75 ページ　ディスプレイ設定*)
- バックライトレベル(輝度)を低く設定してください。(*75 ページ　ディスプレイ設定*)
- 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。(*24 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 接続をオフに設定してください。(*41 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。(*6 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(例 : 秒針が備わっているもの)は避けてください。(*32 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。(*57 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。(*47 ページ　心拍転送モード*)
- 光学式心拍計をオフに設定してください。(*46 ページ　光学式心拍計*)

  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トラッキングモードを手動に設定してください。(*48 ページ　血中酸素トラッキングの自動測定をオフにする*)

GPS を受信する

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

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

1. 上空の開けた屋外に出ます。

   デバイスの表面を空に向けてください。
2. デバイスが GPS を受信するまで待ちます。

   通常、30 ～ 60 秒で受信が完了します。

GPS 受信を向上する

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

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

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。

ライフログ

ライフログの精度について詳しくは *Garmin.com/ja-JP/legal/atdisclaimer/* をご参照ください。

ステップ数が表示されません

ステップ数は毎日深夜 0 時にリセットされます。

ステップ数に -(ダッシュ)が表示されている場合は、GPS を受信して時刻を自動で合わせてください。

ステップ数が正しくないようです

次のことをお試しください。

- 利き手と反対側の腕にデバイスを装着してください。
- ショッピングカートやベビーカーを押すなどして腕を固定した状態で歩く際には、デバイスを衣服のポケットに入れて持ち歩いてください。
- 手や腕のみを激しく動かすような状況では、デバイスを取り外して衣服のポケットに入れてください。

  注意：デバイスを装着している手や腕の反復的な動作(拍手や皿洗い、洗濯物を畳む動作)をステップ数としてカウントすることがあります。

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

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

1. 次のオプションを選択します。
   - Garmin Express でデータを同期します。(*59 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。(*59 ページ　Garmin Connect に手動でデータを同期する*)

2 デバイスのデータが同期されるまで待ちます。
同期完了まで数分かかることがあります。
注意：Garmin Connect または Garmin Connect アプリの画面の更新だけでは、データは同期されません。

上昇階数が正しくないようです

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

- 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。

付録

データ項目

注意：アクティビティタイプにより、表示可能なデータ項目が異なります。一部のデータ項目を表示するには、対応する ANT+ アクセサリーまたは Bluetooth アクセサリーが必要です。

タイマー

タイム	現在のアクティビティタイム
ラップタイム	現在のラップタイム
前回ラップタイム	前回のラップタイム
平均ラップタイム	全ラップの平均タイム
運動タイム	現在の運動のタイム
前回運動タイム	前回の運動のタイム
平均運動タイム	現在のアクティビティ中の運動の平均タイム
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）
Int. タイム	現在のインターバルタイム
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
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）
移動時間	現在のアクティビティの合計移動時間
停止時間	現在のアクティビティの合計停止時間

距離

距離	現在の走行距離
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	前回の運動中に移動した距離
運動距離	現在の運動中に移動した距離
距離（nm）	距離を海里（nm）で表示
Int. 距離	現在のインターバルの距離

ペース

ペース	現在のペース（1km を走行するのにかかる時間）
勾配調整されたペース	様々な地形に沿って勾配調整された平均ペース（分 /km）
平均ペース	アクティビティ中の平均ペース（分 /km）
平均ペース（スイム）	アクティビティ中の平均ペース（分 /100m）
ラップペース	現在のラップの平均ペース（分 /km）
前回ラップペース	前回ラップの平均ペース（分 /km）
Int. ペース（スイム）	現在のインターバルペース（分 /100 m）
前回ラップペース（スイム）	前回ラップの平均ペース（分 /100m）
500m ペース（ローイング）	現在の 500m あたりのペース
平均 500m ペース（ローイング）	現在の 500m あたりの平均ペース
ラップ 500m ペース（ローイング）	現在のラップの 500m あたりの平均ペース
前回ラップ 500m ペース（ローイング）	前回のラップの 500m あたりの平均ペース
運動ペース	現在の運動の平均ペース
前回運動ペース	前回の運動の平均ペース

スピード

スピード	現在の移動速度（km/h）

平均スピード	アクティビティ中の平均速度(km/h)
ラップスピード	現在のラップ中の平均速度
前回ラップスピード	前回ラップの平均速度
運動スピード	現在の運動中の平均スピード
前回運動スピード	前回の運動中の平均スピード
最高スピード	アクティビティ中の最高速度(km/h)
スピード(kt)	速度をノット(kt)で表示
最大スピード(kt)	現在のアクティビティの最大速度をノット(kt)で表示
平均スピード(kt)	現在のアクティビティの平均速度をノット(kt)で表示
平均移動速度	現在のアクティビティ中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全体の平均速度(移動、停止時間含む)
昇降速度	垂直移動の速度(m/h)
SOG	地面に対する速度(対地速度、Speed Over Ground)
平均 SOG(ボート)	現在のアクティビティの平均対地速度
ラップ SOG(ボート)	現在のラップの平均対地速度
前回ラップ SOG(ボート)	前回ラップの平均対地速度
最大 SOG(ボート)	現在のアクティビティの最大対地速度
SOG(kt)（ボート)	地面に対する速度(対地速度)をノット(kt)で表示
最大 SOG(kt)（ボート)	現在のアクティビティの最大対地速度をノット(kt)で表示
平均 SOG(kt(ボート)	現在のアクティビティの平均対地速度をノット(kt)で表示

心拍

心拍	現在の心拍数
平均心拍数	アクティビティ中の平均心拍数
心拍ゾーン	現在の心拍ゾーン
有酸素トレーニング効果	有酸素トレーニング効果
無酸素トレーニング効果	無酸素トレーニング効果
心拍%Max	最大心拍数に対する現在の心拍数の割合(%)
心拍%HRR	現在の心拍予備量(%)。最大心拍数と安静時心拍数の差に対する現在の心拍予備量(最大心拍数と現在の心拍数の差)
平均%Max	アクティビティ中の平均%Max
平均%HRR	現在のラップの心拍予備量(%)
ラップ心拍数	現在のラップの平均心拍数
ラップ%HRR	現在のラップの平均心拍予備量(%)
ラップ%Max	現在のラップの最大心拍%
前回ラップ心拍	前回のラップの平均心拍数
前回ラップ %HRR	前回のラップの心拍予備量(%)
前回ラップ %Max	前回のラップの最大心拍%
運動心拍	現在の運動中の平均心拍数
運動 % 心拍予備量	現在の運動中の平均心拍予備量(%)
運動心拍 %Max	現在の運動中の最大心拍%
前回運動心拍	前回の運動中の平均心拍数
前回運動 %HRR	前回の運動中の平均心拍予備量(%)
前回運動心拍 %Max	前回の運動中の最大心拍%
ゾーン(タイム)	設定したゾーンで何分間トレーニングを行っているかを表示
Int. 平均心拍	現在のインターバルの平均心拍数
Int. 平均%HRR	現在のインターバルの平均心拍予備量(%)
Int. 平均%Max.	現在のインターバルの平均%Max

Int. 最大心拍	現在のインターバルの最大心拍数
Int. 最大%HRR	現在のインターバルの最大心拍予備量(%)
Int. 最大%Max	現在のインターバルの最大心拍%

ランニングダイナミクス

上下動	自身の体が上下に動く振れ幅
平均上下動	アクティビティ中の平均上下動
ラップ上下動	現在のラップの平均上下動
上下動比	現在の上下動の比率
平均上下動比	アクティビティ中の平均上下動比
ラップ上下動比	現在のラップの平均上下動比
接地時間	地面に足がついている時間をミリ秒(1000 分の 1 秒)で表示
平均接地時間	アクティビティ中の平均接地時間
ラップ接地時間	現在のラップの平均接地時間
GCT バランス	左右の接地時間のバランス
平均 GCT バランス	左右の接地時間の平均バランス
ラップ GCT バランス	現在のラップの左右の接地時間バランス
歩幅	1 歩あたりの歩幅をメートルで表示
平均歩幅	アクティビティ中の平均歩幅
ラップ歩幅	現在のラップの平均歩幅

ピッチ

ピッチ	1 分間あたりの総ステップ数
平均ピッチ	アクティビティ中の平均ピッチ
ラップピッチ	現在のラップの平均ピッチ
前回ラップピッチ	前回のラップのピッチ

ケイデンス

ケイデンス	クランクアームの毎分の回転数
平均ケイデンス	アクティビティ中の平均ケイデンス数
ラップケイデンス	現在のラップの平均ケイデンス数
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

PacePro

スプリットペース	現在のペース(ラップ区間内)
目標スプリットペース	目標のペース(ラップ区間内)
スプリット距離	現在のラップ区間の距離
残りのスプリット距離	現在のラップ区間の残り距離
次の目標スプリットペース	目標のペース(次のラップ区間)
次のスプリット距離	次のラップ区間の距離
先行 / 遅延	現在のラップ区間内の目標ペースに対する先行 / 遅延時間

パワー - パワー

パワー	現在のパワー(w または %FTP)
パワー KJ	パワーを kj(キロジュール)パワー値(累積総量)で表示
パワー -w/kg	1kg 単位毎の総パワー出力をワット(w)で表示
平均パワー 3 秒	3 秒間の平均パワー値
平均パワー 10 秒	10 秒間の平均パワー値

平均パワー 30 秒	30 秒間の平均パワー値
平均パワー	アクティビティ中の平均パワー値
ラップパワー	現在のラップの平均パワー値
前回ラップパワー	前回のラップの平均パワー値
最大パワー	アクティビティ中の最大パワー出力値
ラップ最大パワー	現在のラップの最大パワー出力値
LLap 最大パワー	前回のラップの最大パワー出力値

パワー - パワーゾーン

パワーゾーン	現在のパワーゾーン(設定した FTP 値に基づきます 。)
ゾーン(タイム)	設定したゾーンで何分間トレーニングを行っているかを表示

パワー - ペダルストローク

ペダルスムーズネス	ペダリングサイクル毎の平均出力と最大出力の比(パーセンテージで測定)
トルク効率	ペダリング毎の総出力に対する有効出力の割合がパーセントで測定された値(100%の場合、抗力は 0)
パワーバランス	現在の左右のバランス値
平均バランス 3 秒	3 秒間の左右の平均バランス値
平均バランス 10 秒	10 秒間の左右の平均バランス値
平均バランス 30 秒	30 秒間の左右の平均バランス値
平均バランス	アクティビティ中の平均バランス値
ラップバランス	現在のラップの平均バランス値

パワー - パワートレーニング

パワー IF	強度係数。FTP に対する NP の比率を表示。アクティビティ中の時間経過による変化、個人の能力差を考慮して運動強度を指標として数値化したもの。
パワー TSS	パワートレーニングストレススコア。IF(強度係数)とトレーニング時間をスコア表示し 、トレーニングの質と量を考慮することで 、トレーニングの負荷(ストレス)を数値化したもの。TSS を知ることで、オーバートレーニングを回避し、練習量のコントロールが可能
パワー NP	標準化パワー。風や坂など変動が大きい外的要因を考慮して運動強度を指標として数値化したもの
ラップ NP	現在のラップの標準化パワー
前回ラップ NP	前回ラップの標準化パワー

パワー - パワー%FTP

パワー%FTP	機能的作業閾値パワー(Functional Threshold Power)。1 時間継続して出力できる最大パワー値を 100%とし、現在のトレーニングが何%の負荷(ストレス)であるかを表示。

パワー - サイクリングダイナミクス

ダンシングタイム	アクティビティ中の合計ダンシング(立ち漕ぎ)タイムを表示
ラップダンシングタイム	現在ラップの合計ダンシングタイムを表示
シッティングタイム	アクティビティ中の合計シッティング(座り漕ぎ) タイムを表示
ラップシッティングタイム	現在ラップの合計シッティングタイムを表示
PCO	プラットフォームセンターオフセット。ペダルの中心から左右に何ミリの位置でペダリン グを行っているかを表示
平均 PCO	アクティビティ中の平均プラットフォームセンターオフセットを表示
ラップ PCO	現在ラップのプラットフォームセンターオフセッ トを表示
パワーフェーズ -R	右ペダルのトルクがかかっている範囲(開始地点 と終了地点)を度数で表示
平均 PP-R	アクティビティ中の右ペダルの平均パワーフェーズを表示

ラップ PP-R	現在ラップの右パワーフェーズを表示
PPP-R	右ペダルのパワーの 50 パーセントを作り出している範囲（開始地点と終了地点）を度数で表示
平均 PPP-R	アクティビティ中の右ペダルの平均パワーフェー ズピークを表示
ラップ PPP-R	現在ラップの右パワーフェーズピークを表示
パワーフェーズ -L	左ペダルのトルクがかかっている範囲（開始地点 と終了地点）を度数で表示
平均 PP-L	アクティビティ中の右ペダルの平均パワーフェー ズを表示
ラップ PP-L	現在ラップの左ペダルのパワーフェーズを表示
PPP-L	左ペダルのパワーの 50 パーセントを作り出している範囲（開始地点と終了地点）を度数で表示
平均 PPP-L	アクティビティ中の左ペダルの平均パワーフェーズピークを表示
ラップ PPP-L	現在ラップの左パワーフェーズピークを表示

ストローク数

ストロークレート	1 分間のストローク数（spm）
平均ストロークレート	1 分間の平均ストローク数（spm）
ラップストロークレート	1 分間の平均ラップストローク数（spm）
前回ラップストロークレート	前回のラップの 1 分間の平均ストロークレート（spm）
ストローク数	アクティビティ中の合計ストローク数
ラップストローク数	現在のラップの合計ストローク数
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
ストローク距離	1 回のストロークで進む距離
平均ストローク距離	1 回のストロークで進む平均距離
ラップストローク距離	現在のラップの 1 回のストロークで進む平均距離
前回ラップストローク距離	前回のラップの 1 回のストロークで進む平均距離

ストローク（プールスイム）

平均ストロークレート	1 分間の平均ストローク数（spm）
Int. ストロークレート	現在のインターバルの 1 分間の平均ストローク数（spm）
前回ラップストロークレート	前回のラップの 1 分間の平均ストロークレート（spm）
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（泳法）
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（泳法）
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
ストローク数平均 / ラップ	アクティビティ中の平均のラップストローク数
Int. ラップストローク数	現在のインターバルの平均ラップストローク数

ラップ（プールスイム）

ラップ数	現在のラップ数
Int. ラップ数	現在のインターバルのラップ数

SWOLF

平均 SWOLF	アクティビティ中の平均 Swolf スコア
Int.SWOLF	インターバル中の Swolf スコア
前回ラップ SWOLF	前回のラップの Swolf スコア

休息

休息タイム	現在の休息時間
休息リピート	休息とインターバルの合計時間

気温

気温	アクティビティ中の気温(ユーザーの体温がデバイスの温度センサーに影響するため、より正確な計測のためには別売のワイヤレス温度センサーを使用してください。)
最高気温(24H)	過去 24 時間以内の最高気温
最低気温(24H)	過去 24 時間以内の最低気温

高度

平均上昇量	垂直方向の平均上昇量
平均下降量	垂直方向の平均下降量
最大上昇量	最高上昇量(距離 /1 分間)
最大下降量	最高下降量(距離 /1 分間)
高度	現在の高度(海抜)
総上昇量	上昇の合計距離
総下降量	下降の合計距離
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
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
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
最低高度	前回データリセット以降の最低高度
最高高度	前回データリセット以降の最高高度
GPS 高度	GPS から算出した現在地の高度
滑空比	現在の滑空比
勾配	勾配角度(%)。水平方向 100m に対して垂直方向に何 m 上がったかを割合(%)で表示。

コンパス

進行方位	現在移動している方向。
GPS 方位	現在の移動方位を角度で表示(GPS を使用)
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)

ナビゲーション

目的距離	現在地から目的地までの距離
予想総距離	出発地点から最終目的地までの予想距離
コース有効速度	コースに沿って目的地に近づいている維持速度
目的昇降速度	目的地に対する±昇降速度(時間単位)
方位	現在地から目的地までの方位
コース	出発地点から目的地までの方向(コース目的地方位)
オフコース	予定のコースを外れている場合、コースから外れている距離を表示
昇降距離	±昇降距離(m)
目的滑空比	現在地の高度から目的地に対する滑空比
位置	現在地を数値で表示(位置フォーマット設定に準拠)
目的地	最終目的地の緯度・経度
経緯度	現在地の緯度・経度(度分秒)

到着時刻	目的地に到着する予定時刻。現在の速度を基にして計算されるので、速度が変わると到着時刻も変わります。
所要時間	目的地へ到着するまでにかかる予想所要時間
目的地名称	最終目的地名 または ナビゲーション名
経由地名称	次の方向転換地点名
経由地所要距離	コース上の次の転換点までの距離
経由地到着時刻	次の転換点に到着する予定時刻。現在の速度を基にして計算されるので、速度が変わると到着時刻も変わります。
経由地所要時間	次の転換点へ到着するまでにかかる予想時間。現在の速度を基にして計算されるので、速度が変わると所要時間も変わります。

その他

カロリー	一日の合計消費カロリー
運動消費カロリー	アクティビティ中に消費したカロリー
バッテリーレベル	バッテリーの残量を表示
衛星受信	GPS 衛星受信強度を表示
パフォーマンスコンディション	パフォーマンスコンディション。現在の自身のパフォーマンスの状態を表した数値。
ラップ数	現在のアクティビティの取得ラップ数
動き	現在のアクティビティ中に完了した動きの数
日の出時刻	現在地(当日)の日の出時刻
日の入時刻	現在地(当日)の日の入時刻
時刻	現在地の時刻(時分)
大気圧	校正していない現在の気圧
校正気圧	校正された現在の気圧
回数(筋トレ)	筋力トレーニングの腕の動作の回数(レップ数)
負荷	現在のアクティビティでのトレーニング負荷。トレーニング負荷は、EPOC 値(運動後過剰酸素消費量)の合計です。
呼吸数	1 分間の呼吸数(brpm)
上昇階数	1 日の総上昇階数
下降階数	1 日の総下降階数
階数 / 分	1 分間の上昇階数
ストレス	現在のストレスレベル
グリット	高度や勾配、方向の変化と GPS データを基に、現在のライドの難度を表示(MTB)。数値が高いほど、難度が高いことを示します。
ラップグリット	現在のラップのグリットスコア(MTB)
フロー	現在のライドのスムーズさを表示(MTB)。数値が低いほど、スピードを維持して滑らかに走行していることを示します。
ラップフロー	現在のラップのフロースコア(MTB)

ランニングダイナミクスデータのカラーゾーンについて

Garmin Connect では、ランニングダイナミクスデータはカラーグラフで表示されます。カラーゾーンは、自身のランニングダイナミクスデータが他のランナーのデータと比較してどのあたりに位置するのかを示すものです。カラー表示に対応するデータは、ピッチ、上下動、接地時間(GCT)、GCT バランス、上下動比です。カラーゾーンは Garmin の独自調査データを基にしたパーセンタイルで分類されています。各データ項目のカラーゾーンが示す値は、下記の表をご参照ください。(GCT バランスのみカラーゾーンの基準が異なるため、別表で記載)

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

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

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

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

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

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

経験の多い、速いランナー パープル > ブルー > グリーン > オレンジ > レッド 経験の少ない、遅いランナー

* 上下動と上下動比は、使用するセンサーにより数値幅が異なります。HRM =ハートレートセンサー使用時、RDP =ランニングダイナミクスポッド使用時

別表：GCT バランス

注意：ランニングダイナミクスデータのカラーゲージは、Garmin Connect アカウントで確認できます。

カラーゲージ	レッド	オレンジ	グリーン	オレンジ	レッド
対称性	悪い	普通	良い	普通	悪い
ランナー分布	5 %	25 %	40 %	25 %	5 %
GCT バランス	左 > 52.2%	左 50.8 - 52.2%	左 50.7% - 50.7% 右	50.8 - 52.2% 右	52.2% < 右

VO2 Max レベル分類表

男性		20-29 歳	30-39 歳	40-49 歳	50-59 歳	60-69 歳	70-79 歳
優れている	上位 5%以上	55.4	54	52.5	48.9	45.7	42.1
非常に良い	上位 5 ～ 20% 以上	51.1	48.3	46.4	43.4	39.5	36.7
良い	上位 21 ～ 40% 以上	45.4	44	42.4	39.2	35.5	32.3
普通	上位 41 ～ 60% 以上	41.7	40.5	38.5	35.6	32.3	29.4
悪いまたは非常に悪い	上位 60% 未満	<41.7	<40.5	<38.5	<35.6	<32.3	<29.4

女性		20-29 歳	30-39 歳	40-49 歳	50-59 歳	60-69 歳	70-79 歳
優れている	上位 5%以上	49.6	47.4	45.3	41.1	37.8	36.7
非常に良い	上位 5 ～ 20% 以上	43.9	42.4	39.7	36.7	33	30.9
良い	上位 21 ～ 40% 以上	39.5	37.8	36.3	33	30	28.1
普通	上位 41 ～ 60% 以上	36.1	34.4	33	30.1	27.5	25.9
悪いまたは非常に悪い	上位 60% 未満	<36.1	<34.4	<33	<30.1	<27.5	<25.9

本データは The Cooper Institute® により許可・提供されています。詳しくは *www.CooperInstitute.org* をご覧ください。

FTP レベル分類表

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

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

タイヤサイズと周長

スピードセンサーは、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。タイヤ周長は、手動で測定するか、インターネット上の周長計算ツールなどを使用してください。

商標について

本操作マニュアルの内容の一部または全部を Garmin の書面による承諾なしに転載または複製することはできません。
本操作マニュアルの内容ならびに製品の仕様は、予告なく変更される場合があります。
製品に関する最新・補足情報については、*Garmin.co.jp* にアクセスしてください。

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

Body Battery, Connect IQ, Firstbeat Analytics, Garmin Connect, Garmin AutoShot, Garmin Explore, Garmin Express, Garmin GameOn, Garmin Golf, Garmin Pay, Health Snapshot, HRM-Dual, HRM-Pro, HRM-Run, HRM-Tri, Index, PacePro, Rally, tempe, 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®, Mac® は米国および他の国々で登録された Apple Inc. の商標です。Overwolf™ は、Overwolf Ltd の商標です。BLUETOOTH® ワードマークおよびロゴは、Bluetooth SIG, Inc. が所有する登録商標であり、Garmin はこれらのマークをライセンスに基づいて使用しています。The Cooper Institute®, および関連する商標は The Cooper Institute が所有しています。 iOS® は、Apple Inc. のライセンスに基づいて使用される Cisco Systems, Inc. の登録商標です。 Training Stress Score™（TSS）, Intensity Factor™（IF）, Normalized Power™（NP）は Peaksware, LLC の商標です。Windows® 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: A04348

October 2025