GARMIN



INSTINCT CROSSOVER AMOLED SERIES

操作マニュアル

Rev. A

© 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
キルスイッチ機能でユーザーデータを削除する 2
ウォッチフェイスをカスタマイズする 2
アクティビティ＆アプリ 3
アクティビティとアプリの一覧 3
アクティビティを開始する 3
アクティビティ記録のヒント 4
アクティビティを終了する 4
屋外アクティビティ 5
ゴルフのラウンドを開始する 5
ハザードを確認する 6
ラウンドオプション 6
グリーン上のピンの位置を変更する 7
ショットを確認する 7
ショットを手動で追加する 7
スコアを記録する 7
ラウンド概要を記録する 8
スコア設定をカスタマイズする 8
ステーブルフォードとは 8
数字を大きく表示する 9
ボルダリングアクティビティを記録する 9
Expedition を開始する 10
軌跡ポイントを手動で記録する 10
軌跡ポイントを確認する 10
釣りを開始する 10
狩りを開始する 10
ラン 11
トラックランを開始する 11
バーチャルランを開始する 11
トレッドミル距離を校正する 12
障害物レースアクティビティを記録する 12
PacePro トレーニング 12
Garmin Connect から PacePro プランをダウンロードする 12
PacePro トレーニングを実行する 13
バイク 14
屋内トレーナーを使用する 14
スイム 14
スイム用語 14
ストロークタイプ（泳法） 14
スイムアクティビティのヒント 15
自動休息と手動休息 15
ドリル記録でトレーニングする 15
マルチスポーツ 16
トライアスロントレーニング 16
マルチスポーツアクティビティを新規追加する 16
ジム 16
筋力トレーニングアクティビティを記録する 17
HIIT アクティビティを記録する 17
屋内クライムアクティビティを記録する 18
ウィンタースポーツ 18
スキーの滑走を確認する 18
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 19
ウォータースポーツ 19
サーフィン 19
ウォータースポーツの滑走を確認する 19
その他のアクティビティとアプリ 20
Applied Ballistics 20
Applied Ballistics Quantum アプリ 20
Applied Ballistics のオプション 20
射撃条件をクイック編集する 21
レンジカード 21
目標カード 21
環境 22
プロフィール 22
Applied Ballistics の用語集 23
ゲームアクティビティ 27
Garmin GameOn アプリを使用する 27
手動でゲームアクティビティを記録する 27
Jump マスター 28
Jump タイプ 28
Jump 情報を入力する 28
ウインド情報を入力する 28
ウインド情報をリセットする 28
Static Jump のウインド情報を入力する 29
コンスタント設定 29
ワークアウト 30
ワークアウトを実行する 30
Garmin Connect からワークアウトをデバイスに転送する 30
今日のおすすめワークアウトを実行する 30

インターバルワークアウトを実行する 31
インターバルワークアウトを作成する 31
バーチャルパートナー 31
ターゲットトレーニング 32
レース 32
トレーニングカレンダー 32
Garmin コーチのプラン 32
保存済みアプリを使用する 33
面積を計算する 33
潮汐データを確認する 34
潮汐アラートを設定する 34
アクティビティ＆アプリ設定のカスタマイズ ..35
アクティビティをお気に入りに追加または削除する 35
アクティビティ＆アプリの一覧の表示順を変更する 35
トレーニングページをカスタマイズする 35
アクティビティに地図ページを追加する 35
カスタムアクティビティを作成する 36
アクティビティ＆アプリ設定 36
アクティビティのアラート 38
アラートを設定する 38
自動クライムをオンにする 39
GPS 設定を変更する 39
アラーム＆タイマー 40
アラームを設定する 40
アラームを編集する 40
カウントダウンタイマーを使用する 40
カウントダウンタイマーにインターバルアラートを追加する 40
タイマーを削除する 41
ストップウォッチを使用する 41
GPS で時刻を同期する 42
Alt. タイムゾーンを追加する 42
Alt. タイムゾーンを編集する 42
日の入まで / 日の出まで /1 時間ごとアラートを設定する 42
履歴 43
履歴を確認する 43
マルチスポーツアクティビティの履歴 43
履歴を削除する 43
自己ベスト 43
自己ベストを確認する 43
自己ベストを前回の記録に変更する 43
自己ベストを削除する 44
データの合計を確認する 44
積算距離を確認する 44
通知とアラートの設定 45
表示 46
ウィジェット 46
ウィジェット一覧を確認する 47
ウィジェットの表示をカスタマイズする 48
ウィジェットのフォルダを作成する 48
Body Battery 49
パフォーマンス測定機能 49
VO2 Max（最大酸素摂取量） 49
予想タイムを確認する 50
HRV ステータス 50
パフォーマンスコンディション 51
FTP 51
乳酸閾値 52
トレーニングステータス 52
トレーニングステータスのレベル 52
パフォーマンスの高度適応と暑熱適応 53
短期的負荷 53
トレーニング効果について 54
リカバリータイム 54
リカバリー心拍 54
トレーニングステータスを一時停止 / 再開する 55
トレーニングレディネス 55
レースに向けてトレーニングする 56
レースカレンダーとプライマリレース 56
天気ウィジェットに場所を追加する 56
コントロールメニュー 57
コントロールメニューをカスタマイズする . 58
トーチ（フラッシュライト）を使用する 59
フラッシュライトストロボをカスタマイズする 59
モーニングレポート 59
モーニングレポートをカスタマイズする 59
Garmin Pay 60
Garmin Pay ウォレットをセットアップする 60
登録済みの参加銀行カードで支払いをする 60
Garmin Pay ウォレットにカードを追加する 60
Garmin Pay のカードを管理する 60
交通系 IC カードにチャージする 61
ラピッドパスで支払いをする 61

ラピッドパスを設定する 61
チャージ残額通知を設定する 61
ラピッドパスで支払いをする 61
NFC モード 61
Garmin Pay のパスコードを変更する 62
アナログ針の設定 63
時計の針を調整する 63
センサーとアクセサリー 64
光学式心拍計 64
デバイスを装着する 64
心拍データが不規則な値を示す場合の対処法 64
光学式心拍計設定 65
異常心拍アラートを設定する 65
心拍転送モード 65
血中酸素トラッキング 66
ウィジェットで血中酸素レベルを確認する . 66
血中酸素トラッキングのモードを設定する . 67
血中酸素レベルが不規則な値を示す場合 67
コンパス 68
コンパスの方位を固定する 68
コンパス設定 68
手動でコンパスを校正する 68
方位基準を設定する 68
気圧高度計 69
高度計設定 69
気圧高度計を校正する 69
気圧設定 69
気圧計を校正する 69
ストームアラートを設定する 70
ワイヤレスセンサー 70
ワイヤレスセンサーをペアリングする 71
ハートレートセンサーのランニングペースと距離 71
ランニングペースと距離の記録のヒント 71
ランニングダイナミクス 72
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 72
ランニングパワー 72
ランニングパワー設定 73
inReach リモート 73
VIRB リモート 73
地図 75
地図をパン / ズームする 75
地図設定 75
スマートフォン接続機能 76
スマートフォンとペアリングする 76
通知機能を有効にする 76
通知を確認する 76
電話の着信通知に応答 / 拒否する 76
テキストメッセージに返信する 77
デバイスに表示する通知を管理する 77
スマートフォンの Bluetooth 接続アラートをオン / オフにする 77
スマートフォンの Bluetooth 接続をオン / オフにする 77
オーディオアラート 78
オーディオアラートを設定する 78
スマートフォンと PC のアプリケーション 78
Garmin Connect 78
Garmin Connect+ サブスクリプション 78
Garmin Connect アプリを利用する 79
Garmin Connect アプリでソフトウェアをアップデートする 79
統合トレーニングステータス 79
アクティビティとパフォーマンスの測定結果を同期する 79
PC で Garmin Connect を利用する 79
Garmin Express でソフトウェアをアップデートする 79
Garmin Connect に手動でデータを同期する 80
Connect IQ 機能 80
Connect IQ をダウンロードする 80
PC で Connect IQ をダウンロードする 80
Garmin Explore 80
Garmin Messenger アプリ 80
Messenger 機能を使用する 81
Garmin Golf アプリ 81
Garmin シェア 82
Garmin シェアでデータを共有する 82
Garmin シェアでデータを受信する 82
ユーザープロフィール 83
ユーザープロフィールを設定する 83
ジェンダー設定 83
フィットネス年齢を確認する 83
心拍ゾーンについて 83
フィットネスの目標 83
心拍ゾーンを設定する 83

心拍ゾーンの自動設定 84
心拍ゾーン参考表 84
パワーゾーンを設定する 84
パフォーマンス測定を自動検出する 85
セーフティ＆トラッキング機能 86
緊急連絡先を追加する 86
連絡先を追加する 86
事故検出をオン / オフにする 87
援助要請を送信する 87
健康＆ウェルネス 88
自動ゴール 88
Move アラートを使用する 88
週間運動量 88
週間運動量を加算するには 88
睡眠トラッキング 88
自動睡眠トラッキングを使用する 89
呼吸変動 89
ナビゲーション 90
保存済みポイントを確認・編集する 90
デュアルグリット位置を保存する 90
基準点を設定する 90
目的地へナビゲーションする 90
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 90
サイトナビ 91
救助ナビ 91
ナビゲーションを中止する 91
コース 91
デバイスでコースを作成して実行する 91
Garmin Connect でコースを作成する 92
コースをデバイスに転送する 92
コースの詳細を確認・編集する 92
ポイント投影 93
ナビゲーション設定 93
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 93
方位設定 93
ナビゲーションアラートを設定する 93
パワー管理設定 94
バッテリー節約設定をカスタマイズする 94
パワーモードを変更する 94
パワーモードをカスタマイズする 95
パワーモードをリセットする 95
システム設定 96
デバイスのパスコードを設定する 97
デバイスのパスコードを変更する 97
時刻設定 97
ディスプレイ設定 98
睡眠モード設定 98
ショートカット設定 98
表示単位を変更する 98
データ記録設定 99
デバイスの情報を確認する 99
電子ラベルの規制および準拠情報を確認する 99
デバイス情報 100
AMOLED ディスプレイについて 100
デバイスを充電する 100
仕様 101
バッテリー稼働時間 101
お取り扱い上の注意事項 102
クリーニング方法 102
バンドを交換する 103
トラブルシューティング 104
製品のアップデート 104
デバイスに関するその他の情報 104
日本語で表示されません 104
デバイスはどのスマートフォンに対応していますか？ 104
デバイスとスマートフォンが接続できません 104
時刻が正しく表示されません 105
Bluetooth センサーを使用できますか？ 105
デバイスを再起動する 105
初期設定にリセットする 105
バッテリーの稼働時間を長くするには 106
衛星信号を受信する 106
GPS 衛星受信を向上する 106
ラップキーの押下を取り消すことはできますか？ 106
アクティビティ中の温度の計測値が正しくないようです 107
ライフログ 107
ステップ数が表示されません 107
ステップ数が正しくないようです 107
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 107

上昇階数が正しくないようです 107
付録..... 108
データ項目.....108
ケイデンス / ピッチ..... 108
グラフ 108
コンパス 108
距離..... 108
高度..... 108
グラフィック表示 109
フロアクライム..... 109
心拍数 109
ラップ（プールスイム） 110
ナビゲーション..... 110
その他 111
ペース 111
PacePro 112
パワー 112
休息..... 113
ランニングダイナミクス..... 113
スピード 113
ストローク..... 114
SWOLF 115
気温..... 115
タイマー 115
ワークアウト..... 115
ランニングダイナミクスデータとカラーゲージ 116
GCT バランス 116
上下動と上下動比 117
VO2 Max レベル分類表 117
FTP レベル分類表.....118
タイヤサイズと周長.....118
商標について 119

はじめに

⚠ 警告

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

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

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**を長押ししてデバイスの電源をオンにします。(*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(*76 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。(*100 ページ　デバイスを充電する*)
4. ソフトウェアの更新を確認します。(*96 ページ　システム設定*)

   デバイスを快適にご使用いただくために、デバイスのソフトウェアは常に最新の状態にしてください。ソフトウェアを更新することで、プライバシーやセキュリティ、その他さまざまな機能の修正や改善が反映されます。
5. アクティビティを開始します。(*3 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**：ディスプレイ点灯 ・**素早く 2 回押す**：フラッシュライト点灯（*59 ページ　トーチ（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開く（*57 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（*87 ページ　援助要請を送信する*）
② **UP･MENU 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 ・**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
③ **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（*47 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
④ **ENTER・GPS キー**	・**押す**：項目を選択 ・**ウォッチフェイスページで押す**：アプリとアクティビティのリストを開く（*3 ページ　アクティビティ＆アプリ*） ・**押す**：リストからアクティビティを選択してアクティビティを開始 / 停止（*3 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 ・**長押し**：デュアルグリッド位置を保存（Tactical モデルのみ）
⑤ **BACK･SET キー**	・**ウォッチフェイスページで押す**：時計の針を一時的に移動 **注意**：この機能はダイナミックデータが有効なウォッチフェイスでは利用できません。 ・**押す**：前の画面に戻る ・**アクティビティ実行中に押す**：ラップを取得、休息に移行、ワークアウトの次のステップに移行 ・**長押し**：アラーム＆タイマーを開く（*40 ページ　アラーム＆タイマー*）

キルスイッチ機能でユーザーデータを削除する

注意：この機能は Tactical モデルにのみ対応しています。

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。

SET キーと **CTRL キー**を同時に長押しします。

ヒント：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。

ウォッチフェイスをカスタマイズする

ウォッチフェイスの表示をカスタマイズします。Connect IQ ウォッチフェイスを設定することもできます。（*80 ページ　Connect IQ 機能*）

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. カスタムウォッチフェイスを新規作成するには、**[追加]** を選択します。
5. ウォッチフェイスをスクロールし、**ENTER キー**を押します。
6. 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。
   - **[ダイナミック]** 時計の針に応じてウォッチフェイス上のデータが移動するダイナミックモードをオン / オフします。
   - **[データ]** ウォッチフェイスに表示するデータを選択します。
   - **[データカラー]** ウォッチフェイスのデータの表示カラーを選択します。
   - **[アクセントカラー]** ウォッチフェイスのデザインのアクセントカラーを選択します。
   - **[スポーツを選択]** VO2 Max のデータをランとバイクのどちらを表示するか選択します。
   - **[針]** デジタルの秒針を追加します。
   - **[針の色]** 時計の針のハイライトカラーを選択します。
     注意：針の色を変更するには、アナログ針設定で **[ハイライトカラー]** を **[アクセントカラー]** に設定する必要があります。（*63 ページ　アナログ針の設定*）
   - **[針のハイライト]** 時計の針のハイライトデザインを選択します。

アクティビティ＆アプリ

デバイスを使用して、屋内または屋外、アスレチック、フィットネス向けのアクティビティを実行できます。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。初期設定のアクティビティをカスタマイズしたり、新規アクティビティを作成できます(*36 ページ　カスタムアクティビティを作成する*)。アクティビティ終了後は、Garmin Connect コミュニティにデータを保存して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。(*80 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。

アクティビティとアプリの一覧

ウォッチフェイスページで **ENTER キー**を押し、**DOWN キー**でアクティビティとアプリのリストをスクロールします。リストの上部にお気に入りのアクティビティのリストが表示されます。(*35 ページ　アクティビティ＆アプリ設定のカスタマイズ*)

注意：同一のアクティビティが複数の異なるカテゴリーに表示される場合があります。一部のアクティビティは Tactical モデルにのみ対応しています。

カテゴリー	アクティビティ
アウトドア	アーチェリー、ボルダリング、ディスクゴルフ、登山、Expedition、釣り、ゴルフ、ハイキング、乗馬、狩り、インラインスケート、ラッキング、ウォーク
ラン	屋内トラック、ラン、トラックラン、トレイルラン、トレッドミル、障害物レース、バーチャルラン
サイクリング	バイク、バイク通勤、屋内バイク、バイクツアー、BMX、シクロクロス、e- バイク、e-MTB、グラベルバイク、MTB、ロードバイク
スイム	屋外スイム、プールスイム、スイムラン、トライアスロン
ジム	ボクシング、カーディオ、屋内クライム、X トレーナー、フロアクライム、HIIT、なわとび、総合格闘技、ピラティス、屋内ロー、ステッパー、筋トレ、屋内ウォーク、ヨガ
ウィンタースポーツ	BC スキー、BC スノーボード、アイススケート、スキー、ボード、スノーシュー、XC スキー、XC スケートスキー
ウォータースポーツ	ボート、カヤック、カイトボード、ローイング、シュノーケル、SUP、サーフィン、チューブ、ウェイクボード、ウェイクサーフィン、水上スキー、ホワイトウォーター、ウィンドサーフィン
チームスポーツ	アメリカンフットボール、野球、バスケットボール、クリケット、フィールドホッケー、アイスホッケー、ラクロス、ラグビー、サッカー、ソフトボール、バレーボール、アルティメット
ラケットスポーツ	バドミントン、パデル、ピックルボール、プラットホームテニス、ラケットボール、スカッシュ、卓球、テニス
モータースポーツ	ATV、モトクロス、オートバイ、オーバーランド、スノーモービル
その他	ブレスワーク、ゲーム、ナビ、その他、タクティカル、トラックミー
アプリ	ABC、Applied Ballistics、面積計算、心拍転送モード、カレンダー、アラーム＆タイマー、Garmin シェア、ヘルススナップショット、履歴、Messenger、月の満ち欠け、ミュージックコントロール、通知、ポイント投影、血中酸素トラッキング、基準点、保存済み、設定、ステージタイマー、日の出＆日没、潮汐、ウォレット、天気、ワークアウト

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 **ENTER 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. **ENTER キー**を押してアクティビティのタイマーを開始します。
   アクティビティのデータはタイマー計測中のみ記録されます。

アクティビティ記録のヒント

- アクティビティを開始する前にデバイスを充電してください。（*100 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、または新しいセットまたはポーズを開始、ワークアウトの次のステップに移行します。
- **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。（*95 ページ　パワーモードをカスタマイズする*）

アクティビティを終了する

1. **ENTER キー**を押します。
2. 次のオプションを選択します。
   - **[再開]**　タイマーを再開します。
   - **[保存]**　アクティビティを保存します。**ENTER キー**を押してオプションを選択し、アクティビティの詳細を確認します。
   - **[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。
   - **[ラップ]**　ラップを取得します。
   - **[スタート地点]** ＞ **[TracBack]**　アクティビティの軌跡を辿って開始地点へ戻るナビゲーションを開始します。
     注意：このオプションは、GPS 設定が有効なアクティビティのみ利用できます。
   - **[スタート地点]** ＞ **[直行]**　アクティビティの終了地点から開始地点に戻る直行のナビゲーションを開始します。
     注意：このオプションは、GPS 設定が有効なアクティビティのみ利用できます。
   - **[リカバリー心拍]**　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）（*54 ページ　リカバリー心拍*）
   - **[削除]**　データを削除してアクティビティを終了します。

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

屋外アクティビティ

ゴルフの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（*78 ページ　Garmin Connect*）。ダウンロード済みのコースデータは、自動更新されます。

ラウンドを開始する前に、デバイスを充電してください。（*100 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 **ENTER 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. 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	現在のホール番号
②	グリーン奥までの距離
③	グリーン中央までの距離
④	グリーン手前までの距離
⑤	パー数
⑥	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**でホールをスクロールします。
   - **ENTER キー**を押して、ラウンドオプションを開きます。（*6 ページ　ラウンドオプション*）

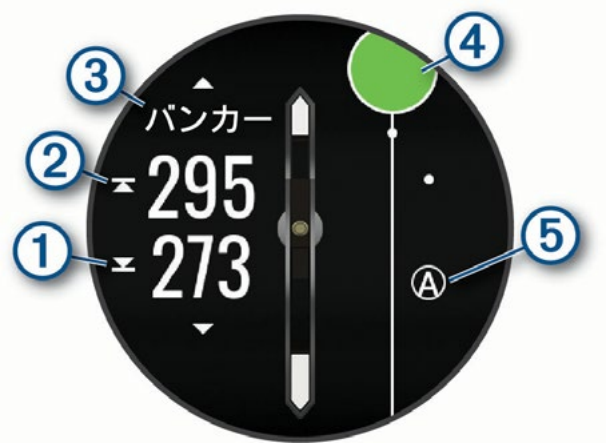
   次のホールに移動すると、自動でホールが切り替わり、次のホールの情報が表示されます。

ハザードを確認する

パー 4 およびパー 5 のホールでは、ハザード情報を確認できます。

1 ホール情報ページで、**ENTER キー**を押します。

2 **[ハザード]** を選択します。



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

3 **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。

ラウンドオプション

ラウンド中に **ENTER 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。

[ラウンド終了]：現在のラウンドを終了または一時停止します。

[グリーンを表示]：現在のホールのグリーンを表示してピン位置を確認します。

[ハザード]：現在のホールのハザードを表示します。（*6 ページ　ハザードを確認する*）

[ショットの計測]：ショット記録の手動追加（*7 ページ　ショットを手動で追加する*）、および Garmin AutoShot 機能で記録した前回のショットの飛距離を表示します。（スコア記録がオンの場合のみ）（*7 ページ　ショットを確認する*）

[レイアップ]：現在のホールのレイアップ情報を表示します。

[スコア開始]/[スコアカード]：ラウンドのスコアカードを表示します。（*7 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。

[クラブ統計]：各クラブでショットを打ったときの飛距離やショットの精度を確認できます。この機能は、**[クラブトラッキング]** がオン、または別売の Approach CT10 クラブトラッキングセンサーが接続中のときのみ有効です。

[日出＆日没]：日の出 / 日の入、トワイライトの時刻を表示します。

[設定]：ゴルフ設定をカスタマイズします。（*36 ページ　アクティビティ＆アプリ設定*）

グリーン上のピンの位置を変更する

グリーン上のピンの位置を変更します。

1. ホール情報ページで、**ENTER キー**を押します。
2. **[グリーンを表示]** 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. **ENTER キー**を押します。

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

ショットを確認する

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

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

スコアを記録する

1. ホール情報ページで、**ENTER 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. **ENTER 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オンにする必要があります。(*36 ページ　アクティビティ & アプリ設定*)

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

スコア設定をカスタマイズする

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

[スコア記録方法]：ゴルフのラウンドのスコア記録方法を設定します。

[ハンディキャップスコア]：ゴルフのハンディキャップスコアを有効にします。

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

[スコアを表示]：スコアカードにラウンドの合計スコアを表示します。(*7 ページ　スコアを記録する*)

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

[ペナルティ]：ラウンド概要記録でペナルティの記録をオン / オフします。(*8 ページ　ラウンド概要を記録する*)

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

ステーブルフォードとは

スコア記録方法(*36 ページ　アクティビティ & アプリ設定*)のステーブルフォードとは、各ホールのパーに対する打数で得られる得点の合計を競い、最も得点の高い者を優勝者とする競技方式です。得点は、全米ゴルフ協会が定める点数が付与されます。

ステーブルフォード方式のスコアは、総打数ではなく総得点で表現されます。

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

数字を大きく表示する

ホール情報ページの数字を大きく表示することができます。

1 ラウンド中に **ENTER キー**を押します。
2 **[設定]** > **[数字を大きく表示]** の順に選択します。



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

3 **ENTER キー**を押してその他のデータや設定を表示します。

ボルダリングアクティビティを記録する

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

1 ウォッチフェイスページで **ENTER 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 **ENTER キー**を押してルートの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、ルートを記録します。
11 最後のルートを終えたら、**ENTER キー**を押してルートのタイマーを停止します。
12 **[保存]** を選択します。

Expedition を開始する

長期間に渡ってアクティビティを記録する場合に、Expedition アクティビティを使うことで、バッテリー稼働時間を長くすることができます。

1. ウォッチフェイスページで **ENTER キー**を押します。
2. **[Expedition]** を選択します。
3. **ENTER キー**を押してアクティビティのタイマーを開始します。

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

軌跡ポイントを手動で記録する

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

1. Expedition 実行中に、**ENTER 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、**ENTER キー**を押します。
2. **[ポイント表示]** を選択します。
3. リストから軌跡ポイントを選択します。
4. 次のオプションを選択します。
   - **[開始]** ポイントへのナビゲーションを開始します。
   - **[詳細]** ポイントの詳細な情報を表示します。

釣りを開始する

1. ウォッチフェイスページで **ENTER キー**を押します。
2. **[釣り]** を選択します。
3. **ENTER キー**を押して、**[釣りを開始]** を選択します。
4. **ENTER キー**を押し、次のオプションを選択します。
   - **[釣った場所を記録]** 釣果に 1 匹追加し、現在地を釣った場所として記録します。
   - **[ポイント登録]** 現在地をポイントとして保存します。
   - **[釣りタイマー]** インターバルタイマーや終了時間を設定します。
   - **[スタート地点]** アクティビティの開始地点へ戻るトラックバックまたはルートのナビゲーションを開始します。
   - **[保存済みポイント]** 保存済みポイントを確認します。
   - **[ナビゲーション]** 目的地を選択してナビゲーションを開始します。
   - **[設定]** アクティビティ設定を開きます。(*36 ページ　アクティビティ & アプリ設定*)
5. アクティビティを終了するには、**ENTER キー**を押して **[釣りを終了]** を選択します。

狩りを開始する

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

1. ウォッチフェイスページで **ENTER キー**を押します。
2. **[狩り]** を選択します。
3. **ENTER キー**を押し、**[狩りを開始]** を選択します。
4. **ENTER 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トラックバックまたはルートのナビゲーションを開始します。
   - **[ポイント登録]** 現在地をポイントとして保存します。
   - **[狩りのポイント]** 現在の狩りアクティビティ中に保存した場所を確認します。
   - **[保存済みポイント]** デバイスに保存済みのすべてのポイントを確認します。
   - **[ナビゲーション]** 目的地を選択してナビゲーションを開始します。
   - **[設定]** アクティビティ設定を開きます。(*36 ページ　アクティビティ & アプリ設定*)
5. アクティビティを終了するには、**ENTER キー**を押して **[狩りの終了]** を選択します。

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は、標準的な 400m トラック上で行ってください。

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。

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 **ENTER キー**を押します。
3. **[トラッククラン]** を選択します。
4. 衛星信号の受信完了を待ちます。
5. レーン 1 を走行する場合は、手順 11 に進みます。
6. **MENU キー**を押します。
7. アクティビティ設定を選択します。
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. **ENTER キー**を押します。
12. トラックを周回します。
13. アクティビティ完了後、**ENTER キー**＞**[保存]** の順に選択します。

トラッククランアクティビティのヒント

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

- トラッククランを開始する前に、衛星信号を受信してください。
- デバイスがトラックを認識しない場合は、トラックの距離を校正するため、4 周走行してください。1 周分の計測には、スタート地点を少し超えて走る必要があります。
- 開始から終了まで同じレーンを走行してください。
  注意：トラッククランの自動ラップは、デフォルトで 1600m（トラック 4 周）に設定されています。
- レーン 1 以外のレーンを走行するときは、トラッククラン設定で走行するレーン番号を正しく設定してください。

バーチャルランを開始する

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

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

トレッドミル距離を校正する

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

1. トレッドミルアクティビティを開始します。(*3 ページ　アクティビティを開始する*)
2. デバイスの距離表示が 2.4km(1.5mi)以上になるまで、トレッドミル上で走行します。
3. アクティビティ終了後、**ENTER 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 **ENTER キー**を押します。
2. **[障害物レース]** を選択します。
3. **ENTER キー**を押してアクティビティのタイマーを開始します。
4. 手動で障害物の開始地点と終了地点を記録するには、**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. アクティビティ完了後、**ENTER キー**> **[保存]** の順に選択します。

PacePro トレーニング

レース中にペース表を用いることで、レースでの目標を達成しやすくなります。PacePro 機能で、距離と目標ペースまたは目標タイムに基づくペース表を作成できます。既存のコースを基にペース表を作成すると、コースの標高の変化に基づいて最適化されたペース表が作成されます。

Garmin Connect アプリで PacePro プランを作成できます。プランを開始する前に、スプリットと高度のグラフをプレビューできます。

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

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

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

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 **ENTER 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]** > **[PacePro プラン]** の順に選択します。
5. プランを選択します。
6. **ENTER 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. **[プランを承認]** 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. **ENTER 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。

バイク

屋内トレーナーを使用する

ANT+ 対応のスマートトレーナー(別売)を使用するには、あらかじめデバイスとトレーナーを ANT+ 接続でペアリングする必要があります。(*71 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 **ENTER 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. **[スマートトレーナーオプション]** を選択します。
5. 次のオプションを選択します。
   - **[フリーライド]** ワークアウトやコースを利用せずにトレーニングします。
   - **[ワークアウト]** 保存済みワークアウトを利用してトレーニングします。(*30 ページ　ワークアウト*)
   - **[コース]** 保存済みコースを利用してトレーニングします。(*57 ページ　コントロールメニュー*)
   - **[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. **ENTER キー**を押してアクティビティのタイマーを開始します。

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

スイム

注意

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

注意：デバイスに内蔵の光学式心拍計は、スイムアクティビティに対応しています。

スイム用語

ラップ：プールの片道。プールを往復した場合 2 ラップとなる。

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

ストローク：デバイスを装着している腕の一回転＝ 1 ストローク。

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

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 Garmin Connect アカウントで確認することができます。また、トレーニングページのデータ項目に表示することができます。(*35 ページ　トレーニングページをカスタマイズする*)

Free	クロール
Back	背泳ぎ
Breast	平泳ぎ
Fly	バタフライ
Mixed	ミックス(1 つのインターバルに複数のストロークタイプを検出)
Drill	ドリル記録(*15 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(*15 ページ　自動休息と手動休息*)。デバイスは自動でインターバルとラップを記録します。
- ターンしたときは、最初のストロークを始める前にプールの壁を強く蹴ってグライドすることで、ラップ数のカウントがより正確になります。
- ドリル練習をするときは、アクティビティのタイマーを一時停止するか、ドリル記録機能を使用してください。(*15 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。(*36 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。(スイムアクティビティ自体のタイマーは停止しません。)
4. ドリル記録中に泳いだ距離を選択します。

   プールサイズを基にしたドリル距離の選択肢から距離を選択します。
5. 次のオプションを選択します。
   - 続けて別のドリル記録を開始するには、再度 **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。
6. 次のオプションを選択します。
   - アクティビティを再開するには、**SET キー**を押します。
   - アクティビティを終了するには、**ENTER キー**を押します。

マルチスポーツ

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

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

トライアスロントレーニング

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

1. ウォッチフェイスページで **ENTER キー**を押します。
2. **[トライアスロン]** を選択します。
3. **ENTER キー**を押してアクティビティのタイマーを開始します。

   注意：[自動スポーツ変更] の初回設定値は、すべてのマルチスポーツアクティビティで初期値として使用されます。（*36 ページ　アクティビティ & アプリ設定*）
4. 必要な場合は、トランジションの開始時と終了時に、**SET キー**を押します。

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

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 **ENTER 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。

ジム

屋内でのトラック走や、トレッドミルやフィットネスバイクを使用したトレーニングを行う場合には、屋内アクティビティを選択します。屋内アクティビティでは GPS がオフになります。（*36 ページ　アクティビティ & アプリ設定*）

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

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

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

筋力トレーニングアクティビティを記録する

筋力トレーニングの動作の回数(レップ数)をカウントして、セットとして記録することができます。

1. ウォッチフェイスページで **ENTER 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。(*30 ページ　Garmin Connect からワークアウトをデバイスに転送する*)
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. **ENTER 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。
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**を押して次の運動に移行します。(利用可能な場合)
   セットの合計回数が表示されます。数秒経過すると、休息タイマーが表示されます。
9. 必要な場合は、**UP キー**または **DOWN キー**を押して回数を編集します。
   ヒント:セットで使用したウエイトを編集することもできます。
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. 同様の手順を繰り返して、セットを記録します。
12. 最後のセットが終了したら、**ENTER 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。

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 **ENTER 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. **ENTER キー**を押して、最初のラウンドを開始します。
   画面にはカウントダウンタイマーと現在の心拍数が表示されます。
6. **SET キー**を押すと、手動で次のラウンドまたは休息に移行できます。
7. アクティビティ終了後、**ENTER キー**を押してタイマーを停止します。
8. **[保存]** を選択します。

屋内クライムアクティビティを記録する

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

1. ウォッチフェイスページで **ENTER 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、✔ 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. **ENTER 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. ルートの落下数を入力します。
11. 休息を終了して次のルートを開始するには、**SET キー**を押します。
12. 同様の手順を繰り返して、ルートを記録します。
13. **ENTER キー**を押します。
14. **[保存]** を選択します。

ウィンタースポーツ

スキーの滑走を確認する

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

1. **[スキー]** または **[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手動で切り替えることで、より正確にバックカントリースキー(BC スキー)/バックカントリースノーボード(BC スノーボード)アクティビティを追跡できます。アクティビティ設定で、モード切り替えを自動または手動で選択することができます。(*36 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 **ENTER キー**を押します。
2. 次のオプションを選択します。
   - **[BC スキー]** を選択します。
   - **[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. **ENTER 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. 必要な場合は、**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. アクティビティ完了後、**ENTER キー**＞ **[保存]** の順に選択します。

ウォータースポーツ

サーフィン

サーフィンアクティビティでは、サーフセッションの波の数や最長の波の長さ、最高速度を記録することができます。

1. ウォッチフェイスページで **ENTER キー**を押します。
2. **[サーフィン]** を選択します。
3. 上空の開けた砂浜で静止して GPS の受信を完了します。
4. **ENTER 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. アクティビティを終了するには、**ENTER キー**を押してアクティビティのタイマーを停止します。
6. **[保存]** を選択してサーフィンのセッションの概要を確認します。

ウォータースポーツの滑走を確認する

注意：この機能は、一部のウォータースポーツアクティビティのみ対応しています。

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

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

その他のアクティビティとアプリ

Applied Ballistics

⚠警告

日本における銃砲所持、使用等については、法令により規制されています。本機能につきましては、ご自身の判断でご使用ください。

Applied Ballistics 機能は、銃と弾丸のプロフィールと現在の状況の測定のみに基づいた正確な仰角と偏流のソリューションを提供することを目的としています。ご使用の環境によっては、状況が急激に変化することがあります。突風やダウンレンジの風のような環境の変化は、射撃の精度に影響を与える可能性があります。仰角と偏流のソリューションの提案は、本機能に入力したデータのみに基づきます。環境条件が大きく変化した場合は、繰り返し慎重に測定し、測定値を安定させてください。状況の変化と測定値の誤差に対して、常に安全マージンを確保してください。

射撃する前に、射撃目標と射撃目標の周囲および後方にあるものを必ず確認してください。射撃環境の確認を怠った場合、物的損害、重傷、または死亡につながるおそれがあります。

注意：この機能は Tactical モデルのみ対応しています。

Applied Ballistics 機能は、ライフルや弾丸の特性と様々な環境条件に基づきカスタマイズされた長距離射撃の照準のソリューションを提供します。風や気温、湿度、レンジ、射撃方向などのパラメータを入力することができます。

この機能は、弾丸の長距離発射に必要な仰角のホールドオーバーや偏流、弾丸の飛行時間、弾丸のタイプのカスタム抗力モデルなどの情報を提供します。この機能の詳細については、*appliedballisticsllc.com* をご参照ください。用語とデータ項目については *23 ページ　Applied Ballistics の用語集*をご参照ください。

注意：Applied Ballistics のすべての機能をアンロックするには、Applied Ballistics Quantum アプリで弾道ソルバーをアップグレード(有料)する必要があります。(*20 ページ　Applied Ballistics Quantum アプリ*)

Applied Ballistics Quantum アプリ

Applied Ballistics Quantum アプリで、デバイスの弾道プロフィールを管理したり、弾道ソルバーをアップグレードすることができます。Applied Ballistics Quantum アプリは、お使いのスマートフォンに対応するアプリストアからダウンロードすることができます。

Applied Ballistics のオプション

ウォッチフェイスページで **ENTER キー**を押し、**[Applied Ballistics]** を選択して **ENTER キー**を押します。

Quick Edit：レンジ、射撃の方向、風の情報を設定します。(*21 ページ　射撃条件をクイック編集する*)

Range Card：入力したパラメータに基づく様々なレンジのデータを表示します。項目をカスタマイズしたり(*21 ページ　レンジカードの項目をカスタマイズする*)、レンジの傾きを編集したり(*21 ページ　レンジの傾きを編集する*)、ベースレンジを設定(*21 ページ　ベースレンジを設定する*)することができます。

Target Card：レンジ、仰角、偏流などの現在の目標の長距離射撃の条件を設定します。(*21 ページ　目標を編集する*)選択した目標を変更したり、最大 26 個の目標をカスタマイズできます。(*21 ページ　目標を変更する*)

Environment：現在の環境における大気条件をカスタマイズします。カスタム値を入力するか、デバイスの内蔵センサーで計測した気圧と緯度を使用するか、接続中の tempe センサー(別売)で計測した温度を使用することができます。(*22 ページ　環境*)

Profile：現在のプロフィールの銃、弾丸、スコープのプロパティを設定します(*22 ページ　プロフィールを編集する*)。出力単位をカスタマイズします。プロフィールを変更したり(*23 ページ　別のプロフィールを選択する*)、プロフィールを追加することができます。(*22 ページ　プロフィールを追加する*)

Change Fields：プロフィールのデータページのデータ項目をカスタマイズします。

Settings：単位、小数点以下の桁数、目標ラベル、偏流と仰角の射撃コントロールのオプションを設定します。

射撃条件をクイック編集する

レンジ、射撃の方向、風の情報を編集します。

1. **[Applied Ballistics]** を開き、**ENTER キー**を押します。
2. **[Quick Edit]** を選択します。
   ヒント：DOWN キーまたは **UP キー**で値を変更して、**ENTER キー**で値を決定して次の項目に移動します。
3. RNG 値に目標の距離を設定します。
4. DOF 値に実際の射撃の方向を設定します。（手動で入力またはコンパスを使用します。）
5. W1 値に低風速を設定します。
6. W2 値に高風速を設定します。
7. DIR 値に風向を設定します。
8. **BACK キー**を押して設定を保存します。

レンジカード

レンジカードの項目をカスタマイズする

1. **[Applied Ballistics]** を開き、**ENTER キー**を押します。
2. **[Range Card]** を選択します。
   ヒント：ENTER キーを押して 3 番目のコラムのデータ項目をすばやく切り替えられます。
3. **ENTER キー**を長押しします。
4. **[Change Fields]** を選択します。
5. **ENTER キー**で項目をスクロールします。
6. **DOWN キー**または **UP キー**を押して項目を変更します。
7. **BACK キー**を押して設定を保存します。

レンジの傾きを編集する

1. **[Applied Ballistics]** を開き、**ENTER キー**を押します。
2. **[Range Card]** を選択します。
3. **ENTER キー**を長押しします。
4. **[Range Increment]** を選択します。
5. 値を入力します。

ベースレンジを設定する

1. **[Applied Ballistics]** を開き、**ENTER キー**を押します。
2. **[Range Card]** を選択します。
3. **ENTER キー**を長押しします。
4. **[Base Range]** を選択します。
5. 値を入力します。

目標カード

目標を追加する

最大 26 個の目標を追加できます。

1. **[Applied Ballistics]** を開き、**ENTER キー**を押します。
2. **[Target Card]** ＞ **[Add]** の順に選択します。
   新しい目標は、リストの最下部に表示されます。

目標を編集する

1. **[Applied Ballistics]** を開き、**ENTER キー**を押します。
2. **[Target Card]** を選択します。
3. 目標を選択します。
4. 編集する項目を選択します。

目標を変更する

1. **[Applied Ballistics]** を開き、**ENTER キー**を押します。
2. **[Target Card]** を選択します。

3 目標を選択します。
4 **[Set as Current]** を選択します。

目標を全削除する

保存済みの目標を一括で削除できます。

1 **[Applied Ballistics]** を開き、**ENTER キー**を押します。
2 **[Target Card]** を選択します。
3 **ENTER キー**を長押しします。
4 **[Delete All Targets]** を選択します。

GPS で目標の位置を設定する

1 目標地点で **CTRL キー**を長押しして **[ポイント登録]** を選択します。
2 衛星信号の受信完了を待ちます。
3 目標地点の位置を保存します。
4 射撃地点に戻ります。
5 **[Applied Ballistics]** を開き、**ENTER キー**を押します。
6 **[Target Card]** を選択します。
7 目標を選択します。
8 **[Use Saved Location Data]** を選択します。
9 衛星信号の受信完了を待ちます。
10 目標地点を選択します。

環境

環境を編集する

1 **[Applied Ballistics]** を開き、**ENTER キー**を押します。
2 **[Environment]** を選択します。
3 編集する項目を選択します。

自動更新を有効にする

自動更新機能をオンにすると、緯度と気圧の値が自動で更新されます。温度センサーやウェザーメーターなどのワイヤレスセンサーと接続中は、その他の環境項目も更新されます(*71 ページ　ワイヤレスセンサーをペアリングする*)。値は毎分更新されます。

1 **[Applied Ballistics]** を開き、**ENTER キー**を押します。
2 **[Environment]** > **[Auto Update]** > **[On]** の順に選択します。

プロフィール

プロフィールを追加する

Applied Ballistics Quantum アプリで .pro ファイル作成するか、デバイスの AB フォルダに転送することで、プロフィール情報を含む .pro ファイルを追加できます。デバイスでプロフィールを作成することもできます。

1 **[Applied Ballistics]** を開き、**ENTER キー**を押します。
2 **[Profile]** > **[Profile]** の順に選択します。
3 次のオプションを選択します。
   - 新規プロフィールを作成するには、**[+ Profile]** を選択します。
   - 既存のプロフィールを元に新規プロフィールを作成するには、既存のプロフィールを選択して **[Copy]** を選択し、名前を入力します。

プロフィールを編集する

プロフィールを編集するには、あらかじめ現在のプロフィールを一番目のプロフィールにする必要があります。(*23 ページ　別のプロフィールを選択する*)

1 **[Applied Ballistics]** を開き、**ENTER キー**を押します。
2 **[Profile]** を選択します。
3 必要な場合は、**[Profile]** を選択して任意のプロフィールを選択し、**[Edit Name]** を選択して名前を変更します。
4 弾丸のプロパティを入力するには、**[Bullet Data]** を選択します。

   ヒント：Applied Ballistics の弾丸データベースから弾丸のプロパティを自動入力するには、**[Bullet Library]** を選択します。弾丸のプロパティを手動で入力する場合は、メーカーのウェブサイトで情報を参照することをおす

すめします。

5 銃のプロパティを入力するには、**[Gun Data]** を選択して任意のオプションを選択します。

注意：一部のオプションは、**[Sight in Condition]** がオンの場合に表示されます。

6 必要な場合は、**[Gun Data]** > **[Advanced Settings]** を選択して任意のオプションを選択します。

- 砲口初速を校正するには、**[Calibrate Muzzle Velocity]** を選択して任意のオプションを選択します。砲口初速を校正することで、銃の超音速領域でのソリューションの精度が向上します。
- カスタム抗力係数を校正するには、**[Calibrate Custom Drag Factor]** を選択して任意のオプションを選択します。
- ドロップスケール係数を校正するには、**[Calibrate DSF]** を選択して任意のオプションを選択します。ドロップスケール係数を校正することで、銃の遷音速領域でのソリューションの精度が向上します。

  注意：ドロップスケール係数を校正する前に砲口初速を校正することを推奨します。ドロップスケール係数の校正後、**[View DSF Table]** を選択してドロップスケール係数テーブルを確認できます。ドロップスケール係数テーブルをデフォルト値にリセットするには、**MENU キー**を長押しして **[Clear DSF Table]** を選択します。
- 砲口初速の温度テーブルを編集するには、**[MV Temp Table]** を選択して **MENU キー**を長押しし、**[Edit]** を選択し編集する値を選択します。**ENTER キー**を押して値を入力します。

  注意：砲口初速の温度テーブルをデフォルト値にリセットするには、**[Clear MV-Temp]** を選択します。

7 **[Output Units]** を選択して単位を選択します。

プロフィールを削除する

1 **[Applied Ballistics]** を開き、**ENTER キー**を押します。
2 **[Profile]** > **[Profile]** の順に選択します。
3 プロフィールを選択します。
4 **[Delete Profile]** を選択します。

別のプロフィールを選択する

1 **[Applied Ballistics]** を開き、**ENTER キー**を押します。
2 **[Profile]** > **[Profile]** の順に選択します。
3 プロフィールを選択します。
4 **[Change Profile]** を選択します。

プロフィールのデータページをカスタマイズする

1 **[Applied Ballistics]** でアクティビティを実行中に、**DOWN キー**でページをスクロールしてプロフィールデータページを表示します。
2 **ENTER キー**を押して **[Change Fields]** を選択します。
3 **DOWN キー**または **UP キー**で項目をスクロールします。
4 **ENTER キー**を押して変更する項目を選択します。
5 **DOWN キー**または **UP キー**で項目をスクロールします。
6 項目を選択します。
7 **BACK キー**を押して変更を保存します。

Applied Ballistics の用語集

注意：Applied Ballistics 機能は Tactical モデルのみ対応しています。

クイック編集項目

DIR：風の方向。（例 : 風向が 9 時のとき、シューターから見て左から右に吹いていることを表します。）（入力項目）

DOF：北を 0°、東を 90°としたときの射撃の方向。（入力項目）

Elevation（仰角）：照準のソリューションの垂直部分。単位はインチ、ミリラジアン（mil）または分角（MOA）。

RNG：目標までの距離。単位はヤードまたはメートル。（入力項目）

W 1：射撃のソリューションに使用される風速。単位はマイル毎時（mph）、キロメートル毎時（km/h）、またはメートル毎秒（m/s）。（入力項目）

W 2：射撃のソリューションに使用される風速（オプション）。単位はマイル毎時（mph）、キロメートル毎時（km/h）、またはメートル毎秒（m/s）。（入力項目）

ヒント：2 つの風速を使用して、高値と低値を含む偏流のソリューションを求めます。実際の射撃に適用される偏流は、この範囲に収まります。風速 1 と風速 2 の両方を使用することは、シューターと目標間の異なる距離において異なる風速を考慮する効果的な方法とは言えません。

Windage 1（偏流 1）：風速 1 と風向に基づく水平方向に対する上方向の角度のソリューション。単位はインチ、ミリラジアン（mil）または分角（MOA）。

Windage 2(偏流 2)：風速 2 と風向に基づく水平方向に対する上方向の角度のソリューション。単位はインチ、ミリラジアン(mil)または分角(MOA)。

レンジカード項目

Bullet Drop(弾丸ドロップ)：飛行軌道上で発生する弾丸の総ドロップ量。単位はインチまたはセンチメートル。

Elevation(仰角)：照準のソリューションの垂直部分。単位はインチ、ミリラジアン(mil)または分角(MOA)。

H. Cor. Effect：水平方向のコリオリ効果。コリオリ効果による偏流のソリューションの量。超長距離射撃でない限り影響は小さい値ですが、常にデバイスにより計算されます。

Lead(リード)：特定の速度で左または右に移動する目標の射撃に要する垂直方向の補正値。

ヒント：目標の移動速度を入力すると、デバイスが必要な偏流を考慮して総偏流値を導きます。

Remaining Energy(残りエネルギー)：目標衝突時の弾丸の残りエネルギー量。単位はフィート重量ポンド(ft. lbf)またはジュール(J)。

Spin Drift(スピンドリフト)：スピンドリフト(ジャイロスコープドリフト)による偏流のソリューションの量。例：北半球では、右ねじれの銃身から発射された弾丸は進行方向に対して常にわずかに右にそれる。

Time of Flight(飛行時間)：弾丸が目標に到達するまでに要する時間。

V. Cor. Effect：垂直方向のコリオリ効果。コリオリ効果による仰角のソリューションの量。超長距離射撃でない限り影響は小さい値ですが、常にデバイスにより計算されます。

Velocity(速度)：目標衝突時の弾丸の推定速度。

Velocity Mach(マッハ速度)：目標衝突時の弾丸の推定速度。単位はマッハ。

Windage 1(偏流 1)：風速 1 と風向に基づく水平方向に対する上方向の角度のソリューション。単位はインチ、ミリラジアン(mil)または分角(MOA)。

Windage 2(偏流 2)：風速 2 と風向に基づく水平方向に対する上方向の角度のソリューション。単位はインチ、ミリラジアン(mil)または分角(MOA)。

環境項目

Direction：風の方向。(例：風向が 9 時のとき、シューターから見て左から右に吹いていることを表します。)(入力項目)

Humidity(湿度)：空気中に含まれる水分の量の割合。(入力項目)

Latitude(緯度)： 地球表面上の水平位置。赤道より北側はプラスの値、赤道より南側はマイナスの値で表されます。この値は、垂直および水平方向のコリオリ効果によるドリフトを計算するために使用されます。(入力項目)

ヒント：**[Use Current Position]** のオプションを選択して、デバイスで測位した GPS 座標を使用できます。

注意：**[Latitude]** はコリオリ効果を計算するときのみに使用される値です。射撃目標までの距離が 1,000 ヤード未満のとき、値の入力は必須ではありません。

Pressure(気圧)：周囲(現地)気圧。周囲気圧は、海面気圧(大気圧)に校正されません。周囲気圧は弾道射撃のソリューションに必要な値です。(入力項目)

ヒント：手動で値を入力するか、**[Use Current Pressure]** のオプションを選択してデバイスの内蔵センサーで計測した値を使用できます。

Temperature(温度)：現在地の気温。(入力項目)

ヒント：接続中の tempe センサーまたはその他の温度センサーの計測値を手動で入力できます。tempe センサーが接続されていても、値は自動更新されません。

Wind Mode(風向のモード)：射撃方向に対する風向(**[Relative to DOF]**)か真北に対する風向(**[True Wind Dir]**)かを設定します。

注意：異なる射撃方向(DOF)の複数の目標を狙う場合、**[True Wind Dir]** のオプションを選択すると、風向は変わらず DOF のみの調整で済むため便利です。

Wind Speed 1(風速 1)：射撃のソリューションに使用される風速。単位はマイル毎時(mph)、キロメートル毎時(km/h)、またはメートル毎秒(m/s)。(入力項目)

Wind Speed 2(風速 2)：射撃のソリューションに使用される風速(オプション)。単位はマイル毎時(mph)、キロメートル毎時(km/h)、またはメートル毎秒(m/s)。(入力項目)

ヒント：2 つの風速を使用して、高値と低値を含む偏流のソリューションを求めます。実際の射撃に適用される偏流は、この範囲に収まります。

目標カード項目

Direction of Fire(射撃方向)：北を 0°、東を 90°としたときの射撃の方向。(入力項目)

注意：DOF はコリオリ効果を計算するときのみに使用される値です。射撃目標までの距離が 1,000 ヤード未満のとき、値の入力は必須ではありません。

Inclination(傾き)：射撃の傾きの角度。マイナスの値は撃ち下ろし、プラスの値は撃ち上げを表します。射撃のソリューションの垂直部分に傾斜角の余弦をかけて撃ち上げまたは撃ち下ろしを調整したソリューションを求めます。(入力項目)

Range(レンジ)：目標までの距離。単位はヤードまたはメートル。(入力項目)

Speed(スピード)：移動する目標の速度。単位はマイル毎時(mph)またはキロメートル毎時(km/h)。マイナスの値は目標が左方向、プラスの値は目標が右方向に移動していることを表します。

プロフィール項目 - 弾丸データ

Ballistic Coefficient(弾道係数)：弾丸のメーカーの弾道係数。(入力項目)

ヒント：Applied Ballistics のカスタム抗力係数を使用する場合は、弾道係数は 1.000 になります。

Diameter(弾丸直径)：弾丸の直径。単位はインチまたはセンチメートル。(入力項目)

注意：弾丸の直径は、弾丸の通称と異なる場合があります。例えば、300 Win Mag の実際の直径は .308 インチです。

Drag Curve(抗力曲線)：Applied Ballistics のカスタム抗力曲線、G1 標準または G7 標準の射出モデル。(入力項目)

注意：長距離ライフルの弾丸のほとんどが G7 標準に近しいです。

Length(弾丸の長さ)：弾丸の長さ。単位はインチまたはセンチメートル。(入力項目)

Weight(弾丸の重量)：弾丸の重量。単位はグレーン(gr)またはグラム(g)。(入力項目)

プロフィール項目 - 銃データ

Muzzle Velocity(砲口初速)：砲口から弾丸が射出されるときの速度。単位はフィート毎秒(f/s)またはメートル毎秒(m/s)。(入力項目)

注意：この項目は射撃ソリューションの正確な算出のために必須です。砲口初速を校正すると、この項目は自動更新され、より正確な射撃ソリューションを得られます。

Sight Height(スコープの高さ)：ライフル銃身の中心軸からスコープの中心軸までの距離。単位はインチまたはセンチメートル。(入力項目)

ヒント：この値は、ボルトの上部からウィンデージタレットの中心までを測り、ボルトの直径の半分の値を加えることで簡単に求めることができます。

SSF Elevation：垂直方向のスケーリングを考慮した線形乗算器。すべてのライフルスコープが完璧に追従するわけではないため、弾道ソリューションでは特定のライフルスコープに応じてスケールを補正する必要があります。例えば、タレットを 10mil 移動したときに目標衝突が 9mil の場合、照準器のスケールは 0.9 になります。(入力項目)

SSF Windage：水平方向のスケーリングを考慮した線形乗算器。すべてのライフルスコープが完璧に追従するわけではないため、弾道ソリューションでは特定のライフルスコープに応じてスケールを補正する必要があります。例えば、タレットを 10mil 移動したときに目標衝突が 9mil の場合、照準器のスケールは 0.9 になります。(入力項目)

Twist Direction(ツイスト方向)：銃身のライフリングの回転方向。多くのライフルは右回転。(入力項目)

Twist Rate(ツイストレート)：銃身のライフリングが一回転するのにかかる距離。多くの場合、銃または銃身のメーカーからライフリングツイストが提供されています。(入力項目)

Zero Height(ゼロ高)：ゼロイン距離の仰角に影響する調整オプション。サプレッサーを追加したり、亜音速の弾を使用する場合に主に使用されます。例えば、サプレッサーを追加し、弾丸が予想より 1 インチ高く目標に衝突した場合、ゼロ高は 1 インチになります。サプレッサーを取り外すときは、この値を 0 に戻す必要があります。(入力項目)

Zero Offset(ゼロオフセット)：ゼロイン距離の偏流に影響する調整オプション。サプレッサーを追加したり、亜音速の弾を使用する場合に主に使用されます。例えば、サプレッサーを追加し、弾丸が予想より 1 インチ左に目標に衝突した場合、ゼロオフセットは 1 インチになります。サプレッサーを取り外すときは、この値を 0 に戻す必要があります。(入力項目)

Zero Range(ゼロイン距離)：ライフルのゼロイン距離。単位はヤードまたはメートル。(入力項目)

プロフィール項目 - 銃データ - 照準の条件

Sight in Condition(照準の条件)：銃を照準する際の環境条件。300 ヤード以上の距離で銃を照準する際に調整が推奨されるオプションです。(オン / オフを設定)

Zero Humidity(ゼロ湿度)：銃を照準中の空気中に含まれる水分の量の割合。300 ヤード以上の距離で銃を照準する際に調整が推奨されるオプションです。(入力項目)

Zero Pressure(ゼロ気圧)：銃を照準中の周囲気圧。300 ヤード以上の距離で銃を照準する際に調整が推奨されるオプションです。(入力項目)

Zero Temperature(ゼロ温度)：銃を照準中の気温。300 ヤード以上の距離で銃を照準する際に調整が推奨されるオ

プションです。（入力項目）

プロフィール項目 - 銃データ - アドバンス設定 - 砲口初速の校正

Range（レンジ）：砲口から目標までの距離。単位はヤードまたはメートル。（入力項目）

ヒント：射撃ソリューションで提案された距離にできるだけ近い値を入力する必要があります。この値は、弾丸がマッハ 1.2 まで減速し、遷音速域に入り始める距離です。

True Drop（トゥルードロップ）：弾丸が目標まで飛行しているときに落下する実際の距離。単位はミリラジアン (mil) または分角 (MOA)。（入力項目）

プロフィール項目 - 銃データ - アドバンス設定 - カスタム抗力係数の校正

Range（レンジ）：射撃位置からの距離。（入力項目）

ヒント：多くの場合、校正されたカスタム抗力係数の修正は 10%を超えないようにします。

True Drop（トゥルードロップ）：弾丸が目標まで飛行しているときに落下する実際の距離。単位はミリラジアン (mil) または分角 (MOA)。（入力項目）

プロフィール項目 - 銃データ - アドバンス設定 - ドロップスケール係数の校正

Range（レンジ）：射撃位置からの距離。（入力項目）

ヒント：射撃ソリューションで提案された距離の 90%以内の値である必要があります。80%未満の値には有効な調整が行われません。

True Drop（トゥルードロップ）：弾丸が目標まで飛行しているときに落下する実際の距離。単位はミリラジアン (mil) または分角 (MOA)。（入力項目）

出力単位項目

Output Units（出力単位）：出力の測定単位。ミリラジアン（mrad/mil）は 100 ヤードで 3.438 インチ。角度分（MOA）は 100 ヤードで 1.047 インチ。

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 **ENTER 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、別の PC にデバイスをペアリングできます。（*71 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。（*27 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 **ENTER キー**を押します。
2. **[ゲーム]** を選択します。
3. **DOWN キー**を押して、ゲームタイプを選択します。
4. **ENTER 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. 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。
6. **SET キー**を押して新しい試合を開始します。
7. アクティビティ完了後、**ENTER キー** > **[保存]** の順に選択します。

Jump マスター

⚠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。

注意：この機能は Tactical モデルにのみ対応しています。

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 **ENTER キー**を押します。
2. **[アクティビティ]** > **[アウトドア]** > **[Jump マスター]** の順に選択します。
3. Jump タイプを選択します。(*28 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。)(*29 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。
   - **[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 **ENTER キー**を押します。
2. **[アクティビティ]** > **[アウトドア]** > **[Jump マスター]** の順に選択します。
3. Jump タイプを選択します。(*28 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 **ENTER キー**を押します。
2. **[アクティビティ]** > **[アウトドア]** > **[Jump マスター]** の順に選択します。
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 **ENTER キー**を押します。
2. **[アクティビティ]** > **[アウトドア]** > **[Jump マスター]** > **[Static]** > **[ウインド]** の順に選択します。
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）

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。(*3 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。(*30 ページ　Garmin Connect からワークアウトをデバイスに転送する*)

ワークアウトをスケジュールしたり、編集することができます。

現在のワークアウトを編集および更新することができます。

ワークアウトを実行する

デバイスがワークアウトのステップをガイドします。

1. ウォッチフェイスページで **ENTER 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**を長押しして **[トレーニング]** を選択します。
4. 次のオプションを選択します。
   - **[クイックワークアウト]** インターバルワークアウトまたはターゲットトレーニングを開始します。(*31 ページ　インターバルワークアウトを実行する*、*32 ページ　ターゲットトレーニング*)
   - **[ワークアウトライブラリ]** プリインストールまたは保存済みのワークアウトを開始します。(*30 ページ　Garmin Connect からワークアウトをデバイスに転送する*)
   - **[トレーニングカレンダー]** Garmin Connect のトレーニングカレンダーでスケジュールされたワークアウトを開始します。(*32 ページ　トレーニングカレンダー*)

   注意：アクティビティタイプにより利用可能なオプションが異なります。
5. ワークアウトを選択します。

   注意：アクティビティに対応するワークアウトのみリストに表示されます。
6. 必要な場合は、**[ワークアウト開始]** を選択します。
7. **ENTER 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。筋トレとヨガ、カーディオ、ピラティスのアクティビティでは、動画が表示されます。

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。(*78 ページ　Garmin Connect*)

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

今日のおすすめワークアウトを実行する

おすすめワークアウトを表示するには、あらかじめトレーニングステータスと VO2 Max を測定する必要があります。(*52 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 **ENTER 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. **ENTER キー**を押して、次のオプションを選択します。
   - **[ワークアウト開始]** ワークアウトを開始します。
   - **[キャンセル]** ワークアウトをキャンセルします。
   - **[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実行する

1 ウォッチフェイスページで **ENTER 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]** > **[クイックワークアウト]** > **[インターバル]** の順に選択します。
5 次のオプションを選択します。
・**[オープン]** **SET キー**でトレーニングと休息のインターバルを手動で切り替えるワークアウトを実行します。
・**[リピート]** > **[ワークアウト開始]** トレーニングと休息の距離またはタイムの達成値を設定するワークアウトを実行します。
6 ワークアウトの最初にウォームアップを含める場合は、✔ を選択します。
7 **ENTER キー**を押してアクティビティのタイマーを開始します。
8 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。
9 画面に表示される指示に従って操作します。
10 **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。

インターバルワークアウトを作成する

1 ウォッチフェイスページで **ENTER キー**を押します。
2 **[アクティビティ]** を選択して、任意のアクティビティを選択します。
3 **DOWN キー**を押します。
4 **[トレーニング]** > **[クイックワークアウト]** > **[インターバル]** > **[リピート]** の順に選択します。
5 **ENTER キー**を押して、**[編集]** を選択します。
6 次のいずれかまたは複数のオプションを選択します。
・**[トレーニングステップ]** インターバルの達成値とタイプを設定します。
・**[休息]** 休息インターバルの達成値とタイプを設定します。
・**[リピート]** 繰り返し回数を設定します。
・**[ウォームアップ]** ウォームアップのオン / オフを設定します。
・**[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。

バーチャルパートナー

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

注意：この機能は一部のアクティビティタイプのみ対応しています。

1 **MENU キー**を長押しします。
2 **[設定]** > **[アクティビティ & アプリ]** の順に選択します。
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。（*3 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とは、距離やタイム、スピードまたはペースなどの達成目標を設定して、バーチャルパートナー機能と連携してトレーニングする機能です。アクティビティ実行中は、目標達成にどのくらい近づいているかを知らせるリアルタイムのフィードバックが提供されます。

1. ウォッチフェイスページで **ENTER 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]** > **[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. **ENTER 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：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 **ENTER 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]** > **[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. **ENTER キー**を押してアクティビティのタイマーを開始します。
8. アクティビティ完了後、**ENTER キー** > **[保存]** の順に選択します。

トレーニングカレンダー

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

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

Garmin コーチのプラン

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

保存済みアプリを使用する

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

1. ウォッチフェイスページで **ENTER キー**を押します。
2. **[保存済み]** を選択します。
3. 任意のアイテムを選択します。
4. 次のオプションを選択します。
   - **[開始]** ポイントへのナビゲーションを開始します。
   - **[コース開始]** コースナビゲーションを開始します。
   - **[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。
   - **[スタート地点]** アクティビティの開始地点へのナビゲーションを開始します。
   - **[詳細]** ポイントの詳細を確認します。
   - **[名前編集]** ポイントまたはコースの名前を編集します。
   - **[アイコン]** ポイントの表示アイコンを変更します。
   - **[アイコンの色]** ポイントの表示アイコンの色を変更します。
   - **[位置]** ポイントの座標を編集します。
   - **[高度]** ポイントの高度を編集します。
   - **[高度グラフ]** 高度グラフを表示します。
   - **[編集]** コースを編集します。
   - **[地図]** コースまたはアクティビティを地図上で確認します。
   - **[削除]** ポイントまたはコースを削除します。

面積を計算する

1. ウォッチフェイスページで **ENTER キー**を押します。
2. **[面積計算]** を選択します。
3. 衛星信号の受信完了を待ちます。
4. 計測したい範囲の外周を歩いてたどります。

   ヒント：地図の表示を調整するには、**MENU キー**を長押しして **[パン / ズーム]** を選択します。（*75 ページ　地図をパン / ズームする*）
5. 外周をたどり終わったら、**ENTER キー**を押します。
6. 次のオプションを選択します。
   - **[完了]** 計算結果を保存せずに削除します。
   - **[単位を変更]** 単位を変更します。
   - **[アクティビティ保存]** 計算結果を保存します。

潮汐データを確認する

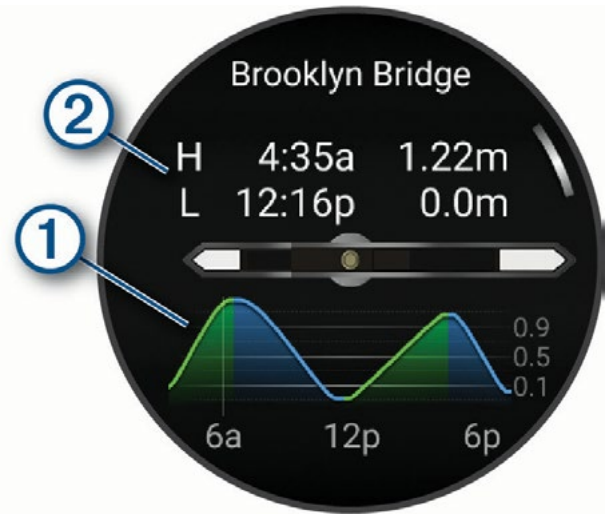
⚠ 警告

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。この警告に従わなかった場合、死亡または重傷を負うおそれがあります。

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 **ENTER 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]** 保存済みの地点を選択して追加します。
   - **[＋追加] ＞ [座標]** 入力した座標の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. **ENTER キー**を押して **[お気に入りに設定]** 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. **ENTER 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 **ENTER キー**を押すと、アクティビティ＆アプリのマイリスト（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。初めて **ENTER キー**を押してアクティビティのリストを開いたときは、お気に入りに設定するアクティビティを選択することができます。いつでも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. **[設定]** ＞ **[アクティビティ＆アプリ]** の順に選択します。
   アクティビティ＆アプリのリストに表示中のアクティビティとアプリが表示されます。
3. 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. **[設定]** ＞ **[アクティビティ＆アプリ]** の順に選択します。
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、レイアウト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. **[設定]** ＞ **[アクティビティ＆アプリ]** の順に選択します。
3. カスタマイズするアクティビティを選択します。
4. アクティビティ設定を選択します。
5. **[トレーニングページ]** を選択します。
6. カスタマイズするトレーニングページを選択します。
7. 次のオプションを選択します。
   - **[レイアウト]** 分割数とレイアウトを選択します。
   - **[データ項目]** データ項目を変更します。
     ヒント：データ項目については、*108 ページ　データ項目*をご参照ください。アクティビティタイプにより表示可能なデータ項目が異なります。
   - **[並べ替え]** ページの表示位置を並べ替えます。
   - **[削除]** ページを削除（非表示）します。
8. ページを追加するには、**[追加]** を選択します。
   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. **[設定]** ＞ **[アクティビティ＆アプリ]** の順に選択します。
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]** の順に選択します。

カスタムアクティビティを作成する

1. ウォッチフェイスページで **ENTER 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

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

ウォッチフェイスページで **MENU キー**を長押しして、**[設定]** ＞ **[アクティビティ＆アプリ]** ＞任意のアクティビティを選択＞ **[(アクティビティ名)設定]** を選択します。

[沿面距離]：標高差を考慮した斜面に対する距離を計測します。

[沿面速度]：標高差を考慮した斜面に対する速度を計測します。

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

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

[アラート]：トレーニングまたはナビゲーションのアラートを設定します。(*38 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。(*39 ページ　自動クライムをオンにする*)

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

[自動ポーズ]：停止時または一定の速度以下になったとき、記録を停止します。信号などの停止しなければならない場所を含むコースでトレーニングをするときに便利な機能です。

[自動休息]：プールスイムで休息を自動検出して休息インターバルに移行します。(*15 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またはウィンドサーフアクティビティ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。

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

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

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

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

[数字を大きく表示]：ゴルフアクティビティのホール情報ページの数字を大きく表示します。

[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。(*65 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。(*27 ページ　Garmin GameOn アプリを使用する*)

[クラブトラッキング]：ゴルフのラウンド中のショット後のクラブを入力するオプションを有効にします。(*8 ページ　ラウンド概要を記録する*)

[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。(*35 ページ　トレーニングページをカスタマイズする*)

[ドライバー飛距離]：ドライバーのティーイングエリアからの平均飛距離を設定します。

[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。

[ゴルフ距離]：ゴルフコースの距離表示の単位を設定します。

[グレード]：クライミングアクティビティのグレードを選択します。

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

[レーン番号]：トラックランの走行レーンを設定します。

[ラップキー]：アクティビティ実行中に **SET キー**を押して手動でラップ / セット / 休息を記録します。

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

[障害物トラッキング]：コースの一周目で障害物の位置を保存し、コース周回中に障害物とランニングのインターバルを自動で切り替えます。（*12 ページ　障害物レースアクティビティを記録する*）

[パックウェイト]：荷物の重量を設定します。

[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]：ゴルフアクティビティを FIT ファイルで記録します。FIT ファイルに記録されたフィットネスデータは Garmin Connect のウェブサイトやアプリに表示されます。

[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。デフォルトの設定では、軌跡ポイントは 1 時間に 1 回、日没まで記録します。

[名前を変更]：アクティビティ名を編集します。

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

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

[設定リセット]：アクティビティ設定を初期化します。

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

[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。（*73 ページ　ランニングパワー設定*）

[GPS]：GPS の受信モードを設定します。（*39 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設定をカスタマイズします。（*8 ページ　スコア設定をカスタマイズする*）

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

[ラウンド概要記録]：パット数、パーオン率、フェアウェイキープ率などのラウンド概要記録をオン / オフします。（*8 ページ　ラウンド概要を記録する*）

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

[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。

[単位]：アクティビティで使用する単位を選択します。

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

[ワークアウト動画]：筋トレ、カーディオ、ヨガ、ピラティスのワークアウトで、姿勢やポーズを示すアニメーションを有効に設定します。ワークアウト動画は、プリインストールのワークアウトまたは Garmin Connect アカウントからダウンロードしたワークアウトで利用できます。

アクティビティのアラート

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

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

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

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

アラート名	タイプ	説明
ケイデンス / ピッチ	範囲	ケイデンス / ピッチの上限値と下限値を設定できます。
カロリー	イベント / 繰り返し	カロリーの値を設定できます。
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。（*83 ページ　心拍ゾーンについて*、*83 ページ　心拍ゾーンを設定する*）
ペース	範囲	ペースの上限値と下限値を設定できます。
パワー	範囲	パワーの上限値と下限値を設定できます。
近接	イベント	保存済みポイントを選択して半径を設定できます。
ラン / ウォーク	繰り返し	ランとウォークを交互に繰り返します。それぞれのタイムを設定できます。
ランニングパワー	イベント / 範囲	パワーの上限値と下限値を設定できます。
スピード	範囲	スピードの上限値と下限値を設定できます。
ストロークレート	範囲	1 分間あたりのストロークの上限値と下限値を設定できます。
タイム	イベント / 繰り返し	タイムの間隔を設定できます。
トラックタイマー	繰り返し	秒単位のトラックタイムの間隔を設定できます。

アラートを設定する

1. **MENU キー**を長押しします。
2. **[設定]** > **[アクティビティ & アプリ]** の順に選択します。
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タイプのみ対応しています。
4. アクティビティ設定を選択します。
5. **[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. **[設定]** > **[アクティビティ＆アプリ]** の順に選択します。
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タイプのみ対応しています。
4. アクティビティ設定を選択します。
5. **[自動クライム]** > **[ステータス]** の順に選択します。
6. **[ナビゲーション中以外]** または **[常時]** を選択します。
7. 次のオプションを選択します。
   - **[平坦時表示画面]** 平坦移動時に表示するデータページを選択します。
   - **[登坂時表示画面]** 登坂移動時に表示するデータページを選択します。
   - **[カラー反転]** モード切り替え時に画面の色を反転します。
   - **[昇降速度]** モード切り替えの昇降速度(m/h) の閾値を選択します。
   - **[切り替え時間]** モード切り替えの登坂継続時間の閾値を選択します。

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

GPS 設定を変更する

アクティビティごとに使用する衛星システムを設定できます。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。

MENU キー長押し> **[設定]** > **[アクティビティ＆アプリ]** >任意のアクティビティを選択> **[(アクティビティ名) 設定]** > **[GPS]** の順に選択します。

注意：この設定は、一部のアクティビティでは利用できません。

[オフ]：GPS を受信しません。

[システム設定を使用]：システム設定の GPS 設定を使用します。(*96 ページ　システム設定*)

[GPS]：GPS とみちびきのみを受信します。

[マルチ GNSS]：GPS、みちびき、GLONASS(ロシア)、GALILEO(欧州)、BeiDou(中国)の衛星測位システムの信号を受信します。GPS のみの受信より測位精度が向上しますが、バッテリーを消費します。

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

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

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

アラーム&タイマー

アラームを設定する

アラームは複数件登録できます。アラームごとにスケジュールを設定できます。

1 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]** > **[編集]** の順に選択します。
3 アラームを選択します。
4 次のオプションを選択します。
- **[ステータス]** アラームのオン / オフを設定します。
- **[タイム]** アラームを鳴らす時刻を設定します。
- **[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。
- **[ラベル]** アラーム作動時に表示されるラベルを選択します。
- **[削除]** 設定したアラームを削除します。

カウントダウンタイマーを使用する

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、**MENU キー**を押して次のオプションを選択します。
- **[保存]** タイマーを保存します。
- **[自動スタート]** カウント終了後にタイマーを自動再開するにはオンにします。
- **[音 / バイブ]** タイマーの鳴動方法を選択します。
- **[インターバルアラート]** インターバルアラートを設定します。（*40 ページ　カウントダウンタイマーにインターバルアラートを追加する*）

5 **ENTER 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、**ENTER 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。

カウントダウンタイマーにインターバルアラートを追加する

射撃スポーツ中のステージタイマー用にカウントダウンタイマーにインターバルアラートを追加できます。

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、**MENU キー**を押します。
- 新しいタイマーにインターバルアラートを追加するには、**[タイマー追加]** を選択してタイマーのカウント時間を設定し、**MENU キー**を押します。
- 保存済みタイマーにインターバルアラートを追加するには、**[タイマー編集]** を選択し、任意のタイマーを選択します。

4 **[インターバルアラート]** を選択します。
5 必要な場合は、**[カウントダウン]** を選択します。タイマーが終了する特定の秒数前からアラートします。
6 **[アラート追加]** を選択します。

7 次のオプションを選択します。
- **[インターバルタイプ]** 設定した時間または合計時間の割合に基づいてアラートの間隔を設定します。
- **[アラートタイプを選択]** アラートの頻度を選択します。
- **[削除]** インターバルアラートを削除します。

8 **BACK キー**を押します。
9 必要な場合は手順 6 ～ 7 を繰り返します。
10 インターバルアラートの設定を変更するには **[アラート編集]** を選択します。

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 **MENU 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 **ENTER キー**を押してタイマーを開始します。
4 ラップ ① を取得するには、**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 **ENTER 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、ストップウォッチ画面のラップキーをオン / オフします。

GPS で時刻を同期する

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 アプリを開いたときに、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. **[時刻を同期]** を選択します。
3. スマートフォンとの同期、または衛星信号の受信完了を待ちます。（*106 ページ　衛星信号を受信する*）

   ヒント：**DOWN キー**を押して、同期するソースを変更できます。

Alt. タイムゾーンを追加する

Alt. 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。ウィジェットからタイムゾーンを確認することもできます。（*47 ページ　ウィジェット一覧を確認する*）

1. 任意の画面で **SET キー**を長押しします。
2. **[Alt. タイムゾーン]** > **[Alt. タイムゾーン追加]** の順に選択します。
3. **UP キー**または **DOWN キー**で地域をスクロールして、**ENTER キー**で選択します。
4. タイムゾーンを選択します。

Alt. タイムゾーンを編集する

1. 任意の画面で **SET キー**を長押しします。

   ヒント：Alt. タイムゾーンは、ウィジェットからアクセスすることもできます。（*48 ページ　ウィジェットの表示をカスタマイズする*）
2. **[Alt. タイムゾーン]** を選択します。
3. タイムゾーンを選択します。
4. **ENTER キー**を押します。
5. 次のオプションを選択します。
   - **[お気に入りに設定]**　タイムゾーンをお気に入りに設定します。お気に入りに設定すると、ウィジェットに表示されます。
   - **[名前を変更]**　タイムゾーン名を変更します。
   - **[略称]**　タイムゾーンの略称を設定します。
   - **[ゾーン変更]**　タイムゾーンを変更します。
   - **[削除]**　タイムゾーンを削除します。

日の入まで / 日の出まで /1 時間ごとアラートを設定する

1. 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。
   - **[1 時間ごと]** > **[オン]** に設定して、毎正時にアラートします。

履歴

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

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

履歴を確認する

履歴には、アクティビティのデータや自己ベスト、合計が記録されています。

履歴ウィジェットから、すばやく履歴にアクセスできます。（*46 ページ　ウィジェット*）

1. **MENU キー**を長押しします。
2. **[履歴]** を選択します。
3. 次のオプションを選択します。
   - **[アクティビティ]**　アクティビティの履歴を確認します。
   - **[自己ベスト]**　アクティビティタイプごとの自己ベストを確認します。
   - **[合計]**　週合計または月合計を確認します。（*44 ページ　データの合計を確認する*）
   - **[オプション]**　履歴を削除します。（*43 ページ　履歴を削除する*）

マルチスポーツアクティビティの履歴

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

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。

   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

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

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

自己ベストを確認する

1. ウォッチフェイスページで **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

自己ベストを一つ前の記録に戻すことができます。

1. ウォッチフェイスページで **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]** > ✔ の順に選択します。

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

自己ベストを削除する

1 ウォッチフェイスページで **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 次のオプションを選択します。
   - 自己ベスト項目のうち 1 件のみ削除する場合は、削除する項目を選択し、**[削除]** > ✔ の順に選択します。
   - すべての自己ベスト項目を削除する場合は、**[全削除]** > ✔ の順に選択します。（選択したアクティビティタイプの記録のみ削除されます。）

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

データの合計を確認する

距離とタイムの合計を確認できます。

1 ウォッチフェイスページで **MENU キー**を長押しします。
2 **[履歴]** > **[合計]** の順に選択します。
3 アクティビティを選択します。
4 週別または月別のオプションを選択して合計を確認します。

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。

通知とアラートの設定

ウォッチフェイスページで **MENU キー**を押して、**[設定]** > **[通知とアラート]** を選択します。

[スマート通知]：デバイスに表示されるスマート通知をカスタマイズします。(*76 ページ　通知機能を有効にする*)

[システムアラート]：時間アラート(*42 ページ　日の入まで / 日の出まで /1 時間ごとアラートを設定する*)、ストームアラート(*70 ページ　ストームアラートを設定する*)、スマートフォン接続アラート(*77 ページ　スマートフォンの Bluetooth 接続をオン / オフにする*)、健康＆ウェルネスアラート(*88 ページ　健康＆ウェルネス*)、異常心拍アラート(*65 ページ　異常心拍アラートを設定する*)、バッテリーアラート(*94 ページ　バッテリー節約設定をカスタマイズする*)を設定します。

表示

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

ウィジェット

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(*47 ページ　ウィジェット一覧を確認する*)。一部のウィジェットのデータを表示するには、ペアリング済みスマートフォンとの Bluetooth 接続が必要です。

一部のウィジェットは、デフォルトで非表示に設定されています。手動でウィジェットを一覧に追加することができます。(*48 ページ　ウィジェットの表示をカスタマイズする*)

名前	説明
ABC	高度計、気圧計、コンパスの情報をまとめて表示します。
Alt. タイムゾーン	タイムゾーンを追加して、各タイムゾーンの現在時刻を表示します。(*42 ページ　Alt. タイムゾーンを追加する*)
高度適応	生活高度が 800m 以上のとき、過去 7 日間の高度、平均血中酸素レベル、平均呼吸数、平均安静時心拍数のグラフを表示します。
高度計	気圧高度計の高度データを表示します。
校正気圧	高度に基づく校正気圧データを表示します。
Body Battery	現在の Body Battery レベルと、過去数時間分の推移のグラフを表示します。(*49 ページ　Body Battery*)
カレンダー	スマートフォンのカレンダーに登録されたスケジュールを表示します。
カロリー	一日の消費カロリーを表示します。
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を表示します。
Garmin コーチ	Garmin Connect アカウントで設定した Garmin コーチのトレーニングプランを表示します。
ヘルススナップショット	ヘルススナップショットのセッションの概要が表示されます。
心拍	一分間あたりの現在の心拍数(bpm)と、平均安静時心拍数(RHR)のグラフを表示します。
履歴	アクティビティの履歴をグラフで表示します。
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。(*50 ページ　HRV ステータス*)
週間運動量	一週間に実施した中強度以上の運動量をスコア化して表示します。また、週間運動量ゴールとその達成率を表示します。
inReach リモート	デバイスにペアリングされた inReach デバイスでメッセージを送信します。(*73 ページ　inReach リモートを使用する*)
前回アクティビティ	前回保存したアクティビティデータの概要を表示します。
前回ライド 前回ラン 前回スイム	前回保存したラン / バイク / スイムアクティビティデータの概要を表示します。
Messenger	Garmin Messenger アプリのメッセージのスレッドを表示します。ウォッチからメッセージに返信することができます。(*80 ページ　Garmin Messenger アプリ*)
月の満ち欠け	GPS の位置情報をもとに、現在地の月の出 / 月の入時刻、月の満ち欠けの状態を表示します。
ミュージックコントロール	スマートフォンの音楽再生をコントロールできます。
お昼寝	お昼寝の合計時間と Body Battery レベルの回復量を表示します。お昼寝タイマーとアラームを設定できます。(*98 ページ　睡眠モード設定*)
通知	電話着信やメッセージ、アプリなどの通知をデバイスに表示します。(スマートフォンの通知設定に依存します。)(*76 ページ　通知機能を有効にする*)
パフォーマンス	パフォーマンス測定結果を表示します。(*49 ページ　パフォーマンス測定機能*)
プライマリレース	Garmin Connect のカレンダーでプライマリレースに指定したレースイベントを表示します。(*56 ページ　レースカレンダーとプライマリレース*)
血中酸素トラッキング	血中酸素レベルの測定を開始します。(*66 ページ　血中酸素トラッキング*)
レースカレンダー	Garmin Connect のカレンダーに設定した今後のレースイベントを表示します。(*56 ページ　レースカレンダーとプライマリレース*)

名前	説明
呼吸数	一分間あたりの呼吸数と 7 日間の平均呼吸数を表示します。また、ブレスワークアクティビティを開始することができます。
睡眠コーチ	睡眠とアクティビティ履歴、HRV ステータス、お昼寝に基づく推奨睡眠時間を表示します。
睡眠スコア	昨晩の睡眠時間、睡眠スコア、睡眠段階を表示します。
ステップ	一日のステップ数とステップゴール、過去数日分のデータを表示します。
ストレス	現在のストレスレベルと推移グラフを表示します。また、ブレスワークアクティビティを開始することができます。
日出＆日没	日の出、日の入り、トワイライト時刻などを表示します。
気温	内蔵の温度センサーの温度データを表示します。
潮汐	潮汐情報を表示します。(*34 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。(*55 ページ　トレーニングレディネス*)
トレーニングステータス	ユーザーのフィットネスにトレーニングが与える影響を示す現在のトレーニングステータスとトレーニング負荷を表示します。(*52 ページ　トレーニングステータス*)
VIRB リモート	デバイスにペアリングされた VIRB カメラをリモート操作します。(*73 ページ　VIRB をリモート操作する*)
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

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

1 ウォッチフェイスページで **UP キー**または **DOWN キー**を押します。ウィジェット一覧が表示されます。



2 詳細画面を表示するには、**ENTER キー**を押します。

3 次のオプションを選択します。
- **DOWN キー**でウィジェットの詳細ページをスクロールできます。
- **ENTER キー**を押すと、ウィジェットの詳細なオプションや機能が表示されます。

ウィジェットの表示をカスタマイズする

1. **MENU キー**を長押しします。
2. **[設定]** > **[表示]** > **[ウィジェット]** の順に選択します。
3. 次のオプションを選択します。
   - ウィジェットを選択して **UP キー**または **DOWN キー**で並べ替えます。
   - ウィジェットを選択して、を選択してウィジェットを非表示にします。
   - **[追加]** を選択して、追加するウィジェットを選択します。
     ヒント：**[フォルダの作成]** を選択して複数のウィジェットをフォルダにまとめることができます。（*48 ページ　ウィジェットのフォルダを作成する*）

ウィジェットのフォルダを作成する

複数のウィジェットをフォルダにまとめることができます。

1. **MENU キー**を長押しします。
2. **[設定]** > **[表示]** > **[ウィジェット]** > **[追加]** > **[フォルダの作成]** の順に選択します。
3. フォルダにまとめるウィジェットを選択し、すべて選択し終えたら **[完了]** を選択します。
   注意：すでにウィジェット一覧に表示中のウィジェットを選択した場合、ウィジェットを移動またはコピーすることができます。
4. フォルダ名を選択するか、カスタム名を入力します。
5. フォルダのアイコンを選択します。
6. 必要な場合は、次のオプションを選択します。
   - フォルダを編集するには、ウィジェット一覧でフォルダを表示し、**MENU キー**を長押ししてオプションを表示します。
   - フォルダ内のウィジェットを編集するには、フォルダを開いて **[編集]** を選択します。（*48 ページ　ウィジェットの表示をカスタマイズする*）

Body Battery

Body Battery は、デバイスで心拍変動、ストレスレベル、睡眠の質、およびアクティビティデータを基に決定される値です。車の燃料計のように、身体に蓄えられた利用可能なエネルギーを示します。Body Battery レベルは 5 ～ 100 の数値で表示され、5 ～ 25 はとても低い、26 ～ 50 は低い、51 ～ 75 は普通、76 ～ 100 は高いことを意味します。

Garmin Connect アカウントにデバイスを同期すると、より詳細な情報を確認できます。(*49 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。(*49 ページ　VO2 Max(最大酸素摂取量)*)

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。(*50 ページ　予想タイムを確認する*)

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：アクティビティの開始から 6 ～ 20 分後にリアルタイムのコンディションを評価します。パフォーマンスコンディションはトレーニングページのデータ項目に設定してアクティビティ実行中に確認できます。ユーザーの平均的なフィットネスレベルと比較した現在のコンディションを表す数値が表示されます。(*51 ページ　パフォーマンスコンディションを確認する*)

FTP(機能的作業閾値パワー)：FTP の測定には、初期設定時のユーザープロフィールの情報が使用されます。(*51 ページ　FTP*)

乳酸閾値(LT)：乳酸閾値とは、筋肉が急激に疲労し始めるポイントを指します。心拍数とペースのデータを基に、乳酸閾値を測定します。(*52 ページ　乳酸閾値*)

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。自身のフィットネスレベルの向上とともに VO2 Max の値も上昇していくため、運動能力の指標として役立ちます。VO2 Max の測定には、光学式心拍計または別売のハートレートセンサーを使用します。デバイスでは、VO2 Max をランニングとサイクリングで測定することができます。ランニング VO2 Max を測定するには、心拍計を使用して屋外で GPS を受信してランニングアクティビティを実行します。サイクリング VO2 Max を測定するには、心拍計と別売の対応するパワー計を使用して、屋外で一定の強度を維持してサイクリングアクティビティを実行します。

VO2 Max の測定画面には数値と評価のメッセージが表示されます。Garmin Connect アカウント上では、VO2 Max の詳細な評価を確認できます。

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(*49 ページ　VO2 Max(最大酸素摂取量)*)および *www.CooperInstitute.org* をご覧ください。

ランニング VO2 Max を測定する

ランニング VO2 Max を測定するには、光学式心拍計または別売のハートレートセンサーが必要です。ハートレートセンサーを使用する場合は、センサーを体に装着して、デバイスとペアリングしてください。(*71 ページ　ワイヤレスセンサーをペアリングする*)

精度向上のため、ユーザープロフィール(*83 ページ　ユーザープロフィールを設定する*)と最大心拍数(*83 ページ　心拍ゾーンを設定する*)を正しく設定してください。初めて測定した VO2 Max は不正確な場合があります。デバイスにユーザーのランニングパフォーマンスを学習させるには、ランニングアクティビティを複数回実行する必要があります。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。(*36 ページ　アクティビティ & アプリ設定*)

1. ランニングアクティビティを開始します。
2. 最大心拍数の 70%以上の心拍数に達する強度で屋外を走ります。
3. 10 分以上走ったら、ランニングアクティビティを終了してデータを保存します。
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、パワー計と光学式心拍計または別売のハートレートセンサーが必要です。また、別売のパワー計をデバイスにペアリングして接続する必要があります。(*71 ページ　ワイヤレスセンサーをペアリングする*)ハートレートセンサーを使用する場合は、センサーを体に装着して、デバイスとペアリングします。

測定開始前にユーザープロフィール(*83 ページ　ユーザープロフィールを設定する*)と最大心拍数(*83 ページ　心拍ゾーンを設定する*)を正しく設定してください。

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

1. バイクアクティビティを開始します。
2. 高強度で一定の運動を維持して、20 分間以上ライドします。
3. ライド終了後、データを保存します。
4. **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

精度向上のため、ユーザープロフィール(*83 ページ　ユーザープロフィールを設定する*)と最大心拍数(*83 ページ　心拍ゾーンを設定する*)を正しく設定してください。

VO2 Max とトレーニングの履歴を基に算出したレースの予想タイムを確認することができます(*49 ページ　VO2 Max(最大酸素摂取量)*)。数週間分のトレーニングデータを分析することで、予想精度が向上します。

1. ウォッチフェイスページで **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. **ENTER キー**を押してウィジェットの詳細を表示します。
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. **ENTER 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。最良の結果を得るには、睡眠中にもデバイスを装着してください。デバイスに 3 週間分の安定した睡眠データが蓄積されることで、HRV ステータスが表示されます。

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

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

パフォーマンスコンディション

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

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

注意：ユーザーのランニング・サイクリングの能力の学習に必要な VO2 Max の測定には、心拍計を使用して複数回のランまたはライドを実行する必要があります。(*49 ページ　VO2 Max (最大酸素摂取量)*)

パフォーマンスコンディションを確認する

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

1. トレーニングページに **[パフォーマンスコンディション]** のデータ項目を表示します。(*35 ページ　トレーニングページをカスタマイズする*)
2. ランまたはバイクのアクティビティを開始します。
   開始 6 ～ 20 分後にパフォーマンスコンディションの数値が表示されます。
3. トレーニングページのデータ項目上で数値を確認します。

FTP

FTP (機能的作業閾値パワー) を測定するには、デバイスにパワー計をペアリングし(*71 ページ　ワイヤレスセンサーをペアリングする*)、あらかじめ VO2 Max を測定する必要があります。(*50 ページ　サイクリング VO2 Max を測定する*)

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

1. ウォッチフェイスページから **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. **ENTER 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) とカラーゲージで表示されます。

パープル	優れている
ブルー	非常に良い
グリーン	良い
オレンジ	普通
レッド	一般 (未訓練)

詳しくは、付録の *118 ページ　FTP レベル分類表*をご参照ください。

乳酸閾値

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

乳酸閾値を知ることで、どのくらいハードなトレーニングが自分に適しているかがわかったり、レースでペースアップするタイミングの参考となったりします。乳酸閾値心拍数は、ユーザープロフィールに手動で入力することもできます。(*83 ページ　心拍ゾーンを設定する*)

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

トレーニングステータス

これらの指標は、ユーザーのトレーニングを追跡して理解するのに役立ちます。トレーニングステータスやその他の項目の測定には光学式心拍計または別売のハートレートセンサーを使用して 2 週間トレーニングを行う必要があります。サイクリングパフォーマンスの測定には、心拍計に加え、対応するパワー計が必要です。初めは測定結果が不正確な場合があります。デバイスにユーザーのパフォーマンスを学習させるには、アクティビティを複数回実行する必要があります。これらの推定値は Firstbeat Analytics により提供・サポートされています。詳しくは *Garmin.co.jp/minisite/garmin-technology/running/* をご参照ください。

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

VO2 Max：VO2 Max(最大酸素摂取量)とは、人が体内に取り込むことのできる酸素の一分間あたりの最大量です。単位は ml/kg/ 分で、一分間で体重 1 キログラムあたり何ミリリットルの酸素を摂取できるかを表します。(*49 ページ　VO2 Max(最大酸素摂取量)*)

HRV：過去 7 日間の HRV ステータスを表示します。(*50 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。(*53 ページ　短期的負荷*)

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。(*54 ページ　リカバリータイム*)

トレーニングステータスのレベル

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

トレーニングステータスを表示するには

トレーニングステータスは、1 週間に最低 1 回分の VO2 Max の測定値を含むユーザーのフィットネスレベルのデータを基に評価されます。(*49 ページ　VO2 Max(最大酸素摂取量)*)屋内ランニングアクティビティでは、VO2 Max は測定できません。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。(*36 ページ　アクティビティ & アプリ設定*)

トレーニングステータスを利用するには、次のことをお試しください。

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

  デバイスを 1 ～ 2 週間使用すると、トレーニングステータスが表示されます。
- デバイスにユーザーのパフォーマンスを学習させるため、優先トレーニングデバイスにすべてのアクティビティを記録してください。(*79 ページ　アクティビティとパフォーマンスの測定結果を同期する*)
- デバイスは、睡眠中を含めて昼夜を通して装着し、継続的に最新の HRV ステータスを測定してください。有効な HRV ステータスを保持することで、VO2 Max を含むアクティビティが少ない場合でもトレーニングステータスを表示することができます。

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、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、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。トレーニングステータスウィジェットで暑熱適応と高度適応の推移を追跡できます。

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

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

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

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

トレーニング効果	有酸素向上効果	無酸素向上効果
0.0 〜 0.9	効果なし	効果なし
1.0 〜 1.9	効果 小	効果 小
2.0 〜 2.9	有酸素フィットネスの維持	無酸素フィットネスの維持
3.0 〜 3.9	有酸素フィットネスの向上	無酸素フィットネスの向上
4.0 〜 4.9	有酸素フィットネスの更なる向上	無酸素フィットネスの更なる向上
5.0	過度なトレーニングで十分な休息なしではリスクあり	過度なトレーニングで十分な休息なしではリスクあり

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

リカバリータイム

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

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

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

リカバリー心拍

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

ヒント:リカバリー心拍を計測中は、なるべく動かないでください。

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

トレーニングステータスを一時停止 / 再開する

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

一時停止したトレーニングステータスは、準備ができたらいつでも再開することができます。週に最低一回の VO2 Max 測定が必要です。(*49 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. デバイスを Garmin Connect アカウントに同期します。
3. 次のいずれかの方法でトレーニングステータスを再開します。
   - トレーニングステータスウィジェットで **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. デバイスを Garmin Connect アカウントに同期します。

トレーニングレディネス

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

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

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

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

レースに向けてトレーニングする

ランニングまたはサイクリングのレースに向けてトレーニングするときに役立つおすすめのワークアウトを提案します。おすすめワークアウトを表示するには、VO2 Max の計測が必要です。(*49 ページ　VO2 Max (最大酸素摂取量)*)

1. Garmin Connect アプリで •••(詳細)を選択します。
2. **[トレーニングと計画]** > **[レースとイベント]** > **[イベントを検索]** の順に選択します。
3. 周辺エリアのイベントを検索します。
   [イベントを作成] を選択して、イベントを作成することもできます。
4. イベントを選択して、**[カレンダーに追加]** を選択します。
5. デバイスを Garmin Connect アカウントに同期します。
6. デバイスでプライマリレースウィジェットを表示して、イベントまでのカウントダウンを確認します。
7. ウォッチフェイスページで **ENTER キー**を押し、ランニングまたはサイクリングのアクティビティを選択します。
   注意：おすすめワークアウトを表示するには、心拍計(バイクアクティビティの場合は心拍計とパワー計)を使用して最低一回の屋外ランまたはバイクアクティビティを実行する必要があります。

レースカレンダーとプライマリレース

Garmin Connect のカレンダーにレースイベントを追加すると、デバイスのプライマリレースウィジェットでイベントを確認できます。(*46 ページ　ウィジェット*)イベント日は 365 日以内で設定します。イベント日までのカウントダウンと、レース予想タイム(ランニングイベントのみ)、天気情報が表示されます。

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

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

イベントに利用可能なコースデータがある場合は、コースの高度データとマップを確認したり、PacePro プランを追加できます。(*12 ページ　PacePro トレーニング*)

天気ウィジェットに場所を追加する

1. ウォッチフェイスページで **UP キー**または **DOWN キー**を押して、天気ウィジェットを表示します。
2. **ENTER キー**を押します。
3. ウィジェットの最初の画面で、**ENTER キー**を押します。
4. **[場所の追加]** を選択して、任意の地点を検索して追加します。
5. 必要に応じて手順 3 ～ 4 を繰り返します。
6. **ENTER キー**を押して追加済みの地点を選択すると、選択した地点の天気情報が表示されます。

コントロールメニュー

コントロールメニューからデバイスの機能やオプションにすばやくアクセスできます。コントロールメニューのオプションは、追加 / 並べ替え / 削除(非表示)することができます。(*58 ページ　コントロールメニューをカスタマイズする*)

任意の画面で **CTRL キー**を長押しします。



アイコン	名前	説明
	ABC	ABC(高度計・気圧計・コンパス)アプリを開きます。
	アラーム	アラームを設定します。(*40 ページ　アラームを設定する*)
	Alt. タイムゾーン	選択したタイムゾーンの時刻を表示します。(*42 ページ　Alt. タイムゾーンを追加する*)
	高度計	高度グラフを表示します。
	Applied Ballistics	Applied Ballistics アプリを開きます。(*20 ページ　Applied Ballistics*) **注意**：この機能は Tactical モデルにのみ対応しています。
	援助要請	援助要請を送信します。(*87 ページ　援助要請を送信する*)
	校正気圧	校正気圧グラフを表示します。
	バッテリー節約	バッテリー節約機能をオンにします。(*94 ページ　バッテリー節約設定をカスタマイズする*)
	輝度	ディスプレイの輝度を調節します。(*98 ページ　ディスプレイ設定*)
	心拍転送モード	心拍転送モードを開始します。(*65 ページ　心拍転送モード*)
	カレンダー	スマートフォンのカレンダーにスケジュールされたイベントを表示します。
	アラーム＆タイマー	アラーム＆タイマーメニューを開きます。(*40 ページ　アラーム＆タイマー*)
	コンパス	コンパスページを表示します。
	ディスプレイ	アラート、ジェスチャーでのディスプレイ点灯をオフにし、ディスプレイ設定の **[常に表示]** のステータスをオフにします。(*98 ページ　ディスプレイ設定*)
	サイレントモード	サイレントモードを有効にします。画面が消灯してアラートや通知が無効になります。
	スマートフォン探索	手元から見失ってしまったスマートフォンを、音と探索ゲージで探します。(スマートフォンが Bluetooth 接続圏内にある場合のみ有効)
	Garmin シェア	Garmin シェアアプリを開きます。(*82 ページ　Garmin シェア*)

アイコン	名前	説明
	履歴	アクティビティの履歴、自己ベスト、合計を表示します。
	デバイスロック	誤操作を防ぐためにキーを無効にします。
	Messenger	Messenger アプリでメッセージを確認・送信します。(*81 ページ　Messenger 機能を使用する*)
	月の満ち欠け	GPS の位置情報をもとに、現在地の月の出 / 月の入時刻、月の満ち欠けの状態を表示します。
	ミュージックコントロール	スマートフォンの音楽再生をコントロールします。
	ナイトビジョン	暗視ゴーグル着用向けに画面を調整し、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。
	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。)(*76 ページ　通知機能を有効にする*)
	スマートフォン	ペアリング済みのスマートフォンとの Bluetooth 接続を無効にします。
	電源オフ	デバイスの電源をオフにします。
	血中酸素	血中酸素トラッキングアプリを開きます。(*66 ページ　血中酸素トラッキング*)
	レッドシフト	暗所での使用向けにディスプレイを赤色で表現するレッドシフトモードをオン / オフします。
	基準点	基準点ナビゲーションを開始します。(*90 ページ　基準点を設定する*)
	ポイント登録	現在地をポイントとして保存します。(*33 ページ　保存済みアプリを使用する*)
	設定	設定のメニューページを開きます。
	睡眠モード	睡眠モードをオン / オフします。(*98 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、ワイヤレス通信と内蔵スピーカーおよびマイクが無効になります。 **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。(*41 ページ　ストップウォッチを使用する*)
	ストロボ	LED フラッシュライトストロボを点灯します。ストロボモードをカスタマイズできます。(*59 ページ　フラッシュライトストロボをカスタマイズする*)
	日出 & 日没	日の出、日の入り、トワイライト時刻を表示します。
	同期	ペアリング済みスマートフォンと同期します。
	時刻同期	ペアリング済みスマートフォンまたは GPS で時刻を同期します。
	タイマー	カウントダウンタイマーを設定します。(*40 ページ　カウントダウンタイマーを使用する*)
	トーチ	LED フラッシュライトを点灯します。(*59 ページ　トーチ(フラッシュライト)を使用する*)
	ウォレット	Garmin Pay ウォレットを使用します。(*60 ページ　Garmin Pay*)
	天気	現在の天気予報と気象条件を表示します。

コントロールメニューをカスタマイズする

コントロールの追加 / 削除(非表示)/ 並べ替えをカスタマイズできます。

1. **MENU キー**を長押しします。
2. **[設定]** > **[表示]** > **[コントロールメニュー]** の順に選択します。
3. 並べ替えまたは削除(非表示)するオプションを選択します。

4 次のオプションを選択します。
- **[並べ替え]** コントロールメニューを並べ替えます。
- **[削除]** コントロールメニューを非表示にします。

5 コントロールメニューを追加する場合は、**[追加]** を選択して追加するオプションを選択します。

トーチ（フラッシュライト）を使用する

⚠ 警告

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

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

1 **CTRL キー**を長押しします。
2 を選択します。
3 トーチを点灯するには、**ENTER キー**を押します。
4 次のオプションを選択します。
- **UP キー**または **DOWN キー**で輝度とカラーを変更します。
  ヒント：任意の画面で、**CTRL キー**を 2 回押して前回使用したトーチをすばやく点灯できます。点灯から 3 秒間は、**UP キー**または **DOWN キー**を押してトーチの輝度とカラーを調節することができます。
- トーチの点滅パターンを変更するには、**MENU キー**を長押しして **[ストロボ]** を選択し、任意の点滅パターンを選択して **ENTER キー**を押します。
- 緊急連絡先を表示してトーチを SOS のフラッシュパターンに変更するには、**MENU キー**を長押しして **[遭難パターン]** を選択し、**ENTER キー**を押します。

⚠ 注意

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

フラッシュライトストロボをカスタマイズする

フラッシュライトストロボはバッテリーを多く消費します。

1 **CTRL キー**を長押しします。
2 > **[カスタム]** の順に選択します。
3 **ENTER キー**を押してフラッシュライトストロボを点灯します。（任意）
4 を選択します。
5 **UP キー**または **DOWN キー**でストロボ設定をスクロールします。
6 **ENTER キー**で設定オプションをスクロールします。
  注意：遅い点滅に設定することで、バッテリー消費への影響を少なくすることができます。
7 **BACK キー**で保存します。

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

注意：Garmin Connect アカウントのデバイス設定からも設定をカスタマイズできます。

1 **MENU キー**を長押しします。
2 **[設定]** > **[表示]** > **[モーニングレポート]** の順に選択します。
3 次のオプションを選択します。
- **[レポートを表示]** モーニングレポートをオン / オフします。
- **[レポート編集]** モーニングレポートに表示するデータを編集 / 並べ替えします。

Garmin Pay

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

Garmin Pay ウォレットをセットアップする

Garmin Pay ウォレットに参加銀行のカードまたは交通系 IC カードを登録してセットアップします。Garmin Pay ウォレットには複数のカードを追加することができます。Garmin Pay に対応する参加銀行のカードについてはこちらをご参照ください。交通系 IC カードについてはこちらをご参照ください。

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

登録済みの参加銀行カードで支払いをする

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

1. **CTRL キー**を長押しします。
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。リーダーとの通信が完了すると、デバイスが振動して画面にチェックマークが表示されます。
6. 必要に応じて、決済端末の指示に従って取引処理を完了します。

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

Garmin Pay ウォレットにカードを追加する

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

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

カードが追加されると、デバイスで支払いをするときにカードを選択できます。

Garmin Pay のカードを管理する

カードを一時停止したり、削除できます。

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

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

   参加銀行が発行するカードで選択可能なオプション

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

   交通系 IC カードで選択可能なオプション(⋮を選択して表示)

   - **[利用履歴のエクスポート]**：利用履歴を PDF 形式でエクスポートします。

・**[カードを削除]**：カードの削除手続きに進みます。

交通系 IC カードにチャージする

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

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

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

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

注意：Garmin Pay のパスコードを変更すると、デバイスのパスコードロックのパスコードも変更されます。(*97 ページ　デバイスのパスコードを変更する*)

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

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

アナログ針の設定

MENU キーを長押しして、**[設定]** > **[アナログ針]** の順に選択します。

[ハイライト] : 時計の針をハイライトします。**[自動]** のオプションでは、暗い環境で自動でハイライトがオンになります。

[ハイライトカラー] : 時計の針のハイライトカラーの設定を選択します。**[低照度カラー]** のオプションを選択すると、グリーンの低照度カラーで表示されます。**[アクセントカラー]** のオプションを選択すると、ウォッチフェイス設定で選択したカラーで表示されます。(*2 ページ　ウォッチフェイスをカスタマイズする*)

[針の校正] : 時計の針を校正します。(*63 ページ　時計の針を調整する*)

[針の調整] : 手動で時計の針を調整して、針の校正基準をリセットします。(*63 ページ　時計の針を調整する*)

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. **[設定]** > **[アナログ針]** 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：ENTER 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]** > **[通常時]**　通常使用時の針の自動校正をオンにします。
   - **[針の校正]** > **[アクティビティ実行中]**　アクティビティ実行中の針の自動校正をオンにします。
   - **[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。

センサーとアクセサリー

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

光学式心拍計

デバイスは内蔵の光学式心拍計または別売のハートレートセンサーで心拍数を計測、記録することができます。心拍データは、心拍ウィジェットやアクティビティ中のトレーニングページで確認します。

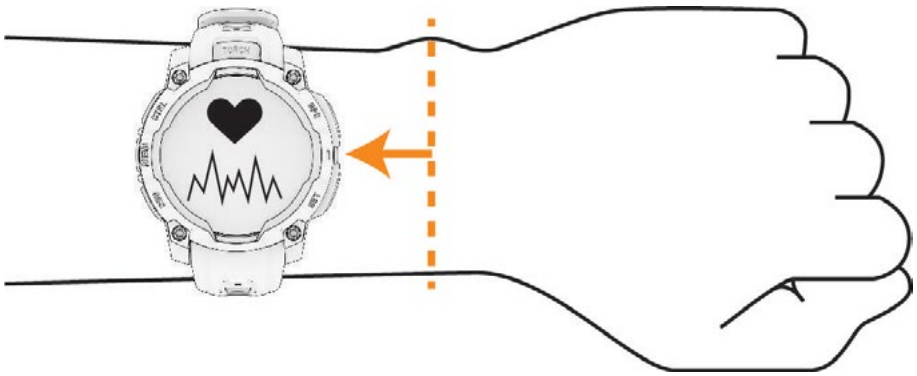
内蔵の光学式心拍計とハートレートセンサーのどちらも計測が有効な場合は、ハートレートセンサーで計測したデータが優先されます。

デバイスを装着する

⚠ 注意

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

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



  ヒント：デバイスの裏面に光学式センサーが搭載されています。
- 光学式心拍計について、詳しくは *64 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 *67 ページ　血中酸素レベルが不規則な値を示す場合*をご参照ください。
- 測定精度について、詳しくは *Garmin.com/ataccuracy* をご参照ください。
- デバイスの装着とお手入れについて、詳しくは *Garmin.com/ja-JP/watch-fit-and-care* をご参照ください。

心拍データが不規則な値を示す場合の対処法

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

- デバイス装着面の皮膚の汚れや汗などの水分を、よく拭き取ってください。
- デバイス装着面の皮膚に日焼け止めクリームやローション、虫よけスプレー等を塗布しないでください。
- 光学式心拍計のセンサー部分を傷つけないでください。
- デバイスは、手の甲側の尺骨の突起にかからない位置に、バンドがきつすぎない程度にしっかりと装着してください。
- アクティビティを開始する前に、バナーに表示されるセンサーアイコン ♥ が点滅（接続待機中）から点灯（接続完了）に変わるまでお待ちください。
- アクティビティ開始前に 5 ～ 10 分程度のウォームアップを行ってください。
  ヒント：気温の低い環境でアクティビティを行う場合は、屋内でウォームアップを行ってください。
- アクティビティの後には、デバイスを真水ですすいでよく乾かしてください。デバイスに汗が付着したまま放置しないでください。

光学式心拍計設定

MENU キー長押し > **[設定]** > **[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。ハートレートセンサーなどの外部心拍センサーが接続されているときは、外部心拍センサーのデータが優先されます。

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

[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。（*65 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。（*65 ページ　異常心拍アラートを設定する*）

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、一分間あたりの心拍数がユーザーの設定した値を超えたとき、またはそれを下回ったときのみにアラートする機能です。ただし、ユーザーが Garmin Connect アプリで設定した睡眠時間中に心拍数が設定した値を下回った場合はアラートしません。この機能は、ユーザーの心臓の潜在的な疾患を知らせるものではなく、またその他の疾病や病状の治療や診断を目的としたものではありません。心臓に関わる症状については、ご自身で医療機関等にご相談ください。

異常心拍アラートの閾値を設定します。

1. **MENU キー**を長押しします。
2. **[設定]** > **[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

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

ヒント：アクティビティ設定でアクティビティの開始と同時に心拍転送モードを開始するように設定できます（*36 ページ　アクティビティ & アプリ設定*）。例えば、サイクリングアクティビティ中に Edge デバイスに心拍データを転送できます。

1. 次のオプションを選択します。
   - **MENU キー**長押し > **[設定]** > **[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。

     注意：コントロールメニューにオプションを追加できます。（*58 ページ　コントロールメニューをカスタマイズする*）
2. **ENTER キー**を押します。

   心拍データの転送が開始します。
3. デバイスと対応するデバイスをペアリングします。

   注意：デバイスによりペアリング方法が異なります。詳しくは各デバイスの操作マニュアルをご参照ください。
4. 心拍転送モードを終了するには、心拍転送画面で **ENTER 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。(*66 ページ　ウィジェットで血中酸素レベルを確認する*)

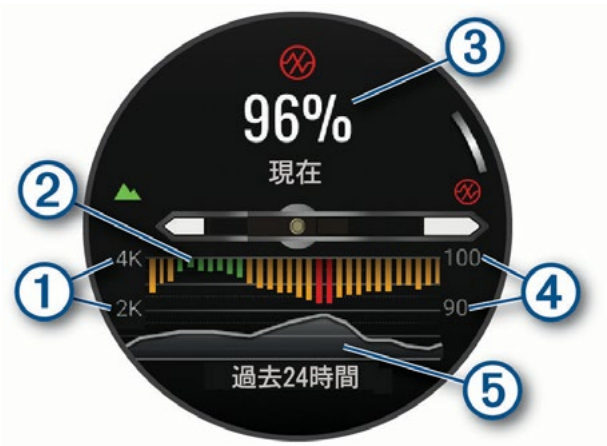
血中酸素トラッキングの終日モードをオンにして、一日を通して血中酸素レベルをモニターすることができます。

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

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

血中酸素トラッキング機能に使用される LED センサーは、デバイスの裏面に搭載されています。測定を開始する前にデバイスの装着方法を確認して、正しくデバイスを装着してください。(*64 ページ　デバイスを装着する*)

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



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

ウィジェットで血中酸素レベルを確認する

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

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

1. デバイスを装着して、安静にします。ウォッチフェイスページから **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、血中酸素トラッキングウィジェットを表示します。
2. **ENTER キー**を押してウィジェットの詳細画面を開き、血中酸素レベルの測定を開始します。
3. 安静にしたまま、測定が完了するまで 30 秒程度待ちます。

注意：測定中は体を大きく動かさないでください。測定結果が得られず、エラーメッセージが表示されます。再試行するときは、数分間体を安静にしてから測定してください。測定精度を高めるには、デバイスを正しく装着して、測定中は腕を心臓の高さまで上げて静止します。

4 血中酸素トラッキングウィジェット表示中に **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モードを設定する

1 **MENU キー**を長押しします。

2 **[設定]** > **[センサー]** > **[血中酸素トラッキング]** > **[血中酸素モード]** の順に選択します。

3 次のオプションを選択します。

- **[手動]** 血中酸素トラッキングの自動測定をオフにします。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。
- **[睡眠中]** 睡眠中に連続して血中酸素レベルをモニターします。
  注意：睡眠中に腕が体の下敷きになっていたり、血流に支障をきたすような姿勢になっていると、測定値が実際の値よりも低く表示されることがあります。
- **[終日]** ユーザーが安静にしているときにデバイスが自動で血中酸素レベルを記録します。
  注意：終日モードをオンにすると、バッテリーを多く消費します。

血中酸素レベルが不規則な値を示す場合

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

- 測定中は、体を動かさないでください。
- デバイスは、手の甲側の尺骨の突起にかからない位置に、バンドがきつすぎない程度にしっかりと装着してください。
- 測定中は、腕を心臓の高さまで上げて静止してください。
- デバイスはシリコンバンドやナイロンバンドで装着してください。
- デバイス装着面の皮膚の汚れや汗などの水分を、よく拭き取ってください。
- デバイス装着面の皮膚に日焼け止めクリームやローション、虫よけスプレー等を塗布しないでください。
- 血中酸素トラッキングの LED センサーを傷つけないでください。
- アクティビティの後には、デバイスを真水ですすいでよく乾かしてください。デバイスに汗が付着したまま放置しないでください。

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。(*68 ページ　コンパス設定*)

コンパスの方位を固定する

1. コンパスウィジェットを表示して、**ENTER キー**を押します。
2. **[方位固定]** を選択します。
3. デバイスの 12 時の方向を進行方位に向け、**ENTER キー**を押します。
   設定した方位と進行方位の方位差が表示されます。

コンパス設定

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

[校正]：コンパスの手動校正を開始します。(*68 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。(*68 ページ　方位基準を設定する*)

[モード]：電子コンパスのモードを設定します。**[磁気計]** のオプションを選択すると、電子コンパスのデータのみを使用します。**[自動]** のオプションを選択すると、移動中は GPS 方位と電子コンパスの両方のデータを使用します。**[GPS]** のオプションを選択すると、GPS 方位のみを使用します。

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

気圧高度計

デバイスには、気圧高度計が内蔵されています。デバイスは低電力モード中であっても継続的に高度と気圧のデータを収集しています。高度計は気圧の変化を基に推定高度を表示します。気圧計は高度計が最後に校正された高度データを基に環境圧データを表示します。(*69 ページ　高度計設定*)

高度計設定

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

[校正]：気圧高度計の手動校正を開始します。

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

[高度]：高度の表示単位を選択します。

気圧高度計を校正する

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

1. **MENU キー**を長押しします。
2. **[設定]** > **[センサー]** > **[高度計]** の順に選択します。
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、オプションを選択します。
   - 現在地の正確な高度を入力するには、**[校正]** > **[手動入力]** を選択します。
   - 数値標高モデル(DEM)を使用して校正するには、**[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な場合があります。
   - GPS を受信して取得した高度データで校正するには、**[校正]** > **[GPS を使用]** を選択します。

気圧設定

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

[校正]：気圧計を手動校正します。

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

[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、デフォルトの設定では、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. **[設定]** > **[センサー]** > **[気圧計]** > **[校正]** の順に選択します。
3. 次のオプションを選択します。
   - 現在地の正確な高度または海面気圧を入力するには、**[手動入力]** を選択します。
   - 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な場合があります。
   - **[GPS を使用]**　GPS の受信開始地点で自動校正します。

ストームアラートを設定する

⚠ 警告

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

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

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(*71 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(*35 ページ　トレーニングページをカスタマイズする*)。デバイスに標準付属のセンサーは、あらかじめデバイスにペアリングされています。

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

センサータイプ	説明
Applied Ballistics	レンジファインダーや風向風速センサーなどの Applied Ballistics デバイスを接続してデバイスに弾道データを表示できます。
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。
e- バイク	ライド中のバッテリーや航続可能距離などの e- バイクのデータを表示できます。
拡張ディスプレイ	デバイスのトレーニングページを対応する Edge デバイスのディスプレイに表示することができます。
心拍計(ハートレートセンサー)	HRM 200 や HRM 600、HRM-Pro シリーズ、HRM-Fit などのハートレートセンサーとペアリングします。
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。(*73 ページ　inReach リモートを使用する*)
ライト	Varia スマートバイクライトとペアリングします。
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。(*27 ページ　Garmin GameOn アプリを使用する*)
パワー	Rally、Vector などのペダル型パワー計とペアリングします。パワーデータを計測できます。目標や能力に応じてパワーゾーンをカスタマイズしたり(*84 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。(*38 ページ　アラートを設定する*)
レーダー	Varia リアビューレーダーとペアリングします。後方車両の接近レベルを確認できます。
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。(*72 ページ　ランニングダイナミクス*)
スマートトレーナー	屋内バイクスマートトレーナーとペアリングします。コースやライド、ワークアウトを使用して負荷をシミュレーションできます。(*14 ページ　屋内トレーナーを使用する*)
スピード / ケイデンス	スピードセンサー、ケイデンスセンサーとペアリングします。スピードとケイデンスを計測できます。タイヤ周長を手動で入力できます。(*118 ページ　タイヤサイズと周長*)
tempe	tempe ワイヤレス温度センサーとペアリングします。センサーが空気にさらされるようにストラップなどで取り付けることで、より正確な気温を計測できます。
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。(*73 ページ　VIRB をリモート操作する*)
Vectronix	Vectronix® レンジファインダーを接続してデバイスに弾道データを表示できます。

ワイヤレスセンサーをペアリングする

初めてワイヤレスセンサーをデバイスで使用するときは、ANT+ 接続または Bluetooth 接続でセンサーをペアリングする必要があります。ペアリングが完了すると、アクティビティを開始するときにセンサーがアクティブで接続範囲内にあれば、デバイスに自動接続されます。センサーの接続タイプについて、詳しくは *Garmin.com/hrm_connection_types* をご参照ください。

1. センサーを装着するか、センサー本体のボタンを押して起動します。
   注意：ペアリング方法については、ワイヤレスセンサーの操作マニュアルをご参照ください。
2. デバイスとセンサーの距離を 3m（10ft）以内に近づけます。
   注意：ペアリング中は、その他のワイヤレスセンサーから 10m（33ft）以上離れてください。
3. **MENU キー**を長押しします。
4. **[設定]** > **[センサー]** > **[追加]** の順に選択します。
5. 次のオプションを選択します。
   - **[すべて検索]** を選択します。
   - センサータイプを選択します。

   センサーとデバイスがペアリングされると、センサーのステータスが検索中から接続済みに変わります。トレーニングページのデータ項目上にセンサーのデータが表示されます。（*35 ページ　トレーニングページをカスタマイズする*）

ハートレートセンサーのランニングペースと距離

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

ペースと距離を校正することで、より精度の高いデータが得られます。

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

注意：自動校正は、屋内アクティビティとトレイルランでは実行されません。（*71 ページ　ランニングペースと距離の記録のヒント*）

手動校正：ハートレートセンサーを接続してトレッドミルランを実行した後に、**[校正＆保存]** を選択して手動で校正することができます。（*12 ページ　トレッドミル距離を校正する*）

ランニングペースと距離の記録のヒント

- デバイスのソフトウェアを更新してください。（*104 ページ　製品のアップデート*）
- HRM 600、HRM-Fit、HRM-Pro シリーズのアクセサリーを使用して GPS が有効な屋外ランニングアクティビティを数回完了します。この時、トレッドミルの走行ペースと同じペースで走ってください。
- 砂や雪の上を走行するときは、自動校正をオフに設定してください。
- 対応する ANT+ のフットポッドをデバイスに接続したことがある場合は、センサー設定でフットポッドの接続ステータスをオフに設定するか、接続済みのセンサーの一覧から削除してください。
- トレッドミルランを実行した後、手動で校正してください。（*12 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。（*12 ページ　トレッドミル距離を校正する*）

ランニングダイナミクス

ランニングダイナミクスとは、ランニングフォームに関するデータをリアルタイムで計測する機能です。

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

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

ランニングダイナミクスデータが表示されない場合のヒント

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

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

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

  注意:一部のデータは歩いている場合は表示されません。(*72 ページ　ランニングダイナミクス*)

ランニングパワー

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

ランニングパワーを計測するには、対応するランニングダイナミクス機能対応のアクセサリーを使用するか、デバイスの光学式心拍計を使用する必要があります。データページをカスタマイズして、アクティビティ中にランニングパワーを表示しながらトレーニングできます(*108 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。(*38 ページ　アクティビティのアラート*)

ランニングパワーのパワーゾーンは、バイクでのパワーゾーンと同じようにユーザーの性別、体重、平均的な能力に基づいてゾーンの初期値が決定されるため、個人の能力と一致しない場合があります。Garmin Connect アカウントで個人の能力に合わせてパワーゾーンをカスタマイズできます。(*84 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、**[設定]** > **[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、光学式心拍計のデータを使用します。

[風を考慮する] : デバイスのスピードと進行方向、気圧データと、利用可能なスマートフォンからの風の情報を考慮してランニングパワーを計測します。ステータスのオン / オフを設定します。

inReach リモート

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

inReach リモートを使用する

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

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

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 シリーズ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(*71 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、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、**ENTER 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 シリーズ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(*71 ページ　ワイヤレスセンサーをペアリングする*)。ペアリングが完了すると、VIRB ページがアクティビティに自動で追加されます。
3. アクティビティ実行中に、**UP キー**または **DOWN キー**を押して、VIRB ページを表示します。
4. 必要な場合は、デバイスと VIRB の接続完了を待ちます。
5. **MENU キー**を長押しします。
6. **[VIRB]** を選択します。
7. 次のオプションを選択します。
   - **[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]** の順に選択して、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]**　手動で録画を開始します。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、**ENTER 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。

- 地図ナビゲーション(*75 ページ　地図をパン / ズームする*)
- 地図設定(*75 ページ　地図設定*)

地図をパン / ズームする

1. ナビゲーション実行中に、**UP キー**または **DOWN キー**を押して地図ページを表示します。
2. **MENU キー**を長押しします。
3. **[パン / ズーム]** を選択します。
4. 次のオプションを選択します。
   - **ENTER キー**を押して、**UP キー**と **DOWN キー**の操作(縮尺 / 上下位置 / 左右位置)を切り替えます。
   - **UP キー**または **DOWN キー**で地図を拡大 / 縮小します。
   - **BACK キー**を押して終了します。

地図設定

地図アプリとアクティビティの地図ページの表示をカスタマイズします。ウォッチフェイスページで **MENU キー**を長押しして、**[設定]** > **[地図]** を選択します。

[表示方向]：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。

[都市]：地図上の都市の表示 / 非表示を選択します。

[グリッド線]：地図上のグリッド線の表示 / 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。(*76 ページ　スマートフォンとペアリングする*)

- Garmin Connect アプリ、Connect IQ アプリなどのアプリ機能(*78 ページ　スマートフォンと PC のアプリケーション*)
- *46 ページ　ウィジェット*
- *57 ページ　コントロールメニュー*
- *86 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(*76 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、スマートフォンやタブレットとデバイスをペアリングする必要があります。ペアリングは、スマートフォンの Bluetooth 設定からではなく、Garmin Connect アプリで行います。

1. 初期設定でスマートフォンとのペアリングを求めるメッセージが表示されたら、✔ を選択します。

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

通知機能を有効にする

通知機能を利用するには、デバイスとスマートフォンやタブレットをペアリングする必要があります。(*76 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. **[設定]** > **[ワイヤレス接続]** > **[スマートフォン]** > **[スマート通知]** > **[ステータス]** > **[オン]** の順に選択します。
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. **[タイムアウト]** を選択して通知の表示時間を選択します。
8. **BACK キー**を押します。
9. **[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. **ENTER キー**を押します。
3. 通知を選択します。
4. **ENTER 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返信機能は Android™ スマートフォンのみ対応しています。

テキストメッセージに返信する

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

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

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

1. ウォッチフェイスページで **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. テキストメッセージの通知を選択します。
3. **ENTER 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。

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

スマートフォンの Bluetooth 接続アラートをオン / 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、デフォルトでオフに設定されています。

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

スマートフォンの Bluetooth 接続をオン / オフにする

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

注意：コントロールメニューにオプションを追加できます。（*58 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. を選択してスマートフォンとの Bluetooth 接続をオフにします。
   スマートフォンの Bluetooth 設定については、お持ちのスマートフォンの操作マニュアルをご参照ください。

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スマートフォンなどモバイル端末に接続したイヤホンで再生します。

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. **[設定]** > **[ワイヤレス接続]** > **[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。
   - **[タイマーイベント]** タイマーの開始 / 停止、自動ポーズ機能などのタイマーに関するアラートを再生します。ステータスのオン / オフを設定します。
   - **[ワークアウトアラート]** ワークアウトに関するアラートを再生します。ステータスのオン / オフを設定します。
   - **[アクティビティアラート]** アクティビティに関するアラートを再生します。ステータスのオン / オフを設定します。
   - **[言語]** 音声の言語を選択します。

スマートフォンと PC のアプリケーション

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

Garmin Connect

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

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

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

注意：ワイヤレスセンサーをペアリングしないと取得できないデータがあります 。

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

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

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

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

Garmin Connect+ サブスクリプション

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

Active Intelligence(AI)：AI による健康やアクティビティに関するパーソナライズされたインサイト(分析やアドバイス)を受け取ることができます。

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

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

ライブアクティビティ：スマートフォン上でリアルタイムに屋内ワークアウトのデータや動画を確認することができます。

トレーニングガイダンス：Garmin コーチのトレーニングプランでより専門的なアドバイスを受け取ることができます。

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

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

Garmin Connect アプリを利用する

デバイスをスマートフォンとペアリングすると(*76 ページ　スマートフォンとペアリングする*)、Garmin Connect アプリですべてのアクティビティデータを Garmin Connect アカウントにアップロードできます。

1. スマートフォンで Garmin Connect アプリを起動します。
2. デバイスとスマートフォンを 10m 以内に近付けます。
   デバイスのデータが自動で Garmin Connect アプリと Garmin Connect アカウントに同期されます。

Garmin Connect アプリでソフトウェアをアップデートする

あらかじめにスマートフォンやタブレットとデバイスをペアリングする必要があります。(*76 ページ　スマートフォンとペアリングする*)

1. アプリにデバイスのデータを同期します。
   利用可能な更新ソフトウェアがある場合、デバイスに自動でダウンロードされます。デバイスの操作中は更新は適用されません。更新ソフトウェアの適用が完了すると、デバイスは自動で再起動します。

統合トレーニングステータス

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

Garmin Connect アプリで、•••(詳細)＞**[設定]** の順に選択します。

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

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

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

アクティビティとパフォーマンスの測定結果を同期する

ほかの Garmin デバイスで記録したアクティビティやパフォーマンス測定結果を Garmin Connect アカウント経由でデバイスに同期することができます。これにより、より正確なトレーニングステータスとフィットネスがデバイスに反映されます。例えば、Edge デバイスのライド履歴を同期して、Instinct 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 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。(*79 ページ　統合トレーニングステータス*)

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

PC で Garmin Connect を利用する

Garmin Express を利用すると、デバイスと Garmin Connect アカウントを接続することができます。Garmin Express でデバイスに保存したアクティビティデータのアップロードや、Garmin Connect のウェブサイトからデバイスへワークアウトやトレーニングプランのデータを送信できます。ソフトウェア更新データをインストールしたり、Connect IQ アプリを管理することもできます。

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

Garmin Express でソフトウェアをアップデートする

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

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

Garmin Connect に手動でデータを同期する

注意：コントロールメニューにオプションを追加できます。（*58 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. **[同期]** を選択します。

Connect IQ 機能

デバイスまたはスマートフォンの Connect IQ ストア（*Garmin.com/connectiqapp*）から、Connect IQ アプリやデータ項目、ウィジェット、ウォッチフェイスを追加してデバイスをカスタマイズすることができます。

ウォッチフェイス：様々なデザインのウォッチフェイスを利用できます。

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

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

Connect IQ をダウンロードする

Connect IQ のコンテンツを Connect IQ アプリからデバイスにダウンロードするには、あらかじめスマートフォンやタブレットとデバイスをペアリングする必要があります。（*76 ページ　スマートフォンとペアリングする*）

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

PC で Connect IQ をダウンロードする

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

Garmin Explore

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

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

Garmin Messenger アプリ

⚠ 警告

SOS、トラッキング、inReach 天気情報などの Garmin Messenger アプリの一部の inReach 機能を利用するには、有効な衛星サブスクリプションプランと、スマートフォンと inReach 衛星コミュニケーターの接続が必要です。Garmin Messenger アプリを実際に屋外で使用する前に、必ず通信テストを行ってください。

⚠ 注意

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

注意

Garmin Messenger アプリは、インターネット（スマートフォンの無線接続またはデータ通信プランを使用）とイリジウム ® 衛星ネットワークの両方で動作します。スマートフォンのデータ通信を使用する場合、スマートフォンで任意のデータ通信プランのご契約が必要です。また、データ通信エリア内でのみ利用することができます。ネットワーク通信エリア外でイリジウム ® 衛星ネットワークを使用するには、inReach 衛星コミュニケーターに有効な衛星サブスクリプションプランが必要です。

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

マートフォンにインストールすることで、インターネットを介してログイン不要でコミュニケーションできます。また、アプリのユーザーは、SMS 電話番号でグループメッセージのメンバーを招待できます。グループメッセージに新しく追加されたメンバーは、Garmin Messenger アプリをダウンロードしてほかのメンバーのメッセージを確認できます。

スマートフォンの無線接続またはデータ通信プランを使用して送信されたメッセージには、inReach サブスクリプションプランのデータ料金や追加料金は発生しません。受信メッセージの配信時にイリジウム衛星ネットワークとインターネットの両方を介して試行された場合、メッセージの受信に料金が発生する場合があります。ご利用のスマートフォンのデータ通信プランの通常のテキストメッセージに対する料金が適用されます。

ご利用のスマートフォンに対応するアプリストアから、Garmin Messenger アプリをダウンロードできます。(*Garmin.com/messengerapp*)

Messenger 機能を使用する

⚠ 注意

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

注意

メッセージ機能を使用するには、デバイスと対応するスマートフォンを Bluetooth 接続する必要があります。

Garmin Messenger アプリのメッセージ機能で、デバイスでメッセージを確認したり、メッセージの作成・返信を行うことができます。

1. ウォッチフェイスページで **UP キー**または **DOWN キー**を押して、Messenger ウィジェットを表示します。
   ヒント：Messenger 機能は、デバイスのウィジェット、アプリ、コントロールメニューからもアクセスできます。
2. **ENTER キー**を押してウィジェットを開きます。
3. 初めて Messenger 機能を使用する場合は、デバイスに表示された二次元コードをスマートフォンのカメラでスキャンして、画面に表示される指示に従ってペアリングとセットアッププロセスを完了します。
4. デバイスで次のオプションを選択します。
   - **[新規メッセージ]** メッセージを新規作成します。宛先を選択して、プリセットメッセージを選択するか、メッセージを入力します。
   - メッセージを確認するには、**UP キー**または **DOWN キー**を押して、任意のメッセージのスレッドを選択します。
   - メッセージに返信するには、任意のメッセージのスレッドを選択して、**[返信]** を選択します。プリセットメッセージを選択するか、メッセージを入力します。

Garmin 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)をスマートフォンで確認できます。

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

Garmin シェア

注意

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

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

Garmin シェアでデータを共有する

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

ほかの対応する Garmin デバイスと接続中にデータを送受信することができます(*82 ページ　Garmin シェアでデータを受信する*)。異なるデバイス間でもデータを転送することができます。例えば、Garmin ウォッチに Edge デバイスのコースデータを転送できます。

1. ウォッチフェイスページで **ENTER キー**を押します。
2. **[Garmin シェア]** > **[共有]** の順に選択します。
3. カテゴリーを選択して、一つ以上のアイテムを選択します。
4. 次のオプションを選択します。
   - **[共有]** を選択します。
   - **[さらに追加]** を選択して追加するアイテムを選択し、**[アイテムを共有]** を選択します。
5. 送信先のデバイスが検索されるのを待ちます。
6. デバイスを選択します。
7. 送信デバイスと受信デバイスで 6 桁のコードが一致することを確認して、✔を選択します。
8. データの転送完了を待ちます。
9. 別のデバイスに同じアイテムを再共有するには、**[再度共有する]** を選択します。(任意)
10. **[完了]** を選択します。

Garmin シェアでデータを受信する

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

1. ウォッチフェイスページで **ENTER キー**を押します。
2. **[Garmin シェア]** を選択します。
3. 範囲内のデバイスが検索されるのを待ちます。
4. ✔を選択します。
5. 送信デバイスと受信デバイスで 6 桁のコードが一致することを確認して、✔を選択します。
6. データの転送完了を待ちます。
7. **[完了]** を選択します。

ユーザープロフィール

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

ユーザープロフィールを設定する

ユーザープロフィールには、性別、誕生日、身長、体重、着用する手首、心拍ゾーン、パワーゾーン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. **[設定]** > **[ユーザープロフィール]** を選択します。
3. 任意のオプションを選択します。

ジェンダー設定

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

プロフィールとプライバシー：公開プロフィールのデータをカスタマイズします。

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

フィットネス年齢を確認する

フィットネス年齢で、実年齢に対する自分のフィットネスレベルを同性の異なる年齢層のユーザーと比較することができます。フィットネス年齢は、ユーザープロフィールの年齢やボディマス指数（BMI）、安静時心拍数のデータ、高強度運動の履歴をもとに推定されます。Index 体重計（別売）をお持ちの場合は、フィットネス年齢の推定に BMI の代わりに体脂肪率が使用されます。運動習慣やライフスタイルの変化がフィットネス年齢に影響します。

注意：フィットネス年齢の測定精度を向上するには、ユーザープロフィールを正しく設定してください。（*83 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. **[設定]** > **[ユーザープロフィール]** > **[フィットネス年齢]** の順に選択します。

心拍ゾーンについて

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

フィットネスの目標

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

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

自身の最大心拍数がわかる場合は、*84 ページ　心拍ゾーン参考表*を参考にして、トレーニングの目標に合わせた心拍ゾーンを決定できます。

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

心拍ゾーンを設定する

デフォルトの心拍ゾーンは、初期設定のユーザープロフィールの情報を基に決定されます。ラン / バイク / スイムのアクティビティ別に、心拍ゾーンを設定できます。アクティビティ中の消費カロリーをより正確に計測するために、最大心拍数を設定してください。各心拍ゾーンの値と安静時心拍数は、手動で入力することもできます。各ゾーンの値は、デバイスまたは Garmin Connect アカウントで手動で調整することができます。

1. **MENU キー**を長押しします。
2. **[設定]** > **[ユーザープロフィール]** > **[心拍とパワーゾーン]** > **[心拍]** の順に選択します。
3. **[最大心拍数]** を選択して、ユーザーの最大心拍数を入力します。

自動検出機能で最大心拍数を測定できます。(*85 ページ　パフォーマンス測定を自動検出する*)

4. **[LTHR]** を選択して、ユーザーの乳酸閾値心拍数を入力します。
   自動検出機能で乳酸閾値を測定できます。(*85 ページ　パフォーマンス測定を自動検出する*)
5. **[安静時心拍数]** を選択して、ユーザーの安静時心拍数を入力します。
   デバイスで測定した平均安静時心拍数の値を使用するか、任意の値を入力します。
6. **[ゾーン]** > **[基準]** の順に選択します。
7. 次のオプションを選択します。
   - **[bpm]**　bpm(一分間あたりの拍動の数)を基準に設定します。
   - **[%Max]**　最大心拍数に対する割合(%)を基準に設定します。
   - **[%HRR]**　心拍予備量に対する割合(%)を基準に設定します。(心拍予備量 = 最大心拍数 − 安静時心拍数)
   - **[%LTHR]**　乳酸閾値心拍数に対する割合(%)を基準に設定します。
8. 必要な場合は、**[ゾーン]** を選択して、各ゾーンの数値を入力します。
9. **[スポーツ心拍を追加]** を選択して、心拍ゾーンを個別に設定するアクティビティプロフィールを選択します。(任意)
10. 同様の手順でアクティビティプロフィール別の心拍ゾーンを設定します。(任意)

心拍ゾーンの自動設定

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

- ユーザープロフィールが正しく設定されていることをお確かめください。(*83 ページ　ユーザープロフィールを設定する*)
- 光学式心拍計またはハートレートセンサーを使用して、定期的にランニングアクティビティを実行してください。
- Garmin Connect アカウントで心拍ゾーン別のタイムと心拍数の推移を確認できます。

心拍ゾーン参考表

ゾーン	%Max	運動強度	効果
1	50 ～ 60%	リラックスした楽なペースでリズミカルな呼吸	有酸素性能力の基礎作り、ストレスの軽減
2	60 ～ 70%	快適さを感じるペースで呼吸は少し深いが会話は可能	心肺機能向上の基本となるトレーニング、回復に適したペース
3	70 ～ 80%	マラソンをするような標準のペースで会話を続けるのが難しい	有酸素性能力の向上、心肺機能向上に最適なトレーニング
4	80 ～ 90%	ややきついペースで呼吸が力強い	無酸素性能力と閾値の向上、スピードの向上
5	90 ～ 100%	長時間維持することのできない全速力のペースで呼吸が相当きつい	無酸素性持久力・筋持久力の向上、パワーの向上

パワーゾーンを設定する

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

1. **MENU キー**を長押しします。
2. **[設定]** > **[ユーザープロフィール]** > **[心拍とパワーゾーン]** > **[パワー]** の順に選択します。
3. アクティビティを選択します。
4. **[基準]** を選択します。
5. 次のオプションを選択します。
   - **[ワット]**　ワット表示を基準に設定します。
   - **[%FTP]** または **[%TP]**　FTP または TP に対する割合(%)での表示を基準に設定します。
6. **[FTP]** または **[閾値パワー]** を選択して、値を入力します。
   自動検出機能でアクティビティ中に閾値パワーを自動検出できます。(*85 ページ　パフォーマンス測定を自動検出する*)
7. 必要な場合は、**[ゾーン]** を選択して、各ゾーンの数値を入力します。
8. 必要な場合は、**[最小]** を選択してユーザーの最小パワーを入力します。

パフォーマンス測定を自動検出する

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

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

セーフティ＆トラッキング機能

⚠ 注意

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

注意

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

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

援助要請：緊急連絡先に名前と LiveTrack リンク、GPS 位置情報（利用可能な場合）を含むメッセージを送信します。

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

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

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

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

緊急連絡先を追加する

緊急連絡先に登録した電話番号は事故検出または援助要請機能で利用します。

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

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

連絡先を追加する

Garmin Connect アプリに最大 50 件の連絡先を登録できます。連絡先のメールアドレスは、LiveTrack の招待先として選択できます。また、最大 3 件の連絡先を緊急連絡先に登録できます。（*86 ページ　緊急連絡先を追加する*）

1. Garmin Connect アプリで •••（詳細）を選択します。
2. **[連絡先]** を選択します。
3. 画面に表示される指示に従って操作します。
   連絡先追加後は、デバイスとアプリを同期してください。（*79 ページ　Garmin Connect アプリを利用する*）

事故検出をオン / オフにする

⚠ 注意

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

注意

事故検出機能を利用するには、あらかじめ Garmin Connect アプリで緊急連絡先を登録する必要があります。(*86 ページ　緊急連絡先を追加する*)

デバイスとペアリングするスマートフォンやタブレットがデータ通信をご利用できる環境にある必要があります。緊急連絡先の受信者が、テキストメッセージを受信できる必要があります。(規定の通信料が発生する場合があります。)

1. **MENU キー**を長押しします。
2. **[設定]** > **[セーフティ]** > **[事故検出]** の順に選択します。
3. GPS が有効なアクティビティを選択します。

   注意：一部の屋外アクティビティのみ事故検出機能に対応しています。

ペアリング済みのスマートフォンと接続中にデバイスで事故が検出されると、デバイスとスマートフォンに事故検出を通知する画面が表示されます。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(*86 ページ　緊急連絡先を追加する*)。

デバイスとペアリングするスマートフォンやタブレットがデータ通信をご利用できる環境にある必要があります。緊急連絡先の受信者が、テキストメッセージを受信できる必要があります。(規定の通信料が発生する場合があります。)

1. **CTRL キー**を長押しします。
2. バイブレーションが 3 回鳴動したらボタンを放します。

   援助要請機能が起動してカウントダウンが表示されます。

   ヒント：カウントダウンが完了する前に **[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

MENU キーを長押しして、**[設定]** ＞ **[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。（*65 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。（*67 ページ　血中酸素トラッキングのモードを設定する*）

[一日の概要]：就寝の数時間前に、一日の Body Battery の概要を表示します。ストレスやアクティビティが Body Battery に与えた影響を確認できます。（*49 ページ　Body Battery*）

[ストレスアラート]：ストレスにより Body Battery を消費したときにアラートします。

[休息アラート]：休息をとったあとに Body Battery への影響をお知らせします。

[Move アラート]：Move アラートのオン / オフを設定します。（*88 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

長時間座ったままでいることは、代謝に好ましくない変化をもたらすおそれがあります。Move アラートは、一定時間体を動かしていないときにアラートする機能です。一時間動かずにいると、「Move!」のアラートと Move バーが表示されます。さらに動かないでいると、15 分ごとに短いバーが追加されます。システム設定でアラート音とバイブレーションがオンに設定されていると、デバイスが鳴動します。（*96 ページ　システム設定*）

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。

週間運動量

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

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

週間運動量を加算するには

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

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

睡眠トラッキング

デバイスを装着したまま就寝すると、あらかじめ設定した就寝・起床時刻に基づいて、自動で睡眠時間と睡眠中の動きを記録します。通常の就寝・起床時刻は、Garmin Connect アプリまたはデバイスで設定できます（*98 ページ　睡眠モード設定*）。睡眠データには、総睡眠時間、睡眠段階、睡眠の動き、睡眠スコアが記録されます。睡眠コーチウィジェットでは、睡眠やアクティビティの履歴、HRV ステータス、お昼寝に基づいて、推奨睡眠時間を表示します（*46 ページ　ウィジェット*）。お昼寝は睡眠の統計に加算され、リカバリータイムにも影響します。Garmin Connect アカウントで詳細な睡眠データを確認できます。

注意：睡眠中は、サイレントモードを使用するとアラームを除く通知やアラートの鳴動をオフにすることができます。（*57 ページ　コントロールメニュー*）

自動睡眠トラッキングを使用する

1 デバイスを装着して就寝します。

2 Garmin Connect アカウントに睡眠トラッキングデータをアップロードします（*79 ページ　Garmin Connect アプリを利用する*）。Garmin Connect アカウントで睡眠データを確認できます。

デバイスでは、昼寝を含む睡眠データを表示できます。（*46 ページ　ウィジェット*）

呼吸変動

⚠警告

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

注意：呼吸変動を測定するには、睡眠中の血中酸素トラッキングを有効にする必要があります。（*67 ページ　血中酸素トラッキングのモードを設定する*）

睡眠スコアウィジェットで現在の呼吸変動データを確認できます。

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。（*48 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。

ナビゲーション

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。（*57 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 **ENTER キー**を押します。
2. **[ナビ]** > **[保存済みポイント]** の順に選択します。
3. 保存済み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。

デュアルグリット位置を保存する

現在地をポイントとして保存して後からナビゲーションに利用できます。

1. 次のオプションを選択します。
   - 任意の画面で、**ENTER キー**を長押しします。
     注意：**ENTER キー**長押しでの **[デュアルグリット]** のショートカット設定は Tactical モデルにのみデフォルトで設定されています。
   - ショートカット設定で任意のショートカットに **[デュアルグリッド]** を設定し、設定した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. **ENTER キー**を押してポイントを保存します。
4. 必要な場合、**DOWN キー**を押してポイントを編集します。

基準点を設定する

基準となる地点を設定して、その地点からの距離と方位の偏差を参照します。

1. 次のオプションを選択します。
2. **CTRL キー**を長押しします。
   ヒント：アクティビティ実行中でもこの操作を実行できます。
3. ウォッチフェイスページで **ENTER キー**を押します。
4. **[基準点]** を選択します。
5. 衛星信号の受信完了を待ちます。
6. **ENTER キー**を押して、**[ポイント追加]** を選択します。
7. 基準点ナビゲーションに使用する任意の地点または任意の方位を選択します。目的地を示すコンパスの矢印と距離が表示されます。
8. デバイスの 12 時の方向を進行方向に合わせます。
   設定した方位と進行方位の方位差が表示されます。
9. 基準点を変更するには、**ENTER 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 **ENTER キー**を押します。
2. 次のオプションを選択します。
   - **[ナビ]** を選択します。
   - 任意のアクティビティを選択し、**MENU キー**を長押しして **[ナビゲーション]** を選択します。
3. カテゴリーを選択します。
4. 画面の表示に従って目的地を選択します。
5. **[開始]** を選択します。
6. **ENTER キー**を押してナビゲーションを開始します。

現在のアクティビティのスタート地点へナビゲーションする

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

1. アクティビティ実行中に、**ENTER 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。

・ 軌跡を辿ってスタート地点に戻るナビゲーションを開始するには、**[トラックバック]** を選択します。
・ アクティビティの開始地点への直行ナビゲーションを開始するには、**[直行]** を選択します。

地図上に現在地とナビゲーションのルート、目的地が表示されます。

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 **ENTER キー**を押します。
2 次のオプションを選択します。
・ **[ナビ]** > **[サイトナビ]** の順に選択します。
・ 任意のアクティビティを選択し、**MENU キー**を長押しして **[ナビゲーション]** > **[サイトナビ]** の順に選択します。
3 目指す方角とデバイスの 12 時の位置を合わせて **ENTER キー**を押します。
ナビゲーション情報が表示されます。
4 **ENTER キー**を押してナビゲーションを開始します。

救助ナビ

1 ウォッチフェイスページで **ENTER キー**を押します。
2 次のオプションを選択します。
・ **[ナビ]** > **[前回 MOB]** の順に選択します。
・ 任意のアクティビティを選択し、**MENU キー**を長押しして **[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

⚠ 警告

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

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

決まったルートをコースとして作成しておくと、通勤時などに利用できます。

また、コース走破のタイムと競いながらトレーニングすることができます。

デバイスでコースを作成して実行する

1 ウォッチフェイスページで **ENTER 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 任意のオプションを選択します。
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 **ENTER 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。(*92 ページ　コースをデバイスに転送する*)

コースをデバイスに転送する

Garmin Connect アプリで作成したコースをデバイスに転送できます。(*92 ページ　Garmin Connect でコースを作成する*)

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

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 **ENTER 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. **ENTER キー**を押して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]**　地図上でコースを確認します。
   - **[コースを逆回り]**　コースを反転してナビゲーションを開始します。
   - **[高度]**　コースの高度情報を確認します。
   - **[名前編集]**　コース名を編集します。
   - **[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 **ENTER 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. **ENTER 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. **ENTER キー**を押して保存します。
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. ウォッチフェイスページで **ENTER キー**を押します。
2. **[設定]** ＞ **[ナビゲーション]** ＞ **[トレーニングページ]** の順に選択します。
3. 次のオプションを選択します。
   - **[地図]** ＞ **[ステータス]** 地図ページの表示のオン / オフを設定します。
   - **[地図]** ＞ **[データ項目]** 地図ページ上のルート情報を表示するデータ項目の表示のオン / オフを設定します。
   - **[コースポイント表示]** ルートの先にあるコースに保存済みのコースポイントを表示するページのオン / オフを設定します。
   - **[ガイド]** コンパスとコースガイドを表示するガイドページのオン / オフを設定します。
   - **[高度グラフ]** 高度ページのオン / オフを設定します。
   - ページを選択して、追加 / 削除 / カスタマイズします。

方位設定

ナビゲーション中の目的地までのラインの表示方法を選択します。

MENU キーを長押しして、**[設定]** ＞ **[ナビゲーション]** ＞ **[タイプ]** の順に選択します。

[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. **[設定]** ＞ **[ナビゲーション]** ＞ **[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。
   - **[目的地距離]** 目的地までの残り距離が設定値に達したときにアラートします。
   - **[目的地所要時間]** 目的地までの推定所要時間(ETE)が設定値に達したときにアラートします。
   - **[コース逸脱]** 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、**[設定]** > **[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。（*94 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。（*95 ページ　パワーモードをカスタマイズする*）

[バッテリー残量]：バッテリー残量をパーセンテージで表示します。

[バッテリー稼働時間]：残りのバッテリー稼働時間（日数または時間数）の予測値を表示します。

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。（*57 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. **[設定]** > **[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。
4. **[編集]** を選択して、バッテリー節約をオンにしたときに連動して切り替える機能を設定します。
   - **[ウォッチフェイス]**　**[元の設定を使用]** または **[低電力]** を選択します。**[元の設定を使用]** のオプションでは、ウォッチフェイスの設定に変更はなく、元の設定をそのまま使用します。**[低電力]** のオプションでは、ウォッチフェイスのデータの更新頻度が一分間に一回になります。
   - **[スマートフォン]**　**[元の設定を使用]** または **[接続解除]** を選択します。**[元の設定を使用]** のオプションでは、スマートフォンとの接続に関する機能に変更はなく、元の設定をそのまま使用します。**[未接続]** のオプションでは、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]** または **[オフ]** を選択します。**[元の設定を使用]** のオプションでは、光学式心拍計に関する機能に変更はなく、元の設定をそのまま使用します。**[オフ]** のオプションでは、光学式心拍計がオフになります。（光学式心拍計をオフにすると、血中酸素トラッキングもオフになります。）
   - **[血中酸素トラッキング]**　**[元の設定を使用]** または **[オフ]** を選択します。**[元の設定を使用]** のオプションでは、血中酸素トラッキングに関する機能に変更はなく、元の設定をそのまま使用します。**[オフ]** のオプションでは、血中酸素トラッキングがオフになります。
   - **[常に表示]**　**[元の設定を使用]** または **[無効]** を選択します。**[元の設定を使用]** のオプションでは、ディスプレイに関する機能に変更はなく、元の設定をそのまま使用します。**[無効]** のオプションでは、デバイスを使用していないときディスプレイがオフになります。
   - **[輝度]**　**[元の設定を使用]** または **[下げる]** を選択します。**[元の設定を使用]** のオプションでは、輝度に関する機能に変更はなく、元の設定をそのまま使用します。**[下げる]** のオプションでは、ディスプレイの輝度を低くします。

   バッテリー稼働時間の増減数が各設定の下に表示されます。
5. **[電池残量低下アラート]** を選択して、バッテリー残量が低下したときにアラートを表示する残り稼働時間を選択します。

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. **[設定]** > **[パワーモード]** を選択します。
3. 任意のオプションを選択します。

   選択したパワーモードで延長可能なバッテリー稼働時間が表示されます。

パワーモードをカスタマイズする

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

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

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. **[設定]** > **[パワー管理]** > **[パワーモード]** の順に選択します。
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]** > ✔ の順に選択します。

システム設定

MENU キーを長押しして、**[設定]** > **[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]：時刻表示を設定します。(*97 ページ　時刻設定*)

[ディスプレイ]：ディスプレイを設定します。(*98 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衛星システムを選択します。必要な場合は、アクティビティごとに GPS 設定をカスタマイズできます。(*39 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。(*98 ページ　睡眠モード設定*)

[ナイトビジョン]：ナイトビジョンモードをカスタマイズします。

[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常に表示のオプション、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。(*98 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。(*98 ページ　表示単位を変更する*)

[パスコード]：パスコードを設定すると、デバイスを手首から取り外したときにロックされ、個人情報のセキュリティを強化することができます。ロック解除用の 4 桁のパスコードを設定します。(*97 ページ　デバイスのパスコードを設定する*)

[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。(*51 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。(*99 ページ　データ記録設定*)

[USB モード]:デバイスを PC に接続するときのモードを MTP(メディア転送)モードか Garmin モードから選択します。

[リセット]：デバイスの設定とデータをリセットします。(*105 ページ　初期設定にリセットする*)

[ソフトウェア更新]：ダウンロード済みのソフトウェア更新をインストールします。自動更新のオプションをオンにするか、手動で更新を確認できます(*104 ページ　製品のアップデート*)。インストールしたソフトウェアの新着情報を確認できます。

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

デバイスのパスコードを設定する

注意

パスコードを 3 回間違えると、デバイスが一定時間ロックされます。5 回間違えると、Garmin Connect アプリでパスコードをリセットするまでデバイスがロックされます。スマートフォンとデバイスがペアリングされていない場合は、5 回間違えた時点でデバイスのデータと設定が初期化されます。

パスコードを設定すると、デバイスを手首から取り外したときにロックされ、個人情報のセキュリティを強化することができます。ロック解除に必要な 4 桁のパスコードは、Garmin Pay ウォレットのパスコードと共通です。(*60 ページ　Garmin Pay*)

1. **MENU キー**を長押しします。
2. **[設定]** > **[システム]** > **[パスコード]** > **[パスコード設定]** の順に選択します。
3. 4 桁のパスコードを入力します。

デバイスがロックされると、利用可能な機能が制限されます。すべての機能にアクセスするには、設定したパスコードを入力する必要があります。

デバイスのパスコードを変更する

パスコードを変更するには、現在のパスコードの入力が必要です。パスコードを忘れてしまった場合、またはパスコードを 3 回以上間違えた場合は、Garmin Connect アプリでパスコードをリセットする必要があります。

1. **MENU キー**を長押しします。
2. **[設定]** > **[システム]** > **[パスコード]** > **[パスコードの変更]** の順に選択します。
3. 現在のパスコードを入力します。
4. 新しいパスコードを入力します。

デバイスがロックされると、利用可能な機能が制限されます。すべての機能にアクセスするには、設定したパスコードを入力する必要があります。

時刻設定

MENU キーを長押しして、**[設定]** > **[システム]** > **[時刻]** の順に選択します。

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

[日付の形式]：日付の表示形式を選択します。

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

[時刻]：時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]：日の入までアラート、日の出までアラート、1 時間ごとアラートを設定します。(*42 ページ　日の入まで / 日の出まで /1 時間ごとアラートを設定する*)

[時刻同期]：時刻を手動で同期します。(*42 ページ　GPS で時刻を同期する*)

ディスプレイ設定

1 **MENU キー**を長押しします。
2 **[設定]** > **[システム]** > **[ディスプレイ]** の順に選択します。
3 **[大きなフォント]** を選択して画面のテキストサイズを大きくします。
4 次のオプションを選択します。
- **[ナイトビジョン]** ナイトビジョン中のバックライトを設定します。
- **[アクティビティ実行中]** アクティビティ実行中のディスプレイを設定します。
- **[通常時]** アクティビティを実行していないときのディスプレイを設定します。
- **[睡眠中]** 睡眠時間中のディスプレイを設定します。

注意：一部のオプションは **[睡眠中]** のモードで利用できません。

5 次のオプションを選択します。

注意：モードにより設定可能なオプションが異なります。
- **[常に表示]** タイムアウト設定時間経過後も、ディスプレイの輝度と背景を暗くしてウォッチフェイスのデータ(秒や日付などの一部データを除く)を表示します。バッテリーの消費が早まります。(*100 ページ　AMOLED ディスプレイについて*)
- **[バックライトレベル]** 画面の輝度を調節します。
- **[レッドシフト]** 暗所での使用向けにディスプレイを赤色で表現するレッドシフトモードをオン / オフします。オプションでカラーを **[グリーン]** または **[オレンジ]** に変更できます。
- **[アラート]** アラート時のディスプレイ点灯を設定します。
- **[ジェスチャー]** 腕を上げて時計を見る動作(ジェスチャー)をしたときのディスプレイ点灯を設定します。
- **[タイムアウト]** ディスプレイの点灯時間を設定します。

睡眠モード設定

1 **MENU キー**を長押しします。
2 **[設定]** > **[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。
- **[ディスプレイ]** ディスプレイの設定を変更します。
- **[お昼寝アラーム]** お昼寝アラームの鳴動パターンを選択します。
- **[サイレントモード]** 睡眠時間中のサイレントモードのオン / オフを設定します。
- **[バッテリー節約]** 睡眠時間中のバッテリー節約モードのオン / オフを設定します。(*94 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 **[設定]** > **[システム]** > **[ショートカット]** の順に選択します。
3 キー単体またはキーの組み合わせを選択します。
4 機能を選択します。

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 **[設定]** > **[システム]** > **[フォーマット]** > **[単位]** の順に選択します。
3 計測の種類を選択します。
4 表示単位を選択します。

データ記録設定

ウォッチフェイスページで **MENU キー**を長押しして、**[設定]** > **[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. **[設定]** > **[システム]** > **[バージョン情報]** の順に選択します。

電子ラベルの規制および準拠情報を確認する

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

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

デバイス情報

AMOLED ディスプレイについて

デバイスのバッテリー稼働時間とパフォーマンスは、デフォルトの設定で最適化されています。(*106 ページ　バッテリーの稼働時間を長くするには*)

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

デバイスを充電する

⚠ 警告

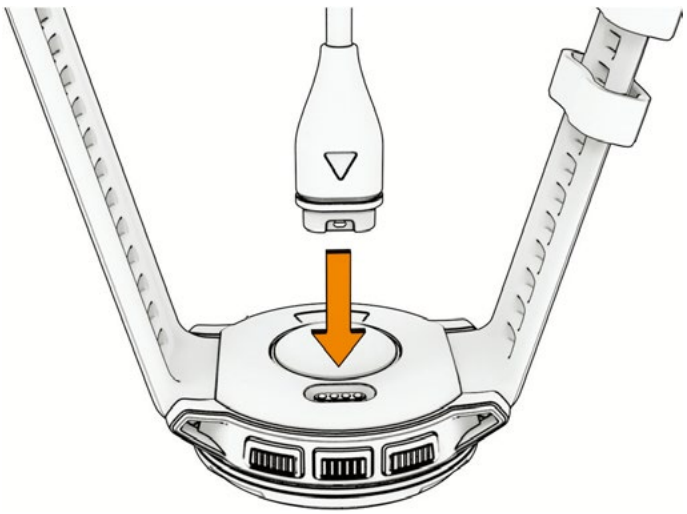
本製品はリチウムイオンバッテリーを内蔵しています。リチウムイオンバッテリーを安全にご使用いただくために、同梱の「安全および製品に関する警告と注意事項」に記載される内容を必ずお読みください。

注意

さびや腐食の原因となりますので、本体およびチャージングケーブルの端子やその周辺に付着した汚れや水分は、充電または PC 接続の前に必ずクリーニングしてください。(*102 ページ　クリーニング方法*)

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

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



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

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・保管温度範囲	-20 ～ 60°C
充電温度範囲	0 ～ 45°C

1　水深 100m に相当する圧力に耐えられます。詳しくは *Garmin.com/ja-JP/legal/waterrating-definitions/* をご参照ください。

バッテリー稼働時間

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。（*106 ページ　バッテリーの稼働時間を長くするには*）

モード	バッテリー稼働時間
スマートウォッチモード	約 14 日間（ジェスチャー : オン） 約 5 日間（常に表示 : オン）
バッテリー節約ウォッチモード	約 18 日間
GPS モード	約 29 時間（ジェスチャー : オン） 約 24 時間（常に表示 : オン）
マルチ GNSS モード	約 18 時間（ジェスチャー : オン） 約 16 時間（常に表示 : オン）
マルチ GNSS マルチバンドモード	約 15 時間（ジェスチャー : オン）[2] 約 13 時間（常に表示 : オン）
バッテリー最長モード	約 53 時間
Expedition モード	約 12 日間

2　SatIQ モードでの標準的な使用を想定

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。腕に装着する際は、デバイスを手首に締め付けすぎないようにしてください。

注意

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

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

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

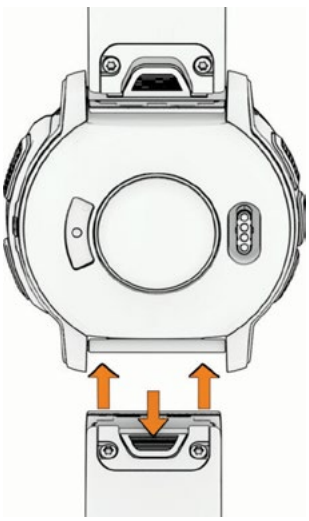
バンドを交換する

対応する Instinct Crossover AMOLED 用バンドまたは QuickFit バンドと交換できます。対応するバンドについて、詳しくは *Garmin.co.jp* の製品のページをご参照ください。

1 ピンを押し込んで、デバイスからバンドを取り外します。



2 次のオプションを選択します。
   - 対応する Instinct Crossover AMOLED 用バンドに交換する場合は、新しいバンドをデバイスのピンホールの位置に合わせ、ピンを押し込みながらバンドを取り付けます。
     注意：ピンがデバイスのピン穴にまっすぐ差し込まれていて、バンドがしっかりと固定されていることをお確かめください。
   - QuickFit バンドに交換する場合は、対応するピンをデバイスに取り付け、新しいバンドをピンに取り付けます。



   注意：ラッチが閉じてバンドがしっかりと固定されていることをお確かめください。
3 反対側のバンドも同様に交換します。

トラブルシューティング

製品のアップデート

Bluetooth 接続中に自動でデバイスの更新が確認されます。システム設定から手動で更新を確認することもできます(*96 ページ　システム設定*)。PC では、Garmin Express(*Garmin.com/express*)をインストールします。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 へのデータアップロード
- 製品の登録

デバイスに関するその他の情報

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

サポートセンター　*support.Garmin.com/ja-JP/*

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

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

このデバイスは医療用機器ではありません。

日本語で表示されません

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、**ENTER キー**を押します。
3. メニューの一番下の項目を選択して、**ENTER キー**を押します。
4. **ENTER キー**を押します。
5. **[日本語]** を選択します。

デバイスはどのスマートフォンに対応していますか？

デバイスは Bluetooth 技術搭載のスマートフォンに対応しています。

詳しくは *Garmin.co.jp/ble* をご参照ください。

デバイスとスマートフォンが接続できません

デバイスとスマートフォンが接続できないときは、次のことをお試しください。

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

時刻が正しく表示されません

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。(*63 ページ　時計の針を調整する*)

1. システム設定の時刻設定が **[自動]** になっていることを確認します。(*97 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. 次のオプションを選択します。
   - デバイスを PC と同期します。(*79 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。(*79 ページ　Garmin Connect アプリを利用する*)
   - デバイスの時刻を GPS と同期します(*42 ページ　GPS で時刻を同期する*)。

   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. **[設定]** > **[センサー]** > **[追加]** の順に選択します。
3. 次のオプションを選択します。
   - **[すべて検索]** を選択します。
   - センサータイプを選択します。
4. センサー接続後は、デバイスのトレーニングページをカスタマイズしてデータを表示します。(*35 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

リセットを実行する前に、必要なデータは Garmin Connect アカウントに同期してください。

デバイスの設定やデータをリセットします。

1. ウォッチフェイスページで **MENU キー**を長押しします。
2. **[設定]** > **[システム]** > **[リセット]** を選択します。
3. 次のオプションを選択します。
   - **[設定リセット]**　デバイスの全設定を工場出荷状態にリセットします。(アクティビティデータは保持されます。)
   - **[全アクティビティ削除]**　デバイスに保存されているすべてのアクティビティデータを削除します。
   - **[合計リセット]**　デバイスの合計距離と合計タイムをリセットします。
   - **[データ削除と設定リセット]**　デバイスの全設定を工場出荷状態にリセットし、すべてのユーザーデータとアクティビティ履歴を削除します。
   - **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。

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。(*94 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。(*57 ページ　コントロールメニュー*)
- ディスプレイ設定のタイムアウトを短く設定してください。(*98 ページ　ディスプレイ設定*)
- ディスプレイ設定の **[常に表示]** のオプションをオフに設定し、タイムアウトを短く設定してください。(*98 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。(*98 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。(*39 ページ　GPS 設定を変更する*)
- 必要のないときはコントロールメニューから Bluetooth 接続をオフにしてください。(*57 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。(*4 ページ　アクティビティを終了する*)
- ウォッチフェイスは、盤面のデータ更新頻度が毎秒のものは避けてください。

  例えば、秒針の備わっていないウォッチフェイスを使用してください。(*2 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やタブレット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。(*77 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。(*65 ページ　心拍転送モード*)
- 光学式心拍計をオフにします。(*65 ページ　光学式心拍計設定*)

  注意：光学式心拍計による心拍数のモニタリングが行われないと、週間運動量(高強度運動)と消費カロリーは計測されません。
- 血中酸素トラッキングのモードを **[手動]** に設定してください。(*67 ページ　血中酸素トラッキングのモードを設定する*)

衛星信号を受信する

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

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

1. 上空の開けた屋外に出ます。

   デバイスの表面を空に向けてください。
2. 上空の開けた場所で静止して GPS の受信を完了します。

   通常、30 ～ 60 秒で受信が完了します。

GPS 衛星受信を向上する

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

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

ラップキーの押下を取り消すことはできますか？

アクティビティ実行中にラップキーを誤って押してしまったときは、ラップ取得後の画面に (取り消しアイコン)が表示されている数秒間の間に、アイコンの横のキーを押すことでラップやスポーツの変更を取り消すことができます。ラップ取り消し機能は、手動ラップの取得、手動または自動スポーツ変更に対応するアクティビティで利用できます。ラップ取り消し機能は、ジムアクティビティやプールスイムなどのアクティビティとワークアウトには対応していません。また、自動ラップまたは自動ラン、自動休息、自動ポーズを取り消すことはできません。

アクティビティ中の温度の計測値が正しくないようです

デバイスに内蔵の気温センサーはデバイスを腕に装着していると体温の影響を受けることがあります。より正確な気温を計測したい場合は、体温の影響を受けない場所にデバイスを置き、20 ～ 30 分程度放置してください。

デバイスを腕に装着しているときに正確な気温を計測するには、別売の tempe ワイヤレス温度センサーを使用してください。

ライフログ

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

ステップ数が表示されません

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。(*79 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。(*79 ページ　Garmin Connect アプリを利用する*)
2. データが同期されるまで待ちます。同期完了まで数分かかることがあります。

   注意：Garmin Connect ウェブサイトまたは Garmin Connect アプリの画面の更新だけでは、データは同期されません。

上昇階数が正しくないようです

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

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

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。

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

ケイデンス / ピッチ

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

グラフ

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

コンパス

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

距離

名前	説明
距離	現在のアクティビティまたは軌跡の走行距離
Int. 距離	現在のインターバルの距離
ラップ距離	現在のラップの走行距離
前回ラップ距離	前回のラップの走行距離
前回の移動距離	前回の運動で移動した距離
運動距離	現在の運動で移動した距離

高度

名前	説明
平均上昇量	前回データリセット以降の垂直方向の平均上昇量
平均下降量	前回データリセット以降の垂直方向の平均下降量
高度	現在の高度（海抜）

名前	説明
滑空比	現在の滑空比（垂直距離の変化に対する水平移動距離の比）
GPS 高度	GPS による現在地の高度
勾配	垂直方向（高度）の変化／水平方向（距離）の変化。例えば、3m の高度上昇あたり 60m 進んだ場合、勾配は 5%となる。
ラップ上昇量	現在のラップの上昇量
ラップ下降量	現在のラップの下降量
前回ラップ上昇量	前回のラップの上昇量
前回ラップ下降量	前回のラップの下降量
前回運動上昇	前回の運動中の上昇量
前回運動下降	前回の運動中の下降量
最大上昇量	前回データリセット以降の最高上昇量（一分間あたりの上昇距離）
最大下降量	前回データリセット以降の最高下降量（一分間あたりの下降距離）
最高高度	前回データリセット以降の最高高度
最低高度	前回データリセット以降の最低高度
運動上昇	現在の運動中の上昇量
運動下降	現在の運動中の下降量
総上昇量	前回データリセット以降の合計上昇距離
総下降量	前回データリセット以降の合計下降距離
総上昇量 / 総下降量ゲージ	現在のアクティビティまたは前回データリセット以降の上昇量と下降量の合計をゲージで表示

グラフィック表示

名前	説明
ピッチゲージ	現在のピッチを数値とカラーゲージで表示（ラン）
コンパスゲージ	現在の移動方位を角度で表示（内蔵の電子コンパスを使用）
GCT バランスゲージ	左右の接地時間のバランスを数値とカラーゲージで表示（ラン）
GCT ゲージ	接地時間を数値とカラーゲージで表示（ms ＝ 1000 分の 1 秒）（ラン）
心拍ゾーンゲージ	現在の心拍数を数値とカラーゲージで表示
PacePro ゲージ	PacePro トレーニングのスプリットペースと目標スプリットペースをゲージで表示（ラン）
パワーゲージ	現在のパワーを数値とカラーゲージで表示
総上昇量 / 総下降量ゲージ	現在のアクティビティまたは前回データリセット以降の上昇量と下降量の合計をゲージで表示
トレーニング効果ゲージ	有酸素トレーニング効果と無酸素トレーニング効果をゲージで表示
上下動ゲージ	自身の体が上下に動く振れ幅を数値とカラーゲージで表示（ラン）
上下動比ゲージ	現在の歩幅に対する上下動の比率を数値とカラーゲージで表示

フロアクライム

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

心拍数

名前	説明
%HRR	心拍予備量（最大心拍数と安静時心拍数の差）に対する現在の心拍数の割合（%）
有酸素 TE	現在のアクティビティが有酸素フィットネスレベルに与える影響を示す値
無酸素 TE	現在のアクティビティが無酸素フィットネスレベルに与える影響を示す値
平均%HRR	現在のアクティビティの平均%HRR
平均心拍	現在のアクティビティの平均心拍数

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

ラップ(プールスイム)

名前	説明
Int. ラップ数	現在のインターバルで完了したラップ数(プールスイム)
ラップ数	現在のアクティビティで完了したラップ数(プールスイム)

ナビゲーション

名前	説明
方位	現在地から目的地までの方位(ナビゲーション実行中)
コース	出発地点から目的地までの方位(ナビゲーション実行中)
目的地	最終目的地の位置
目的地名称	目的地までのルート上の最終ポイント(ナビゲーション実行中)
残り距離	最終目的地までの残り距離(ナビゲーション実行中)
経由地所要距離	ルート上の次の経由地点までの残り距離(ナビゲーション実行中)
予想総距離	出発地点から最終目的地までの推定距離(ナビゲーション実行中)
到着時刻	最終目的地に到着する予想時刻(目的地の現地時間に調整されます。)（ナビゲーション実行中)
経由地到着時刻	ルート上の次の経由地点に到着する予想時刻(経由地点の現地時間に調整されます。)（ナビゲーション実行中)
所要時間	最終目的地に到着するまでにかかる予想所要時間(ナビゲーション実行中)
目的滑空比	現在地から目的地の標高まで降下するのに必要な滑空比(ナビゲーション実行中)
経緯度	現在地の緯度経度(位置フォーマット設定によらず緯度経度を表示します。)
位置	現在地(位置フォーマット設定で選択したフォーマットで表示します。)
経由地名称	ルート上の次のポイント(ナビゲーション実行中)

名前	説明
コース逸脱	コースから左右に外れている距離(ナビゲーション実行中)
経由地所要時間	ルート上の次のポイントに到着するまでにかかる予想所要時間(ナビゲーション実行中)
VMG	ルート上の目的地に向かって進んでいる速度(ナビゲーション実行中)
昇降距離	現在地と最終目的地の標高差(ナビゲーション実行中)
目的地昇降速度	目的地の高度に対する昇降速度(ナビゲーション実行中)

その他

名前	説明
運動消費カロリー	アクティビティ中に消費したカロリー
大気圧	校正されていない現在の気圧
校正気圧	校正された現在の気圧
バッテリー稼働時間	バッテリーの残量を稼働時間で表示
バッテリーレベル	バッテリーの残量を表示
カロリー	一日の総消費カロリー
GPS	GPS 衛星信号の受信強度
ラップ数	現在のアクティビティで完了したラップ数
負荷	現在のアクティビティのトレーニング負荷。トレーニング負荷とは EPOC(運動後過剰酸素消費量)の合計値で、運動の激しさを示します。
運動	現在のアクティビティ中に完了した運動の数
P コンディション	パフォーマンス能力をリアルタイムで評価するスコア
回数	ワークアウトのセットでの動作の回数(筋トレ)
呼吸数	一分間あたりの呼吸の回数(brpm)
ラウンド	アクティビティ中の運動の数(なわとびなど)
セットタイム	筋力トレーニングの現在のセットのタイム
ステップ	現在のアクティビティ中のステップ数
ストレス	現在のストレスレベル
日の出時刻	GPS の位置情報に基づく現在地の日の出時刻
日の入時刻	GPS の位置情報に基づく現在地の日の入り時刻
時刻	現在地と時刻設定(時刻表示形式、タイムゾーン、サマータイム)に基づく時刻(時 : 分)

ペース

名前	説明
500m ペース	現在のアクティビティの 500m あたりのペース(ローイング)
平均 500m ペース	現在のアクティビティの 500m あたりの平均ペース(ローイング)
平均ペース	現在のアクティビティの平均ペース
勾配調整されたペース(GAP)	地形の急勾配を考慮した平地を走った場合の推定平均ペース
Int. ペース	現在のインターバルの平均ペース
ラップ 500m ペース	現在のラップの 500m あたりの平均ペース(ローイング)
ラップペース	現在のラップの平均ペース
L ラップ 500m ペース	前回のラップの 500m あたりの平均ペース(ローイング)
前回ラップペース	前回のラップの平均ペース
前回ラップペース	前回のラップの平均ペース(プールスイム)
前回運動ペース	前回の運動の平均ペース
運動ペース	現在の運動の平均ペース
ペース	現在のペース

PacePro

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

パワー

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

名前	説明
PCO	プラットフォームセンターオフセット（ペダル面の中心から左右に何ミリメートルの位置に力がかかっているかを示す）
パワー	現在のパワー出力（ワット）
パワー -w/kg	現在の体重 1kg あたりのパワー出力（ワット）
パワーゾーン	現在のパワーゾーン（パワーゾーンは FTP またはカスタム設定に基づきます。）
PPP-R	現在の右ペダルのパワーフェーズピーク（パワー出力のピーク部分の開始地点と終了地点の角度）
PP-R	現在の右ペダルのパワーフェーズ（ペダルにトルクがかかっている範囲の開始地点と終了地点の角度）
ゾーン（タイム）	パワーゾーンごとの経過時間
シッティングタイム	現在のアクティビティの合計シッティング（座り漕ぎ）タイム
ラップシッティングタイム	現在のラップの合計シッティング（座り漕ぎ）タイム
ダンシングタイム	現在のアクティビティの合計ダンシング（立ち漕ぎ）タイム
ラップダンシングタイム	現在のラップの合計ダンシング（立ち漕ぎ）タイム
パワー TSS	現在のアクティビティのトレーニングストレススコア（TSS）
トルク効率	ペダリングの効率の良さを示す指標（総出力に対する正の出力の割合（%））
パワー KJ	累積動作量（パワー出力）をキロジュール（KJ）で表示

休息

名前	説明
休息リピート	前回のインターバルと現在の休息インターバルの合計タイム（プールスイム）
休息タイム	現在の休息インターバルのタイム（プールスイム）

ランニングダイナミクス

名前	説明
平均 GCT バランス	現在の平均接地時間バランス
平均 GCT	現在のアクティビティの平均接地時間
平均歩幅	現在の平均歩幅
平均上下動	現在のアクティビティの平均上下動
平均上下動比	現在の平均上下動比（歩幅に対する上下動の比率）
GCT バランス	現在の左右の足の接地時間バランス
GCT	地面に足が着いている時間をミリ秒（ms）で表示（接地時間は歩いているときには表示されません。）
ラップ GCT バランス	現在のラップの平均接地時間バランス
ラップ GCT	現在のラップの平均接地時間
ラップ歩幅	現在のラップの平均歩幅
ラップ上下動	現在のラップの平均上下動
ラップ上下動比	現在のラップの平均上下動比（歩幅に対する上下動の比率）
歩幅	一歩あたりの歩幅をメートル（m）で表示
上下動	ランニング中の一歩ごとの胴体の垂直方向の振れ幅をセンチメートル（cm）で表示
上下動比	歩幅に対する上下動の比率

スピード

名前	説明
平均運動スピード	現在のアクティビティの停止時間を除く平均移動速度
平均全体速度	現在のアクティビティの停止時間を含む平均速度
平均スピード	現在のアクティビティの平均スピード
平均 SOG（kt）	現在のアクティビティのコースや一時的な方位変動を考慮しない平均対地速度をノット（kt）で表示

名前	説明
ラップ SOG	現在のラップのコースや一時的な方位変動を考慮しない平均対地速度
ラップスピード	現在のラップの平均スピード
前回ラップ SOG	前回のラップのコースや一時的な方位変動を考慮しない平均対地速度
前回ラップスピード	前回のラップの平均スピード
前回運動スピード	前回の運動の平均スピード
最大 SOG	現在のアクティビティのコースや一時的な方位変動を考慮しない最大対地速度
最高スピード	現在のアクティビティの最高スピード
運動スピード	現在の運動の平均スピード
速度	現在の移動速度
SOG	コースや一時的な方位変動を考慮しない実際の対地速度
昇降速度	上昇または下降の速度

ストローク

名前	説明
平均ストローク距離	アクティビティ中の一回のストロークで進む平均距離(スイム)
平均ストローク距離	アクティビティ中の一回のストロークで進む平均距離(パドルスポーツ)
平均ストロークレート	アクティビティ中の一分間あたりの平均ストローク数(パドルスポーツ)
ストローク数平均 / ラップ	アクティビティ中の 1 ラップあたりの平均ストローク数(プールスイム)
ストローク距離	一回のストロークで進む距離(パドルスポーツ)
Int. ストロークレート	現在のインターバルの一分間あたりの平均ストローク数
Int. ラップストローク数	現在のインターバルの 1 ラップあたりの平均ストローク数(プールスイム)
Int. ストロークタイプ	現在のインターバルのストロークタイプ
ラップストローク距離	現在のラップの一回のストロークで進む平均距離(スイム)
ラップストローク距離	現在のラップの一回のストロークで進む平均距離(パドルスポーツ)
ラップストロークレート	現在のラップの一分間あたりの平均ストローク数(スイム)
ラップストロークレート	現在のラップの一分間あたりの平均ストローク数(パドルスポーツ)
ラップストローク数	現在のラップの合計ストローク数(スイム)
ラップストローク数	現在のラップの合計ストローク数(パドルスポーツ)
前回ラップストローク距離	前回のラップの一回のストロークで進む平均距離(スイム)
前回ラップストローク距離	前回のラップの一回のストロークで進む平均距離(パドルスポーツ)
前回ラップストロークレート	前回のラップの一分間あたりの平均ストローク数(スイム)
前回ラップストロークレート	前回のラップの一分間あたりの平均ストローク数(パドルスポーツ)
前回ラップストローク数	前回のラップの合計ストローク数(スイム)
前回ラップストローク数	前回のラップの合計ストローク数(パドルスポーツ)
前回ラップストロークレート	前回のラップの一分間あたりの平均ストローク数(プールスイム)
前回ラップストローク数	前回のラップの合計ストローク数(プールスイム)
前回ラップストロークタイプ	前回のラップのストロークタイプ(プールスイム)
ストロークレート	一分間あたりのストローク数(スイム)
ストロークレート	一分間あたりのストローク数(パドルスポーツ)
ストローク数	アクティビティ中の合計ストローク数(スイム)
ストローク数	アクティビティ中の合計ストローク数(パドルスポーツ)

SWOLF

名前	説明
平均 SWOLF	現在のアクティビティの平均 SWOLF スコア。SWOLF スコア＝ 1 ラップのタイム（秒）とストローク数の和（*14 ページ　スイム用語*）。屋外スイムアクティビティの SWOLF スコアは、1 ラップ 25m として計算される。
Int. SWOLF	現在のインターバルの平均 SWOLF スコア
ラップ SWOLF	現在のラップの SWOLF スコア
前回ラップ SWOLF	前回のラップの SWOLF スコア
前回ラップ SWOLF	前回のラップの SWOLF スコア（プールスイム）

気温

名前	説明
最高気温 (24H)	過去 24 時間以内の最高気温（別売の対応する温度センサーが必要です。）
最低気温 (24H)	過去 24 時間以内の最低気温（別売の対応する温度センサーが必要です。）
気温	気温（温度センサーが体の近くにあると体温の影響を受けます。Tempe センサーをペアリングして使用する場合は、体から離してください。）

タイマー

名前	説明
平均ラップタイム	現在のアクティビティの平均ラップタイム
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のタイム
ラップタイム	現在のラップのタイム
前回ラップタイム	前回のラップのタイム
前回運動時間	前回の運動のタイム
運動時間	現在の運動のタイム
移動時間	現在のアクティビティの合計運動時間
マルチスポーツタイム	マルチスポーツアクティビティのトランジションを含む合計タイム
先行 / 遅延	目標ペースに対する先行 / 遅延時間（ラン）
停止時間	現在のアクティビティの合計停止時間
スイムタイム	現在のアクティビティの泳いだ時間（休息を除く）
タイム	現在のアクティビティのタイム

ワークアウト

名前	説明
回数	ワークアウトの動作の残りリピート回数
ステップ距離	現在のワークアウトのステップの残り距離またはタイム
ステップペース	ワークアウトのステップの現在のペース
ステップスピード	ワークアウトのステップの現在のスピード
ステップタイム	現在のワークアウトのステップのタイム

ランニングダイナミクスデータとカラーゲージ

ランニングダイナミクスページのメインデータ項目には、カラーゲージが表示されます。カラーゲージの表示に対応するデータ項目は、ピッチ、上下動、接地時間(GCT)、GCT バランス、上下動比です。カラーゲージは、ユーザーのランニングダイナミクスデータが他のランナーのデータと比較してどのあたりに位置するのかを示すものです。カラーゾーンはパーセンタイルに基づきます。

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

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

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

GCT バランス

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

カラーゾーン	レッド	オレンジ	グリーン	オレンジ	レッド
対称性	悪い	普通	良い	普通	悪い
ランナー分布	0.05	0.25	0.4	0.25	0.05
GCT バランス	左 52.2%超	左 50.8 ～ 52.2%	左 50.7%-50.7% 右	50.8 ～ 52.2% 右	52.2%超 右

ランニングダイナミクスの開発試験中、Garmin のチームは特定のランナーにおいてけがとバランスの悪さの間に相関関係があることを発見しました。多くの場合、坂を上っているときまたは下っているときは、接地時間バランスが 50-50 からかけ離れる傾向があります。多くのランニングコーチは、左右対称のランニングフォームが望ましいと考えています。エリートクラスのランナーは、素早くバランスの取れたストライドで走る傾向があります。

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

上下動と上下動比

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

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

VO2 Max レベル分類表

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

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

女性	パーセンタイル	20 ～ 29 歳	30 ～ 39 歳	40 ～ 49 歳	50 ～ 59 歳	60 ～ 69 歳	70 ～ 79 歳
優れている	95 (上位 5%以上)	49.6	47.4	45.3	41.1	37.8	36.7
非常に良い	80 (上位 20%以上)	43.9	42.4	39.7	36.7	33	30.9
良い	60 (上位 40%以上)	39.5	37.8	36.3	33	30	28.1
普通	40 (上位 60%以上)	36.1	34.4	33	30.1	27.5	25.9
悪い	0 ～ 40 (上位 60%未満)	36.1 未満	34.4 未満	33 未満	30.1 未満	27.5 未満	25.9 未満

データは、The Cooper Institute の許可を得て転載しています。詳しくは *www.CooperInstitute.org* をご覧ください。

FTP レベル分類表

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

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

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

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

タイヤサイズと周長

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

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

商標について

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

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

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

Garmin, Garmin ロゴ , Instinct, ANT+, Approach, Auto Lap, Auto Pause, Edge, inReach, Move IQ, QuickFit, TracBack, VIRB, Virtual Partner, Xero は、米国またはその他の国における Garmin Ltd. またはその子会社の登録商標です。Body Battery, Connect IQ, Firstbeat Analytics, Garmin AutoShot, Garmin Connect, Garmin Explore, Garmin Express, Garmin GameOn, Garmin Golf, Garmin Messenger, Garmin Pay, Health Snapshot, HRM-Fit, HRM-Pro, Index, PacePro, Rally, SatIQ, tempe, Varia, Vector は、Garmin Ltd. またはその子会社の商標です。Garmin の許可を得ずに使用することはできません。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。iPhone® は米国および他の国々で登録された Apple Inc. の商標です。Applied Ballistics® は、Applied Ballistics, LLC の登録商標です。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。Iridium® は、Iridium Satellite LLC の登録商標です。Overwolf™ は Overwolf Ltd の商標です。Training Stress Score™（TSS）, Intensity Factor™（IF）, Normalized Power（NP）は Peaksware, LLC の商標です。USB-C® は、USB Implementers Forum の登録商標です。Vectronix® は、Safran Vectronix AG Corporation が所有する、米国における登録商標です。Wi-Fi® は Wi-Fi Alliance Corporation の登録商標です。Zwift™ は Zwift Inc. の商標です。その他の商標およびトレードネームは、それぞれの所有者に帰属します。

M/N: A05049

September 2025