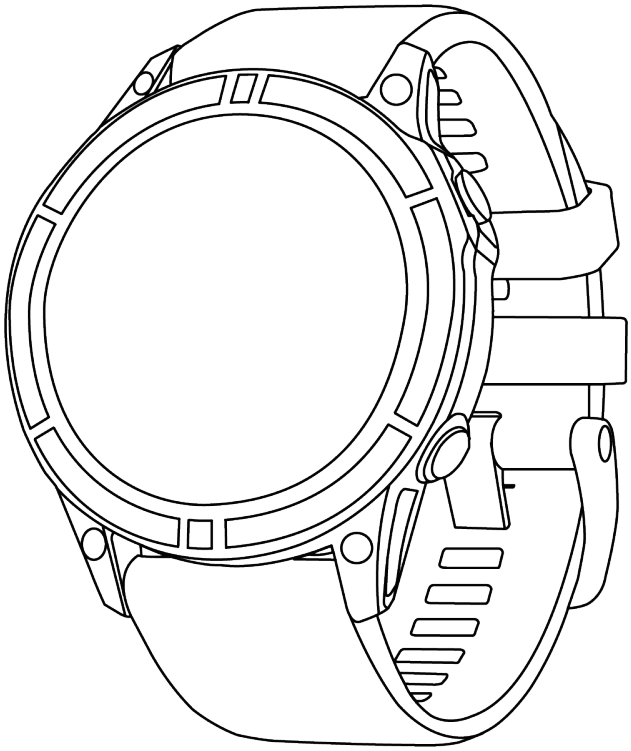
GARMIN®



QUATIX 7 SERIES

操作マニュアル

Rev. B

© 2024 Garmin Ltd. or its subsidiaries

無断転載を禁じます。著作権法に基づき、本操作マニュアルはGarminの書面による同意なしに全体または一部を複製することはできません。Garminは製品を変更または改良する権利、およびこのマニュアルの内容を変更する権利を留保しますが、その変更または改良についていかなる個人または組織にも通知する義務はありません。製品に関する最新·補足情報については、*www.Garmin.com*にアクセスしてください。

Garmin、Garminロゴ、quatix, ANT, ANT+, Approach, Auto Lap, Auto Pause, BlueChart, Edge, Fusion, inReach, Move IQ, QuickFit, TracBack, VIRB, Virtual Partner, and Xero are trademarks of Garmin Ltd. or its subsidiaries, registered in the USA and other countries. Body Battery, Connect IQ, Firstbeat Analytics, Fusion-Link, Garmin AutoShot, Garmin Connect, Garmin Explore, Garmin Express, Garmin GameOn, Garmin Golf, Garmin Index, Garmin Pay, GNT, Health Snapshot, HRM-Dual, HRM-Pro, HRM-Run, HRM-Swim, HRM-Tri, NextFork, PacePro, Rally, SatIQ, tempe, Varia, Vector は米国またはその他の国におけるGarmin社の登録商標です。Garmin社の許可を得ずに使用することはできません。

Android はGoogle LLCの商標です。Apple、iPhone、iTunes、および Mac は、米国およびその他の国々に登録されているApple Inc.の商標です。BLUETOOTHの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社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。Cooper Instituteおよび関連する商標は、Cooper Instituteが所有する登録商標です。Di2 は Shimano, Inc.の商標です。ShimanoはShimano, Inc.の登録商標です。iOSは、Apple Inc.がライセンスに基づいて使用するCisco Systems, Inc.の登録商標です。Overwolf はOverwolf Ltd.の商標です。STRAVA および Strava は Strava, Inc.の商標です。Training Stress Score (TSS）、Intensity Factor (IF）、およびNormalized Power (NP） はPeaksware, LLCの商標です。Wi-FiはWi-Fi Alliance Corporatioの登録商標です。Windowsは、米国およびその他の国々に登録されているMicrosoft 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。

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

M/N: A04111, A04252, A04596

목차

説明 1
はじめに 1
デバイス概要 1
タッチスクリーンをオン / オフにする 1
デバイスを使用する 1
ｱﾗｰﾑとﾀｲﾏｰ 2
アラームを設定する 2
アラームを編集する 2
カウントダウンタイマーを開始する 2
タイマーを削除する 2
ストップウォッチを使用する 2
Alt. タイムゾーンを追加する 2
Alt. タイムゾーンを編集する 3
マリンアクティビティ 3
マリンマップとチャート 3
マリンマップとチャートをダウンロード 3
セーリング機能 3
タッキングアシスト 3
セイルレーシング 4
潮汐 4
波情報を確認する 4
ウォータースポーツ 5
ウォータースポーツの滑走を確認する 5
MFD リモート 5
グラフプロッタとのペアリング 5
MFD リモート機能の利用 5
釣り 5
釣りを実践 5
アンカー 6
アンカーの位置をマーキング 6
オートパイロット 6
オートパイロットとペアリング 6
オートパイロットの操作 6
トローリングモーターリモート 6
トローリングモーターをペアリングする 6
船舶ﾃﾞｰﾀ 7
ボートデータのストリーミング 7
グラフプロッタのウェイポイントをマークする 7
GNT 10 7
GNT 10 データのストリーミング 7
Fusion-Link アプリ 7
Fusion ステレオへの接続 7
アプリとアクティビティ 7
アクティビティを開始する 7
アクティビティ記録のヒント 8
アクティビティを終了する 8
アクティビティを自己評価する 8
ラン 8
トラックランを開始する 8
トラックランアクティビティのヒント 8
バーチャルランを開始する 9
トレッドミル距離を校正する 9
ウルトラランアクティビティを記録する 9
障害物レースアクティビティを記録する 9
スイム 9
スイム用語 9
ストロークタイプ(泳法) 9
スイムアクティビティのヒント 10
自動休息と手動休息 10
ドリル記録でトレーニングする 10
マルチスポーツ 10
トライアスロン 10
マルチスポーツアクティビティを新規追加する 11
屋内アクティビティ 11
ヘルススナップ 11
筋力トレーニングアクティビティを記録する 11
HIIT アクティビティを記録する 11
スマートトレーナーを使用する 12
ゲーム 12
Garmin GameOn アプリを使用する 12
手動でゲームアクティビティを記録する 12
クライミングスポーツ 12
屋内クライムアクティビティを記録する 12
ボルダリングアクティビティを記録する 13
Expedition を開始する 13
軌跡ポイントの記録間隔を変更する 13
軌跡ポイントを確認する 13
狩り 13
スキーとウィンタースポーツ 13
スキーの滑走を確認する 14
バックカントリースキー / バックカントリースノーボードアクティビティを記録する 14
クロスカントリースキーパワーデータ 14
ゴルフ 14
ラウンドを開始する 14

ラウンドオプション 15
グリーン上のピンの位置を変更する 15
バーチャルキャディ 15
PlaysLike 距離を確認する 16
タッチターゲットで距離を計測する 16
ショットを確認する 16
スコアを記録する 16
風速と風向を確認する 17
ピンの方向を確認する 17
カスタムターゲットを保存する 17
大きい数字モード 17
スイングテンポ 17
Jump マスター 18
Jump を計画する 18
Jump タイプ 18
Jump 情報を入力する 18
HAHO、HALO Jump のウインド情報を入力する 19
Static Jump のウインド情報を入力する 19
コンスタント設定 19
アクティビティ＆アプリ設定のカスタマイズ 19
アクティビティをお気に入りに追加または削除する 19
アクティビティ＆アプリの一覧の表示順を変更する 19
トレーニングページのカスタマイズ 19
カスタムアクティビティを作成する 20
アクティビティ＆アプリ設定 20
アクティビティの地図設定 22
ClimbPro を使用 23
GPS 設定を変更する 23
セグメント 24
Strava セグメント 24
セグメントの詳細を確認する 24
セグメントでレースする 24
トレーニング 24
統合トレーニングステータス 24
アクティビティとパフォーマンス測定結果を同期する 24
レースに向けてトレーニングする 24
レースカレンダーとプライマリレース 25
ワークアウト 25
ワークアウトを実行する 25
Garmin Connect からワークアウトをデバイスに転送する 25
今日のおすすめワークアウトを実行する 26
インターバルワークアウトを実行する 26
クリティカルスイムスピードテストを実行する .26
バーチャルパートナー 26
ターゲットトレーニング 27
過去の記録とレース 27
トレーニングカレンダー 27
Garmin Connect のトレーニングプランを利用する 27
あなただけのトレーニングプラン 27
PacePro トレーニング 27
Garmin Connect から PacePro プランをダウンロード 28
ウォッチで PacePro プランを作成 28
PacePro プランを開始 28
パワーガイド 28
パワーガイドを作成する 28
履歴 29
履歴を確認する 29
マルチスポーツアクティビティの履歴を確認する 29
自己ベスト 29
自己ベストを確認する 29
自己ベストを前回の記録に変更する 29
自己ベストを個別に削除する 29
データの合計を確認する 29
積算距離を確認する 30
履歴を削除する 30
表示 30
ウォッチフェイス設定 30
ウォッチフェイスをカスタマイズする 30
ウィジェット 30
ウィジェット一覧を確認する 32
ウィジェットの表示をカスタマイズする 32
Body Battery 32
パフォーマンス測定 33
トレーニングステータス 37
トレーニングレディネス 40
持久力スコア 40
ヒルスコア 40
サイクリング能力 40
株価ウィジェットに銘柄を追加する 40
天気ウィジェットに場所を追加する 40
時差ぼけアドバイザーを使用する 41

Garmin Connect Mobile アプリで旅行を計画する 41
コントロール 41
コントロールメニューをカスタマイズする 42
LED フラッシュライトを使用する 42
フラッシュライトストロボをカスタマイズする 43
フラッシュライトスクリーンを使用する 43
Garmin Pay 43
Garmin Pay ウォレットをセットアップする 43
登録済みの参加銀行カードで支払いをする 43
Garmin Pay ウォレットにカードを追加する 43
Garmin Pay のカードを管理する 43
Garmin Pay のパスコードを変更する 44
モーニングレポート 44
モーニングレポートをカスタマイズする 44
センサーとアクセサリー 44
光学式心拍計 44
デバイスを装着する 44
心拍データが不規則な値を示す場合の対処法 44
光学式心拍計設定 44
血中酸素トラッキング 45
ウィジェットで血中酸素レベルを確認する 45
ウィジェットで血中酸素レベルを確認する 46
血中酸素レベルが不規則な値を示す場合 46
コンパス 46
コンパスの方位を固定する 46
コンパスの設定 46
気圧高度計 47
高度計設定 47
気圧設定 47
ワイヤレスセンサー 47
ワイヤレスセンサーをペアリングする 48
HRM-Pro ランニングペースと距離 48
ランニングペースと距離の記録のヒント 49
ランニングダイナミクス 49
ランニングダイナミクスデータが表示されない場合の対処法 49
ランニングパワー 50
ランニングパワー設定 50
Varia デバイスのカメラ機能を使用する 50
inReach リモート 50
inReach リモートを使用する 50
VIRB リモート 50
VIRB をリモート操作する 50
アクティビティ実行中に VIRB を操作する 51
XERO レーザー距離計の設定 51
地図 51
地図を確認する 51
地図上の地点を保存してナビゲーションする 52
周辺の地点を検索してナビゲーションする 52
地図設定 52
地図管理 53
Outdoor Maps+ の地図をダウンロードする 53
地図テーマ 53
マリン地図設定 53
地図データを表示 / 非表示する 53
音楽 54
音楽プロバイダに接続する 54
音楽プロバイダから音楽をダウンロードする 54
Garmin Express で音楽をダウンロードする 54
音楽を再生する 54
音楽再生のコントロール 55
Bluetooth イヤホンと接続する 55
オーディオモードを変更する 55
ワイヤレス接続 55
スマートフォン接続機能 55
スマートフォンとペアリングする 55
通知機能を有効にする 55
電話の着信通知に応答 / 拒否する 56
テキストメッセージに返信する 56
デバイスに表示する通知を管理する 56
スマートフォンの Bluetooth 接続をオン / オフにする 56
スマートフォンの接続アラートをオン / オフにする 56
スマートフォン探索アラートをオン / オフにする 56
オーディオアラートを再生する 56
Wi-Fi 接続機能 57
Wi-Fi ネットワークに接続する 57
スマートフォンと PC のアプリケーション 57
Garmin Connect 57
Garmin Connect アプリを使う 58
Garmin Connect アプリソフトウェアをアップデートする 58
PC で Garmin Connect を利用する 58
Garmin Express でソフトウェアをアップデートする 58
Garmin Connect に手動でデータを同期する 58

IQ 機能の接続 58
Connect IQ をダウンロードする 58
PC から Connect IQ をダウンロードする 58
Garmin Explore 59
Garmin Golf アプリ 59
ユーザープロフィール 59
ユーザープロフィールを設定する 59
ジェンダー設定 59
フィットネス年齢を確認する 59
心拍ゾーン 59
トレーニングの目標 59
心拍ゾーンを設定する 60
心拍ゾーンの自動設定 60
心拍ゾーン参考表 60
瞬発力、筋持久力の向上 60
パフォーマンス測定を自動検出する 61
セーフティ & トラッキング機能 61
緊急連絡先を追加する 61
連絡先を追加する 61
事故検出をオン / オフにする 61
援助を要請中 62
GroupTrack セッションを開始する 62
GroupTrack セッションのヒント 62
GroupTrack 設定 62
健康 & ウェルネス設定 62
自動ゴール 63
Move アラートを使用する 63
週間運動量 63
週間運動量を加算するには 63
睡眠トラッキング 63
自動睡眠トラッキングを使用する 63
ナビゲーション 63
保存済みポイントを確認·編集する 63
デュアルグリット位置を保存する 63
基準点を設定する 64
目的地へのナビゲーション 64
POI を検索してナビゲーションする 64
保存済みアクティビティのスタート地点へナビゲーションする 64
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 64
ルートのターンバイターンを確認する 65
サイトナビ 65
MOB ポイントの設定とナビゲーション 65
ナビゲーションを停止する 65
コース 65
デバイスでコースを作成して実行する 65
ラウンドトリップコースを作成する 65
Garmin Connect でコースを作成する 66
コース詳細情報を確認、編集 66
ウェイポイント投影 66
ナビゲーション設定 66
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 66
方位インジケーターを設定する 67
ナビゲーションアラートを設定する 67
パワー管理設定 67
バッテリー節約設定をカスタマイズする 67
パワーモードを変更する 67
パワーモードをカスタマイズする 67
パワーモードをリセットする 68
システム設定 68
時刻設定 68
アラートを設定する 68
時刻を同期する 69
ディスプレイ設定 69
睡眠モード設定 69
ショートカット設定 69
表示単位を変更する 69
デバイス情報を確認する 69
電子ラベルの規制および準拠情報を確認する. 69
デバイス情報 70
AMOLED ディスプレイについて 70
デバイスを充電します 70
ソーラー充電 70
仕様 70
バッテリー稼働時間 70
お取り扱い上の注意事項 71
クリーニング方法 71
QuickFit バンドを交換する 71
メタルバンドの調整について 71
データ管理 72
ファイルを消去する 72
トラブルシューティング 72
製品の更新 72
製品登録 72
日本語で表示されません 72
デバイスはどのスマートフォンに対応しています

か？ 72
デバイスとスマートフォンが接続できません 72
Bluetooth センサーを使用できますか？ 72
デバイスとイヤホンが接続できません 73
音楽が途切れたり、Bluetooth イヤホンとの接続が切れます 73
デバイスを再起動する 73
初期設定にリセットする 73
バッテリーの稼働時間を長くするには 73
GPS を受信する 74
GPS 受信を向上する 74
気温の計測値が正しくないようです 74
ライフログ 74
ステップ数が正しくないようです 74
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 74
上昇階数が正しくないようです 74
付録 74
データ項目 74
ランニングダイナミクスデータのカラーゲージ .81
GCT バランスデーター 81
上下動と上下動比 82
VO2 Max レベル分類表 82
FTP レベル分類表 82
持久力スコア分類表 83
タイヤサイズと周長 83
シンボル定義 83

説明

⚠ 警告

製品をご使用になる前に、安全および製品に関する警告と注意事項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。

はじめに

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. **LIGHTキー**を押してデバイスの電源を入れます。（*デバイス概要、1ページ*）
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。（*スマートフォンとペアリングする、55ページ*）互換性のある時計からアップグレードする場合は、新しいquatixデバイスをスマートフォンとペアリングするとデバイスの設定、保存したコースなどを移行できます。
3. デバイスを充電します。（*デバイスを充電します、70ページ*）
4. アクティビティを開始します。（*アクティビティを開始する、7ページ*）

デバイス概要



① タッチスクリーン
- タップ: メニューのオプションを選択
- ウォッチフェイス上のデータを長押し: 関連するメニューやウィジェットを開く

  注意: この操作は一部のウォッチフェイスに対応しています。
- 上または下にスワイプ: ウィジェット/メニュー/メッセージをスクロール
- 右にスワイプ: 前の画面に戻る
- 手の平で画面を覆う: バックライトの輝度を低下またはディスプレイをオフしてウォッチフェイスに戻る

② LIGHT
- 押す: 電源オン
- 押す: ディスプレイをオン/オフ
- 2回押す: フラッシュライト点灯/消灯
- 長押し: コントロールメニューを表示

③ UP·MENU
- 押す: ウィジェット/メニュー/メッセージをスクロール
- 長押し: メニューページを表示

④ DOWN
- 押す: ウィジェット/メニュー/メッセージのスクロール
- 長押し: ミュージックコントロールを表示

⑤ START·STOP
- 押す: 選択項目を決定
- 押す: アクティビティ＆アプリを表示、アクティビティ開始/停止
- 押したままの状態で現在地をオーバーボード(MOB) 位置としてマークし、ナビゲーションをアクティブにします。

⑥ BACK·LAP
- 押す: 前のページに戻る
- 押す: ラップ取得、休息に移行、トランジション切り替え（マルチスポーツアクティビティ実行中）
- 長押し: 最近使用したアプリを表示

タッチスクリーンをオン/オフにする

- **DOWNキー**と**STARTキー**を同時に押します。
- **LIGHTキー**を長押しして、を選択します。
- **MENUキー**長押し＞**システム**＞**タッチから**、タッチスクリーンのオン/オフを設定できます。

デバイスを使用する

- **LIGHTキー**を長押ししてコントロールメニューを表示します。（*コントロール、41ページ*）

  コントロールメニューから、電源オフやサイレントモード、ポイント登録などのよく使用する機能にすばやくアクセスできます。
- ウォッチフェイスページから**UPキー**または**DOWNキー**を押して、ウィジェットをスクロールします。（*ウィジェット、30ページ*）
- ウォッチフェイスページから**STARTキー**を押して、アクティビティ＆アプリの一覧を表示します。（*アクティビティを開始する、7ページ*）
- **MENUキー**を長押しして、ウォッチフェイス（*ウォッチフェイス設定、30ページ*）やデバイスの設定（*システム設定、68ページ*）、ワイヤレスセンサーの設定（*センサーとアクセサリー、44ページ*）をカスタマイズします。

アラームとタイマー

アラームを設定する

アラームは複数件登録できます。

1 **MENUキー**を長押しします。
2 **アラームタイマー** > **警報** > **追加** を選択します。
3 アラームの時刻を入力します。

アラームを編集する

1 **MENUキー**を長押しします。
2 **アラームタイマー** > **警報** > **編集**を選択します。
3 アラームを選択します。
4 次のオプションを選択します。
- **[ステータス]** アラームのオン/オフを設定します。
- **[時間]** アラームを鳴らす時刻を設定します。
- **[リピート]** アラームを鳴らすスケジュールを設定します。
- **[音/バイブ]** アラームの鳴動タイプを選択します。
- **[バックライト]** アラーム作動時にバックライトのオン/オフを設定します。
  注意: この操作はquatix 7 Pro/Sapphireモデルには対応していません。
- **[ラベル]** アラーム作動時に表示されるラベルを選択します。
- **[削除]** 設定したアラームを削除します。

カウントダウンタイマーを開始する

1 ウォッチフェイスページで、**MENUキー**を長押しします。
2 アラームタイマー > タイマー を選択します。
3 次のオプションを選択します。
- 初めてカウントダウンタイマーを設定して保存するには、タイムを入力して**MENUキー**を押し、**[タイマー保存]**を選択します。
- **[タイマー追加]** タイマーを追加して保存します。
- **[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。）

4 必要な場合は、**MENUキー**を押してオプションを選択します。
- **[タイム]** タイマーのカウント時間を変更します。
- **[自動スタート]**>**[オン]** タイマーのカウント終了後に、タイマーを自動再開します。
- **[音/バイブ]** タイマーの鳴動タイプを選択します。

5 **STARTキー**を押してタイマーを開始します。

タイマーを削除する

1 ウォッチフェイスページで、**MENUキー**を長押しします。
2 **アラームタイマー** > **タイマー** > **編集** を選択します。
3 タイマーを選択します。
4 **[削除]**を選択します。

ストップウォッチを使用する

1 ウォッチフェイスページで、**MENUキー**を長押しします。
2 アラームタイマー > ストップウォッチ を選択します。
3 **STARTキー**を押してタイマーを開始します。
4 ラップ①を取得するには、**LAP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 **STOP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。

Alt.タイムゾーンを追加する

複数のタイムゾーンの現在の時刻を表示できます。最大4つのタイムゾーンをウィジェットに追加できます。

1 **MENUキー**を長押しします。
2 **アラームタイマー** > **タイムゾーン** > **Alt. タイムゾーン追加** を選択します。
3 タイムゾーンを選択します。
4 必要な場合は、タイムゾーン名を変更します。

Alt.タイムゾーンを編集する

1. **MENUキー**を長押しします。
2. **アラームタイマー** > **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. **STARTキー**を押してください。
5. 次のオプションを選択します。
   - **[お気に入りに設定]** タイムゾーンをウィジェットに表示します。
   - **[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（非表示）します。

マリンアクティビティ

ボート、セーリング、Garmin製マリンデバイスとのやり取りなど、マリンアクティビティ用のアプリがあらかじめ搭載されている。対応するGarminのマリンデバイスは、スマートウォッチにあらかじめ搭載されているマリンアプリを使ってペアリングできます。

Garminマリンデバイスとのペアリングについて詳しくは、お使いのGarminマリンデバイスの取扱説明書をご覧ください。

マリンマップとチャート

BlueChart g3 や Garmin LakeVü g3 などのオプションのプレミアムチャートでお使いのquatixスデバイスを最大限に活用できます。

マリンマップとチャートをダウンロード

1. *Garmin.com/JA-JP/wearables-mapping*でマリンマップやチャートを検索し購入します。
2. Garmin Express をダウンロードします
3. スクリーン上の説明に従って購入したマップとチャートをデバイスにインストールします。

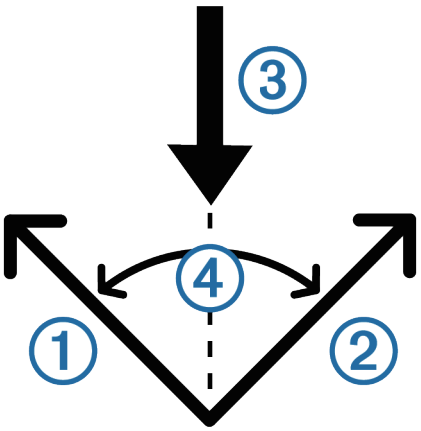
セーリング機能

タッキングアシスト

⚠ 注意

このデバイスは、GPSベースの地上コースを使用して、タックアシスト機能でのコースを決定します。潮流や潮の流れなど、ボートの方向に影響を与える他の要因は考慮しません。お客様は、船舶の安全かつ慎重な運航に責任を負います。

巡航中や風の中でレースをしているときには、タックアシスト機能を使用して、船体が持ち上げられているか、または向かっているかを判断できます。タックアシストをキャリブレーションすると、デバイスは、船体のポート①と右舷②の地上 (COG) 上のコースをキャプチャし、COGデータを使用して、平均真風向③とボートのタック角④を計算します。



デバイスはこのデータを使って、船体が風の変化に応じて上昇しているのか、あるいは向かっているのかを判断することができます。

デフォルトでは、デバイスのタックアシストは自動に設定されています。左舷または右舷のCOGを較正するたびに、デバイスは反対側と真の風向を再較正します。タックアシスト設定を変更して、固定タック角度または真の風向を入力できます。

タックアシストを補正

1. ウォッチフェイスページで**STARTキー**を選択します。
2. セイルレースまたはセイルを選択します。
3. **UPキー/DOWNキー**を選択すると、タックアシスト画面が表示されます。

   注意: アクティビティのトレーニングページに、タックアシスト画面を追加する必要がある場合があります(トレーニングページのカスタマイズ(P.X））。
4. **START**を選択します
5. 次のオプションを選択します。
   - 右舷側を補正するには、**START**を選択します。
   - 船体側を調整するには、**DOWN**を選択します。

   ヒント: 風が船の右舷から吹いている場合は、右舷を較正する必要があります。風が船の左舷から吹いている場合は、ポートを調整する必要があります。
6. デバイスがタックアシストを較正する間、待機してください。

   矢印が表示され、ボートが持ち上げられているか、または向かっているかが示されます。

固定タック角度の入力

1. ウォッチフェイスページで**STARTキー**を押します。
2. セイルレースまたはセイルを選択します。
3. **UPキー**または**DOWNキー**を押すと、タックアシスト画面が表示されます。
4. **MENUキー**を長押しします。
5. **[タッキング角度]** > **[角度]** を選択します。
6. **UPキー**または**DOWNキー**を押して、値を設定することができます。

真風向の入力

1. ウォッチフェイスページで**STARTキー**を押します。

2 セイルレースまたはセイルを選択します。
3 **UPキー**または**DOWNキー**を押すと、タックアシスト画面が表示されます。
4 **MENUキー**を長押しします。
5 **True Wind Direction** > **固定** を選択します。
6 **UPキー**または**DOWNキー**を押して、値を設定することができます。

最適なリフトの見積もりを取得するヒント

タックアシスト機能を使用するときに最適なリフト推定値を得るには、次のヒントを試してみてください。詳細については、*真風向の入力、3ページ*および*タックアシストを補正、3ページ*を参照してください。

- 固定タック角度を入力し船体側をキャリブレーションします。
- 固定タック角を入力し、右舷側を校正します。
- タック角度の設定をリセットして、左舷と右舷の両方を較正します。

セイルレーシング

このデバイスを使用すると、レースの開始時に正確にレースのスタートラインを横切ることができます。セイルレーシングアプリのレガッタタイマーを公式レースカウントダウンタイマーと同期すると、レース開始が近づくと1分間隔で警告が表示されます。スタートラインを設定すると、デバイスはGPSデータを使用して、レースを開始する前、後、または適切なタイミングでボートがスタートラインを通過するかどうかを示します。

開始ラインの設定

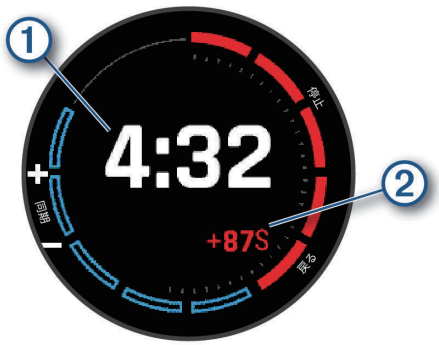
1 ウォッチフェイスページで**STARTキー**を押します。
2 セイルレースを選択します。
3 衛星の位置を確認します。
4 **MENUキー**を長押しします。
5 **[開始ラインを設定]**を選択します。
6 次のオプションを選択します。
   - **[ポートをマークする]**を選択して、船が通過するときの船の開始ラインをマークします。
   - **[右舷にマークする]**を選択して、右舷のスタートラインを通過するときに右舷のスタートラインマークをマークします。
   - **[燃焼時間]**を選択して、燃焼する時間をレガッタタイマー画面に表示します。
   - **[開始ラインまでの距離]**を選択して、開始ラインまでの距離、距離単位の表記、ボートの長さを設定します。

レース開始

燃焼する時間を表示する前に、開始ライン（*開始ラインの設定、4ページ*）を設定する必要があります。

1 ウォッチフェイスページで**STARTキー**を押します。
2 セイルレースを選択します。
3 衛星の位置を確認しますので、しばらくお待ちください。

レガッタタイマー1と燃焼時間2が画面に表示されます。



4 必要に応じて、**MENUキー**を長押ししてオプションを選択します。
   - 固定タイマーを設定するには、**レガッタタイム** > **固定**を選択し、時間の長さを入力します。
   - 開始時刻を24時間以内に設定するには、**レガッタタイム** > **固定**を選択し、時刻を入力します。
5 **STARTキー**を押してください。
6 レガッタタイマーを公式のレースカウントダウンと同期するには、**UPキー**と **DOWNキー**を押します。

   注意: 燃焼時間がマイナスの場合は、レース開始後にスタートラインに着きます。バーンタイムがプラスになると、レースが始まる前にスタートラインに着きます。
7 **STARTキー**を押してアクティビティタイマーを開始します。

潮汐

波情報を確認する

⚠ 警告

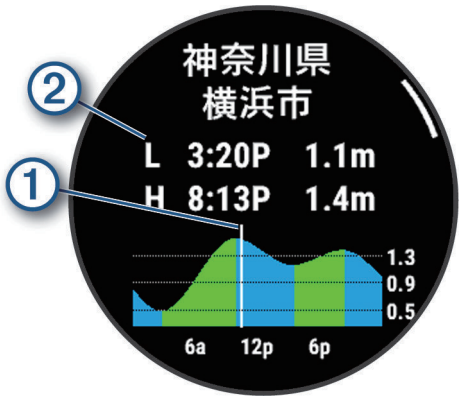
波情報は、情報提供のみを目的としています。掲示されているすべての水関連のガイダンスに注意し、周囲に注意を払い、常に水の中、水の上、水の周りで安全な判断をすることは、あなたの責任です。この警告を守らないと、重傷を負ったり、死亡する可能性があります。

潮の高さや次の満潮と干潮がいつ発生するかなど、波に関する情報を表示できます。最大 10 カ所の波の発生場所を保存できます。

1 ウォッチフェイスページで**STARTキー**を押します。
2 **[潮汐予報点]**を選択します。
3 次のオプションを選択します。
   - 波の近くにいるときに現在の場所を使用するには、**[追加]** > **[現在の場所]** を選択します。
   - マップ上の位置を選択するには、**[追加]** > **[マップの使用]** を選択します。
   - 都市の名前を入力するには、**[追加]** > **[都市検索]** を選択します。
   - 保存場所を選択するには、 **[追加]** > **[保存場所]** を選択します。
   - 位置の座標を入力するには、 **[追加]** > **[座標]** を選

択します。

現在の日付の24時間潮位チャートが、現在の波の高さ1と次の満潮と干潮2の情報とともに表示されます。



4 **DOWNキー**を押すと、次の日の波情報が表示されます。

5 **STARTキー**を押して **[お気に入りに設定]** を選択して、この場所をお気に入りの波の発生場所として保存します。

お気に入りの波の発生場はアプリとウィジェットリストの一番上に表示されます。

注意: GPSの現在地により、潮汐情報は次の提供元のデータに準じます。*中央気象局*（台湾）、*気象庁*（日本）、*国家海洋情報センター*（*QWeather* 経由・中国）、*国立海洋調査院*（韓国）、*World Weather Online*（その他）

波浪警報を設定する

1 [潮汐予報点]から保存された波の発生場所を選択します。

2 **STARTキー**を押して**[アラート]**を選択します。

3 次のオプションを選択します。

- 満潮前にアラームが鳴るように設定するには、**[満潮まで]** を選択します。
- 干潮前にアラームが鳴るように設定するには、**[低潮まで]** を選択します。

ウォータースポーツ

ウォータースポーツの滑走を確認する

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

1 水上スキーなどのウォータースポーツアクティビティを開始します。

2 **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。

MFDリモート

グラフプロッタとのペアリング

対応するGarminのチャートプロッタとペアリングすれば、ショートカットやチャートのズームといった、よく使う機能に素早くアクセスできます。

1 ウォッチフェイスページで**STARTキー**を押します。

2 **[MFD リモート]** を選択します。

3 quatixウォッチをチャートプロッタから3m (10フィート。）以内に近づけます。

4 画面の指示に従って、チャートプロッタをペアリングモードにします。

5 ウォッチ上のチャートプロッタの名前を選択します。

ペアリングしたデバイスは、電源を入れたり、範囲内に入ったり、アプリを開く場合に自動的に接続されます。

MFDリモート機能の利用

1 ウォッチフェイスページで**STARTキー**を押します。

2 **[MFD リモート]** を選択します。

3 タッチスクリーンを使用して、ペアになっているチャートプロッタのメニューと機能を操作します。

ヒント: STARTキーを押すと、チャートプロッタの方向パッドとメインコントロールを切り替えることができます。

釣り

釣りを実践

1 ウォッチフェイスページで**STARTキー**を押します。

2 **[釣り]**を選択します。

3 **STARTキー**を押して、**[釣りを開始]**を選択します。

4 **STARTキー**を押し、次のオプションを選択します。

- **[釣った場所を記録]**　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。（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、**STOPキー**を押して**[釣りを終了]**を選択します。

アンカー

⚠ 警告

アンカー機能は状況認識のためのツールであり、すべての状況下で座礁や衝突を防止できるわけではありません。船舶を安全かつ慎重に操作し、周囲の状況を把握し、水上で常に安全な判断をすることについては、ユーザーが責任を負います。この警告に従わなかった場合、物的損害、重傷、または死亡につながるおそれがあります。

アンカーの位置をマーキング

1. ウォッチフェイスページで**STARTキー**を押します。
2. **[アンカー]**を選択します。
3. 衛星の位置を確認しますので、しばらくお待ちください。
4. **STARTキー**>**[錨を下す]**の順に選択します。

アンカーの設定

ウォッチフェイスページで**STARTキー**を押し、**[アンカー]**を選択して**MENUキー**を長押しして**[アクティビティの設定]**を選択します。

ドリフト半径: アンカー時の許容ドリフト距離を設定します。

更新頻度: アンカーデータを更新する頻度を設定します。

[錨アラーム]: 錨泊円半径を超えて船が動いたときにアラーム鳴らす設定を行います。

[錨アラーム時間]: 錨アラームの継続時間を設定します。錨アラームが有効のとき、設定したアラーム時間内にボートが錨泊円半径を超えて移動するたびにアラートが作動します。

オートパイロット

⚠ 警告

お客様は、船舶の安全かつ慎重な運航に責任を負います。オートパイロットは、船を操作する能力を高めるツールです。船を安全に運航する責任から解放されるわけではありません。航法上の危険を避け、操舵室から離れないでください。

船の手動制御をすぐに回復できるように常に準備してください。

静かで危険のない外洋でのオートパイロットの操作方法を学びます。

ドック、杭、その他の船など、水中の危険物の近くでオートパイロットを操作するときは注意してください。

オートパイロットとペアリング

1. ウォッチフェイスページで**STARTキー** > **[オートパイロットで]** > **STARTキー**を選択します。
2. quatixデバイスをマリンデバイスから3m (10フィート。）以内に近づけます。
3. 対応するGarminオートパイロットヘルムコントロールを設定して、リモコンを検索します。

   詳細については、オートパイロットヘルムコントロールの取扱説明書を参照してください。

ペアリングしたデバイスは、電源を入れたり、範囲内に入ったり、アプリを開く場合に自動的に接続されます。別のオートパイロットヘルムコントロールとペアリングする必要がある場合は、オートパイロットアプリで**MENU** を長押しし、**設定** > **新しくペアリングする**を選択します。

オートパイロットの操作

1. ウォッチフェイスページで**STARTキー**を押し、**[オートパイロット]**を選択します。
2. 次のオプションを選択します。
   - オートパイロットの機首上げ保持を開始するには、定常コースを保持し、**STARTキー**を選択して、ヘルムを解放します。
   - 機首方位を変更するには、オートパイロットが作動している状態で、右舷側に**UPキー**、左舷側に**DOWNキー**を選択します。
   - 操作モードを変更するには、**MENUキー** > **[ステアリングモード]**を選択し、オプションを選択します。
   - ステアリングパターンを実行するには、**MENUキー**を押しながらパターンステアリングを選択し、パターンを選択します。

     注意: quatixデバイスで使用できるステアリングパターンは、オートパイロットから変更できます。
   - ヘルムを取ってオートパイロットをスタンバイモードにするには、**STOPキー**を選択します。

トローリングモーターリモート

トローリングモーターをペアリングする

Garminのトローリングモーターをデバイスとペアリングしてリモートコントロール機能を利用できます。リモートコントロールの操作方法について、詳しくはトローリングモーターの操作マニュアルをご参照ください。

1. トローリングモーターの電源をオンにします。
2. デバイスをトローリングモーターのディスプレイパネルの1m(3フィート。）以内に近付けます。
3. デバイスで**STARTキー**を押して[トローリングモーター]を選択します。

   ヒント: 必要に応じてデバイスをを別のトローリングモーターとペアリングできます。(*ワイヤレスセンサーをペアリングする、48ページ*)
4. トローリングモーターのディスプレイパネルで⏻を3回押してペアリングモードにします。

   接続先の検索中はディスプレイパネルの🔁が青に光ります。
5. デバイスで**STARTキー**を押してペアリングモードにします。
6. トローリングモーターのリモートコントロールとデバイスに表示されているコードが一致しているこ

とを確認します。

7 デバイスで**STARTキー**を押してパスキーを確認します。

8 トローリングモーターのリモートコントロールで⏵を押してパスキーを確認します。

デバイスとの接続が成功するとディスプレイパネルの⇄が緑に光ります。

船舶データ

ボートデータのストリーミング

互換性のあるチャートプロッタからquatixデバイスにデータフィールドをストリーミングできます。デバイスは、1ページあたり最大3つのデータフィールドと最大6ページのデータを表示します。

1 ウォッチフェイスページで**STARTキー** > **[ボートデータ]**を選択します。

2 quatixデバイスをチャートプロッタから3m（10フィート。）以内に近づけます。

3 チャートプロッターをペアリングモードに設定します。

詳細については、チャートプロッタの取扱説明書を参照してください。

4 必要に応じて、quatixデバイスで**STARTキー**を選択してデータ·ページを変更します。

ペアリング後は、電源を入れたり、範囲内に入ったり、アプリを開く場合に自動的に接続されます。別のチャートプロッタとペアリングする必要がある場合は、 ボートデータアプリで **MENUキー**を長押しし、新しくペアリングするを選択します。

グラフプロッタのウェイポイントをマークする

quatixデバイスを使用して、互換性のあるチャートプロッタ上でウェイポイントをマークできます。

1 ウォッチフェイスページで**STARTキー** > **[ボートデータ]**を選択します。

2 **START** > **プロッタのウェイポイントをマークする**を選択します。

GNT 10

GNT 10データのストリーミング

互換性のあるGNT 10トランシーバからquatixデバイスにデータフィールドをストリームする前に、GNT 10アプリケーション(*IQ機能の接続、58ページ*）をダウンロードする必要があります。

1 ウォッチフェイスページで**START**、**[GNT10]**を選択します。

2 quatixデバイスをトランシーバーから3m (10フィート。）以内に近づけます。

3 トランシーバをペアリングモードに設定します。

詳細については、トランシーバーの取扱説明書を参照してください。

4 必要に応じて、quatixデバイスで**STARTキー**を選択してデータ·ページを変更します。

quatixデバイスは、1ページあたり最大3つのデータフィールドと最大6ページのデータを表示します。ペアリングしたデバイスは、電源を入れたり、範囲内に入ったり、アプリを開く場合に自動的に接続されます。

ヒント: quatixデバイスを別のトランシーバとペアリングするには、GNT 10アプリで**MENUキー**を長押しし、新しくペアリングするを選択します。

Fusion-Link アプリ

quatixデバイスでFusion-Linkアプリを使用してFusionデバイスでのオーディオ再生を操作できます。

Fusionステレオへの接続

1 Fusionステレオを検出可能に設定します。

詳細については、ステレオの取扱説明書を参照してください。

2 quatixデバイスをステレオから3m（10フィート。）以内に近づけます。

3 ウォッチフェイスから**START** > **FUSION-Link**を選択します。

Apple Watchでアプリを初めて開くと、自動的にステレオとペアリングして接続します。別のステレオとペアリングする必要がある場合は、 Fusion-Linkアプリで 設定>ペアリングを選択します。

ペアリングしたデバイスは、電源を入れたり、範囲内に入ったり、アプリを開く場合に自動的に接続されます。

アプリとアクティビティ

デバイスは屋内や屋外運動、フィットネスなど多様なアクティビティに対応しています。アクティビティを開始すると、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。既存のアクティビティを基にカスタムアクティビティを作成できます。（*カスタムアクティビティを作成する、20ページ*）デバイスに保存したアクティビティデータは、Garmin Connect にアップロードしてウェブやアプリ上でデータを閲覧·管理·共有することができます。

Connect IQアプリで新たなアクティビティやアプリを追加することができます。（*IQ機能の接続、58ページ*）

アクティビティトラッキングとフィットネス測定の精度については、*Garmin.com/ataccuracy*をご確認ください。

アクティビティを開始する

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

1 ウォッチフェイスページで**STARTキー**を押します。

2 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。

3 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。
4 **STARTキー**を押してアクティビティタイマーを開始します。
タイマー計測中のみデータが記録されます。

アクティビティ記録のヒント

- アクティビティを開始する前にデバイスを充電してください。（*デバイスを充電します、70ページ*）
- **LAPキー**を押してラップを記録し、新しいセットやポーズを開始したり次のワークアウトステップに進みます。
- **UPキー**または**DOWNキー**を押して、トレーニングデページを表示します。
- 上または下にスワイプして、トレーニングページをスクロールします。
- **MENUキー**長押して**[パワーモード]**を選択し、アクティビティ中のパワーモードを選択します。（*パワーモードをカスタマイズする、67ページ*）

アクティビティを終了する

1 **STOPキー**を押してください。
2 次のオプションを選択します。
- **[再開]** アクティビティを再開します。
- **[保存]**>**STARTキー** アクティビティデータを保存して詳細を確認できます。
注意: アクティビティを保存した後、自己評価データを入力できます（*アクティビティを自己評価する、8ページ*）。
- **[後で再開]** アクティビティを一時中断し、後から再開します。
- **[ラップ]** ラップを取得します。
- **[スタート地点]**>**[トラックバック]** アクティビティの軌跡を辿って開始地点へ戻るナビゲーションを開始します。
注意: GPS設定がオンのアクティビティのみ対応
- **[スタート地点]**>**[ルート]** アクティビティの終了地点から開始地点に戻るルートナビゲーションを開始します。
注意: GPS設定がオンのアクティビティのみ対応
- **[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。
- **[削除]** データを削除してアクティビティを終了します。

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

アクティビティを自己評価する

注意: この機能は一部のアクティビティタイプのみ対応しています。

アクティビティ設定で自己評価設定をカスタマイズできます。（*アクティビティ＆アプリ設定、20ページ*）

1 アクティビティが終わったらオプションから**[保存]**を選択します。(*アクティビティを終了する、8ページ*)
2 エフォート評価を数字で選択します。
注意: ≫を選択して評価をスキップすることができます。
3 フィーリング評価を数字で選択します。

自己評価は、Garmin Connectアカウントで確認できます。

ラン

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**STARTキー**を押します。
3 **[トラッククラン]** を選択します。
4 衛星の位置を確認しますので、しばらくお待ちください。
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**を押してください。
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 **STARTキー**を押してください。
12 トラックを周回します。
3周走行すると、デバイスがトラックの寸法を記録して、トラックの距離を校正します。
13 アクティビティを終えたら、**STOPキー**>**[保存]**を選択してタイマーを停止します。

トラッククランアクティビティのヒント

- タイマーを開始する前に、GPSを受信完了してください。
- 初めて走行するトラックでは、トラックの距離を校正するため、3周以上走行してください。
1周分の計測には、スタート地点を少し超えて走る必要があります。
- 開始から終了まで同じレーンを走行してください。
注意: トラッククランの自動ラップは、初期設定で1600m（トラック4周）に設定されています。
- トラッククラン設定で、走行するレーン番号を正しく設定してください。

バーチャルランを開始する

デバイスをサードパーティ製のバーチャルランニングアプリペアリングして、ペース、心拍数、ケイデンスのデータを送信できます。

1. ウォッチフェイスページで**STARTキー**を押します。
2. **[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、画面の指示に従ってデバイスをペアリングします。
4. 画面の指示に従ってデバイスをペアリングし、アクティビティを開始します。
5. **STARTキー**を押してアクティビティタイマーを開始します。
6. アクティビティを終えたら、**STOPキー**>**[保存]**を選択してタイマーを停止します。

トレッドミル距離を校正する

走行距離を手動校正するには、最低1.5km（1mi）走行する必要があります。複数のトレッドミルを使用する場合、各トレッドミルまたは各ランニング後にトレッドミルの距離を手動で調整できます。

1. トレッドミルアクティビティを開始します。（*アクティビティを開始する、7ページ*）
2. デバイスの距離表示が1.5km（1mi）以上になるまで、トレッドミル上で走行します。
3. アクティビティを終えたら、**STOP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]**>**[はい]**を選択します。
5. トレッドミルに表示されている走行距離を確認して、デバイスにその距離を入力します。

ウルトラランアクティビティを記録する

1. ウォッチフェイスページで**STARTキー**を押します。
2. **[ウルトララン]**を選択します。
3. **STARTキー**を押してアクティビティタイマーを開始します。
4. ランニングを開始します。
5. **LAPキー**を押してラップを取得して、休息タイマーを開始します。

   注意: アクティビティ設定で**LAPキー**押下時の挙動を選択することができます。(*アクティビティ＆アプリ設定、20ページ*）。
6. 休息が完了したら、**LAPキー**を押してランニングを再開します。
7. **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。（任意）
8. アクティビティを終えたら、**STOPキー**>**[保存]**を選択してタイマーを停止します。

障害物レースアクティビティを記録する

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

1. ウォッチフェイスページで**STARTキー**を押します。
2. **[障害物レース]**を選択します。
3. **STARTキー**を押してアクティビティ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、**LAPキー**を押します。

   注意: コースの一周目で障害物の位置を保存するには、障害物トラッキング設定を有効にします。保存された障害物の位置に基づいて、コース周回中に障害物とランニングのインターバルを自動で切り替えます。
5. アクティビティを終えたら、**STOPキー**>**[保存]**を選択してタイマーを停止します。

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。デバイスはHRM-Pro、HRM-Triなどの別売の胸部ベルト式心拍計にも対応しています。光学式心拍計と胸部ベルト式心拍計のどちらも計測が有効な場合は、胸部ベルト式心拍計で計測したデータが優先されます。

スイム用語

ラップ: プールの片道。

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。休息モードに移行後、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。

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

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

ストロークタイプ（泳法）

ストロークタイプ（泳法）の検出は、プールスイムアクティビティのみ有効です。ストロークタイプは1ラップごとに検出され、Garmin Connectアカウントの履歴とデータ項目で確認することができます。ストロークタイプをカスタムデーター項目として選択することも

できます。(*トレーニングページのカスタマイズ、19ページ*)。

クロール	自由形
戻る	背泳ぎ
平泳ぎ	背泳ぎ
バタフライ	バタフライ
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
ドリル	ドリル記録（*ドリル記録でトレーニングする、10ページ*）

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、**LAP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、**LAPキー**を押して休息タイムを記録します。(*自動休息と手動休息、10ページ*)

  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。（*ドリル記録でトレーニングする、10ページ*）

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。（*アクティビティ＆アプリ設定、20ページ*）

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、**LAPキー**を押します。

ドリル記録でトレーニングする

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

1. プールスイムアクティビティ実行中に、**UPキー**または**DOWNキー**でトレーニングページをスクロールして、ドリル記録ページを表示します。
2. **LAP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**LAPキー**を押します。

   ドリル記録のタイマーが停止します。この時、スイムアクティビティ自体のタイマーは停止していません。
4. ドリル記録中に泳いだ距離を選択します。

   プールサイズを基にしたドリル距離の選択肢から距離を選択します。
5. 次のオプションを選択します。
   - 続けて別のドリル記録を開始するには、再度**LAPキー**を押します。
   - 通常のスイムアクティビティに戻る場合は、**UPキー**または**DOWNキー**でドリル記録ページから他のトレーニングページにスクロールします。

マルチスポーツ

トライアスロンやデュアスロン、スイムランなどのマルチスポーツ競技を行う場合は、マルチスポーツアクティビティを選択します。マルチスポーツアクティビティでは、アクティビティ全体のタイムと距離の確認やトランジションへの切り替えを簡単なキー操作で行うことができます。たとえば、サイクリングからランニングに切り替えてもマルチスポーツ記録ページで合計時間を確認できます。

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

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

1. ウォッチフェイスページで**STARTキー**を押します。
2. **[トライアスロン]**を選択します。
3. **STARTキー**を押してアクティビティタイマーを開始します。
4. トランジションの開始時と終了時に、**LAPキー**を押します。

   トランジション機能は、初期設定でオンに設定されています。トランジションのタイムは、アクティビティのタイムとは別に記録されます。

トライアスロンのアクティビティ設定で、トランジション機能のオン/オフを設定できます。トランジションがオフのとき、**LAPキー**を押すとスポーツが切り替わります。

5 アクティビティを終えたら、**STOPキー**>**[保存]**を選択してタイマーを停止します。

マルチスポーツアクティビティを新規追加する

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

重複するアクティビティ名には、「トライアスロン（2）」などのように番号が振られます。

4 2つ以上のアクティビティを選択します。
5 次のオプションを選択します。
   - 必要に応じて、トランジションのオン/オフなどのアクティビティ設定をカスタマイズします。
   - カスタムアクティビティを保存するには、**[完了]**を選択します。
6 アクティビティをお気に入りに設定するには、**[はい]**を選択します。

屋内アクティビティ

屋内でのトラック走や、トレッドミルやフィットネスバイクを使用したトレーニングを行う場合には、GPSを利用しない屋内アクティビティを選択します。（*アクティビティ＆アプリ設定、20ページ*）

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

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

GPSを利用しない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。

ヘルススナップ

ヘルススナップショットで、2分間の静止した状態の平均心拍数、ストレスレベル、呼吸数などの重要なヘルスデータを記録することができます。心肺機能を総合的に把握するのに役立ちます。ヘルススナップショットアプリは、お気に入りのアプリ一覧に追加できます。（*アクティビティ＆アプリ設定、20ページ*）

筋力トレーニングアクティビティを記録する

筋力トレーニングアクティビティのセットを記録することができます。セットには、一種類の動作の繰り返し回数（レップ）を記録できます。

1 ウォッチフェイスページで**STARTキー**を押します。
2 [筋トレ]を選択します。
3 ワークアウトを選択します。
4 必要に応じて**DOWNキー**を押してワークアウトのステップ詳細を確認します。

ヒント: ワークアウトのステップを確認中、**STARTキー**>**DOWNキー**を押してワークアウトの動画を確認できます。（一部ワークアウトのみ対応）

5 **STARTキー**を押して、**[開始]**を選択します。
6 **STARTキー**を押して、**[ワークアウト開始]**を選択してセットのタイマーを開始します。
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、**LAPキー**を押して次のセットを開始します。

セットの合計回数が表示されます。

9 **UPキー**または**DOWNキー**を押して、セットの回数を編集できます。

ヒント: ウェイトの編集もできます。

10 必要に応じて、休息が終了したら**LAPキー**を押して次のセットを開始します。
11 アクティビティが完了するまで、セットを繰り返します。
12 最後のセットが終了したら、**STARTキー**を押して**[ワークアウト終了]**を選択します。
13 **保存**を選択します。

HIITアクティビティを記録する

高強度インターバルトレーニング（HIIT）のアクティビティを記録します。

1 ウォッチフェイスページで**STARTキー**を押します。
2 **[HIIT]**を選択します。
3 次のオプションを選択します。
   - **[フリー]** セットとラウンドを設定しないフリーのHIITアクティビティを実行します。
   - **[HIITタイマー]**>**[AMRAP]** AMRAP（できるだけ多くのラウンド）のHIITアクティビティを実行します。セットのタイムを設定します。
   - **[HIITタイマー]**>**[EMOM]** EMOM（エブリミニットオンザミニット）のHIITアクティビティを実行します。1分間のセットの実行回数を設定して、ラウンドの繰り返し回数を設定します。
   - **[HIITタイマー]**>**[タバタ]** 20秒間の高強度のインターバルと10秒間の休息のセットを交互に繰り返すHIITアクティビティを実行します。セットの実行回数を設定して、ラウンドの繰り返し回数を設定します。
   - **[HIITタイマー]**>**[カスタム]** セットのワークタイムと休息タイム、セットの実行回数、ラウンドの繰り返し回数をカスタマイズしてHIITアクティビティを実行します。
   - **[ワークアウト]** デバイスに保存済みのHIITワー

クアウトを実行します。

4 必要に応じて、画面の指示に従い操作します。
5 **STARTキー**を押してタイマーを開始して、最初のセットを実行します。
画面にはカウントダウンタイマーと現在の心拍数が表示されます。
6 **LAPキー**を押すと、手動で次のセット（ラウンド）または休息に移行できます。
7 アクティビティを終えたら、**STOP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。

スマートトレーナーを使用する

対応のスマートトレーナーを使用するには、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。（*ワイヤレスセンサーをペアリングする、48ページ*）

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

1 ウォッチフェイスページで**STARTキー**を押します。
2 **[屋内バイク]**を選択します。
3 **MENUキー**を長押しします。
4 **[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。（*ワークアウト、25ページ*）
- **[コース]** 保存済みコースを利用してトレーニングします。（*コース、65ページ*）
- **[パワー]** 目標のパワーを設定します。
- **[勾配設定]** シミュレーションする勾配を設定します。
- **[負荷設定]** スマートトレーナーの負荷を設定します。

6 **STARTキー**を押してアクティビティタイマーを開始します。
コースまたはアクティビティの高度データをもとに、トレーナーが自動で負荷を増減します。

ゲーム

Garmin GameOnアプリを使用する

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

1 PCで *www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn*にアクセスして、Garmin GameOnアプリをダウンロードします。
2 画面に表示される指示に従ってインストールを完了します。
3 Garmin GameOnアプリを起動します。
4 Garmin GameOnアプリでデバイスのペアリングを求められたら、デバイスで**STARTキー**を押して**[ゲーム]**を選択します。
注意: デバイスをGarmin GameOnアプリに接続しているときは、デバイスの通知などのBluetooth機能は無効になります。
5 **[ペアリング]**をタップします。
6 リストからデバイスを選択し、画面に表示される指示に従って操作します。
ヒント: ☰ > **[設定]**から、設定のカスタマイズやチュートリアルの再確認、接続済みデバイスの削除を行えます。デバイスと設定は、次にアプリを開くまでGarmin GameOnアプリに記憶されます。必要な場合は、ほかのPCにデバイスをペアリングできます。（*ワイヤレスセンサーをペアリングする、48ページ*）
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。（*手動でゲームアクティビティを記録する、12ページ*）

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

手動でゲームアクティビティを記録する

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

1 ウォッチフェイスページで**STARTキー**を押します。
2 **[ゲーム]**を選択します。
3 **DOWNキー**を押して、ゲームタイプを選択します。
4 **STARTキー**を押してアクティビティタイマーを開始します。
5 試合終了後に**LAPキー**を押して試合の結果や順位を記録します。
6 **LAPキー**を押して新しい試合を開始します。
7 アクティビティを終えたら、**STOPキー**>**[保存]**を選択してタイマーを停止します。

クライミングスポーツ

屋内クライムアクティビティを記録する

屋内クライミング時に屋内の岩壁に登るルートを記録できます。

1 ウォッチフェイスページで**STARTキー**を押します。
2 **[屋内クライム]**を選択します。
3 ルートデータを記録する場合は、**[はい]**を選択します。
4 グレードを選択します。
ヒント: 選択したグレードは、次に設定を変更するまで保持されます。**MENUキー**を長押しして、屋内

クライムのアクティビティ設定からグレードを変更することができます。

5 ルートの難易度を選択します。
6 **STARTキー**を押してください。
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、**LAPキー**を押してルートを終了します。

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

10 ルートの落下数を選択します。
11 休息を終了して次のルートを開始するには、**LAPキー**を押します。
12 同様の手順を繰り返して、各ルートを記録します。
13 **STOPキー**を押してください。
14 **保存**を選択します。

ボルダリングアクティビティを記録する

ボルダリングアクティビティ中に巨石や小さな岩層に登るルートを記録できます。

1 ウォッチフェイスページで**STARTキー**を押します。
2 **[ボルダリング]**を選択します。
3 グレードを選択します。

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

4 ルートの難易度を選択します。
5 **STARTキー**を押してタイマーを開始します。
6 最初のルートを登ります。
7 **LAP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、**LAPキー**を押します。
10 同様の手順を繰り返して、各ルートを記録します。
11 最後のルートを終えたら、**STOPキー**を押します。
12 **保存**を選択します。

Expeditionを開始する

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

1 ウォッチフェイスページで**STARTキー**を押します。
2 **[Expedition]**を選択します。
3 **STARTキー**を押してアクティビティ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。

軌跡ポイントの記録間隔を変更する

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

1 Expedition実行中に、**STARTキー**を押します。
2 [ポイント追加]を選択します。

軌跡ポイントを確認する

1 Expedition実行中に、**STARTキー**を押します。
2 **[ポイント表示]**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。

狩り

狩猟の目印のためのポイントを保存したり、保存したポイントを地図上で確認することができます。狩りアクティビティ中は、バッテリー消費を抑えるため初期設定でGNSS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**STARTキー**を押します。
2 **[狩り]**を選択します。
3 **STARTキー**を押し、**[狩りを開始]**を選択します。
4 **STARTキー**を押し、次のオプションを選択します。
- **[スタート地点]** アクティビティの開始地点へ戻る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。
- **[ポイント]** デバイスに保存済みのすべてのポイントを確認します。
- **[ナビゲーション]** 目的地を選択してナビゲーションを開始します。

5 アクティビティをを終えたら、**STOPキー**を押して**[狩りの終了]**を選択します。

スキーとウィンタースポーツ

スキーまたはスノーボードをアクティビティリストに追加できます。（*アクティビティ＆アプリ設定のカス*

タマイズ、19ページ）
アクティビティのトレーニングページをカスタマイズできます。（*トレーニングページのカスタマイズ、19ページ*）

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。自動ラン機能は初期設定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**を押して、前回の滑走/現在の滑走/滑走合計を確認します。

   タイムと距離、最高速度、平均速度、総下降量を確認できます。

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

クライミングモードと滑走モードを切り替えることでることで、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。（*アクティビティ＆アプリ設定、20ページ*）

1. ウォッチフェイスページで**STARTキー**を押します。
2. **[BCスキー]**または**[BCスノーボード]**を選択します。
3. 次のオプションを選択します。
   - クライミング時にアクティビティを開始する場合は、クライミングを選択します。
   - ダウンヒルを移動するアクティビティを開始する場合は滑走を選択します。
4. **STARTキー**を押してアクティビティタイマーを開始します。
5. 必要に応じて、**LAPキー**を押してクライミングモードと滑走追跡モードを切り替えることができます。
6. アクティビティを終えたら、**STOPキー**>**[保存]**を選択してタイマーを停止します。

クロスカントリースキーパワーデータ

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

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

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

ゴルフ

メモ: コースの距離が正確ではない。コースデータが古い場合には、[*https://www.garmin.com/forms/golfcourses/*] にご報告ください。

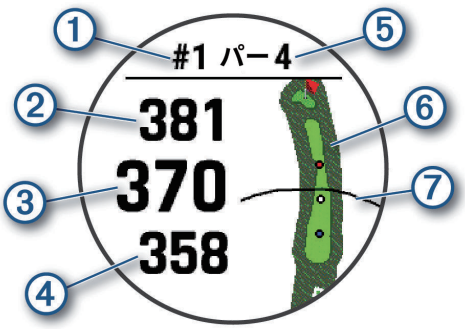
ラウンドを開始する

ラウンドを開始する前に、デバイスを充電してください。（*デバイスを充電します、70ページ*）

1. ウォッチフェイスページで**STARTキー**を押します。
2. **[ゴルフ]**を選択します。

   GPSの受信が完了し、現在地が特定されます。付近にコースが1つしかない場合はコースをタップします。
3. コースが一覧で表示された場合は、一覧からコースをタップします。
4. ドライバー飛距離を設定します。（初回のみ）
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	コースビュー
⑦	ティーイングエリアからのドライバー飛距離

注意: ピン位置は変更するため、デバイスはグリーンの奥/中央/手前までの距離を測定します。実際のグリーン上のピンの位置までの距離を表すものではありません。

7. 次のオプションを選択します。
   - グリーンの奥/中央/手前までの距離をタップして、PlaysLike距離を表示します。（*PlaysLike距離を確認する、16ページ*）
   - コースビューマップをタップしてタッチターゲットで距離を計測します。（*タッチターゲットで距離を計測する、16ページ*）

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

次のホールに移動すると、自動でホールの情報が切り替わります。

ラウンドオプション

ラウンド中に**STARTキー**を押してラウンドオプションからゴルフ機能にアクセスします。

[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。

[ホール変更]: 手動でプレーするホールを変更します。

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

[グリーンを表示]: ピンの位置を変更します。変更することで、ピンまでの距離をより正確に表示できます。（*グリーン上のピンの位置を変更する、15ページ*）

[バーチャルキャディ]: バーチャルキャディがクラブ選択をアシストします。（*バーチャルキャディ、15ページ*）

[PlaysLike]: 現在のホールのPlaysLike距離を算出する際に参照した要素を表示します。(*PlaysLike距離の要素、16ページ*)

[ショットの計測]: ショット記録の手動追加（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）（*ショットを確認する、16ページ*）

[スコアカード]: ラウンドのスコアカードを表示します。（*スコアを記録する、16ページ*）

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

[風速]: 風向と風速をピン位置の方向を基準に表示します。（*風速と風向を確認する、17ページ*）

[PinPointer]: 現在地からグリーンの方向と距離を示します。グリーン上のピンの位置が目視で確認できない位置からショットを打つ際に便利な機能です。ピンポインター機能を使うと、林の中や深いバンカーでもショットを打つ方向が分かります。

注意: ゴルフカートに乗っているときは、ピンポインター機能を使用しないでください。ゴルフカートの磁気がコンパスの精度に影響を及ぼすおそれがあります。

[カスタムターゲット]: ホールにあるハザードや障害物などの情報を登録できます。（*カスタムターゲットを保存する、17ページ*）

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

[日出＆日没]: 現在地の今日の日の出時刻、日の入時刻、トワイライト時刻を表示します。

[設定]: ゴルフ設定をカスタマイズします。（*アクティビティ＆アプリ設定、20ページ*）

グリーン上のピンの位置を変更する

グリーンを確認し、ピンの位置を変更します。

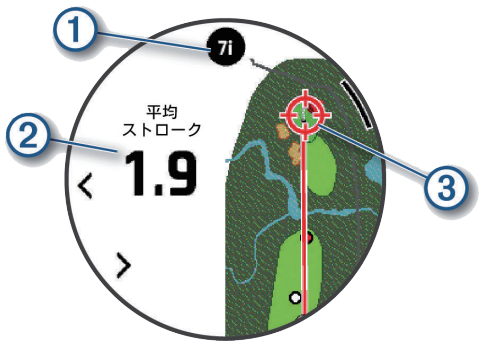
1. ホール情報ページでから**STARTキー**を押します。
2. **[グリーンを表示]**を選択します。
3. をドラッグするか、正しいピンの位置をタップして、ピンの位置を移動します。

   ヒント: STARTキーでグリーンを拡大/縮小できます。
4. **BACKキー**を押してください。

   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。

バーチャルキャディ

バーチャルキャディを使用する前に、クラブトラッキング（*アクティビティ＆アプリ設定、20ページ*）をオンにして使用クラブを記録するか、別売のApproach CT10を接続して5 ラウンド以上プレーし、スコアカードをGarmin Golfアプリにアップロードしてください。また、各ラウンドをプレー中は、Garmin Golf アプリを利用してペアリング済みのスマートフォンなどのモバイル端末とデバイスを接続してください。バーチャルキャディは、ホール情報や風向、風速、各クラブの過去のパフォーマンスと、現在の位置情報をもとに、アドバイスを表示します。



①	おすすめの使用クラブ（またはクラブの組み合わせ）❮または❯を選択して他の提案を確認できます。
②	おすすめのクラブを使用した場合の予想ストローク数平均
③	• AMOLEDディスプレイ搭載のデバイス: クラブを使用したショット記録を基に、おすすめのクラブと、次のショットの左右のブレ幅を表示します。 **注意:** 左右のブレ幅がグリーンと重なる場合、ショットがグリーンに到達する可能性がパーセンテージで表示されます。 • MIPディスプレイ搭載のデバイス: クラブを使用したショット記録を基に、おすすめのクラブと、次の目標方向を表示します。

PlaysLike距離を確認する

コースの高低差や風速、風向き、空気密度を考慮した、グリーンまでの実際に打つべき推奨距離を表示します。（*PlaysLike距離の要素、16ページ*）ラウンド中にホール情報ページのグリーンまでの距離表示部をタップしてPlaysLike距離を表示します。

ヒント: アクティビティ設定 (*PlaysLike設定、16ページ*)で、PlaysLike距離を算出する際に考慮される要素を設定できます。

▲: 水平距離よりも長い場合

■: 同じ距離

▼: 水平距離よりも短い場合

PlaysLike距離の要素

ラウンド中は、風速、風向き、空気密度の要素を考慮したPlaysLike距離を確認できます。

STARTキーを押して、**[PlaysLike]**を選択します。

▲: 高度変化によるPlaysLike距離の変動値

: 風速または風向きによるPlaysLike距離の変動値

: 空気密度によるPlaysLike距離の変動値

PlaysLike設定

MENUキーを長押しして、**[アクティビティ & アプリ]**>**[ゴルフ]**>**[ゴルフ設定]**>**[PlaysLike]**の順に選択します。

[風速]: PlaysLike距離に風速と風向きを考慮します。

[天気]: PlaysLike距離に空気密度を考慮します。

[ホームコース基本情報]: 空気密度の計測に使われる高度、気温、湿度の設定を手動で変更できます。

注意: ホームコース基本情報に設定した普段のプレー環境とは異なる環境のコースでプレーした場合、空気密度の調整が不正確になる場合があります。

タッチターゲットで距離を計測する

タッチターゲットで、コースビュー上の任意の地点までの距離を計測することができます。

1. ラウンド中にキーをタップします。
2. ⌖をドラッグするか、タップしてターゲットサークルを設定します。

   現在地から選択地点までの距離と、選択地点からピンまでの距離を計測することができます。
3. 必要に応じて、✚または▬を押してコースビューを拡大/縮小します。

ショットを確認する

デバイスはオートショット機能によりフェアウェイで打ったショット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: ショットを打った際にしっかりとボールにコンタクトしないと、ショットを計測できない場合があります。また、パットは計測できません。

1. ラウンド実行中に、**STARTキー**を押します。
2. **[前回のショット]**を選択します。プレー中のラウンドで記録したショットが一覧で表示されます。

   注意: 直近のショットの距離はホール情報ページの上部にも表示されます。

ショットを手動で追加する

ラウンド中にショットが検出されなかった場合、ショットを手動で追加できます。

1. ショットを打って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から**STARTキー**を押します。
3. **[ショットの計測]**を選択します。
4. **STARTキー**を押してください。
5. **[ショット追加]**>✔の順に選択します。
6. 必要に応じて、ショットに使用したクラブを選択します。
7. ボールの落下地点まで移動します。

次回ショットを打つと、ショットを自動で計測し記録します。必要に応じて、ショットを追加することもできます。

スコアを記録する

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

   グリーン上に移動すると、スコアカードが表示されます。
3. **UPキー**または**DOWNキー**でホールをスクロールします。
4. **STARTキー**でホールを選択します。
5. **UPキー**または**DOWNキー**でスコアを設定します。

   トータルスコアが更新されます。

ラウンド概要を記録する

この機能を利用するには、あらかじめラウンド概要記録を有効にする必要があります。（*スコア設定をカスタマイズする、16ページ*）

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

   ヒント: パット数はラウンド概要記録がオンのときのみ入力します。スコアへの影響はありません。
4. 必要に応じて、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

MENUキーを長押しして、**[アクティビティ & アプリ]**>**[ゴルフ]**>**[ゴルフ設定]**>**[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。（*スコアを記録する、16ページ*）

[ラウンド概要記録]: パット数、GIR、フェアウェイヒット数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。(*ラウンド概要を記録する、16ページ*)

[確認]: ラウンド開始時にスコアを記録するか確認します。

ステーブルフォードとは

スコア記録方法（*アクティビティ＆アプリ設定、20ページ*）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。

ポイント	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（バーディ）
5	3打少ない（バーディ）

風速と風向を確認する

ピン位置の方向を基準とした風向きと風速を表示します。この機能が動作するには、デバイスがGarmin Golfアプリと接続されている必要があります。

1. **STARTキー**を押してください。
2. **[風速]**を選択します。

   ピン位置の方向を基準とした風向きを矢印で指し示します。

ピンの方向を確認する

ピンポインター機能は、グリーンが見えない位置からショットを打つ際に便利な機能です。この機能を使うと、林の中や深いバンカーでもショットを打つ方向が分かります。

注意: ゴルフカートに乗っているときは、ピンポインター機能を使用しないでください。ゴルフカートの磁気がコンパスの精度に影響を及ぼすおそれがあります。

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

   矢印がピンの位置を指し示します。

カスタムターゲットを保存する

ラウンド中にホールごとに5か所までカスタムターゲット（ポイント）を登録することができます。コースビューのマップ上には表示されない障害物などを記録しておきたい場合などに便利な機能です。登録済みのカスタムターゲットは、ハザードとレイアップ情報ページで確認できます。（*ラウンドを開始する、14ページ*）

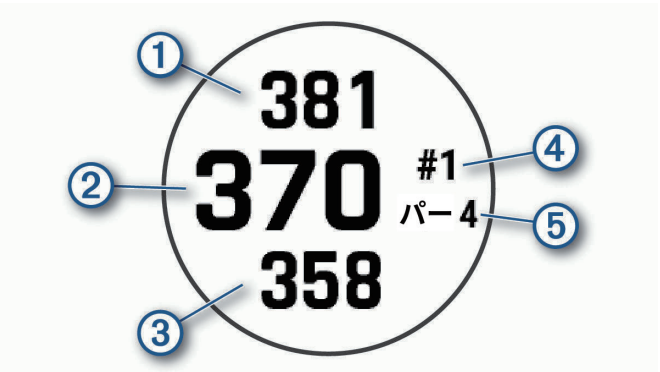
1. カスタムターゲットを登録したい地点まで移動します。

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

大きい数字モード

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。

MENUキーを長押しして、ゴルフ設定から**[数字を大きく表示]**を選択します。



①	グリーン奥までの距離
②	グリーン中央までの距離
③	グリーン手前までの距離
④	現在のホール番号
⑤	現在のホール番号

スイングテンポ

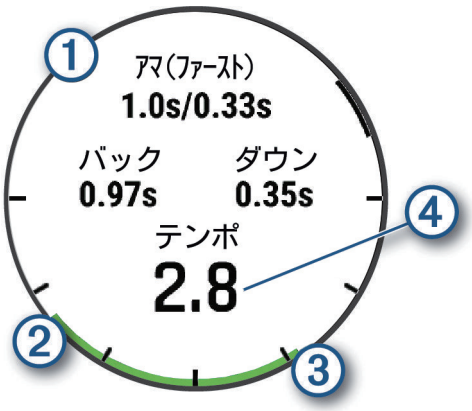
デバイスには、スイングを練習する際にスイングスピードを計測して、スイング分析をアシストするスイングテンポ機能が搭載されています。テンポ トレーニングは、より安定したスイングを維持するのに役立ちます。スイングテンポでは、スイング速度比をテンポに換算して表示します。一般に理想的なスイングは、バックスイングとダウンスイングの速度比が 3: 1とされ、このスイングテンポを3.0とします。

理想的なテンポ

理想的な3.0スイングテンポは、0.7秒/0.2 秒、1.2 秒/0.4秒などさまざまなスイングタイミングで実現できます。プレーヤーごとに、能力や経験に基づいて独自のスイングテンポがあります。速さの異なる6つのテンポから、自分のレベルに合わせたテンポを選択できます。

デバイスはバックスイングとダウンスイングのタイミングを選んだタイミングに合っているか、早すぎもし

くは遅すぎてないかをグラフで表示します。



①	選択したテンポ（バックスイング速度/ダウンスイング速度）
②	バックスイングの時間
③	ダウンスイングの時間
④	あなたのテンポ
	ちょうど良いです
	遅すぎます
	速すぎます

理想的なスイングのタイミングを見つけるには、最も遅いタイミングから練習から始めて、数回スイングしてみてください。バックスイングとダウンスイングの両方のテンポグラフが一貫して緑色になったら、より速いテンポの練習に切り替えると効果的です。快適なタイミングが見つかったら、より一貫したスイングを実現できます。

スイングテンポを分析する

スイングテンポを確認するために、ショットを打った際にボールにしっかりコンタクトする必要があります。

1. **STARTキー**を押してください。
2. **[テンポトレーニング]** を選択します。
3. **STARTキー**を押してください。
4. **[スイングスピード]** を推して、次のオプションを選択します。
5. フルスイングしてボールを打ちます。
   スイングテンポ分析が表示されます。

ヒント動画を確認する

初めてテンポトレーニングアクティビティを開始したときは、スイングの分析方法を解説するヒントが表示されます。

1. アクティビティ実行中に、**STARTキー**を押します。
2. **[ヒント]**を選択します。
3. **STARTキー**を押して次のヒントを表示します。

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。

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を計画する

1. Jumpタイプを選択します。（*Jumpタイプ、18ページ*）
2. Jump情報を入力します。（*Jump情報を入力する、18ページ*）
   デバイスが自動でHARPを計算します。
3. **[GO TO HARP]**を選択して、HARPへの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. **STARTキー**を押してください。
2. **[Jumpマスター]**を選択します。
3. Jumpタイプを選択します。（*Jumpタイプ、18ページ*）
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。
   - **[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。）（*コンスタント設定、19ページ*）

- **[自動DIP]** ジャンプ後に自動でDIPへのナビゲーションを開始します。**STARTキー**でオン/オフを切り替えます。
- **[GO TO HARP]**を選択して、HARPへのナビゲーションを開始します。

HAHO、HALO Jumpのウインド情報を入力する

1. **STARTキー**を押してください。
2. **[Jumpマスター]**を選択します。
3. Jumpタイプを選択します。（*Jumpタイプ、18ページ*）
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. **STARTキー**を押してください。
2. **[Jumpマスター]**を選択します。
3. **[HAHO]**または[HALO]を選択します。
4. **[ウインド]**>**[リセット]**を選択します。

リストからすべてのウインド情報が消去されます。

Static Jumpのウインド情報を入力する

1. **STARTキー**を押してください。
2. **[Jumpマスター]**>**[Static]**>**[ウインド]**を選択します。
3. 風速スピード（ノット）を入力して**[完了]**を選択します。
4. 風向き（度）を入力して**[完了]**を選択します。

コンスタント設定

[Jumpマスター]>**[Jumpタイプ]**>**[コンスタント]**を選択します。

%Max: すべてのジャンプタイプの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。経験豊富なスカイダイバーはより低い数値を、経験の浅い場合はより高い数値を使います。

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）各パラシュートはK値で表記される必要があります。

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）各パラシュートはK値で表記される必要があります。

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）各パラシュートはK値で表記される必要があります。

アクティビティ＆アプリ設定のカスタマイズ

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

アクティビティをお気に入りに追加または削除する

ウォッチフェイスページから**STARTキー**を押すと、お気に入りのアクティビティ＆アプリのリストが表示され、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。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. **[アクティビティ＆アプリ]**を選択します。

   お気に入りのアクティビティが画面の上部に表示されます。
3. 次のオプションを選択します。
   - アクティビティをお気に入りに設定するには、アクティビティを選択して**[お気に入りに設定]**を選択します。
   - アクティビティをお気に入りから削除するには、アクティビティを選択して**[お気に入りから削除]**を選択します。

アクティビティ＆アプリの一覧の表示順を変更する

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

トレーニングページのカスタマイズ

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. **[アクティビティ＆アプリ]**を選択します。
3. カスタマイズするアクティビティを選択します。
4. アクティビティ設定を選択します。
5. **[トレーニングページ]**を選択します。
6. カスタマイズするトレーニングページを選択します。
7. 次のオプションを選択します。
   - **[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: データー項目は一部のアクティビティでは利用できません。すべてのデーター項目は［*データ項目、74ページ*］から確認できます。
- **[並べ替え]** ページの表示位置を並べ替えます。
- **[削除]** ページを削除します。

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

アクティビティに地図ページを追加する

アクティビティに地図ページを追加することができます。

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

カスタムアクティビティを作成する

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

アクティビティ＆アプリ設定

ニーズに応じてアクティビティとアプリをカスタマイズできます。データページをカスタマイズしたり、アラートやトレーニング機能を有効にすることができます。設定は一部のアクティビティでは利用できません。

MENUキーを長押しして、**[アクティビティ＆アプリ設定]**＞**[アクティビティ設定]**を選択します。

[3D距離]: 標高差を考慮した斜面に対する距離を計測します。

[3D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]: トレーニングページのアクセントカラーを選択します。

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

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

[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。(*自動クライムをオンにする、23ページ*)

[自動ラップ]: 自動ラップを設定します。設定した距離に到達するごとまたはスタート地点を通過するごとに自動でラップを取得します。ラップを完了すると、ラップアラートページが表示されます。この情報を基に、アクティビティのパフォーマンスを確認できます。

[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。(*自動休息と手動休息、10ページ*)

[自動ラン]: 内蔵の加速度計によるスキーまたはウォータースポーツの滑走の自動検出を有効にします。(*スキーの滑走を確認する、14ページ*、*ウォータースポーツの滑走を確認する、5ページ*)

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

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

[自動スタート]: 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]: ゴルフのホール情報ページで距離表示の数字を大きく表示します。（*大きい数字モード、17ページ*）

[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。（*心拍転送モード、41ページ*）

[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。（*Garmin GameOnアプリを使用する、12ページ*）

[ClimbPro]: ナビゲーション中にClimbProページを表示します。（*ClimbProを使用、23ページ*）

[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。（*ラウンド概要を記録する、16ページ*）

[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。（*トレーニン*

グページのカスタマイズ、19ページ）

[ドライバー飛距離]: ドライバーの平均飛距離を設定します。

[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ェイトの入力を有効にします。

「フラッシュライトを点灯」: アクティビティ中に点灯するフラッシュライトの輝度とカラーを選択します。

[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。

[ゴルフ風速]: ゴルフの風速の表示単位を選択します。

[グレード]: クライミングアクティビティのグレードを選択します。

[レーン番号]: トラッククランの走行レーンを設定します。

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

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

[地図]: アクティビティで使用する地図に関する設定を行います。（*アクティビティの地図設定、22ページ*）

[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。（*障害物レースアクティビティを記録する、9ページ*）

[PlaysLike]: PlaysLike距離（コースの高低差などを考慮した実際に打つべきグリーンまでの距離）を算出する際に参照する要素を設定します。（*PlaysLike距離を確認する、16ページ*）

[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: アクティビティ用のパワーモードをデフォルト設定にします。

[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。

[アクティビティの記録]: ゴルフのラウンド中の距離やタイムなどをアクティビティデータ（FITファイル）として記録します。FITファイルはGarmin connectアプリから閲覧できます。

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

[記録間隔]: Expedition実行中の軌跡ポイントの記録間隔を設定します。初期設定では、GPS軌跡ポイントは1時間に1回、日没まで記録します。記録間隔を頻繁に記録する場合、バッテリーの減りが早くなります。

[名前を変更]: アクティビティ名を編集します。

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

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

[設定リセット]: アクティビティ設定を初期化します。

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

[ルーティング]: ルート探索に関する設定を行います。（*アクティビティのルーティング設定、23ページ*）

[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。（*ランニングパワー設定、50ページ*）

[GPS]: GPSの受信モードを設定します。（*GPS設定を変更する、23ページ*）

[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。（*スコア設定をカスタマイズする、16ページ*）

[セグメント]: アクティビティの保存済みセグメントを表示します（*セグメント、24ページ*）。[自動エフォート]のオプションで目標とするレースタイムの自動選択の有効/無効を設定します。

[セグメントアラート]: セグメント接近時にアラートでお知らせします。（*セグメント、24ページ*）

[自己評価]: アクティビティの自己評価の有効/無効を設定します。（*アクティビティを自己評価する、8ページ*）

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

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

[スイムラン自動種目変更]: スイムランアクティビティでスイムとランを自動で切り替えます。

[タッチ]: アクティビティ中のタッチスクリーンのオン/オフを設定します。

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

[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。

[バーチャルキャディ]: バーチャルキャディ機能の表示方法を**[自動]**/**[手動]**から選択します。5回以上ラウンド概要を記録し、スコアカードを Garmin Golf アプリにアップロードした後から表示されます。

[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。内臓されているワークアウトと、Garmin Connect アカウントからダウンロードしたワークアウトのアニメーションを利用できます。

アクティビティアラート

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、特定したカロリーを消費したときにアラートするように設定できます。

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

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

アラート名	アラートのタイプ	説明
ケイデンス	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。
消費カロリー	イベント、自動更新	カロリーの値を設定できます。
カスタム	イベント、自動更新	既定のメッセージまたはカスタムメッセージを選択して、アラートタイプを設定できます。
距離	イベント、自動更新	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。（*心拍、22ページ*、*心拍ゾーン参考表、60ページ*）
ペース	範囲	ペースの上限値と下限値を設定できます。
ペース	自動更新	目標スイムペースを設定できます。
パワー	範囲	パワーの上限値と下限値を設定できます。
近接	イベント	保存済みポイントを選択して半径を設定できます。
ラン/ウォーク	自動更新	ランとウォークを交互に繰り返します。それぞれのタイムを設定できます。
スピード	範囲	スピードの上限値と下限値を設定できます。
ストロークレート	範囲	1分間あたりのストロークの上限値と下限値を設定できます。
タイム	イベント、自動更新	タイムの間隔を設定できます。
サーキットタイマー	自動更新	秒単位のトラックタイムの間隔を設定できます。

アラートを設定する

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

   注意: この機能は一部のアクティビティ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。
   - **[新規追加]**を選択して新しいアラートを設定します。
   - アラート名を選択して既存のアラートを編集します。
7. 必要に応じて、アラートタイプを選択します。
8. ゾーンまたは上限値、下限値、任意の値を選択します。
9. 必要に応じて、アラートをオンにします。

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

アクティビティの地図設定

アクティビティで使用する地図に関する設定を行います。

MENUキー長押し>**[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]>**[地図]**の順に選択します。

[地図設定]: 地図ページに表示する地図の有効/無効にします。

[地図テーマ]: アクティビティの種類によって地図テー

マを変更したい場合に設定します。**[システム]**を選択すると、デバイスの地図テーマ設定が使用されます。（*地図テーマ、53ページ*）

[システム設定の使用]: デバイスの地図設定に準じる場合はオン、アクティビティ別に地図設定を行う場合はオフに設定します。（*地図設定、52ページ*）

[テーマのリセット]: 地図テーマの初期化と削除した地図テーマの復元を行います。

アクティビティのルーティング設定

アクティビティ中のナビゲーションのルート探索設定を行います。

注意: 設定可能な項目は、アクティビティにより異なる場合があります。

MENUキー長押し>**[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]>**[ルーティング]**の順に選択します。

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

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

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

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

[回避]: ルート探索時に回避する道路を選択します。

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

ClimbProを使用

ClimbPro機能は、コース上の次の登山のための準備を管理するのに役立ちます。アクティビティの前に、またはリアルタイムで勾配、距離、標高差などの詳細を表示します。バイクアクティビティは長さと勾配に基づいて、色で表示されます。

1. **MENUキー**を長押しします。
2. **[アクティビティ&アプリ]**を選択します。
3. アクティビティを選択します。
4. アクティビティ設定を選択します。
5. **[ClimbPro]**>**[ステータス]**>**[ナビゲーション中]**を選択します。
6. 次のオプションを選択します。
   - **[データ項目]** 登坂中に表示されるページ上のデータ項目を変更します。
   - **[アラート]** クライム区間の開始時または任意の距離に近づいたときにアラートします。
   - **[下降]** ランニングアクティビティで、下降時のオン/オフを設定します。
   - **[クライム検知]** バイクアクティビティで検知するクライムの大きさ選択します。
7. コース用に登山やコースを確認します（*コース詳細情報を確認、編集、66ページ*）。
8. 保存したコースを開始します（*目的地へのナビゲーション、64ページ*）。

自動クライムをオンにする

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

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

   注意: この機能は一部のアクティビティ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]**を選択します。
6. **[ナビゲーション中以外]**または**[常時]**を選択します。
7. 次のオプションを選択します。
   - **[平坦時表示画面]** 平坦移動時に表示するデータページを選択します。
   - **[登坂時表示画面]** 登坂移動時に表示するデータページを選択します。
   - **[カラー反転]** モード切り替え時に画面の色を反転します。
   - **[昇降速度]** モード切り替えの昇降速度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/AboutGPS/*をご参照ください。

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

注意: この機能は一部のアクティビティタイプのみ対応しています。

[オフ]: 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。（*システム設定、68ページ*）

[GPS]: GPSとみちびきのみを受信します。

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

[マルチGNSSマルチバンド]: GPS、みちびき、GLONASS（ロシアの衛星システム）、GALILEO（欧州宇宙機関の衛星システム）の全システムの信号と、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。

注意: この機能は一部のデバイスでは使用できません。

[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。

注意: この機能は一部のデバイスでは使用できません。

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

セグメント

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

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

Stravaセグメント

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

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

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

セグメントの詳細を確認する

1. ウォッチフェイスページで**STARTキー**を押します。
2. アクティビティを選択します。
3. **MENUキー**を長押しします。
4. アクティビティ設定を選択します。
5. **[セグメント]**を選択します。
6. セグメントを選択します。
7. 次のオプションを選択します。
   - **[レースタイム]** セグメントリーダーと自己ベストのタイムを確認します。
   - **[地図]** セグメントを地図上で確認します。
   - **[高度グラフ]** セグメントの高度グラフを確認します。

セグメントでレースする

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

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

1. ウォッチフェイスページで**STARTキー**を押します。
2. アクティビティを選択します。
3. ランまたはバイクのアクティビティを開始します。
   セグメントに接近すると、メッセージが表示され、レースを開始できます。
4. セグメントのレースを開始します。

セグメントが終了するとメッセージが表示されます。

トレーニング

統合トレーニングステータス

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

Garmin Connect Mobile アプリで ••• >**[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: データーの精度を上げるために、Garmin Connect アカウントと頻繁に同期することをお勧めします。

アクティビティとパフォーマンス測定結果を同期する

他のGarminデバイスで記録したアクティビティやパフォーマンス測定結果をGarmin Connectアカウント経由でquatix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、quatix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、quatixデバイスとその他のデバイスを同期します。

ヒント: Garmin Connect Mobile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。（*統合トレーニングステータス、24ページ*）

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

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。(*VO2 Max（最大酸素摂取量）、33ページ*)

1. スマートフォンまたはPCでGarmin Connectのカレンダーにアクセスします。
2. イベントの日を選択し、レースイベントを追加します。

   地域のイベントを検索したり、個人でイベントを作成することができます。
3. イベントの詳細を入力して、利用可能な場合はコースを追加します。
4. デバイスをGarmin Connectアカウントに同期します。
5. デバイスのプライマリレースウィジェットで、次のイベントまでのカウントダウンを確認できます。
6. ウォッチフェイスページから、**STARTキー**を押してランニングまたはサイクリングのアクティビティを選択します。

   注意: おすすめワークアウトを表示するには、心拍計（バイクアクティビティの場合は心拍計とパワー計）を使用して最低1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。(*ウィジェット、30ページ*)イベント日は365日以内で設定します。イベント日までのカウントダウンと、予想タイム（ランニングイベントのみ）、天気情報が表示されます。

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

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

イベントに利用可能なコースデータがある場合は、コースの高度データ、マップを確認したり、PaceProプランを追加できます。（*PacePro トレーニング、27ページ*）

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平均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。（*アクティビティ＆アプリ設定、20ページ*）

ワークアウト履歴を確認することもできます。

Garmin Connect Mobileアプリ: 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。（*アクティビティ＆アプリ設定、20ページ*）

ワークアウトをスケジュールできます。

ワークアウトを編集することができます。

ワークアウトを実行する

ワークアウトの手順ガイドを表示します。

1. ウォッチフェイスページで**STARTキー**を押します。
2. アクティビティを選択します。
3. **MENUキー**を長押しして[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。（*インターバルワークアウトを実行する、26ページ*）（*ターゲットトレーニング、27ページ*）
   - **[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。（*Garmin Connectからワークアウトをデバイスに転送する、25ページ*）
   - **[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。（*トレーニングカレンダー、27ページ*）

   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. 必要に応じて、**[ワークアウト開始]**を選択します。
7. **STARTキー**を押してアクティビティタイマーを開始します。

ワークアウトを開始すると、ステップの目標と現在のワークアウトデータが表示されます。筋トレとヨガ、カーディオ、ピラティスのアクティビティでは、動画が表示されます。

ワークアウト達成スコア

ワークアウトを完了すると、ワークアウトをどの程度正確に実行できたかを示すスコアが表示されます。例えば、目標ペース範囲を設定した60分間のワークアウトで、目標ペース範囲を50分間維持した場合、ワークアウト実行スコアは83%となります。

	良好、67～100%
	平均、34～66%
	低、0～33%

Garmin Connectからワークアウトをデバイスに転送する

ワークアウトをデバイスに転送するには、Garmin ConnectにGarmin Connectアカウントでサインインしてください。（*Garmin Connect、57ページ*）

1. 次のオプションを選択します。
   - Garmin Connect Mobileアプリを開き、•••を選択します。

- *connect.Garmin.com*にアクセスします。

2 **[トレーニングと計画]**>**[ワークアウト]**のメニューを選択します。
3 ワークアウトを検索するか、ワークアウトを新規作成して保存します。
4 またはデバイスに送信を選択します。
5 画面の指示に従い操作します。

今日のおすすめワークアウトを実行する

ランまたはバイクのおすすめワークアウトを表示するには、あらかじめそれぞれのアクティビティのVO2 Maxの測定が必要です。（*VO2 Max（最大酸素摂取量）、33ページ*）

1 ウォッチフェイスページで**STARTキー**を押します。
2 **[ラン]**または**[バイク]**を選択します。
今日のおすすめワークアウトが表示されます。
3 **STARTキー**を押して、次のオプションを選択します。
- **[開始]** ワークアウトを開始します。
- **[閉じる]** 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。
- **[その他の提案]** この先一週間分のワークアウトを確認します。
- **[設定]** ワークアウトの目標タイプなどの設定を確認します。

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**STARTキー**を押します。
2 アクティビティを選択します。
3 **MENUキー**を長押しします。
4 **[トレーニング]**>**[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]** **LAP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、**[はい]**を選択します。
7 **STARTキー**を押してアクティビティタイマーを開始します。
8 ウォームアップがある場合、**LAPキー**を押して最初のインターバルを開始します。
9 画面の指示に従い操作します。
10 **LAP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**STARTキー**を押します。
2 アクティビティを選択します。
3 **MENUキー**を長押しします。
4 **[トレーニング]**>**[クイックワークアウト]**>**[インターバル]**>**[リピート]**>**[編集]**の順に選択します。
5 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]**>**[オン]** ウォームアップを開始します。
- **[クールダウン]**>**[オン]** クールダウンを開始します。

6 **BACKキー**を押してください。

作成したインターバルワークアウトは、次に編集するまで保存されます。

クリティカルスイムスピードテストを実行する

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

1 ウォッチフェイスページで**STARTキー**を押します。
2 **[プールスイム]**を選択します。
3 **MENUキー**を長押しします。
4 **[トレーニング]**>**[ワークアウトライブラリ]**>**[クリティカルスイムスピード]**>**[クリティカルスイムスピード計測開始]**を選択します。
5 **DOWNキー**を押してステップを確認します。（任意）
6 **STARTキー**を押してください。
7 **STARTキー**を押してアクティビティタイマーを開始します。
8 画面の指示に従い操作します。

バーチャルパートナー

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

注意: この機能は一部のアクティビティでは利用できません。

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

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

ターゲットトレーニング

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

1 ウォッチフェイスページで**STARTキー**を押します。
2 アクティビティを選択します。
3 **MENUキー**を長押しします。
4 **[トレーニング]**を選択します。
5 次のオプションを選択します。
- **[ターゲット]**を選択します。
- **[クイックワークアウト]**を選択します。

注意: アクティビティタイプにより利用可能なオプションが異なります。

6 次のオプションを選択します。
- **[クイックワークアウト]**を選択します。
- **[距離とタイム]**　距離とタイムの目標を選択します。
- **[距離とペース]**または**[距離とスピード]**距離とペースまたはスピードの目標を選択します。

ターゲットトレーニングページにユーザーの予想終了タイムが表示されます。

7 **STARTキー**を押してアクティビティタイマーを開始します。

ヒント: ターゲットトレーニングを中止するには、**MENUキー**を長押しして[ターゲット中止]を選択します。

過去の記録とレース

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

注意: レース機能は、一部のアクティビティでは利用できません。

1 ウォッチフェイスページで**STARTキー**を押します。
2 アクティビティを選択します。
3 **MENUキー**を長押しします。
4 **[トレーニング]**>**[自分とレース]**の順に選択します。
5 次のオプションを選択します。
- **[履歴]**　デバイスに保存済みのアクティビティの履歴データを選択します。
- **[コース]**　Garmin Connectからダウンロードしたアクティビティデータを選択します。

6 アクティビティを選択します。

アクティビティを選択します。

7 **STARTキー**を押してアクティビティタイマーを開始します。
8 アクティビティを終えたら、**STOPキー**>**[保存]**を選択してタイマーを停止します。

トレーニングカレンダー

Garmin Connectアカウントのカレンダーにワークアウトの実行日をスケジュールしてデバイスに転送できます。スケジュールされたワークアウトは、カレンダーウィジェットにも表示されます。カレンダーで日付を選択すると、ワークアウトを確認して実行することができます。トレーニングカレンダーのワークアウトは実行の有無にかかわらずデバイスに保存され、実行予定日が過ぎても削除されることはありません。Garmin Connectアカウントから新しいトレーニングカレンダーを転送するとデータが上書きされます。

Garmin Connectのトレーニングプランを利用する

トレーニングプランを利用するには、Garmin ConnectにGarmin Connectアカウントでサインインしてください。（*Garmin Connect、57ページ*）また、quatixデバイスとスマートフォンをペアリングする必要があります。

1 Garmin Connect Mobileアプリで•••を選択します。
2 **[トレーニングと計画]**>**[トレーニングプラン]**を選択します。
3 トレーニングプランを選択してスケジュールします。
4 画面の指示に従い操作します。
5 画面に表示される指示に従って操作します。

あなただけのトレーニングプラン

Garmin Connectアカウントで好みのコーチを選択していくつかの質問に答えるだけで、現在のユーザーのフィットネスレベルに適したコーチングとトレーニングのプランを利用できます。例えば、5KMレースを完走するためのプランを立ててくれます。トレーニングプランを開始すると、quatixデバイスにGarmin コーチウィジェットが表示されます。

PacePro トレーニング

多くのランナーはレース中、ペースバンドを装着しレース目標を達成しようとします。PacePro 機能では、距離とペース、または距離と時間に基づいてカスタムのペースバンドを作成します。既知のコースのペースバンドを作成して、標高の変化に基づいてペース効果を最適化することもできます。

Garmin Connect アプリを使ってPaceProプランを作成します。コースを走行する前に、スプリットと標高プロットを確認することができます。

Garmin ConnectからPacePro プランをダウンロード

PacePro プランをGarmin Connectからダウンロードする前にGarmin Connectアカウントが必要です（*Garmin Connect、57ページ*）。

1. 次のオプションを選択します。
   - Garmin Connect Mobileアプリを開き、•••を選択します。
   - *connect.Garmin.com* にアクセスします。
2. **[トレーニングと計画]**>**[PaceProのペース戦略]**を選択します。
3. 画面の指示に従って、PacePro プランを作成して保存します。
4. またはデバイスに送信を選択します。

ウォッチでPacePro プランを作成

デバイスでPacePro プランを作成するには、あらかじめコースを作成する必要があります。（*Garmin Connectでコースを作成する、66ページ*）

1. ウォッチフェイスページで**STARTキー**を押します。
2. アウトドア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. **[ナビゲーション]**>**[コース]**の順に選択します。
5. コースを選択します。
6. **[PacePro]**>**[新規作成]**の順に選択します。
7. 次のオプションを選択します。
   - 目標ペースを選択して、目標ペースを入力します。
   - 目標タイムを選択して、目標タイムを入力します。

   デバイスはカスタムペースバンドに表示します。
8. **STARTキー**を押してください。
9. 次のオプションを選択します。
   - **[プランを承認]** PacePro プランを開始します。
   - **[スプリット確認]** スプリットを確認します。
   - **[高度グラフ]** コースの高度グラフを確認します。
   - **[地図]** コースを地図上で確認します。
   - **[削除]** PacePro プランを削除します。

PacePro プランを開始

PacePro プランを開始する前に、Garmin Connectアカウントからプランをダウンロードします。

1. ウォッチフェイスページで**STARTキー**を押します。
2. アウトドア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**を選択します。
5. プランを選択します。
6. **STARTキー**を押してください。

   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]** 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、**[はい]**を選択します。
9. **STARTキー**を押してアクティビティタイマーを開始します。



①	ターゲットのスプリットペース
②	現在のスプリットペース
③	スプリット進行状況
④	スプリットの残りの距離
⑤	ターゲットペースの前後の合計時間

ヒント: MENUキー長押し>**[PacePro停止]**>**[はい]**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。

パワーガイド

パワーガイドを作成して、コースを計画することができます。quatixデバイスはコースの標高やコース走破にかかる予想タイム、FTPなどをもとに自身の能力に合ったパワー戦略を作成し、コース走破をサポートします。

より正確なパワーガイドを作成するには、目標運動量を正しく設定する必要があります。目標運動量が高いとパワーターゲットは高く、目標運動量が低いとパワーターゲットは低くなります。（*パワーガイドを作成する、28ページ*）パワーガイドは、特定の目標時間を達成するためではなく、自分のフィットネスレベルに合わせてコースを走破することをサポートします。目標運動量はライド中に変更できます。

パワーガイドはコース走破のためのパワー戦略作成機能であり、ワークアウトやセグメントでは使用できません。作成したパワー戦略は Garmin Connect Mobileアプリで表示·編集し、パワーガイド機能対応の Garminデバイスに転送することができます。（*ワイヤレスセンサーをペアリングする、48ページ*）

パワーガイドを作成する

デバイスでパワーガイドを作成するには、あらかじめパワー計とペアリングする必要があります。（*ワイヤレスセンサーをペアリングする、48ページ*）また、デバイスにコースを保存する必要があります。（*Garmin Connectでコースを作成する、66ページ*）

Garmin Connect Mobileアプリでパワーガイドを作成することもできます。

1 ウォッチフェイスページで**STARTキー**を押します。
2 屋外バイクアクティビティを選択します。
3 **MENUキー**を長押しします。
4 **[トレーニング]**>**[パワーガイド]**>**[新規作成]**の順に選択します。
5 コースを選択します。（*コース、65ページ*）
6 ライドポジションを選択します。
7 ギア重量を選択します。
8 **STARTキー**を押して、[プラン開始]を選択します。
ヒント: プランの開始前に、地図や高度グラフ、運動量、プランの設定、スプリットを確認できます。また、運動量、地形、ライドポジション、ギア重量を調整できます。

履歴

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

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

履歴を確認する

保存済みのアクティビティの履歴を確認します。

履歴ウィジェットから、すばやく履歴にアクセスできます。（*ウィジェット、30ページ*）

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

マルチスポーツアクティビティの履歴を確認する

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

自己ベスト

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

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

自己ベストを確認する

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

自己ベストを前回の記録に変更する

自己ベストを前回の記録に変更ことができます。

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 **[復元]**するを選択します。
5 **[前回]**>**[はい]**を選択します。
ヒント: 自己ベストデータを変更または削除しても、履歴データ自体が変更または削除されることはありません。

自己ベストを個別に削除する

1 ウォッチフェイスページで、**MENUキー**を長押しします。
2 **[履歴]**>**[自己ベスト]**の順に選択します。
3 アクティビティタイプを選択します。
4 次のオプションを選択します。
- 自己ベストを個別に削除する、データーを選択して**[削除]**>**[はい]**を選択します。
- 自己ベストをすべて削除する、**[全削除]**>**[はい]**を選択します。

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

データの合計を確認する

デバイスに記録された距離とタイムの合計を確認できます。

1 ウォッチフェイスページで、**MENUキー**を長押しします。
2 **[履歴]**>**[合計]**を選択します。
3 アクティビティを選択します。

4 週別または月別のオプションを選択して合計を確認します。

積算距離を確認する

アクティビティの総移動距離、総上昇量、タイムの積算データを確認します。

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

履歴を削除する

1 ウォッチフェイスページで、**MENUキー**を長押しします。
2 [履歴]>**[オプション]**の順に選択します。
3 次のオプションを選択します。
- **[全アクティビティ削除]** すべてのアクティビティを履歴から削除します。
- **[合計リセット]** 距離とタイムの合計データを削除します。

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。

表示

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

ウォッチフェイス設定

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

ウォッチフェイスをカスタマイズする

Connect IQウォッチフェイスを利用するには、あらかじめConnect IQストアからウォッチフェイスをインストールする必要があります。（*IQ機能の接続、58ページ*）

ウォッチフェイスの表示をカスタマイズしたり、Connect IQウォッチフェイスを適用できます。

1 ウォッチフェイスページで、**MENUキー**を長押しします。
2 **[ウォッチフェイス]**を選択します。
3 **UPキー**または**DOWNキー**でウォッチフェイスをプレビューします。
4 **[追加]**を選択してデジタルまたはアナログウォッチフェイスを新規作成します。
5 **STARTキー**を押してください。
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。
- **[目盛り]** アナログ時計の目盛り表示を選択します。
- **[針]** アナログ時計の時針と秒針の表示スタイルを選択します。
- **[レイアウト]** デジタル時計の表示レイアウトを選択します。
- **[秒]** デジタル時計の秒の表示スタイルを選択します。
- **[データ]** 文字盤に表示するデータを選択します。
- **[アクセントカラー]** 文字盤のデザインのアクセントカラーを選択します。
- **[データカラー]** 文字盤に表示するデータのカラーを選択します。
- **[背景カラー]** 文字盤に表示する背景のカラーを選択します。

注意: この操作はquatix 7 Pro/Sapphireモデルには対応していません。
- **[削除]** ウォッチフェイスを削除します。

ウィジェット

デバイスには、数種類のウィジェットがプリインストールされています。ウィジェットとは、必要な情報が一目で確認できる機能です。一部のウィジェットのデータを表示するには、ペアリング済みスマートフォンとのBluetooth接続が必要です。（*ウィジェット一覧を確認する、32ページ*）

一部のウィジェットは、初期設定で非表示に設定されています。表示/非表示にするウィジェットは手動で設定することができます。（*ウィジェットの表示をカスタマイズする、32ページ*）

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。（*Alt.タイムゾーンを追加する、2ページ*）
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。
気圧計	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。（*Body Battery、30ページ*）
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。
消費カロリー	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。
サイクリング能力	有酸素持久力、有酸素能力、および無酸素能力の3つのカテゴリーにわたるパフォーマンスの測定値を表示します。（*サイクリング能力、30ページ*）

名前	説明
持久力スコア	記録済みのすべてのアクティビティに基づくユーザーの総持久力を表すスコアとグラフ、メッセージを表示します。（*持久力スコア、31ページ*）
釣り予報	現在地と月の位置、月の出/月の入時刻に基づいた釣りに最適な日時の予報を表示します。その日の評価と撒き餌の効果が大きい/小さい時間帯を確認できます。
上昇階数	一日の上昇階数と上昇階数ゴール、連続ゴール日数を表示します。
Garminコーチ	Garmin Connectアカウントで設定したGarminコーチのトレーニングプランを表示します。トレーニングプランは現在のフィットネスレベル、好みのコーチングとスケジュール、レースの日付に合わせて調整されます。
ゴルフ	前回のラウンドで記録したスコアとラウンド概要を表示します。
ヘルススナップ	2分間のセッションを開始して平均心拍数、平均血中酸素レベル、平均呼吸数、平均ストレス、心拍変動データを一度に測定して記録します。肺機能を総合的に把握するのに役立ちます。（*ヘルススナップ、11ページ*）
心拍	一分間あたりの現在の心拍数（bpm）と、平均安静時心拍数（RHR）のグラフを表示します。
ヒルスコア	記録済みのすべてのランニングアクティビティに基づくユーザーのヒルクライムパフォーマンスを表すスコアとグラフ、要因、メッセージを表示します。（*ヒルスコア、31ページ*）
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。（*HRVステータス、34ページ*）
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設定	デバイスとペアリング済みのinReachデバイスでメッセージを送信します。（*inReachリモートを使用する、50ページ*）
時差ぼけアドバイザー	旅行中の体内時計と目的地のタイムゾーンに適応するためのガイダンスを表示します。（*時差ぼけアドバイザーを使用する、41ページ*）
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。

名前	説明
前回のバイク 前回のラン 前回のスイム	前回保存したラン/バイク/スイムアクティビティデータの概要を表示します。
月の満ち欠け	GPSの位置情報をもとに、現在地の月出/月没の時刻、月の満ち欠けの状態を表示します。
ミュージックコントロール	スマートフォンのまたはデバイスに保存された音楽の再生をコントロールできます。
仮眠	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。（*睡眠モード設定、69ページ*）
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。）（*通知機能を有効にする、55ページ*）
パフォーマンス	パフォーマンス測定結果を表示します。（*パフォーマンス測定、33ページ*）
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。（*レースカレンダーとプライマリレース、25ページ*）
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。（*血中酸素トラッキング、31ページ*）活動量が多すぎてデバイスが血中酸素の測定値を判断できない場合は記録されません。
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。（*レースカレンダーとプライマリレース、25ページ*）
RCTカメラコントロール	デバイスとペアリング済みのVariaカメラをリモート操作します。（*Variaデバイスのカメラ機能を使用する、50ページ*）
呼吸数	一分間あたりの呼吸数と7日間の平均呼吸数を表示します。また、ブレスワークアクティビティを開始することができます。
睡眠	昨晩の睡眠時間、睡眠スコア、睡眠段階を表示します。
ソーラー強度	過去6時間のソーラー強度と、前週の平均グラフを表示します。 **注意:** この機能は、一部のデバイスでは使用できません。
ステップ数	一日のステップ数とステップゴール、連続ゴール日数、過去数日分のデータを表示します。
株価	株価のリストを表示します。（*株価ウィジェットに銘柄を追加する、40ページ*）

名前	説明
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。活動量が多すぎてデバイスがストレスの測定値を判断できない場合は記録されません。
日出＆日没	日の出、日の入り、薄明、薄暮の時刻と、現在の太陽の位置の地図、その日の日照時間のグラフを表示します。
温度	内蔵の温度センサーの温度データを表示します。
潮汐	潮の高さや次の満潮と干潮がいつ発生するかなど、 潮汐情報を表示します。(*波情報を確認する、4ページ*)
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。（*トレーニングレディネス、32ページ*)
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。（*トレーニングステータス、32ページ*)
VIRB操作	デバイスにペアリング済みのVIRBカメラをリモート操作します。（*VIRBをリモート操作する、50ページ*)
天気情報	現在の気温や天気予報を表示します。現在の気象条件を地図にオーバーレイ表示することもできます。
Xeroデバイス	互換性のあるXeroデバイスがペアリングされている場合、レーザーの位置情報がquatixデバイスに表示されます。(*XEROレーザー距離計の設定、51ページ*)

ウィジェット一覧を確認する

ウィジェットはフィットネスデータ、アクティビティ情報、内蔵センサーなどを一目で確認できる機能です。デバイスをペアリングすると、通知、天気、カレンダーなどのをスマートフォンから確認できます。

1 **UPキー**または**DOWNキー**を押して
ウィジェット一覧がスクロールします。



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

2 **STARTキー**を押すと、ウィジェットが全画面で表示されます。
3 次のオプションを選択します。
- **DOWNキー**を押すと、ウィジェットの詳細が表示されます。
- **STARTキー**を押すと、ウィジェットに関連するオプションが表示されます。

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 **[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、X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。（*ウィジェットのフォルダを作成する、32ページ*)

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 **[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 ファルダのアイコンを選択します。
6 必要に応じて、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。（*ウィジェットの表示をカスタマイズする、32ページ*)

Body Battery

Body Batteryは、デバイスで心拍変動、ストレスレベル、睡眠の質、およびアクティビティデータを基に決定される値で、車の燃料計のように身体に蓄えられた利用可能なエネルギーを示します。Body Batteryレベルは5～100の数値で表示され、5～25はとても低い、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、最新のBody batteryレベルや長期的な傾向など、より詳細な情報を確認できます。（*Body Batteryレベルを改善*

させるには、33ページ）

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

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.com/performance-data/running*をご参照ください。

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

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。（*VO2 Max（最大酸素摂取量）、33ページ*）

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。（*予想タイムを確認する、34ページ*）

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。（*HRVステータス、34ページ*）

パフォーマンスコンディション: アクティビティ中のリアルタイムのコンディションを、ユーザーの平均的なフィットネスレベルと比較して評価します。パフォーマンスコンディションをトレーニングページのデータ項目に設定すると、アクティビティの開始から6～20分後に数値が表示されます。（*パフォーマンスコンディション、35ページ*）

FTP（機能的作業閾値パワー）: FTPの測定には、ユーザープロフィールの情報が使用されます。より正確なFTPを求めるには、測定テストを行います。（*FTPレベル分類表、82ページ*）

乳酸閾値（LT）: 乳酸閾値の測定には、別売のハートレートセンサーが必要です。乳酸閾値とは、筋肉が急激に疲労し始めるポイントを指します。心拍数とペースのデータを基に、乳酸閾値を測定します。（*乳酸閾値、36ページ*）。

スタミナ: VO2 Maxと心拍データをもとに、リアルタイムのスタミナの推定値を表示します。アクティビティ中のデータ項目でスタミナの残量を確認できます。（*リアルタイムスタミナを確認する、36ページ*）

パワーカーブ: 継続的なパワー出力を時系列で表示します。前月、3か月、12か月のパワーカーブを表示することができます。（*パワーカーブ、37ページ*）

VO2 Max（最大酸素摂取量）

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

デバイスでは、VO2 Maxは数値とレベル別に分類されたカラーゲージで表示されます。Garmin Connectアカウントでは、フィットネス年齢などのVO2 Maxに関連するより詳細なデータを確認することができます。フィットネス年齢で、あなたのフィットネス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。運動を継続すると、フィットネス年齢は徐々に下がる傾向があります。



パープル	優れている
ブルー	優秀
グリーン	良好
オレンジ	ノーマル
レッド	不良

VO2 Maxのデータは、The Cooper Instituteの許可の上、Firstbeat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（*VO2 Maxレベル分類表、82ページ*）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。（*ワイヤレスセンサーをペアリングする、48ページ*）

測定開始前にユーザープロフィール（*ユーザープロフィールを設定する、59ページ*）と最大心拍数（*心拍ゾーンを設定する、60ページ*）を正しく設定してください。初めて測定したVO2 Maxは不正確な場合があります。デバイスにユーザーのランニングパフォーマンスを学習させるには、ランニングアクティビティを複数回実行する必要があります。ウルトラランまたはトレイルランでのランニングをVO2 Max測定から除外したい場合は、それぞれのアクティビティ設定でVO2 Maxの記録を無効にすることができます。（*アクティビティ＆アプリ設定、20ページ*）

1. ランニングアクティビティを開始します。
2. 屋外で10分間以上ランニングします。
3. ランニング終了後、**[保存]**を選択します。
4. **UPキー**または**DOWNキー**で画面をスクロールして、パフォーマンス測定結果を確認します。

サイクリングVO2 Maxを測定する

サイクリングVO2 Maxを測定するには、光学式心拍計または別売のハートレートセンサーが必要です。ハートレートセンサーを使用する場合は、センサーを体に装着して、デバイスとペアリングしてください。また、別売のパワー計がデバイスにペアリングされている必要があります。（*ワイヤレスセンサーをペアリングする、48ページ*）

測定開始前にユーザープロフィール（*ユーザープロフィールを設定する、59ページ*）と最大心拍数（*心拍ゾーンを設定する、60ページ*）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

予想タイムの精度向上のため、ユーザープロフィール（*ユーザープロフィールを設定する、59ページ*）と最大心拍数（*心拍ゾーンを設定する、60ページ*）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。（*VO2 Max（最大酸素摂取量）、33ページ*）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. **UPキー**または**DOWNキー**を押して、パフォーマンスウィジェットを表示します。
2. **STARTキー**を押します。
3. **UPキー**または**DOWNキー**でパフォーマンス測定結果をスクロールし、予想タイムを表示します。



4. **STARTキー**を押して距離別の予想タイムを確認できます。

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

HRVステータス

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



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。

カラーゾーン	ステータス	説明
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	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	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。

HRVとストレススコア

3分間の安静中の心拍変動（HRV）を分析して、総合的なストレスのレベルを測定することができます。トレーニング、睡眠、栄養、日常のストレスなどがランナーのパフォーマンスに影響します。ストレスのレベルは1～100の数値で表され、1はストレスがとても低く、100はストレスがとても高い状態を示します。ストレスのレベルを把握することで、ハードなトレーニングのために体の準備が整っているか否かを判断するのに役立ちます。

ストレススコアを確認する

この機能を利用するには、Garminのハートレートセンサーが必要です。測定を開始する前に、心拍計を体に装着して、デバイスとペアリングする必要があります。（*ワイヤレスセンサーをペアリングする、48ページ*）

ヒント: ストレススコアは毎日決まった時間に同じコンディションで測定することを推奨します。

1. 必要な場合、**STARTキー**を押して**[追加]**>**[ストレススコア]**を選択し、ストレススコアのアプリを一覧に追加します。
2. お気に入りに設定する場合、**[はい]**を選択します。
3. ウォッチフェイスページで**STARTキー**を押して、**[ストレススコア]**を選択し、**STARTキー**を押します。
4. 3分間体を安静にし、測定します。

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、特に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。（*VO2 Max（最大酸素摂取量）、33ページ*）

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。（*トレーニングページのカスタマイズ、19ページ*）
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値を確認する

FTP（機能的作業閾値パワー）を測定するには、あらかじめ別売のハートレートセンサーとパワー計をデバイスとペアリングして（*ワイヤレスセンサーをペアリングする、48ページ*）、VO2 Max（*VO2 Max（最大酸素摂取量）、33ページ*）を測定する必要があります。

FTPの測定には、ユーザープロフィールの情報とVO2 Maxの測定値が使用されます。心拍数とパワーを計測しながら一定の高い強度のバイクアクティビティを実行すると、FTPが自動検出されます。

1. ウォッチフェイスページから**UPキー**または**DOWNキー**を押して、パフォーマンスウィジェットを表示します。
2. **STARTキー**を押します。
3. **UPキー**または**DOWNキー**で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	優秀
グリーン	良好
オレンジ	ノーマル
レッド	一般

詳しくは、付録のFTPレベル分類表をご参照ください。（*FTPレベル分類表、82ページ*）

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

FTP測定テストを実行する

FTPの測定には、あらかじめ別売のハートレートセン

サーとパワー計をデバイスとペアリングして（*ワイヤレスセンサーをペアリングする、48ページ*）、VO2 Max（*VO2 Max（最大酸素摂取量）、33ページ*）を測定する必要があります。

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

1. ウォッチフェイスページで**STARTキー**を選択します。
2. サイクリ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]**>**[ワークアウトライブラリ]**>**[FTP測定テスト]**の順に選択します。
5. 画面の指示に従い操作します。

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

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

乳酸閾値

乳酸閾値とは、乳酸が血液中に蓄積し始める運動強度のことを言います。ランニングでは、この強度レベルはペースや心拍数、パワーで推定されます。ランナーが乳酸閾値を上回る強度でトレーニングを行うと、急激に疲労し始め、運動を維持できなくなります。経験豊富なランナーの乳酸閾値は、おおよそ最大心拍数の90%程度の心拍数での運動強度で、ペースにすると10 kmまたはハーフマラソンを走行するペースに相当します。一方、平均的なランナーの乳酸閾値は、最大心拍数の90%を大きく下回る強度となります。乳酸閾値を知ることで、どのくらいハードなトレーニングが自分に適しているかがわかったり、レースでペースアップするタイミングの参考となったりします。

乳酸閾値の心拍数は、ユーザープロフィールに手動で入力することもできます。（*ユーザープロフィールを設定する、59ページ*）自動検出機能をオンにすると、アクティビティ中に乳酸閾値を自動的に記録されます。

乳酸閾値の測定テストを実行する

乳酸閾値を測定するには、別売の胸部ベルト式心拍計が必要です。測定を開始する前にセンサーを体に装着してデバイスとペアリングする必要があります。（*ワイヤレスセンサーをペアリングする、48ページ*）

乳酸閾値の測定には、ユーザープロフィールの情報とVO2 Maxの測定値が使用されます。心拍数を計測しながら一定の高い強度のランニングアクティビティを実行すると、乳酸閾値が自動検出されます。

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

1. ウォッチフェイスページで**STARTキー**を押します。
2. アウトドアランニングアクティビティを選択します。

   測定テストは、GPSを利用します。
3. **MENUキー**を長押しします。
4. **[トレーニング]**>**[ワークアウトライブラリ]**>**[乳酸閾値テスト]**の順に選択します。
5. **STARTキー**でアクティビティのタイマーを開始して、画面に表示される指示に従い、ワークアウトを実行します。

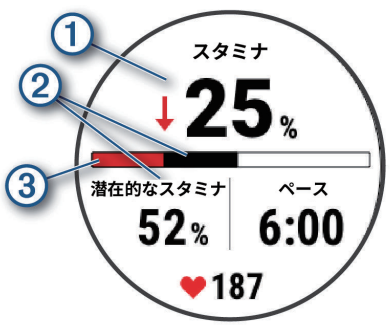
   ランニングを開始すると、デバイスにワークアウトのステップの持続時間と目標、現在の心拍数が表示されます。テストが完了すると、メッセージが表示されます。
6. 測定テストが完了したら、アクティビティのタイマーを停止してアクティビティを保存します。

   乳酸閾値が初めて検出されたときは、その値を基に心拍ゾーンを更新するか確認するメッセージが表示されます。初回の検出以降は、新しい乳酸閾値が検出されると、新しい値に更新するか否かを確認するメッセージが表示されます。

リアルタイムスタミナを確認する

VO2 Maxと心拍データに基づくアクティビティ中のリアルタイムスタミナを確認できます。（*VO2 Max（最大酸素摂取量）、33ページ*）

1. **MENUキー**を長押しします。
2. **[アクティビティ＆アプリ]**を選択します。
3. ランまたはバイクの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]**>**[スタミナ]**の順に選択します。
6. **UPキー**または**DOWNキー**でスタミナページの表示位置を変更します。（任意）
7. **STARTキー**押して、プライマリスタミナの残量の表示方法を選択します。（任意）
8. アクティビティを開始します。（*アクティビティを開始する、7ページ*）
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てスタミナページを表示します。



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

パワーカーブ

パワーカーブを確認するには、過去90日間以内でペアリング済みのパワー計を使用して最低1時間以上のトレーニングを行っている必要があります。（*ワイヤレスセンサーをペアリングする、48ページ*）

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

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

トレーニングステータス

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。デバイスがユーザーのパフォーマンスを学習している初めの内は、測定結果が不正確になる場合があります。

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



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

VO2 Max: VO2 Max（最大酸素摂取量）とは、人が体内に取り込むことのできる酸素の一分間あたりの最大量です。単位はml/kg/分で、一分間で体重1キログラムあたり何ミリリットルの酸素を摂取できるかを表します。（*VO2 Max（最大酸素摂取量）、33ページ*）デバイスは、標高や気温の影響を考慮して VO2 Max の測定値とトレーニングステータスの測定結果を補正します。（*パフォーマンスの高度適応と暑熱適応、39ページ*）

HRV: 過去7日間のHRVステータスを表示します。（*HRVステータス、34ページ*）

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。(*短期的負荷、38ページ*)

負荷バランス: 過去4週間のトレーニングを低強度有酸素運動、高強度有酸素運動または無酸素運動に分類し、各分類の負荷の量とバランスを表示します。（*負荷バランス、38ページ*）

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。（*リカバリータイム、39ページ*）。

トレーニングステータスのレベル

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

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

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

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

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

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

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

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

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

疲れている: リカバリーとトレーニング負荷のバランス

が悪い状態です。ハードなトレーニングを行った後や、レースの後に通常起こり得る状態です。身体の回復を助けるため、全体的な健康状態に注意してください。

トレーニングステータスを表示するには

トレーニングステータスは、1週間に最低1回分の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（*VO2 Max（最大酸素摂取量）、33ページ*）。屋内ランニングアクティビティでは、VO2 Maxは測定できません。ウルトラランまたはトレイルランでのランニングをVO2 Max測定から除外したい場合は、それぞれのアクティビティ設定でVO2 Maxの記録を無効にすることができます。（*アクティビティ＆アプリ設定、20ページ*）

トレーニングステータスを表示するには、次の方法をお試しください。

- 週に1回以上の頻度で、最大心拍数の70%以上の心拍数を10分間以上維持する強度のトレーニングを行います。

  デバイスを1～2週間使用すると、トレーニングステータスが表示されます。
- デバイスにユーザーのパフォーマンスを学習させるため、優先トレーニングデバイスですべてのアクティビティを記録してください。（*アクティビティとパフォーマンス測定結果を同期する、24ページ*）
- デバイスは、睡眠中を含めて昼夜を通して装着し、継続的に最新のHRVステータスを測定してください。有効なHRVステータスを保持することで、VO2 Maxを含むアクティビティが少ない場合でもトレーニングステータスを表示することができます。

短期的負荷

短期的負荷は、過去数日間のEPOC（運動後過剰酸素消費量）の加重合計値で表されます。ゲージは、現在の負荷の高さと、最適な負荷の範囲を示します。最適な負荷の範囲は、ユーザーのフィットネスレベルとトレーニング履歴に基づきます。トレーニングの時間や強度が変わると、最適な負荷の範囲も変動します。

負荷バランス

トレーニングの効果とパフォーマンスを向上させるためには、低強度と高強度の有酸素運動と、無酸素運動をバランスよく行う必要があります。トレーニング負荷バランスは、トレーニングを低強度有酸素、高強度有酸素、無酸素の3つのカテゴリーに分類して、各カテゴリーの過去4週間分のトレーニング量と目標を示します。トレーニング負荷バランスを測定するには、まずあなたのトレーニング負荷が低いか、最適か、高いかを判断するために最低7日間のトレーニングを行う必要があります。さらに4週間トレーニングを続けることで、トレーニング負荷の推定精度が向上し、バランスよくトレーニングを行うための指標として役立ちます。

目標未達成: あなたのトレーニング負荷は、すべてのカテゴリーで目標を下回っています。トレーニングの時間を増やしたり、頻度を上げてください。

低強度有酸素不足: 低強度の有酸素運動を増やして、激しい運動とのバランスをとってください。

高強度有酸素不足: 乳酸閾値とVO2 Maxの向上のため、徐々に高強度の有酸素運動を増やしてください。

無酸素不足: スピードと無酸素性キャパシティの向上のため、もう少し高強度の無酸素運動を徐々に増やしてください。

バランス: あなたのトレーニング負荷はバランスのとれた良い状態で、トレーニングを続けることでフィットネス全体に良い効果が得られます。

低強度有酸素: あなたのトレーニング負荷は主に低強度の有酸素運動です。これらのトレーニングは、より強度の高い運動を実行するための強固な基盤となります。

高強度有酸素: あなたのトレーニング負荷は主に高強度の有酸素運動です。これらのトレーニングは、乳酸閾値やVO2 Max、持久力の向上に役立ちます。

無酸素: あなたのトレーニング負荷は主に激しい無酸素運動です。トレーニングの効果を急速に得られますが、低強度の有酸素運動もバランスよく実行する必要があります。

目標超過: あなたのトレーニング負荷は、最適な範囲を超過しています。トレーニングの時間を減らしたり頻度を下げることを検討してください。

負荷比

負荷比とは、ユーザーの短期的なトレーニング負荷と長期的なトレーニング負荷の比率です。トレーニング負荷の推移を追跡するのに役立ちます。

ステータス	設定値	説明
ステータスなし	なし	2週間トレーニングを記録すると負荷比が表示されます。
低	0.8未満	長期的負荷に比べて短期的負荷が低いです。
最適	0.8～1.4	短期的負荷と長期的負荷のバランスがとれています。最適な範囲は、ユーザーのフィットネスレベルとトレーニング履歴により異なります。
高	1.5～1.9	長期的負荷に比べて短期的負荷が高いです。
最高	2.0以上	長期的負荷に比べて短期的負荷がとても高いです。

トレーニング効果について

トレーニング効果とは、ユーザーの有酸素運動能力と無酸素運動能力にトレーニングがもたらす効果を数値で示すものです。トレーニング効果は、ユーザープロフィールと心拍数、アクティビティの継続時間や強度、アクティビティタイプ、運動中に蓄積したEPOC値を基に算出されます。数値はアクティビティ中にトレーニングページに表示可能なため、現在のトレーニングがどの程度自身のフィットネスに効果をもたらしているかをすぐに確認することができます。トレーニング効果のラベルは、アクティビティがもたらす主な効果を示します。各ラベルの色は、負荷バランスに対応しています（*負荷バランス、38ページ*）。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は、アクティビティ中の心拍データから、トレーニングがもたらす有酸素運動への影響を計測し、フィットネスレベルの維持や向上に対する効果を示します。中強度の一定したペースで行う運動や、180秒以上継続して運動するインターバルを含むワークアウトは、有酸素性エネルギー代謝を促し、有酸素運動能力に高い向上効果をもたらします。

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

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

トレーニング効果	有酸素向上効果	無気効果
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	過度なトレーニング。十分な休息なしではリスクあり	過度なトレーニング。十分な休息なしではリスクあり

トレーニング効果に関する情報は、Firstbeat Analyticsにより提供、サポートされています。詳しくは、*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。

リカバリー心拍数

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

ヒント: リカバリー心拍を計測中は、なるべく動かないでください。

パフォーマンスの高度適応と暑熱適応

高地で測定されたVO2 Maxは低地で測定された値より低くなるといったように、標高または気温などの環境要因はユーザーのパフォーマンスに影響を及ぼします。デバイスは、標高や気温の影響を考慮してVO2 Maxの測定値とトレーニングステータスの測定結果を補正します。生活高度が800mを超える場合と、気温が22°Cより高い環境下でトレーニングした場合に、高度適応·暑熱適応が適用されデバイスに通知されます。

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

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、トレーニングステータスとトレーニング負荷、リカバリーアドバイザー、おすすめワークアウトの機能が一時的に無効になります。

一時停止したトレーニングステータスは、準備ができたらいつでも再開することができます。週に最低1回のVO2 Max測定が必要です。（*VO2 Max（最大酸素摂取量）、33ページ*）

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. トレーニングステータスを再開する場合は、次のオプションを選択します。
   - 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 準備ができています
オレンジ	25 to 49	低 スローダウンする時間です
レッド	1 to 24	悪い 身体を回復させてください

Garmin Connectアカウントで長期的なトレーニングレディネスを確認できます。

持久力スコア

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

カラーゾーン	説明
ピンク	エリート
パープル	優れている
ブルー	エキスパート
グリーン	充分にトレーニング済み
黄	経験者
オレンジ	中級者
レッド	レクリエーション

詳しくは 付録をご参照ください。（*持久力スコア分類表、82ページ*）

ヒルスコア

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

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

サイクリング能力

サイクリング能力の測定には、7日間分のトレーニング履歴と VO2 Max（*VO2 Max（最大酸素摂取量）、33ページ*）、パワー計（別売）で取得したパワーカーブデータ（*パワーカーブ、37ページ*）が必要です。

サイクリング能力は、有酸素持久力、有酸素能力、および無酸素能力の 3 つのカテゴリーにわたるパフォーマンスの測定値です。走行中のデータやユーザープロフィールに登録された情報に基づいて走行タイプなどが判定され、ユーザーの能力の理解に役立ちます。（*ユーザープロフィールを設定する、59ページ*）

1. **UPキー**または**DOWNキー**を押して、サイクリング能力ウィジェットを表示します。

   注意: 必要な場合は、ウィジェットを一覧に追加してください。（*ウィジェットの表示をカスタマイズする、32ページ*）
2. **STARTキー**を押して、現在の走行タイプを確認します。
3. **STARTキー**を押して、サイクリング能力の詳細な分析を確認します。

株価ウィジェットに銘柄を追加する

株価ウィジェットを表示するには、株価ウィジェットをウィジェット一覧に追加する必要があります。（*ウィジェットの表示をカスタマイズする、32ページ*）

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、株価ウィジェットを表示します。
2. **STARTキー**を押してください。
3. **[追加]**を選択します。
4. 追加する会社名または株式表示記号を入力してXを選択します。

   検索結果が表示されます。
5. 追加する銘柄を選択します。
6. 銘柄を選択して詳細を確認します。

   ヒント: STARTキーを押して**[お気に入りに設定]**を選択すると、お気に入りに設定した銘柄がウィジェット一覧に表示されます。

天気ウィジェットに場所を追加する

1. ウォッチフェイスページで**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. **STARTキー**を押してください。
3. ウィジェットの最初の画面で、**START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、さらに場所を追加します。
6. **START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。

時差ぼけアドバイザーを使用する

時差ぼけアドバイザーを使用するには、あらかじめGarmin Connect Mobileアプリに旅行を予定する必要があります。（*Garmin Connect Mobileアプリで旅行を計画する、41ページ*）

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

1. ウォッチフェイスページで**UPキー**または**DOWNキー**を押して、時差ぼけアドバイザーウィジェットを表示します。
2. **STARTキー**を押して、体内時計と現地時間の差と、時差ぼけの程度を確認します。
3. 次のオプションを選択します。
   - 現在の時差ぼけの程度に関連するメッセージを確認するには、**STARTキー**を押します。
   - 時差ぼけの症状の軽減におすすめの活動スケジュールを確認するには、**DOWNキー**を押します。

Garmin Connect Mobileアプリで旅行を計画する

1. Garmin Connect Mobileアプリで•••を選択します。
2. **[トレーニングと計画]**>**[時差ぼけアドバイザー]**>**[トリップの詳細を追加]**の順に選択します。
3. 画面の指示に従い操作します。

コントロール

コントロールメニューにはショートカットオプションが登録されています。コントロールの追加/削除/並べ替えは、コントロールメニュー設定からカスタマイズすることができます。（*コントロールメニューをカスタマイズする、42ページ*）

LIGHTキーを長押ししてコントロールメニューを表示します。



	名前	説明
	ABC	ABC（高度計•気圧計•コンパス）アプリを開きます。

	名前	説明
	機内モード	機内モードをオン/オフします。オンにすると、デバイスのすべてのワイヤレス通信が無効になります。
	アラーム	アラームを設定します。（*アラームを設定する、2ページ*）
	高度計	高度グラフを表示します。
	Alt.タイムゾーン	選択したタイムゾーンの時刻を表示します。（*Alt.タイムゾーンを追加する、2ページ*）
	援助要請	援助要請を送信します。（*援助要請、41ページ*）
	気圧計	校正気圧グラフを表示します。
	バッテリー節約	バッテリー節約をオン/オフします。（*バッテリー節約設定をカスタマイズする、67ページ*）
	輝度	ディスプレイの輝度を調節します。（*ディスプレイ設定、69ページ*）
	心拍転送モード	心拍転送モードを開始します。（*心拍転送モード、41ページ*）
	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。
	ｱﾗｰﾑとﾀｲﾏｰ	アラーム＆タイマーメニューを開きます。（*ｱﾗｰﾑとﾀｲﾏｰ、2ページ*）
	コンパス	コンパスページを表示します。
	表示	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。（*ディスプレイ設定、69ページ*）
	サイレントモード	サイレントモードをオン/オフします。システム設定のサイレントモード設定で、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。就寝時や映画鑑賞の際に便利な機能です。
	スマートフォン探索	手元から見失ってしまったスマートフォンなどのモバイル端末を、音と探索ゲージで探します。quatixデバイスにBluetoothの信号強度が表示され、スマートフォンに近づくにつれて信号強度が強くなります。探索対象とデバイスの Bluetooth 接続が有効な場合のみ利用できます。(*スマートフォン探索機能、56ページ*)。
	フラッシュライト	フラッシュライトを点灯します。
	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。

	名前	説明
	デバイスロック	誤操作を防ぐためにキーとタッチスクリーンを無効にします。
	月の満ち欠け	GPSの位置情報をもとに、現在地の月出/月没の時刻、月の満ち欠けの状態を表示します。
	ミュージックコントロール	デバイスまたはスマートフォンに保存された音楽の再生をコントロールします。
	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。）（*通知機能を有効にする、55ページ*）
	スマートフォン	ペアリング済みスマートフォンとのBluetooth接続を有効/無効にします。
	電源オフ	デバイスの電源をオフにします。
	血中酸素	血中酸素トラッキングアプリを開きます。（*血中酸素トラッキング、31ページ*）
	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。 **注意:** この操作はquatix 7 Pro/Sapphireモデルには対応していません。
	基準点	基準点ナビゲーションを開始します。（*基準点を設定する、64ページ*）
	ポイント登録	現在地をポイント登録します。
	設定	設定のメニューページを開きます。
	睡眠モード	睡眠モードをオン/オフします。（*睡眠モード設定、69ページ*）
	ストップウォッチ	ストップウォッチを使用します。（*ストップウォッチを使用する、2ページ*）
	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。（*フラッシュライトストロボをカスタマイズする、43ページ*） **注意:** この機能は一部のデバイスのみ対応しています。
	日出 & 日没	日の出、日の入り、トワイライト時刻を表示します。
	同期	ペアリング済みスマートフォンと同期します。
	時刻同期	ペアリング済みスマートフォンまたはGPSで時刻を同期します。

	名前	説明
	タイマー	タイマーを使用します。（*カウントダウンタイマーを開始する、2ページ*）
	タッチ	タッチスクリーンをオン/オフします。
	ウォレット	Garmin Payウォレットを使用します。（*Garmin Pay、43ページ*）
	天気情報	現在の天気予報と気象条件を表示します。
	Wi-Fi	Wi-Fi接続をオン/オフします。

コントロールメニューをカスタマイズする

コントロールの追加/削除/並べ替えをカスタマイズできます。（*コントロール、41ページ*）

1. **MENUキー**を長押しします。
2. **[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。

LEDフラッシュライトを使用する

⚠ 警告

デバイスの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。

注意: LEDフラッシュライトは、quatix 7 Pro にのみ搭載されています。

LEDフラッシュライトを使用するとバッテリーの消費が早まります。バッテリー消費を抑えるには、フラッシュライトの輝度を低く設定してください。

1. **LIGHTキー**を長押しします。
2. をタップします。
3. 必要に応じて、**STARTキー**を押してフラッシュライトを点灯します。
4. 次のオプションを選択します。
   - **UPキー**または**DOWNキー**を押してフラッシュライトの輝度とカラーを調節します。
     ヒント: LIGHTキーを2回押して、前回使用したフラッシュライトをすばやく点灯できます。また、輝度とカラーを調節できるコントロールオプションが数秒間表示されます。
   - フラッシュライトの点滅パターンを変更するには、**MENUキー**長押し>**[ストロボ]**を選択します。モードを選択して**STARTキー**で点灯しま

す。
- フラッシュライトをSOSの点滅パターンに変更するには、**MENUキー**長押し>**[遭難パターン]**を選択します。**STARTキー**で点灯します。

⚠ 注意

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

1. **LIGHTキー**を長押しします。
2. >**[カスタム]**の順に選択します。
3. **START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. をタップします。
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. **STARTキー**で設定オプションをスクロールします。
7. **BACKキー**で保存します。

フラッシュライトスクリーンを使用する

注意: LEDフラッシュライトは、quatix 7 Standard/Sapphire にのみ搭載されています。

LEDフラッシュライトを使用するとバッテリーの消費が早まります。バッテリー消費を抑えるには、フラッシュライトの輝度を低く設定してください。

1. **LIGHTキー**を長押しします。
2. をタップします。
3. **UPキー**または**DOWNキー**を押してフラッシュライトの輝度とカラーを選択します。

   ヒント: -ーを2回押して、前回使用したフラッシュライトをすばやく点灯できます。

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に対応する参加銀行のカードについては、*Garmin.com/garminpay/banks*をご参照ください。

1. Garmin Connect Mobileアプリで•••を選択します。
2. **[Garmin Pay]**>**[はじめに]**の順に選択します。
3. 画面の指示に従い操作します。

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。

参加店舗での支払いにデバイスを使用することができます。

1. **LIGHTキー**を長押しします。
2. をタップします。
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 Mobile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. 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）
6. 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。

   決済端末での読み取りが完了すると、デバイスが振動し、決済完了マークが表示されます。
7. 必要に応じて、決済端末の指示にしたがって取引処理を完了します。

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

Garmin Payウォレットにカードを追加する

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

1. Garmin Connect Mobileアプリで•••を選択します。
2. **[Garmin Pay]**>>**[カードを追加]**の順に選択します。
3. 画面の指示に従い操作します。

カードの追加が完了したら、決済時にデバイスでで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 Mobileアプリで•••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。
   - **[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。

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。

1. Garmin Connect Mobileアプリで•••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. 画面の指示に従い操作します。

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。

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、44ページ*）

モーニングレポートをカスタマイズする

ヒント: デバイスまたは Garmin Connect アカウントでカスタマイズできます。

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

センサーとアクセサリー

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

光学式心拍計

デバイスは内蔵の光学式心拍計の他、別売のハートレートセンサーで心拍数を計測、記録することができます。心拍データは、心拍数ウィジェットで確認します。（*ウィジェット一覧を確認する、32ページ*）

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

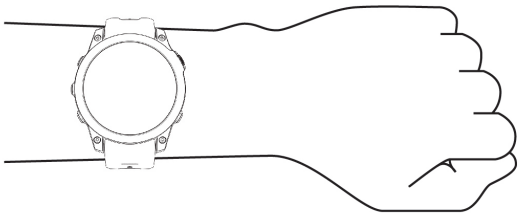
デバイスを装着する

⚠ 注意

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

- 手の甲側、尺骨の突起にかからない位置に装着します。

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



  注意: 光学センサーはデバイスの背面にあります。
- 光学式心拍計について詳しくは、*心拍データが不規則な値を示す場合の対処法、44ページ*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、*血中酸素レベルが不規則な値を示す場合、46ページ*をご参照ください。
- 測定精度について詳しくは*Garmin.com/ataccuracy*をご参照ください。
- デバイスの装着とお手入れについて詳しくは*Garmin.com/fitandcare*をご参照ください。

心拍データが不規則な値を示す場合の対処法

ハートレートセンサー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、♥アイコンが点灯す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。

  注意: 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

光学式心拍計設定

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

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

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

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

[異常心拍アラート]: 異常心拍アラートを設定します。（*異常心拍アラートを設定する、45ページ*）

[心拍転送モード]: 心拍転送モードを開始します。（*心拍転送モード、41ページ*）

異常心拍アラートを設定する

⚠ 注意

本機能は、一定時間操作せずにいると、1分間の心拍数が一定の拍数を超えたり下回ったりした場合にのみ通知する警告を発します。この機能は、潜在的な心臓の状態を通知するものではなく、医学的な状態や疾患の治療や診断を目的としたものでもありません。心臓関連の問題については、医療提供者に従ってください。

心拍数の閾値を設定します。

1. **MENUキー**を長押しします。
2. **[センサー]**>**[光学式心拍計]**>**[異常心拍アラート]**の順に選択します。
3. 上限または下限を選択します。
4. 心拍数の閾値を設定します。

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

心拍転送モード

Garminデバイスにペアリングされたデバイスで計測した心拍データを送信する場合は、心拍転送モードを利用します。

ヒント: アクティビティ設定で、アクティビティの開始と同時に、心拍転送モードを開始するように設定することができます。(*アクティビティ＆アプリ設定、20ページ*）たとえば、サイクリング中に心拍データをEdgeデバイスに転送することができます。

1. 次のオプションを選択します。
   - **MENUキー**長押し>**[センサー]**>**[光学式心拍計]**>**[心拍転送モード]**の順に選択します。
   - **LIGHT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。(*コントロールメニューをカスタマイズする、42ページ*)。
2. **STARTキー**を押してください。

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

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

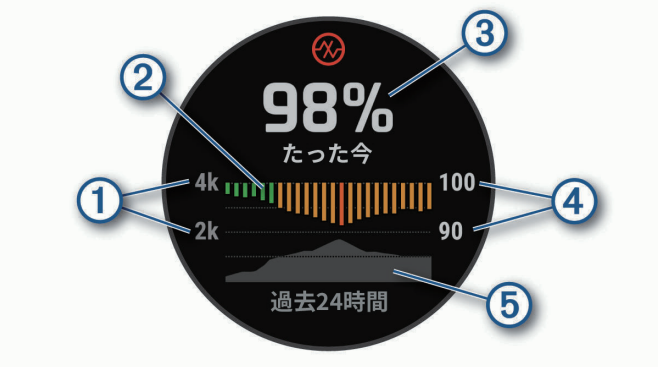
血中酸素トラッキング

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して、アルペンスポーツや遠征での体が高度にどの程度順応しているかを判断することができます。

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。（*ウィジェットで血中酸素レベルを確認する、45ページ*）。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。（*血中酸素トラッキング、31ページ*）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（%）とカラーグラフで表示されます。デバイスのデータをGarmin Connectアカウントに同期すると、複数日間の傾向など、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測定の精度について、詳しくは*Garmin.com/ataccuracy*をご参照ください。



①	高度グラフの目盛り
②	過去24時間の平均血中酸素レベルのグラフ
③	血中酸素レベルの最新の測定値
④	血中酸素レベルのグラフの目盛り
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、マニュアルで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. ウォッチフェイスページから**UPキー**または**DOWN**

キーを押してウィジェットをスクロールして、血中酸素トラッキングウィジェットを表示します。

2. **STARTキー**を押して、ウィジェットを全画面で表示します。
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。

ウィジェットで血中酸素レベルを確認する

1. **MENUキー**を長押しします。
2. **[センサーとアクセサリ]**ー>**[血中酸素設定]**>**[血中酸素モード]**を選択します。
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。
   - **[睡眠中]:** 睡眠中の血中酸素トラッキングをオンにします。

     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]:** 血中酸素トラッキングの終日モードをオンにします。

     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もしくは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。

コンパス

デバイスには、自動校正の3軸電子コンパスが内蔵されています。コンパスの機能と表示は、ユーザーのアクティビティやGPSの設定、ナビゲーションの実行の有無によって異なります。コンパス設定を手動で変更できます。（*コンパスの設定、46ページ*）

コンパスの方位を固定する

コンパスウィジェットを開き、**STARTキー**を押します。

1. **[方位固定]**を選択します。
2. デバイスの12時の方向を進行方位に向け、**STARTキー**を押します。
3. 設定した方位と進行方位の方位差が表示されます。

コンパスの設定

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

[校正]: コンパス校正を開始します。（*手動でコンパスを校正する、46ページ*）

[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。（*方位基準を設定する、46ページ*）

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

手動でコンパスを校正する

注意

コンパス校正は屋外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ることをお勧めします。

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

1. **MENUキー**を長押しします。
2. **[センサー]**>**[コンパス]**>**[校正]**>**[開始]**を選択します。
3. 画面の指示に従い操作します。

方位基準を設定する

方向情報の計算に使用する基準を設定します。

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

- 磁針偏差を手動で設定する場合は、**[ユーザー]** > **[磁気変化]**を選択し、磁針偏差を入力して**[完了]**を押します。

気圧高度計

デバイスには、気圧高度計が内蔵されています。デバイスは低電力モード中であっても継続的に高度と気圧のデータを収集しています。高度計は気圧の変化を基に推定高度を表示します。気圧計は高度計が最後に校正された高度データを基に環境圧データを表示します。（*高度計設定、47ページ*）

高度計設定

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

[校正]: 気圧高度計の校正を開始します。

[自動校正]: GPS取得されるたびに気圧高度計を自動校正します。

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

[高度]: 高度の表示単位を選択します。

気圧高度計を校正する

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

1. **MENUキー**を長押しします。
2. **[センサー]**>**[高度計]**を選択します。
3. 次のオプションを選択します。
   - 気圧高度計を自動校正するには、**[自動校正]**を選択し、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。
   - GPSを受信して取得した高度データで校正するには、**[校正]**>**[GPSを使用]**を選択します。

気圧設定

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

[校正]: 気圧計を手動で校正します。

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

[ストームアラート]: ストームアラートの気圧変化のレートを選択します。

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

[気圧]: 気圧の表示単位を選択します。

気圧計を校正する

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

1. **MENUキー**を長押しします。
2. **[センサー]**>**[気圧計]**>**[校正]**を選択します。
3. 次のオプションを選択します。
   - 現在地の正確な高度または海面気圧を入力するには、**[手動入力]**を選択します。
   - 数値標高モデル（DEM）を使用して校正するには、**[DEMを使用]**を選択します。
   - GPSを受信開始地点で自動校正するには、**[GPSを使用]**を選択します。

ワイヤレスセンサー

デバイスは別売のANT+ センサーまたはBluetooth センサーを接続して使用することができます。ペアリングして使用することができます（*ワイヤレスセンサーをペアリングする、48ページ*）。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（*トレーニングページのカスタマイズ、19ページ*）。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*buy.Garmin.com*をご参照ください。

センサータイプ	説明
クラブセンサー	Approach CT10 クラブトラッキングセンサーとペアリングします。ショットの位置情報や飛距離、使用したクラブが自動で記録されます。
DogTrack	互換性のあるドッグトラッキングセンサーから犬の位置データを受信できます。
eBike	ライド中のバッテリーやシフティング情報などのe-バイクのデータを表示できます。
拡張ディスプレイ	デバイスのトレーニングページを対応するEdgeデバイスのディスプレイに表示することができます。
心拍計	HRM-ProシリーズやHRM-Fitハートレートセンサーなどの外部心拍センサーとペアリングします。一部の心拍計は、心拍計にデータを保存したり、ランニングデータ計測機能を利用できます。（*ランニングダイナミクス、49ページ*）、（*ランニングパワー、50ページ*）
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。

センサータイプ	説明
イヤホン	Bluetoothイヤホンとペアリングします。quatixデバイスに保存した音楽をイヤホンで再生できます。(*Bluetoothイヤホンと接続する、55ページ*)
inReach	inReachデバイスとペアリングします。inReachリモート機能を利用できます。（*inReachリモートを使用する、50ページ*）
ライト	Variaスマートバイクライトとペアリングし、状況をより正確に認識するための補助として使用できます。
筋酸素	筋酸素センサーとペアリングします。トレニニーグ中ヘモグロビンと筋肉酸素飽和度のデータを計測できます。
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。（*Garmin GameOnアプリを使用する、12ページ*）
パワー	Rally または Vector パワー計とペアリングします。目標と能力に合わせてパワーゾーンを設定したらい。(*パワーゾーンを設定する、60ページ*)、範囲アラートを設定して指定したパワーゾーンに到達したときにアラートを受けることができます(*アラートを設定する、22ページ*)。
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。Variaリアビューレーダーとテールライトを使用して、走行中に静止画や映像を撮影することもできます(*Variaデバイスのカメラ機能を使用する、50ページ*）。
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。（*ランニングダイナミクス、49ページ*）
シフトセンサー	電動シフターとペアリングします。ライド中のシフティング情報を表示できます。センサーが調整モードの際は、現在の調整値が表示されます。
Di2	Shimano Di2電動シフターとペアリングできます。ライド中のシフティング情報を表示できます。センサーが調整モードの際は、現在の調整値が表示されます。
スマートトレーナー	屋内バイクスマートトレーナーとペアリングします。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する、12ページ*)。
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。走行中にスピードとケイデンスを計測できます。必要に応じて、タイヤ周長を手動で入力することもできます。（*タイヤサイズと周長、83ページ*）。
Tempe	tempeワイヤレス温度センサーとペアリングします。正確な気温を一貫して計測できます。
トローリングモーター	Garminのトローリングモーターをペアリングしてリモートコントロールします。（*トローリングモーターをペアリングする、6ページ*）
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。（*VIRBリモート、50ページ*）
Xeroレーザー距離計	デバイスにペアリング済みのXERO位置センサーで取得したレーザー位置情報を表示します。(*XEROレーザー距離計の設定、51ページ*)。

ワイヤレスセンサーをペアリングする

ペアリングを開始する前に、ハートレートセンサーを体に装着したり、センサーを取り付ける必要があります。

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

1. デバイスとセンサーの距離を3m（10ft）以内に近づけます。

   注意: ペアリング中は、他のワイヤレスセンサーから10m（33ft）以上離れてください。
2. **MENUキー**を長押しします。
3. [センサー]>**[追加]**を選択します。

   ヒント: [自動検出]のオプションが有効なときにアクティビティを開始すると、デバイスが近くのセンサーを自動で検索して接続を確認します。
4. 次のオプションを選択します。
   - **[すべて検索]**を選択します。
   - センサータイプを選択します。

   センサーとデバイスがペアリングされると、センサーのステータスが検索中から接続済みに変わります。トレーニングページのデータ項目上にセンサーのデータが表示されます。（*トレーニングページのカスタマイズ、19ページ*）

HRM-Proランニングペースと距離

HRM-Proシリーズのアクセサリーは、ユーザープロフィールとセンサーで検出したストライドごとのモーシ

ョンを基にランニングペースと距離を算出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。ランニングペースと距離を確認するには、デバイスとANT+接続でペアリングして接続する必要があります。対応するサードパーティ製のトレーニングアプリなどにBluetoothで接続して、アプリ上でデータを確認することもできます。

ペースと距離を校正することで、より精度の高いデータが得られます。

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

注意: 自動校正は、屋内アクティビティとトレイルラン、ウルトラランでは実行されません。（*ランニングペースと距離の記録のヒント、49ページ*）

手動校正: ハートレートセンサーをデバイスに接続してトレッドミルランを実行した後、**[校正＆保存]**を選択して手動で校正します。（*トレッドミル距離を校正する、9ページ*）

ランニングペースと距離の記録のヒント

- quatixデバイスのソフトウェアを更新してください。(*製品の更新、72ページ*)
- デバイスにHRM-FitまたはHRM-Proアクセサリーを接続し、GPSを利用して屋外ランニングアクティビティを複数回実行してください。屋外でのペースの範囲とトレッドミルでのペースの範囲が一致するか確認してください。
- 砂や雪の上を走行するときは、自動校正をオフに設定してください。
- 対応する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し、接続済みのセンサーに表示されていないことを確認してください。
- トレッドミルランを実行した後、手動で校正してください。（*トレッドミル距離を校正する、9ページ*）
- 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。（*トレッドミル距離を校正する、9ページ*）

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。quatix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、ランニングダイナミクスポッドやHRM-Fit、HRM-Proシリーズ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。

メートル	センサータイプ	説明
ケイデンス	デバイス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	デバイス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）
（地面への）接地時間	デバイスまたはランニングダイナミクス対応センサー	一歩あたりの地面に足がついている時間（ms＝1000分の1秒） 注意: 接地時間（GCT）とGCTバランスは、歩いている場合は表示されません
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ます。
歩幅	デバイス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	デバイス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ます。

ランニングダイナミクスデータが表示されない場合の対処法

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-Proなどのランニングダイナミクスに対応したアクセサリーを使用しているかご確認ください。

  ランニングダイナミクス対応のハートレートセンサーの表面には🏃のマークがあります。
- ランニングダイナミクスに対応したアクセサリーとデバイスのペアリングを再度お試しください。
- HRM-FitやHRM-Proシリーズのアクセサリ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の数値がゼロ(0）を表示する場合は、装着しているハートレートセンサーが

上下正しく装着されているか確認してください。

注意: 接地時間（GCT）とGCTバランスは、走っている時のみ表示されます。歩いている場合は表示されません。

注意: GCTバランスは、デバイスの内蔵センサーでは計測できません。

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。（*データ項目、74ページ*）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。（*アラート名、22ページ*）

ランニングパワーのパワーゾーンはバイクでのパワーゾーンと同じように、ゾーンの初期値はユーザーの性別、体重、平均的な能力に基づきます。Garmin Connectアカウントで個人の能力に合わせてパワーゾーンをカスタマイズできます。（*パワーゾーンを設定する、60ページ*）

ランニングパワー設定

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

[ステータス]: ランニングパワー計測のオン/オフを設定します。サードパーティ製アプリのデータを使用する場合は、この設定を使用します。

[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。

Variaデバイスのカメラ機能を使用する

注意

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

Variaのカメラ機能を使用するには、あらかじめデバイスにVariaをペアリングして接続する必要があります。（*ワイヤレスセンサーをペアリングする、48ページ*）

1. **RCTカメラ**ウィジェットを表示します。（*ウィジェット、30ページ*）
2. **RCTカメラ**ウィジェットから次のオプションを選択します。
   - ⋮: カメラ設定を表示します。
   - 📷: 静止画を保存します。
   - ▶: 映像を保護します。

inReachリモート

デバイスでinReachのリモート操作を行います。対応するinReachデバイスは*buy.Garmin.com*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inReachウィジェットを一覧に追加する必要があります（*ウィジェットの表示をカスタマイズする、32ページ*）。

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。

1. quatixデバイスのウォッチフェイスページで**UPキー**または**DOWNキー**を押して、inReachウィジェットを表示します。
2. **STARTキー**を押してinReachの検索を開始します。
3. **STARTキー**を押してinReachをペアリングします。
4. **START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]**を選択します。送信先を選択し、メッセージを入力またはクイックテキストメッセージを選択します。
   - プリセットメッセージを送信するには**[プリセット送信]**を選択し、リストからメッセージを選択します。
   - アクティビティ実行中の距離、時間を確認するには**[トラッキング]**を選択します。

VIRBリモート

デバイスでVIRBのリモート操作を行います。

VIRBをリモート操作する

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

1. VIRBの電源を入れます。
2. デバイスとVIRBをペアリングします。(*ワイヤレスセンサーをペアリングする、48ページ*)
   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。
     録画時間がquatix画面に表示されます。
   - 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、**STOPキー**を押します。
   - **[写真撮影]** 静止画を撮影します。
   - **[バースト撮影]** バーストモードで静止画を撮影します。
   - **[低電力モード移行]** カメラを低電力モードに移行します。
   - **[カメラ起動]** 低電力モードからカメラを起動します。
   - **[設定]** ビデオ設定やフォト設定を変更します。

アクティビティ実行中にVIRBを操作する

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

1. VIRBの電源を入れます。
2. デバイスとVIRBをペアリングします。(*ワイヤレスセンサーをペアリングする、48ページ*)
   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]**>**[タイマー開始/停止]**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。
     注意: 録画はアクティビティに連動して開始/停止されます。
   - **[設定]**>**[録画モード]**>**[手動]**を選択して、メニューのオプションからカメラの録画開始/停止を操作します。
   - **[録画開始]** 録画を開始します。
   - 録画時間がquatix画面に表示されます。
   - 録画中に静止画を撮影するには、**DOWNキー**を押します。
   - 手動で録画を停止するには、**STOP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。

XEROレーザー距離計の設定

レーザー距離計の設定を変更する前に、互換性のあるXeroデバイスをペアリングする必要があります。 (*ワイヤレスセンサーをペアリングする、48ページ*)

MENUキー長押し>[センサー]>**[Xeroレーザー距離計]**>**[レーザ距離計]**の順に選択します。

アクティビティ実行中: ペアリングされたXeroデバイスで測定された位置情報を表示します。

共有モード: 位置情報を共有または転送します。

地図

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

*Garmin.com/maps*で追加の地図データーを購入し、互換性情報を確認することができます。

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

地図を確認する

1. 次のいずれかのオプションを選択して地図を開きます。
   - アクティビティを開始せずに地図を開くには、**STARTキー**を押して**[地図]**を選択します。
   - 屋外に出て、GPSが有効なアクティビティを開始します。 (*アクティビティを開始する、7ページ*) **UPキー**または**DOWNキー**でトレーニングページをスクロールして地図ページを表示します。屋外アクティビティを開始します。
2. 必要に応じて、衛星の位置を確認しますので、しばらくお待ちください。
3. 地図をパン/ズームするには、次のオプションを選択します。
   - タッチスクリーンで操作するには、一度地図ページをタップしてから、タップまたはドラッグで地図上のマップポインターを操作します。**UPキー**と**DOWNキー**を押して地図を拡大/縮小します。
   - キーで操作するには、**MENUキー**を長押ししてメニューページを表示し、**[パン/ズーム]**を選択してから**UPキー**または**DOWNキー**で地図を拡大/縮小します。
     ヒント: STARTキーを押すと、上下左右のパン、

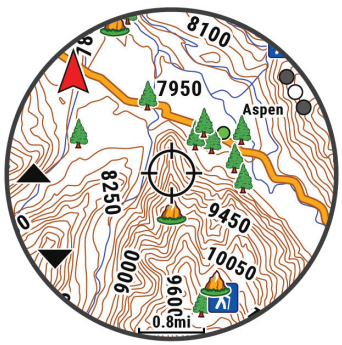
ズームを切り替えることができます。

4 **STARTキー**を長押ししてマップポインターが指す地点を選択します。

地図上の地点を保存してナビゲーションする

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

1 地図ページで次のオプションを選択します。
- タッチスクリーンで操作するには、一度地図ページをタップしてから、タップまたはドラッグで地図上のマップポインターを操作します。**UPキー**と**DOWNキー**を押して地図を拡大/縮小します。
- キーで操作するには、**MENUキー**を長押ししてメニューページを表示し、**[パン/ズーム]**を選択してから**UPキー**または**DOWNキー**で地図を拡大/縮小します。
  ヒント: STARTキーを押すと、上下左右のパン、ズームを切り替えることができます。



2 選択したい地点を画面中央のマップポインターに合わせます。

3 **STARTキー**を長押ししてマップポインターが指す地点を選択します。

4 必要に応じて、現在地周辺のPOIを選択します。

5 次のオプションを選択します。
- **[開始]** 選択した地点へのナビゲーションを開始します。
- **[ポイント登録]** 選択した地点をポイントとして保存します。
- **[確認]** 選択した地点の情報を確認します。

周辺の地点を検索してナビゲーションする

現在地周辺のPOIやポイントを検索してナビゲーションを実行します。

注意: POIデータを含む地図データがデバイスにインストールされている必要があります。

1 地図ページで**MENUキー**を長押しします。

2 **[周辺]**を選択します。
POIやポイントのアイコンが地図上に表示されます。

3 **UPキー**または**DOWNキー**で検索範囲を選択します。

4 **STARTキー**を押してください。
検索範囲内のPOIまたはポイントの一覧が表示されます。

5 任意の地点を選択します。

6 次のオプションを選択します。
- **[開始]** 選択した地点へのナビゲーションを開始します。
- **[地図]** 選択した地点を地図上で確認します。
- **[ポイント登録]** 選択した地点をポイントとして保存します。
- **[確認]** 選択した地点の情報を確認します。

地図設定

地図アプリとアクティビティの地図ページの表示をカスタマイズします。

注意: アクティビティごとに地図設定をカスタマイズすることもできます。（*アクティビティの地図設定、22ページ*）

MENUキーを長押しして、**[地図]**を選択します。

[地図管理]: ダウンロード済みの地図データのバージョンを表示します。追加の地図データをダウンロードします。（*地図管理、53ページ*）

[地図テーマ]: 地図テーマを設定します。（*地図テーマ、53ページ*）。

[デザイン]: 地図の背景色を**[昼間]**（白背景）または**[夜間]**（黒背景）から選択します。**[自動]**のオプションを選択すると、現在の時刻に基づいて自動で背景色が切り替わります。

注意: この操作はquatix 7 Pro/Sapphireモデルには対応していません。

[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。

[セグメント]: 地図上のセグメントの表示/非表示を選択します。

[等高線]: 地図上の等高線の表示/非表示を選択します。

[軌跡ログ]: 地図上の軌跡ログの表示/非表示を選択します。

[軌跡カラー]: 軌跡ログの表示カラーを選択します。

[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。

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

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

[地形陰影]: 地図上の地形を立体的に表示するための地形陰影の表示/非表示を選択します。

[マリン]: 航海地図に関する設定を行います。（*マリン地図設定、53ページ*）

[テーマのリセット]: 地図テーマの初期化と削除した地図テーマの復元を行います。

地図管理

1. **MENUキー**を長押しします。
2. **[地図]**>**[地図管理]**の順に選択します。
3. 次のオプションを選択します。
   - **[Outdoor Maps+]** デバイスのOutdoor Maps+サブスクリプションを有効化してプレミアム地図をダウンロードします。（*Outdoor Maps+の地図をダウンロードする、53ページ*）
   - **[TopoActive地図]** TopoActive地図をダウンロードします。（*TopoActive地図をダウンロードする、53ページ*）

Outdoor Maps+の地図をダウンロードする

デバイスに地図をダウンロードするには、Wi-Fiネットワークに接続する必要があります。（*Wi-Fi ネットワークに接続する、57ページ*）

1. **MENUキー**を長押しします。
2. **[地図]**>**[地図管理]**>**[Outdoor Maps+]**の順に選択します。
3. 必要な場合は、**STARTキー**を押して**[サブスクリプションを確認]**を選択して、デバイスのOutdoor Maps+のサブスクリプションを有効化します。

   注意: Outdoor Maps+サブスクリプションの購入について、詳しくは*Garmin.com/outdoormaps*をご参照ください。
4. **[地図の追加]**を選択して地域を選択します。

   地図のエリアがプレビュー表示されます。
5. 地図上で次の操作を行います。
   - 地図をドラッグしてエリアをスクロールします。
   - タッチスクリーンを二本指でピンチイン/ピンチアウトして、地図をズームイン/ズームアウトします。
   - ＋または－を選択して、地図をズームイン/ズームアウトします。
6. **BACKキー**を押して、✔を選択します。
7. 🖌をタップします。
8. 次のオプションを選択します。
   - **[名前]** 地図の名前を編集します。
   - **[レイヤー]** ダウンロードする地図のレイヤーを変更します。

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

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

TopoActive地図をダウンロードする

デバイスに地図をダウンロードするには、Wi-Fiネットワークに接続する必要があります。（*Wi-Fi ネットワークに接続する、57ページ*）

1. **MENUキー**を長押しします。
2. **[地図]**>**[地図管理]**>**[TopoActive地図]**>**[地図の追加]**の順に選択します。
3. 地図を選択します。
4. **STARTキー**を押して、**[ダウンロード]**を選択します。

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

地図を削除する

地図を削除してデバイスの空き容量を増やすことができます。

1. **MENUキー**を長押しします。
2. **[地図]**>**[地図管理]**の順に選択します。
3. 次のオプションを選択します。
   - **[TopoActive地図]**を選択して、地図を選択>**STARTキー**を押す>**[削除]**の順に選択します。
   - **[Outdoor Maps+]**を選択して、地図を選択>**STARTキー**を押す>**[削除]**の順に選択します。

地図テーマ

アクティビティタイプによって最適な地図情報を表示するために、地図テーマを変更できます。

MENUキー長押し>**[地図]**>**[地図テーマ]**の順に選択します。

[なし]: デフォルトの地図表示を使用し、地図テーマを適用しません。

[マリン]: 地図をマリンモードで表示します。

[ハイコントラスト]: 地図のコントラストが高くなります。

[ダーク]: 地図の背景が暗くなります。夜間に使用すると視認性が向上します。

[主要道路]: 主要な道路を強調表示します。

[リゾートスキー]: スキーマップのデータを強調表示します。

[航空]: 地図を航空モードで表示します。

マリン地図設定

航海地図に関する設定をカスタマイズします。

MENUキー長押し>**[地図]**>**[マリン]**の順に選択します。

[地点測深地]: 海上の地点測深地の表示のオン/オフを設定します。

[ライトセクター]: 灯台が照らす範囲の表示のオン/オフを設定します。

[記号設定]: チャート記号情報の表示方法を選択します。**[NOAA]**オプションはアメリカ海洋大気庁のチャート記号を表示します。**[国際]**オプションは国際航路標識協会のチャート記号を表示します。

地図データを表示/非表示する

デバイスに複数の地図データがインストールされている場合は、地図ページに表示する地図データを選択できます。

1 ウォッチフェイスページで**STARTキー**を押します。
2 **[地図]**を選択します。
3 **MENUキー**を長押しします。
4 **[地図設定]**を選択します。
5 **[地図]**>**[地図設定]**の順に選択します。
6 スイッチのオン/オフで地図データの表示/非表示を切り替えます。

音楽

注意

音楽プロバイダから提供される音楽の著作権は、レコード会社が所有しています。レコード会社は、音楽やアルバムのライセンスを音楽プロバイダに期限付きで供与しており、音楽ライセンスは定期的に更新される必要があります。ダウンロードしたオフラインの音楽を頻繁に聴く場合は、1週間に1回はデバイスを（Wi-FiまたはGarmin Connectアプリ経由で）インターネットに接続する必要があります。

注意: quatixデバイスの音楽再生機能は、次の3つのオプションがあります。

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

PCまたはサードパーティの音楽プロバイダから音楽コンテンツをquatixデバイスにダウンロードすることができ、スマートフォンが近くなくても音楽を再生できます。デバイスにダウンロードした音楽を聴くには、Bluetoothイヤホンと接続する必要があります。

音楽プロバイダに接続する

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

一部の音楽プロバイダーのオプションは、すでにデバイスにインストールされています。

Connect IQストアのアプリから音楽プロバイダのミュージックアプリを入手できます。（*IQ機能の接続、58ページ*）

1 ウォッチフェイスページで**STARTキー**を押します。
2 **[Connect IQストア]**を選択します。
3 画面に表示される指示に従って、音楽プロバイダをインストールします。
4 **DOWNキー**を長押ししてミュージックコントロールを表示します。
5 音楽プロバイダを選択します。
注意: その他のプロバイダを選択したい場合は、**MENUキー**を長押しして[音楽プロバイダ]を選択し、画面に表示される指示に従って操作します。

音楽プロバイダから音楽をダウンロードする

音楽プロバイダから音楽をダウンロードするには、デバイスをWi-Fiネットワークに接続する必要があります。（*Wi-Fi ネットワークに接続する、57ページ*）

1 **DOWNキー**を長押ししてミュージックコントロールを表示します。
2 **MENUキー**を長押しします。
3 **[音楽プロバイダ]**を選択します。
4 ログイン済みの音楽プロバイダを選択するか、**[プロバイダ追加]**を選択してConnect IQストアから音楽プロバイダを追加します。
5 ダウンロードするプレイリストまたは音楽データを選択します。
6 必要に応じて、**BACKキー**を押して音楽プロバイダサービスを同期化します。

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

Garmin Expressで音楽をダウンロードする

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

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

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

音楽を再生する

1 **DOWNキー**を長押ししてミュージックコントロールを表示します。
2 必要な場合、Bluetoothイヤホンを接続します。（*Bluetoothイヤホンと接続する、55ページ*）
3 **MENUキー**を長押しします。
4 **[音楽プロバイダ]**を選択して、再生する音楽のソースを選択します。
- **[マイミュージック]** パソコンからデバイスにダウンロード済みの音楽を選択します。（音楽をダウンロードする、Xページ）
- **[スマホの操作]** ペアリング済みスマートフォン

の音楽再生をコントロールします。
- 音楽プロバイダからダウンロード済みの音楽を選択するには、**[（音楽プロバイダ名）]** >**[プレイリスト]**を選択します。

5 ▶をタップします。

音楽再生のコントロール

注意: 操作可能なオプションは、音楽ソースにより異なる場合があります。

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

Bluetoothイヤホンと接続する

デバイスにダウンロードした音楽を再生するには、Bluetoothイヤホンと接続する必要があります。

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

オーディオモードを変更する

音楽再生のオーディオをステレオからモノラルに変更できます。

1 **MENUキー**を長押しします。
2 **[音楽]**>**[オーディオ]**の順に選択します。
3 次のオプションを選択します。

ワイヤレス接続

スマートフォンなどのモバイル端末とデバイスをBluetooth接続したり、（*スマートフォンとペアリングする、55ページ*）デバイスをWi-Fiネットワークに接続することで、ワイヤレス連携機能が利用できます。（*Wi-Fi ネットワークに接続する、57ページ*）

スマートフォン接続機能

デバイスの機能を最大限に活用するには、スマートフォンなどのモバイル端末とデバイスをGarmin Connectアプリからペアリングする必要があります。(*スマートフォンとペアリングする、55ページ*)

- Garmin Connect, Connect IQアプリケーション機能（*スマートフォンとPCのアプリケーション、57ページ*）
- ウィジェット（*ウィジェット、30ページ*）。
- コントロールメニュー(*コントロール、41ページ*）。
- セーフティ＆トラッキング機能（*セーフティ＆トラッキング機能、61ページ*）
- スマートフォン通知機能（*通知機能を有効にする、55ページ*）

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、スマートフォンなどのモバイル端末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 Mobile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**[ワイヤレス接続]**>**[スマートフォン]**>**[ペアリング]**を選択します。

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

通知機能を有効にする

通知機能を利用するには、デバイスとスマートフォンなどのモバイル端末をペアリングする必要があります。（*スマートフォンとペアリングする、55ページ*）

1 **MENUキー**を長押しします。
2 **[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]**に選択し、ステータスを**[オン]**に設定します。
3 **[通常時]**または**[アクティビティ実行中]**を選択します。
4 通知タイプを選択します。
5 通知タイプごとのステータス、トーン、バイブレーションを設定します。
6 **BACKキー**を押してください。
7 プライバシーを選択して通知の表示時間を選択します。
8 **BACKキー**を押してください。
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 **STARTキー**を押してください。
3 通知を選択します。

4 **STARTキー**を押してオプションを表示します。
5 **BACKキー**で前の画面に戻ります。

電話の着信通知に応答/ 拒否する

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

- 着信に応答するには、を選択します。

  注意: 通話はスマートフォンなどのモバイル端末で行います。
- 着信を拒否するには、を選択します。
- 着信を拒否してテキストメッセージを送信する場合は、**[返信]**を選択して、定型文一覧から送信するメッセージを選択します。

  注意: テキストメッセージ返信機能は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 Mobileで編集可能です。

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

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

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

デバイスに表示する通知を管理する

デバイスに表示する通知は、スマートフォンを操作して設定します。

次のオプションを選択します。

- iPhoneデバイスを使用している場合は、iOSの通知設定からデバイスに表示する通知を管理します。
- Androidデバイスを使用している場合は、Garmin Connect Mobileアプリの•••>**[設定]**>**[通知]**から表示する通知を管理します。

スマートフォンのBluetooth接続をオン/オフにする

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

注意: コントロールメニューにオプションを追加できます。(*コントロールメニューをカスタマイズする、42ページ*)。

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

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

スマートフォンの接続アラートをオン/オフにする

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

注意: この設定は、初期設定でオフに設定されています。

1 **MENUキー**を長押しします。
2 **[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。

スマートフォン探索アラートをオン/オフにする

1 **MENUキー**を長押しします。
2 **[通知とアラート]** > **[システムアラート]** > **[スマートフォン探索アラート]**の順に選択します。

スマートフォン探索機能

アクティビティ中にペアリングしたスマートフォンとの接続が切れると、デバイスはGPS位置を自動的に保存します。この機能を使うと、アクティビティ中に紛失したスマートフォンの位置を特定できます。

1 GPSが有効なアクティビティを開始します。
2 を選択して、最後にデバイスを通信した時の位置情報を表示します。
3 地図上の場所までのナビゲーションを開始します。（*地図上の地点を保存してナビゲーションする、52ページ*）
4 **DOWNキー**を押すと、場所をを指すコンパスが表示されます（任意）。
5 デバイスがスマートフォンのBluetooth範囲内に入っている場合、Bluetooth信号強度が画面に表示されます。

  スマートフォンに近づくにつれて信号強度が強くなります。

オーディオアラートを再生する

アクティビティ中のラップや心拍数のアラート音声をスマートフォンなどモバイル端末に接続したイヤホンまたはデバイスにBluetooth接続したイヤホンで再生します。それ以外の場合は、Garmin Connectアプリでペアリングされたデバイスでアラー音声が再生されます。オーディオアラートを再生中は、デバイスまたはスマートフォンのその他の音量が一時的に小さくなります。

注意: この機能は一部のアクティビティタイプのみ対応しています。

1. **MENUキー**を長押しします。
2. **[オーディオアラート]**を選択します。
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]** タイマー開始、停止のアラートを再生します。自動ポーズ機能によるタイマーの開始、停止の場合もアラートが再生されます。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]** アクティビティごとに設定した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。（*アラート名、22ページ*）
   - **[オーディオトーン]** アクティビティのタイマー開始/ 停止などのキー操作時や、アラート鳴動時、ポップアップ表示時などに音を再生します。
   - **[言語]** 音声の言語を選択します。

Wi-Fi接続機能

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

音楽のダウンロード: 音楽プロバイダから音楽データをダウンロードします。

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

地図のダウンロード: 地図をダウンロードしてインストールできます。

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

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

Wi-Fi ネットワークに接続する

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

1. **MENUキー**を長押しします。
2. **[ワイヤレス接続]**>**[Wi-Fi]**>**[マイネットワーク]**>**[ネットワークを追加]**の順に選択します。
   ネットワーク一覧を表示します。
3. ネットワーク名を選択します。
4. 必要に応じて、ネットワークのパスワードを入力して接続を完了します。

接続済みのネットワーク名がマイネットワークの一覧に表示されます。デバイスがネットワークの接続圏内に入ると、自動で再接続します。

スマートフォンとPCのアプリケーション

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

Garmin Connect

Garmin Connectから友達や家族とつなげて、デバイスで記録したアクティビティを保存し、データを閲覧、分析、共有したり励ましあったりできます。ランニング、ウォーキング、サイクリング、水泳、ハイキング、トライアスロンなどのアクティビティを記録します。

Garmin Connectアカウントの作成は、Garmin Connect Mobileアプリ（*Garmin.com/connectapp*）または*connect.Garmin.com*から行えます。

アクティビティデータの保存: デバイスに保存されたアクティビティデーターをGarmin Connectアカウントにアップロードし保存ことができます。

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

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



トレーニングプラン: フィットネス目標を選択し、毎日のトレーニングプランを読み込みます。

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、運動量など目標に対する現在のステータスを追跡します。

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: Garmin Connectアカウントでデバイスの設定やユーザー設定をカスタマイズすることができます。

Garmin Connectアプリを使う

デバイスをスマートフォンとペアリングしたら（スマートフォンとペアリングする、Xページ）、Garmin Connectアプリを使って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することができます。

1. あらかじめGarmin Connectアプリが起動されているかを確認します。
2. デバイスをスマートフォンから10m以内に近づけます。

   デバイスは自動的にデータをGarmin Connect アプリおよび Garmin Connect アカウントと同期します。

Garmin Connect アプリ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などのモバイル端末とデバイスをペアリングする必要があります。（*スマートフォンとペアリングする、55ページ*）

Garmin Connect Mobileアプリにデバイスのデータを同期します。（*Garmin Connectアプリを使う、58ページ*）

利用可能な更新ソフトウェアがある場合、デバイスに自動で送信されます。

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アプリからデバイスに保存したアクティビティデータをアップロードしたり、Garmin Connectからデバイスへのワークアウトやトレーニングプランのデータ送信、また、音楽を時計に追加することもできます（*音楽を再生する、54ページ*）。ソフトウェアアップデートをインストールしたり、Connect IQ アプリを管理したりすることもできます。

1. USBケーブルでデバイスをPCに接続します。
2. *Garmin.com/JA-JP/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. 画面の指示に従い操作します。

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。（*PCでGarmin Connect を利用する、58ページ*）

1. 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. 画面の指示に従い操作します。
3. 更新プロセス進行中は、デバイスをPCから取り外さないでください。

   注意: デバイスにWi-Fiネットワークがセットアップされている場合、Wi-Fiネットワーク経由で更新データが自動でダウンロードされます。

Garmin Connectに手動でデータを同期する

注意: コントロールメニューにオプションを追加できます。(*コントロールメニューをカスタマイズする、42ページ*)。

1. **LIGHTキー**を長押しします。
2. **[同期化]**を選択します。

IQ機能の接続

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、ウォッチフェイスやデータ項目、ウィジェット、アプリケーションを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。

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

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

音楽: 音楽プロバイダーを追加できます。

Connect IQをダウンロードする

Connect IQのコンテンツをConnect IQアプリからデバイスにダウンロードするには、あらかじめスマートフォンなどのモバイル端末とデバイスをペアリングする必要があります。（*スマートフォンとペアリングする、55ページ*）

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（ガーミンコネクトモバイル）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. 画面の指示に従い操作します。

PCからConnect IQをダウンロードする

1. 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. 画面の指示に従い操作します。

Garmin Explore

Garmin Explore のウェブサイトとモバイルアプリを使うと、旅行を計画したり、コース、ポイント、コレクションを保存するためのクラウドストレージを利用できます。オンラインまたはオフラインでも詳細な計画を提案し、互換性のあるGarminデバイスとデータの同期や共有をすることができます。モバイルアプリでは地図をダウンロードして、ナビゲーションを利用できます。

アプリストアで Garmin Explore アプリをダウンロードできます。ウェブサイトは、*Garmin.com/exploreapp*をご参照ください。

Garmin Golf アプリ

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

Garmin Golfアプリのデータは、Garmin ConnectとGarmin Connect Mobileアプリに同期されます。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.com/golfapp*）。

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 Mobile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、誕生年、身長、体重、着用する手首、心拍ゾーン、パワーゾーン、クリティカルスイムスピード（CSS）を設定することができます。トレーニングデータの測定精度を向上させるために、ユーザープロフィールの情報を使用します。

1. **MENUキー**を長押しします。
2. **[ユーザープロフィール]**を選択します。
3. 次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。Garmin 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。（*ユーザープロフィールを設定する、59ページ*）

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

心拍ゾーン

心拍数は、運動強度を客観的に測るための一つの物差しです。トレーニングの目標に合った適切な心拍ゾーンでトレーニングを行うことで、心肺機能の向上に役立つほか、フィットネスレベルを向上ことができます。

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

トレーニングの目標

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

心拍数は、運動強度を客観的に測るための一つの物差しです。

- トレーニングの目標に合った適切な心拍ゾーンでトレーニングを行うことで、心肺機能の向上に役立ちます。
- 心拍ゾーン参考表では、心拍ゾーンのゾーン別の状態と効果を確認することができます。（*心拍ゾーン参考表、60ページ*）

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

す。

心拍ゾーンを設定する

デバイスは初期設定時のユーザープロファイル情報を基にデフォルトの心拍ゾーンを設定します。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。また、Garmin Connectアカウントでも数値を調整できます。

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

   自動検出機能を使うと、アクティビティ実行中に最大心拍数を自動検出します。（*パフォーマンス測定を自動検出する、61ページ*）
4. **[LTHR]**を選択して、ユーザーの乳酸閾値心拍数を入力します。

   乳酸閾値測定テストを実行できます。（*乳酸閾値、36ページ*）

   自動検出機能を使うと、アクティビティ実行中に乳酸閾値を自動検出します。（*パフォーマンス測定を自動検出する、61ページ*）
5. **[安静時心拍]**>**[カスタム設定]**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。
   - **[%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、スポーツタイプ別の心拍ゾーンを設定します。（任意）
10. 手順を繰り返して、スポーツ心拍を追加をします。（任意）

心拍ゾーンの自動設定

初期設定では、最大心拍数を基に心拍ゾーンが自動で設定されます。

- 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。（*ユーザープロフィールを設定する、59ページ*）
- 心拍計を使用して、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アカウントで利用可能な心拍数のトレーニングプラン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	心拍%Max	認識される運動	利点
1	50–60%	心身ともにリラックスしたペース リズミカルな呼吸で、会話に支障がない	有酸素性能力向上の初期レベルのトレーニング ストレスの軽減
2	60–70%	快適さを感じるペース 少し呼吸が深くなるが、会話は可能	心肺機能向上の基本となるトレーニング 高強度トレーニング後の休息に適したペース
3	70–80%	マラソンをするような標準のペース 会話を続けるのが難しくなる	有酸素性能力の向上 心肺機能向上に最適なトレーニング
4	80–90%	ややきついペース 呼吸が力強くなり会話することができない	無酸素性作業閾値の向上 スピードの向上
5	90–100%	全速力の速さで、長時間維持することはできないペース 呼吸が相当きつい	瞬発力、筋持久力の向上

瞬発力、筋持久力の向上

パワーゾーンを設定する

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

1. **MENUキー**を長押しします。
2. **[ユーザープロフィール]**>**[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]** を選択して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。(*パフォーマンス測定を自動検出する、61ページ*)

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、初期設定でオンに設定されています。アクティビティ実行中に最大心拍数と乳酸閾値を自動検出します。対応するパワー計とペアリングして接続している場合、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 **[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 次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 Mobile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

この機能を利用するには、Bluetooth機能を使ってGarmin Connect Mobileアプリに接続している必要があります。また、デバイスとペアリングするスマートフォンなどのモバイル端末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 Mobileアプリに緊急連絡先を登録します。

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

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

事故検出: 特定の屋外アクティビティ実行中にデバイスが事故を検出した場合、緊急連絡先にLiveTrackリンク、現在の位置情報（利用可能な場合のみ）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: この機能はAndroidスマートフォンのみ対応しています。

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

緊急連絡先を追加する

緊急連絡先に登録した電話番号は事故検出または援助要請機能で利用します。

1 Garmin Connect Mobileアプリで•••を選択します。

2 **[セーフティ＆トラッキング]**>**[事故検出と援助要請]**>**[緊急連絡先]**>**[緊急連絡先を追加]**の順に選択します。

3 画面の指示に従い操作します。

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 Mobile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。（*緊急連絡先を追加する、61ページ*）

1 Garmin Connect Mobileアプリで•••を選択します。

2 **[連絡先]**を選択します。

3 画面の指示に従い操作します。

連絡先追加後は、デバイスとアプリを同期してください。（*Garmin Connectに手動でデータを同期する、58ページ*）

事故検出をオン/オフにする

⚠ 注意

事故検出機能は、特定の屋外アクティビティ実行中のみに利用可能な補助的な機能のため、本機能に依存せず、万が一の事故に備えて他の連絡手段を用意してください。Garmin Connect Mobile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 Mobile で緊急連絡先を登録する必要があります。（*緊急連絡先を追加する、61ページ*）また、デバイスとペアリングするスマートフォンなどのモバイル端末がデータ通信をご利用できる環境にあり、緊急連絡先の受信者が、テキストメッセージを受信できる必要があります。（規定の通信料が発生する場合があります。）

1 **MENUキー**を長押しします。

2 **[セーフティ＆トラッキング]**>**[事故検出]**の順に選択します。

3 GPSが有効なアクティビティを選択します。

注意: 一部の屋外アクティビティのみ事故検出機能

に対応しています。

ペアリング済みのスマートフォンと接続中にデバイスで事故が検出されると、デバイスとスマートフォンに事故検出を通知する画面が表示されます。15秒のカウントダウンが終了すると、Garmin Connect Mobile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。

援助を要請中

⚠ 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 Mobile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 Mobile で緊急連絡先を登録する必要があります。（*緊急連絡先を追加する、61ページ*）また、デバイスとペアリングするスマートフォンなどのモバイル端末がデータ通信をご利用できる環境にあり、緊急連絡先の受信者が、テキストメッセージを受信できる必要があります。（規定の通信料が発生する場合があります。）

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

   画面に援助アラートのカウントダウンが表示されます。

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

GroupTrackセッションを開始する

注意

デバイスとペアリングするスマートフォンなどのモバイル端末がデータ通信をご利用できる環境にある必要があります。

GroupTrackセッションを開始するには、デバイスを対応するスマートフォンとペアリングしている必要があります。（*スマートフォンとペアリングする、55ページ*）

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

1. quatixデバイスで**MENUキー**を長押しして、**[セーフティ＆トラッキング]**＞**[GroupTrack]**＞**[地図上に表示]**をオンにして、地図上にコネクションの表示を有効します。
2. Garmin Connect Mobileアプリの**•••**から、**[セーフティ＆トラッキング]**＞**[LiveTrack]**＞**⋮**＞**[設定]**＞**[GroupTrack]**を選択します。
3. 共有先に**[すべてのコネクション]**または**[招待のみ]**のいずれかを選択します。
4. **[LiveTrackを開始]**を選択します。
5. デバイスで屋外アクティビティを開始します。
6. トレーニングページをスクロールして地図を表示し、コネクションを確認します。

   ヒント: 地図上で**MENUキー**を押したまま**[近くのコネクション]**を選択すると、GroupTrackセッション内の他のユーザーとの距離、方向、ペースとスピード情報を確認できます。

GroupTrackセッションのヒント

GroupTrackは、画面上で直接LiveTrackを使用して、グループ内の他のユーザーを追跡できます。グループのすべてのユーザーは、Garmin Connect アカウントで接続している必要があります。

- GPSを利用した屋外アクティビティを開始してください。
- デバイスとスマートフォンをBluetooth接続でペアリングしてください。
- Garmin Connect Mobileアプリで、**•••**＞**[コネクション]**の順に選択して、GroupTrackセッションのコネクションのリストを更新できます。
- GroupTrackに参加するユーザーが、デバイスとスマートフォンをペアリングしてGarmin Connect MobileアプリでLiveTrackセッションを開始していることを確認してください。
- GroupTrackに参加するユーザーが範囲内（40kmまたは25mi）にいることを確認してください。
- GroupTrackセッション実行中は、地図ページでコネクションの位置を確認できます。（*アクティビティに地図ページを追加する、20ページ*）

GroupTrack設定

MENUキーを長押しして、**[セーフティ＆トラッキング]**＞**[GroupTrack]**の順に選択します。

[地図上に表示]: 地図上にGroupTrackセッションのコネクションを表示します。

[アクティビティタイプ]: GroupTrackセッションのコネクションの地図上の表示のオン/オフをアクティビティタイプごとに設定します。

健康＆ウェルネス設定

MENUキーを長押しして、**[健康＆ウェルネス]**を選択します。

[心拍]: 光学式心拍計の設定を行います。（*光学式心拍計設定、44ページ*）

[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。（*血中酸素トラッキング、31ページ*）

[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。（*Body Battery、30ページ*）

[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。（*Moveアラートを使用する、63ページ*）

[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活動を分析し、その活動中の動作がランニングやサイクリングなどのアクティビティの一般的な動作パターンと一致した場合に、活動の期間とアクティビティタイプを自動検出する機能です。Move IQにより自動検出されたアクティビティは、Garmin Connectアカウントのタイムラインにイベントとして表示されます。

自動ゴール

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

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

Moveアラートを使用する

Moveアラートは長時間体を動かしていない場合にアラートでお知らせする機能です。一時間動いていないと、Move!のバナーとともにデバイスが鳴動して、赤いバー（Moveバー）が表示されます。Moveバーは、15分ごとに1セグメント増えます。バーをリセットするには、2分以上のウォーキングを行う必要があります。Moveアラートのデバイスの鳴動は、システム設定で設定します。（*システム設定、68ページ*）

Moveアラートをリセットするには、数分間程度でも歩いたり体を動いてください。

週間運動量

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

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

週間運動量を加算するには

quatix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 Mobileアプリまたはデバイスで設定できます。（*睡眠モード設定、69ページ*）眠時間、睡眠段階、睡眠中の動き、睡眠スコアが記録されます。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、より詳細なデータを確認することができます。

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。（*コントロール、41ページ*）

自動睡眠トラッキングを使用する

1. デバイスを装着して睡眠します。
2. 起床後、デバイスのデータをGarmin Connectアカウントに同期します。（*Garmin Connectに手動でデータを同期する、58ページ*）

   Garmin Connectアカウントで睡眠データを確認できます。

   昨晩の睡眠データは、デバイスの睡眠ウィジェットでも確認できます。（*ウィジェット、30ページ*）

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。（*コントロール、41ページ*）

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

デュアルグリット位置を保存する

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. ショートカット設定でいずれかのショートカットキーに**[位置]**を設定します。（*ショートカット設定、69ページ*）
2. 設定したショートカットキー操作を行います。
3. 衛星の位置を確認しますので、しばらくお待ちください。
4. **STARTキー**を押してポイントを保存します。
5. 必要に応じて、**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。
   - **LIGHT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。
   - ウォッチフェイスページで**STARTキー**を押します。
2. **[基準点]**を選択します。
3. 衛星の位置を確認しますので、しばらくお待ちください。
4. **STARTキー**を押して、**[ポイント追加]**を選択します。
5. 基準点を選択します。任意の地点を選択するか、または**[方位を設定]**を選択して任意の方位と距離を指定します。
   基準点を示すコンパスの矢印と距離が表示されます。
6. デバイスの12時の方向を進行方向に合わせます。
   設定した方位と進行方位の方位差が表示されます。
7. 基準点を変更するには、**STARTキー**を押して**[ポイントを変更]**を選択します。

目的地へのナビゲーション

目的地までのナビゲーションまたはコースに沿ったナビゲーションを実行します。

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

POIを検索してナビゲーションする

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

1. ウォッチフェイスページで**STARTキー**を押します。
2. アクティビティを選択します。
3. **MENUキー**を長押しします。
4. **[ナビ]**>**[POI]**の順に選択して、検索するカテゴリーを選択します。
   現在地周辺のPOIの一覧が表示されます。
5. 必要に応じて、次のオプションを選択します。
   - **[近隣検索]** 選択した地点の周辺のPOIを検索します。
   - **[名前検索]** POIを名前で検索します。
   - **[Around Me]** 周辺のPOIを検索します。（*周辺の地点を検索してナビゲーションする、52ページ*）
6. 検索結果からPOIを選択します。
7. **[開始]**を選択します。
   ナビゲーション情報が表示されます。
8. **STARTキー**を押してナビゲーションを開始します。

保存済みアクティビティのスタート地点へナビゲーションする

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

1. ウォッチフェイスページで**STARTキー**を押します。
2. アクティビティを選択します。
3. **MENUキー**を長押しします。
4. **[ナビゲーション]**>**[アクティビティ]**の順に選択します。
5. アクティビティを選択します。
6. **[スタート地点]**を選択して、次のいずれかのオプションを選択します。
   - **[トラックバック]** 軌跡を辿ってスタート地点に戻るナビゲーションを開始します。
   - **[ルート]** 現在地からスタート地点へのルートナビゲーションを開始します。デバイスに地図データがない場合、またはルーティング設定のアクティビティが直行の場合、直行のナビゲーションになります。
   - **[ルート]** 現在地からスタート地点へのルートナビゲーションを開始します。デバイスにルーティング設定のアクティビティが直行ではない場合、ターンバイターン方式のナビゲーションになります。

   ターンバイターンナビゲーションは、地図データがある場合、またはアクティビティが直行の場合、最後に保存したアクティビティの開始地点に戻るのに役立ちます。直行ではない場合、現在位置から最後に保存したアクティビティの開始地点までの直行ナビゲーションになります。

   注意: パワーセーブによるタイムアウトを防ぐため、アクティビティのタイマーを開始することをおすすめします。
7. **DOWNキー**を押して、コンパスを表示します。（任意）
   矢印が目的のスタート地点を指し示します。

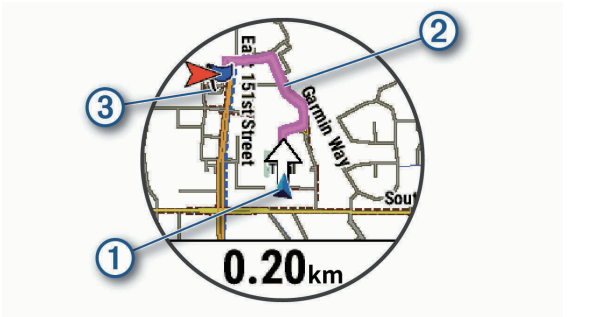
現在のアクティビティのスタート地点へナビゲーションする

現在のアクティビティのスタート地点へ、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、**STOPキー**を押します。
   - **[スタート地点]**を選択して、次のいずれかのオプ

ションを選択します。

- **[トラックバック]** 軌跡を辿ってスタート地点に戻るナビゲーションを開始します。
- **[ルート]** 現在地からスタート地点へのルートナビゲーションを開始します。デバイスに地図データがない場合、またはルーティング設定のアクティビティが直行の場合、直行のナビゲーションになります。
- **[ルート]** 現在地からスタート地点へのルートナビゲーションを開始します。デバイスにルーティング設定のアクティビティが直行ではない場合、ターンバイターン方式のナビゲーションになります。



ユーザーの現在地①、ルート②、目的地③が地図上に表示されます。

ルートのターンバイターンを確認する

ルートの転換点を確認します。

1. ナビゲーション実行中に**MENUキー**を長押しします。
2. **[ターンバイターン]**を選択します。
   ルートの転換点の一覧が表示されます。
3. **DOWNキー**でスクロールして目的地までの転換点を確認します。

サイトナビ

設定した方角に向かうナビゲーションを行います。

1. ウォッチフェイスページで**STARTキー**を押します。
2. アクティビティを選択します。
3. **MENUキー**を長押しします。
4. **[ナビゲーション]**>**[サイトナビ]**の順に選択します。
5. 目指す方角とデバイスの12時の位置を合わせて**STARTキー**を押します。
   ナビゲーション情報が表示されます。
6. **STARTキー**を押してナビゲーションを開始します。

MOBポイントの設定とナビゲーション

MOBを長押して現在地をオーバーボード (MOB) ポイントとして登録し、そのポイントへ戻るナビゲーションを開始します。

1. ウォッチフェイスページで**STARTキー**を押します。
2. アクティビティを選択します。
3. **MENUキー**を長押しします。
4. **[ナビゲーション]**>**[前回MOB]**の順に選択します。
   ナビゲーション情報が表示されます。

ナビゲーションを停止する

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ルートをダウンロードすることができます。Garminは、第三者が作成したルートの安全性、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。第三者が作成したルートを使用したり、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。

例えば、時転車通勤に適し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。たとえば、前回コースを30分で走破した場合、その記録をバーチャルパートナーとして競争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**STARTキー**を押します。
2. アクティビティを選択します。
3. **MENUキー**を長押しします。
4. **[ナビゲーション]**>**[コース]**>**[新規作成]**の順に選択します。
5. コース名を入力して、✔を選択します。
6. **[追加]**を選択します。
7. 次のオプションを選択します。
8. 必要に応じて、手順6～7を繰り返して。
9. **[完了]**>**[開始]**を選択します。
   ナビゲーション情報が表示されます。
10. **STARTキー**を押してナビゲーションを開始します。

ラウンドトリップコースを作成する

距離と進行方位を指定して、一周でスタート地点に戻るコースを作成します。

1. ウォッチフェイスページで**STARTキー**を押します。
2. **[ラン]**または**[バイク]**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]**>**[ラウンドトリップコース]**の順に選択します。
5. 距離を入力します。
6. 進行方位を選択します。
   DOWNキーを押すと、別のコースを作成します。コースは最大3件作成できます。

7 **STARTキー**を押してコースを選択します。
8 次のオプションを選択します。
- ナビゲーションを開始するには、**開始**を選択します。
- マップのコースを確認、縮尺変更するには、**マップ**を選択します。
- コースの転換点を確認するには、**ターンバイターン**を選択します
- コースの高度を確認するには、**高度**を選択します。
- 作成したコースを保存するには、**保存**を選択します。
- コースの傾斜度のリストを確認するには、**クライム確認**を選択します。

Garmin Connectでコースを作成する

Garmin Connect Mobile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。（*Garmin Connect、57ページ*）

1 Garmin Connect Mobileアプリで•••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 画面の指示に従い操作します。
5 **[完了]**を選択します。

注意: 作成したコースはデバイスに転送できます。（*コースをデバイスに転送する、66ページ*）

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。（*Garmin Connectでコースを作成する、66ページ*）

1 Garmin Connect Mobileアプリで•••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 をタップします。
5 デバイスを選択します。
6 画面の指示に従い操作します。

コース詳細情報を確認、編集

コースをナビゲートする前にコース詳細情報を確認または編集します。

1 ウォッチフェイスページで**STARTキー**を押します。
2 アクティビティを選択します。
3 **MENUキー**を長押しします。
4 **ナビゲーション**>**コース**を選択します。
5 コースを選択します。
6 次のオプションを選択します。
- ナビゲーションを開始するには、**開始**を選択します。
- ペースバンドを作成するには、**PacePro**を選択します。
- コースのパワーガイドを確認するには、**パワーガイド**を選択します。
- マップのコースを確認、縮尺変更するには、**マップ**を選択します。
- コースを逆回りするには、コースを逆回りを選択します。
- コースの高度を確認するには、**高度**を選択します。
- コース名を変更するには、**名前編集**を選択します。
- コースの道を変更するには、**編集**を選択します。
- コースの傾斜度のリストを確認するには、クライム*確認*を選択します。
- コースを削除するには、**削除**を選択します。

ウェイポイント投影

現在地から距離と方位を指定して新規ウェイポイントを登録します。

注意: 必要な場合は、**[ウェイポイント投影]**アプリをアクティビティ＆アプリの一覧に追加してください。

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

デフォルト名で投影したポイントが保存されます。

ナビゲーション設定

目的地へのナビゲーション実行中の地図の表示をカスタマイズします。

ナビゲーション中のトレーニングページをカスタマイズする

1 **MENUキー**を長押しします。
2 **[ナビゲーション]**>**[トレーニングページ]**の順に選択します。
3 次のオプションを選択します。
- **[地図]**>**[ステータス]** 地図ページの表示のオン/オフを設定します。
- **[地図]**>**[データ項目]** 地図ページ上のルート情報を表示するデータ項目の表示のオン/オフを設定します。
- **[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。
- **[データページ]** データーの追加、削除、またはカスタマイズします。

方位インジケーターを設定する

ナビゲーション実行中に、トレーニングページ上に方位インジケーターを表示します。方位インジケーターは、目的地の方位を示します。

1. **MENUキー**を長押しします。
2. **[ナビゲーション]**>**[方位インジケーター]**の順に選択します。

ナビゲーションアラートを設定する

目的地へのナビゲーションをサポートするアラートを設定します。

1. **MENUキー**を長押しします。
2. **[ナビゲーション]**>**[アラート]**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。
   - **[オフコース]** 予定のコースを外れているときにアラートします。
   - **[ターンアラート]** ナビゲーションの経路情報をアラートします。
4. 必要に応じて、**[ステータス]**でアラートのオン/オフを設定します。
5. 必要に応じて、アラートの距離またはタイムを入力し、✔を選択します。

パワー管理設定

注意

デバイスに表示される時間数は、各機能のバッテリー消費量に基づいて計算された推定の平均値です。実際のバッテリー稼働時間は、使用状況によって大きく異なります。

MENUキーを長押しして、**[パワー管理]**を選択します。

[バッテリー節約]: ウォッチモードでのバッテリー稼働時間を延ばすために、システム設定を変更します。（*バッテリー節約設定をカスタマイズする、67ページ*）

[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。（*パワーモードをカスタマイズする、67ページ*）

[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。（*コントロール、41ページ*）

1. **MENUキー**を長押しします。
2. **[パワー管理]**>**[バッテリー節約]**の順に選択します。
3. **[ステータス]**をオンにしてバッテリー節約を有効にします。
4. **[編集]**を選択して、次のオプションを選択します。
   - **[ウォッチフェイス]** 低電力ウォッチフェイスを使用します。ウォッチフェイスのデータの更新頻度が一分間に一回になります。
   - **[音楽]** ミュージック機能の有効/無効を設定します。
   - **[スマートフォン]** スマートフォンと接続されません。
   - **[Wi-Fi]** Wi-Fi接続を使用しません。
   - **[光学式心拍計]** 光学式心拍計がオフになります。
   - **[血中酸素トラッキング]** 血中酸素トラッキングがオフになります。
   - **[常に表示]** 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。

     注意: この操作はquatix 7 Pro/Sapphireモデルには対応していません。
   - **[バックライト]**または**[輝度]** 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]**を選択すると、バッテリー残量が低下したときにアラートが表示されます。

パワーモードを変更する

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

1. アクティビティ実行中に**MENUキー**を長押しします。
2. **[パワーモード]**を選択します。
3. 次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. **[パワー管理]**>**[パワーモード]**を選択します。
3. 次のオプションを選択します。
   - パワーモードを選択して、設定をカスタマイズします。
   - **[追加]**を選択してパワーモードを新規作成します。
4. 必要な場合は、パワーモード名を入力します。

5 次のオプションを選択してパワーモードをカスタマイズします。

たとえば、GPS設定を変更したり、スマートフォンとの接続を切断できます。

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。

6 必要な場合は、**[完了]**選択してカスタムパワーモードを保存します。

パワーモードをリセットする

デバイスにプリインストールのパワーモードを既定の設定にリセットします。

1 **MENUキー**を長押しします。
2 **[パワー管理]**>**[パワーモード]**を選択します。
3 プリインストールのパワーモードを選択します。
4 **[リセット]**>**[はい]**を選択します。

システム設定

MENUキーを長押しして、**[システム]**を選択します。

[言語]: デバイスの表示言語を選択します。

[時刻]: 時刻表示を設定します。（*時刻設定、68ページ*）

[ディスプレイ]: ディスプレイを設定します。（*ディスプレイ設定、69ページ*）

[タッチ]: タッチスクリーンのオン/オフを**[通常時]**、**[アクティビティ実行中]**、**[睡眠中]**の使用モード別に設定します。

[GPS]: 衛星の受信モードを設定します。（*GPS設定を変更する、23ページ*）

[音/バイブ]: ハプティクス、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。（*睡眠モード設定、69ページ*）

[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。（*ショートカット設定、69ページ*）

[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。アクティビティ実行中以外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。（*表示単位を変更する、69ページ*）

[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。（*パフォーマンスコンディション、35ページ*）

[データ記録]: 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（初期設定）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。

[USBモード]: デバイスをPCに接続するときのモードをMass StorageモードかGarminモードから選択します。

[バックアップと復元]: デバイスのデータと設定をバックアップできます。自動バックアップのオン/オフを設定できます。Garmin Connect Mobileアプリで前回のバックアップデータからデバイスにデータを復元できます。

[リセット]: デバイスの設定とデータをリセットします。（*初期設定にリセットする、73ページ*）

[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。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。（*製品の更新、72ページ*）

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

時刻設定

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

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

[日付の形式]: 日付の表示形式を選択します。

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

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

[アラート]: 日の出/日の入アラート、1時間ごとアラートを設定します。（*アラートを設定する、22ページ*）

[時刻同期]: 時刻をGPSと手動で同期します。（*時刻を同期する、69ページ*）

アラートを設定する

1 **MENUキー**を長押しします。
2 **[システム]**>**[時刻]**>**[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。
- **[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。

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 Mobileアプリと同期したときに、デバイスのタイムゾーンと現在の時刻が自動で設定されます。タイムゾーンを変更したいときや、サマータイムを更新したいときなどに、次の手順で時刻を同期することができます。

1. **MENUキー**を長押しします。
2. **[システム]**>**[時刻]**>**[時刻同期]**の順に選択します。
3. スマートフォンとの同期、またはGPSの受信完了を待ちます。（*GPSを受信する、73ページ*）

   ヒント: DOWNキーを押して、同期するソースを変更できます。

ディスプレイ設定

1. **MENUキー**を長押しします。
2. **[システム]**>**[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。
   - **[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。
5. 次のオプションを選択します。
   - **[常に表示]** タイムアウト設定時間経過後も、ディスプレイの輝度と背景を暗くしてウォッチフェイスのデータ（秒や日付などの一部データを除く）を表示します。バッテリーの消費が早まります。（*AMOLEDディスプレイについて、70ページ*）

     注意: この操作はquatix 7 Pro/Sapphireモデルには対応していません。
   - **[バックライトレベル]** バックライト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。

     注意: この操作はquatix 7 Pro/Sapphireモデルには対応していません。
   - **[キー＆タップ]** キーを推したとき、画面をタップしたときの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. **[システム]**>**[睡眠モード]**の順に選択します。
3. 次のオプションを選択します。
   - **[スケジュール]** 睡眠時間のスケジュールを設定します。
   - **[ウォッチフェイス]** 睡眠時間中に表示するウォッチフェイスを選択します。
   - **[バックライト]**または**[ディスプレイ]** 睡眠時間中のバックライトレベルとタイムアウトを設定します。
   - **[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。
   - **[タッチ]** 睡眠時間中のタッチスクリーンのオン/オフを設定します。
   - **[サイレントモード]** 睡眠時間中のサイレントモードのオン/オフを設定します。
   - **[バッテリー節約]** 睡眠時間中のバッテリー節約モードのオン/オフを設定します。（*バッテリー節約設定をカスタマイズする、67ページ*）

ショートカット設定

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

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

表示単位を変更する

表示単位に関する設定を行います。

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

デバイス情報を確認する

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、ライセンス情報など、デバイスに関する情報を確認できます。

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

電子ラベルの規制および準拠情報を確認する

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

1. **MENUキー**を長押しします。
2. システムメニューから[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

注意: AMOLEDディスプレイはquatix 7 Pro/Sapphireモデルにのみ搭載されています。

デバイスは初期設定でバッテリー稼働時間とパフォーマンスが最適化されています。（*バッテリーの稼働時間を長くするには、73ページ*）

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つため、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、タッチスクリーンのタップ、キーの押下でディスプレイを点灯させることができます。（*ディスプレイ設定、69ページ*）

デバイスを充電します

⚠ 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のお取り扱いに関する注意やその他の情報について、安全および製品に関する警告と注意事項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。（*クリーニング方法、71ページ*）

1 チャージングケーブルの▲マークの付いた方の端子を充電端子に接続します。



2 チャージングケーブルのもう一方の端子を、充電可能なUSBポートに差し込みます。

現在のバッテリー充電レベルが表示されます。

ソーラー充電

注意: この機能は一部のモデルのみ対応しています。

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

ソーラー充電のためのヒント

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

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

  注意: デバイスの内部温度が高すぎる場合、過熱を防ぐためソーラー充電が自動で停止します。（*仕様、70ページ*）

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

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°～45°C
充電温度範囲	0°C～45°C
ソーラー充電温度範囲	-20°～80°C
比吸収率（EU SAR）	quatix 7 Standard: 0.30 W/kg（胴体）、0.30 W/kg（四肢） quatix 7 Pro: 0.55 W/kg（胴体）、0.33 W/kg（四肢） quatix 7 Sapphire: 0.28 W/kg（胴体）、0.32 W/kg（四肢）

[1] 水深100mに相当する圧力に耐えられます。防水性能について、詳しくは*www.Garmin.com/waterrating*をご参照ください。

バッテリー稼働時間

注意: Garminのテスト環境下での標準値。実際のバッテリー稼働時間は、GPSモードや内部センサー、接続中のセンサーなどの設定、スマートフォン通知の頻度、各種機能の利用状況やデバイスの使用環境により異なります。

モード	quatix 7 Pro/Sapphireバッテリー稼働時間	quatix 7 Standardバッテリー稼働時間
スマートウォッチモード	約16日間（常に表示: 約6日間）	約18日間
バッテリー節約ウォッチモード	約21日間（常に表示: 適応されません）	約57日間

モード	quatix 7 Pro/Sapphireバッテリー稼働時間	quatix 7 Standardバッテリー稼働時間
GPSモード	約42時間（常に表示: 約30時間）	約57時間
マルチGNSSモード	約32時間（常に表示: 約24時間）	約40時間
マルチGNSSマルチバンドモード	約20時間（常に表示: 約15時間）	適用されません
マルチGNSS＋音楽再生モード	約10時間（常に表示: 約9時間）	約10時間
バッテリー最長モード	手首ジェスチャーで最大75時間 ディスプレイが常に表示の場合は適用されません。	約136時間
Expedition GPSモード	約14日間（常に表示: 適応されません）	約40日間

*2 屋外で一日 3 時間 50000 ルクスの光に当てソーラー充電して一日中着用する場合。
*3 屋外で 50000 ルクスの光に当てソーラー充電して使用する場合。

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。これらの物質に長時間さらされると、ケースが損傷する可能性があります。

水中でキー操作を行わないでください。

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。性能や機能の異常のみならず、外装やバンドの損傷に繋がります。

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。

詳細については、*Garmin.com/fitandcare*でご確認ください。

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。

QuickFitバンドを交換する

1. バンドのラッチ（留め具）を矢印の方向へスライドし、バンドをデバイス本体から取り外します。



2. ピンを新しいバンドに合わせてます。
3. バンドをラッチ押し込みます。
   注意: ラッチが閉じてバンドがしっかりと固定されていることをお確かめください。
4. 手順1～3を繰り返して反対側のバンドも同様に交換します。

メタルバンドの調整について

メタルバンドの調整は、お近くの時計店や専門店にご依頼いただくことをお勧めします。

データ管理

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

ファイルを消去する

注意

デバイスのメモリー内には、重要なシステムファイルが保存されています。それらのファイルを消去してし

まった場合、デバイスが起動できなくなるおそれがあります。

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

   注意: Mac OSではMTPファイル転送モードのサポートに制限があります。Windows OS でGarminデバイスのドライブを開いてください。デバイスの音楽データを削除する際は、Garmin Expressを使用してください。

トラブルシューティング

製品の更新

デバイスは、Bluetooth または Wi-Fi に接続すると自動的にアップデートを確認します。システム設定 (システム設定、X ページ) から手動でアップデートを確認できます。PCをご使用の場合はGarmin Express（*www.Garmin.com/express*）を、スマートフォンをご使用の場合はGarmin Connect Mobileをインストールします。

- これにより、Garminデバイス向けのサービスに簡単にアクセスできるようになります。
- ソフトウェアアップデート
- 地図の更新
- コースデータの更新
- Garmin Connectへのデータのアップロード

製品登録

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のウェブサイトをご参照ください。
- マニュアル、ソフトウェアアップデートに関する情報は、*support.Garmin.com*をご参照ください。
- 付属アクセサリや交換部品に関する情報は、*buy.Garmin.com*をご参照してください。もしくは、Garmin販売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については、*www.Garmin.com/ataccuracy* をご確認ください。
- このデバイスは医療用機器ではありません。

日本語で表示されません

次の手順で言語を日本語に変更します。

1. **MENUキー**を長押しします。
2. メニューの一番下の項目を選択して、**STARTキー**を押します。
3. **STARTキー**を押してください。
4. **[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 Smartワイヤレステクノロジー搭載のスマートフォンに対応しています。

詳しくは *Garmin.com/ble* をご参照ください。

デバイスとスマートフォンが接続できません

デバイスとスマートフォンが接続できないときは、次のことをお試しください。

- デバイスとスマートフォンの電源をオフにしてから、再度電源をオンにしてください。
- スマートフォンのBluetooth接続をオンに設定してください。
- Garmin Connect Mobile 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 Mobile 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 Mobile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を10m（33ft）以内に近づけます。
- スマートフォンをペアリングモードにするには、Garmin Connect Mobileアプリを開き、•••から**[Garminデバイス]**>**[デバイスの追加]**を選択します。
- デバイスをペアリングモードにするには、ウォッチフェイスページで**MENUキー**を長押しして、**[ワイヤレス接続]**>**[スマートフォン]**>**[ペアリング]**を選択します。

Bluetoothセンサーを使用できますか？

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

1. **MENUキー**を長押しします。
2. **[センサー]**>**[追加]**を選択します。
3. 次のオプションを選択します。
   - **[すべて検索]**を選択します。
   - センサータイプを選択します。

   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。（*トレーニングページのカスタマイズ、19ページ*）

デバイスとイヤホンが接続できません

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

- スマートフォンのBluetooth 接続をオフに設定して

ください。

詳細については、スマートフォンの取扱説明書をご参照ください。

- スマートフォンは、デバイスから10m以上離れた場所に移動させてください。
- デバイスとBluetoothイヤホンをペアリングします。（*Bluetoothイヤホンと接続する、55ページ*）

音楽が途切れたり、Bluetooth イヤホンとの接続が切れます

デバイスと接続中の Bluetooth イヤホンのアンテナ部の間に障害物があると、信号が弱まり、接続が途切れることがあります。

- デバイスを装着している腕と同じ側にBluetoothのアンテナ部がある方のイヤホンを装着します。
- 例えば、quatixデバイスを左腕に装着している場合は、イヤホンを左耳に装着します。
- デバイスを反対の腕に装着することをお試しください。
- メタルバンドまたはレザーバンドをご使用の場合は、シリコンバンドへの交換をお試しください。

デバイスを再起動する

1. デバイスの電源が切れるまで、**LIGHTキー**を長押しします。
2. 再度**LIGHT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. **MENUキー**を長押しします。
2. **[システム]**>**[リセット]**を選択します。
3. 次のオプションを選択します。
   - **[設定リセット]** デバイスの全設定を工場出荷状態にリセットします。アクティビティデータと音楽データは保持されます。
   - **[全アクティビティ削除]** デバイスに保存されているすべてのアクティビティデータを削除します。
   - **[合計リセット]** デバイスの合計距離と合計タイムをリセットします。
   - **[ゴルフコースをリセット]** デバイスにダウンロード済みのすべてのゴルフコースデータと直近にプレーしたゴルフコースリストを削除します。
   - **[データ削除と設定リセット]** デバイスの全設定を工場出荷状態にリセットし、すべてのアクティビティデータと音楽データを削除します。

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

バッテリーの稼働時間を長くするには

バッテリーの稼働時間を長くするには次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。（*パワーモードを変更する、67ページ*）
- 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。（*コントロール、41ページ*）
- タイムアウト設定を短く設定してください。（*ディスプレイ設定、69ページ*）
- ディスプレイのに表示をオフに、タイムアウト設定を短く設定してください。（*ディスプレイ設定、69ページ*）

  注意: この操作はquatix 7 Pro/Sapphireモデルには対応していません。
- バックライトレベル（輝度）を低く設定してください。（*ディスプレイ設定、69ページ*）
- 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。（*GPS設定を変更する、23ページ*）
- 必要のないときはコントロールメニューからBluetoothをオフに設定してください。（*コントロール、41ページ*）
- 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。（*アクティビティを終了する、8ページ*）
- 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: 秒針が備わっているもの（*ウォッチフェイスをカスタマイズする、30ページ*）
- 不必要な通知を表示させないようにしてください。（*デバイスに表示する通知を管理する、56ページ*）
- 心拍転送モードをオフに設定してください。（*心拍転送モード、41ページ*）
- 光学式心拍計をオフに設定してください。（*光学式心拍計、44ページ*）

  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。（*ウィジェットで血中酸素レベルを確認する、45ページ*）

GPSを受信する

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

ヒント: GPSについて詳しくは*Garmin.com/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. 衛星の位置を確認します。

デバイスがGPSを受信するまで30～60秒待ちます。

GPS受信を向上する

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

  同期を行うと、数日分の衛星軌道情報が自動でデバイスにダウンロードされるため、素早いGPSの受信が可能になります。
- ビル街、森林内などの場所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。
- GPS受信完了後、2～3分間静止してください。

気温の計測値が正しくないようです

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

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

ライフログ

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

ステップ数が正しくないようです

ステップ数が正しくない場合は、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。
- 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。

  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。（*PCでGarmin Connect を利用する、58ページ*）
   - Garmin Connect Mobileアプリでデータを同期します。（*Garmin Connectアプリを使う、58ページ*）

2 デバイスのデータが同期されるまで待ちます。

  同期完了まで数分かかることがあります。

  注意: Garmin ConnectまたはGarmin Connect Mobile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3m（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: データ項目は、Garmin Connect アプリのデバイス設定からカスタマイズすることができます。

ケイデンス

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）
平均ケイデンス	アクティビティ中の平均ケイデンス数（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。）
ケイデンス	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）
ラップケイデンス	現在のラップの平均ケイデンス数（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）
前回ラップケイデンス	前回のラップの平均ケイデンス数（ラン）

地図

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

名前	説明
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）
船首方位	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

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）
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
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
総上昇量	前回データリセット以降の合計上昇距離
総下降量	前回データリセット以降の合計下降距離

フロアクライム

名前	説明
上昇階数	1日の総上昇階数
下降階数	1日の総下降階数
階数/分	1分間の上昇階数

ギア

名前	説明
Di2 バッテリー	Di2のバッテリー残量を表示
e-バイクバッテリー	e-バイクのバッテリー残量を表示
航続可能距離	e-バイクの残りアシスト距離を表示
フロント	現在のフロント（前）ギアの位置を表示
ギアバッテリー	ギアポジションセンサーのバッテリー残量を表示
ギアコンボ	現在のギアの組み合わせを表示
ギア	現在のフロントギア·リアギアの位置を表示
ギア比	現在のフロントギア·リアギアの歯数を表示
リア	現在のリア（後）ギアの位置を表示

グラフィック表示

名前	説明
ピッチゲージ	現在のケイダンス値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	一歩あたりの地面に足がついている時間をカラーゲージで表示（ms＝1000分の1秒）
心拍ゾーンゲージ	現在の心拍ゾーンをカラーゲージで表示
心拍ゾーン比	心拍ゾーン別タイムの比率を表示
PaceProゲージ	PaceProトレーニングのスプリットペースと目標スプリットペースをゲージで表示（ラン）
パワーゲージ	現在のパワーを数値とカラーゲージで表示
スタミナゲージ(距離)	残りスタミナで走行可能な推定距離をゲージで表示
スタミナゲージ(タイム)	残りスタミナで走行可能な推定時間をゲージで表示

名前	説明
総上昇量/総下降量ゲージ	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
上下動比ゲージ	現在の歩幅に対する上下動の比率を数値とカラーゲージで表示

心拍

名前	説明
心拍%HRR	心拍予備量（最大心拍数と安静時心拍数の差）に対する現在の心拍数の割合（%）
有酸素トレーニング効果	現在のアクティビティが有酸素フィットネスレベルに与える影響を示す値
無酸素トレーニング効果	現在のアクティビティが無酸素フィットネスレベルに与える影響を示す値
平均%HRR	現在のアクティビティの心拍予備量（%）
平均心拍数	現在のアクティビティの平均心拍数
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%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%Max	前回のラップの平均%Max
ゾーン(タイム)	心拍ゾーンごとの経過時間

ラップ

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）

筋酸素

名前	説明
筋酸素飽和度(%)	現在のアクティビティ中の推定筋酸素飽和度（%）
総ヘモグロビン量	現在のアクティビティ中の推定総筋酸素量

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）
次までの距離	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
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。）

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

その他

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
ﾊﾞｯﾃﾘｰ稼働時間	バッテリーの残量を残りの稼働時間で表示
バッテリー残量	バッテリーの残量を%で表示
COG	地地面に対する進行方位
スタートラインまでの距離	レースのスタートラインまでの残り距離。この項目は、ナビゲーション実行中のみ表示できます。
フロー	現在のアクティビティのターンでスピードを維持してスムーズにライドしているかを示す指標
GPS	GPS衛星信号の受信強度
グリット	高度や勾配、方向の変化に基づく現在のアクティビティの難易度
ラップフロー	現在のラップのフロースコア
ラップグリット	現在のラップのグリットスコア
ラップ	現在のアクティビティで完了したラップ数
リフト	セーリング中のリフト時間
負荷	現在のアクティビティでのトレーニング負荷。トレーニング負荷は、EPOC値（運動後過剰酸素消費量）の合計です。
パフォーマンスコンディション	パフォーマンス能力をリアルタイムで評価するスコア
回数	ワークアウトのセットでの回数（ジムアクティビティ）
呼吸数	一分間あたりの呼吸の回数（brpm）
滑走	アクティビティ中の滑走数
ステップ数	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
日出	GPSの位置情報に基づく現在地の日の出時刻
日の入時刻	GPSの位置情報に基づく現在地の日の入り時刻
タッキングアシスト	ボートが持ち上げられているか、向いているかをゲージで表示
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）
時刻(秒)	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: 秒）
合計カロリー	一日の合計消費カロリー

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	地形の急勾配を考慮した平地を走った場合の推定平均ペース
Int.ペース	現在のインターバルの平均ペース
ラップ500mペース	現在のラップの500mあたりの平均ペース（ローイング）
ラップペース	現在のラップの平均ペース
前回ラップ500mペース	前回のラップの500mあたりの平均ペース（ローイング）
前回ラップペース	前回のラップの平均ペース
前回ラップペース	前回のラップの平均ペース（プールスイム）
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）
スプリット距離	現在のラップ区間の距離（ラン）
残りスプリット距離	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）

名前	説明
目標スプリットペース	現在のラップ区間の目標ペース（ラン）

パワー

名前	説明
パワー%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（%）
平均バランス3秒	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	10秒間の平均パワー出力
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PP-L	現在のラップの左ペダルの平均パワーフェーズ
ラップ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

名前	説明
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
LLap最大パワー	前回のラップの最大パワー出力
L LAP NP	前回のラップの平均標準化パワー（NP）
前回ラップパワー	前回のラップの平均パワー出力
PPP-L	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）
パワーフェーズ-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）
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
標準化パワー	現在のアクティビティの標準化パワー（NP）
ペダルスムーズネス	ペダルストローク全体を通してペダルに均等に力をかけているかを示す指標（ペダルストロークごとの最大パワーに対する平均パワーの割合）
PCO	プラットフォームセンターオフセット（ペダル面の中心から左右に何ミリメートルの位置に力がかかっているかを示す）
パワー	現在のパワー出力（ワット）（サイクリング、ラン）
パワー-w/kg	現在のパワー出力（ワット）（スキーアクティビティでは対応するハートレートセンサーの接続が必要です。）
パワーゾーン	現在の体重1kgあたりのパワー出力（ワット）
PPP-R	現在のパワーゾーン（1～7）（パワーゾーンはFTPまたはカスタム設定に基づきます。）
パワーフェーズ-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）
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

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

スピード

名前	説明
平均移動速度	現在のアクティビティの停止時間を除く平均移動速度
平均全体速度	現在のアクティビティの停止時間を含む平均速度
平均スピード	現在のアクティビティの平均スピード
平均SOG	現在のアクティビティの平均対地速度。
ラップSOG	現在のラップの平均対地速度
ラップスピード	現在のラップ中の平均速度
前回ラップSOG	前回ラップの平均対地速度
前回ラップスピード	前回のラップの平均スピード
最大SOG	現在のアクティビティの最大対地速度
最高スピード	アクティビティ中の最高速度
スピード	現在の移動速度
SOG	地面に対する速度（対地速度）
昇降速度	垂直移動の速度

スタミナ

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

ストローク

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）
1ストロークあたりの距離	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

名前	説明
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	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	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（スイム用語、Xページ）。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
最高温度（24H）	過去24時間以内の最高温度（別売の対応する温度センサーが必要です。）
最低温度（24H）	過去24時間以内の最低温度（別売の対応する温度センサーが必要です。）
温度	温度.温度センサーが体の近くにあると体温の影響を受けます。Tempeセンサーをペアリングして使用すると、さらに正確な温度データを確認できます。

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合計運動時間
ウエイト編集	タイマーをスタとしてから終了するまでの合計時間。たとえば、アクティビティタイマーを開始して10分間走り、5 分間停止した後、タイマーを再開して20分間走った場合、経過時間は35分になります。
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
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
レースタイマー	現在のセイルレースの経過時間。
セットタイム	筋力トレーニングの現在のセットのタイム
停止した時間	現在のアクティビティの合計停止時間
スイムタイム	現在のアクティビティの泳いだ時間（休息を除く）
タイマー	現在のアクティビティのタイム

ワークアウト

名前	説明
リピート残り回数	ワークアウトの動作の残りリピート回数
ステップ距離	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のカラーゲージ

ランニングダイナミクスページのメインデータ項目に表示されるカラーゲージは、自身のランニングダイナミクスデータが他のランナーのデータと比較してどのあたりに位置するのかを示すものです。カラー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。カラーゲージはパーセンタイルで分類されています

さまざまなレベルのランナーを幅広く調査した結果、赤またはオレンジのゾーンのデータ値は、経験の浅いランナーや遅いランナーによく見られます。緑、青、紫のゾーンのデータ値は、経験の豊富なランナーや速いランナーによく見られます。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、ピッチが速い傾向であることがわかります。例外的に、背の高いランナーはわずかにピッチが遅く、歩幅が長く、上下動が大きくなる傾向があります。上下動比は、上下動÷歩幅で求められる割合（%）で、身長との関係はありません。

ランニングダイナミクスについて詳しくは、*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、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	ゾーンのパーセンタイル値	ピッチ範囲	接地時間範囲
パープル	>95	>183 spm	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	153 spm未満	>308 ms

GCTバランスデーター

接地時間バランス (GCTバランス) は、左右の足の接地時間のバランスを測定し、ランニング時の対称性をパーセンテージで表示します。たとえば、矢印が左を向いている 51.3% は、ランナーが左足で地面に座っている時間が長いことを示します。データ画面に両方の数字が表示されている場合 (たとえば 48-52)、48% は左足、52% は右足です。

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	不良	ノーマル	良好	ノーマル	不良
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

けがをしている場合、大幅に数値が偏る傾向があります。

多くのランナーは、坂を上ったり下ったりするときに、接地時間のバランスが50/50より高くなる傾向にあると傾向があります。左右対称なランニングフォームが理想的といわれており、レベルの高いランナーはバランスがよく素早いストライドで走る傾向があります。

ゲージまたはデータ項目はランニング中に確認したり、ランニング後に Garmin Connectアカウントで概要を確認できます。GCTバランスは他のランニングダイナミクスデータと同様に、自身のランニングフォームを数値化して見るための指標の一つです。

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	ゾーンのパーセンタイル値	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	<6.4 cm	<6.8cm	<6.1%	<6.5%

カラーゾーン	ゾーンのパーセンタイル値	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）
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	>11.5 cm	>13.0 cm	>10.1%	>11.9%

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	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
優れている	95	55.4	54	52.5	48.9	45.7	42.1
優秀	80	51.1	48.3	46.4	43.4	39.5	36.7
良好	60	45.4	44	42.4	39.2	35.5	32.3
ノーマル	40	41.7	40.5	38.5	35.6	32.2	29.4
不良	0-40	<41.7	<40.5	<38.5	<35.6	<32.3	<29.4

女性	パーセンタイル	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
優れている	95	49.6	47.4	45.3	41.1	37.8	36.7
優秀	80	43.9	42.4	39.7	36.7	33	30.9
良好	60	39.5	37.8	36.3	33	30	28.1
ノーマル	40	36.1	34.4	33	30.1	27.5	25.9
不良	0-40	<36.1	<34.4	<33	<30.1	<27.5	<25.9

データは、The Cooper Instituteの許可を得て転載しています。
詳細については、*www.CooperInstitute.org*でご確認ください。

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
優秀	3.93～5.04
良好	2.79～3.92
ノーマル	2.23～2.78
一般	2.23以下

女性	FTPレート（W/kg）
優れている	4.30以上
優秀	3.33～4.29
良好	2.36～3.32
ノーマル	1.90～2.35
一般	1.90以下

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

持久力スコア分類表

年齢·性別で分類された持久力スコアは次の表をご参照ください。

男性	レクリエーション	中級者	経験者	充分にトレーニング済み	エキスパート	優れている	エリート
18-20	4999以下	5000-5699	5700-6299	6300-6999	7000-7599	7600-8299	8300以上
21-39	5099以下	5100-5799	5800-6599	6600-7299	7300-8099	8100-8799	8800以上
40-44	5099以下	5100-5799	5800-6499	6500-7199	7200-7899	7900-8599	8600以上
45-49	4999以下	5000-5699	5700-6399	6400-6999	7000-7699	7700-8399	8400以上
50-54	4899以下	4900-5499	5500-6099	6100-6799	6700-7199	7400-7999	8000以上

男性	レクリエーション	中級者	経験者	充分にトレーニング済み	エキスパート	優れている	エリート
55-59	4599以下	4600-5099	5100-5699	5700-6199	6200-6799	6800-7299	7300以上
60-64	4299以下	4300-4799	4800-5299	5300-5699	5700-6199	6200-6699	6700以上
65-69	4099以下	4100-4499	4500-4899	4900-5399	5400-5799	5800-6199	6200以上
70-74	3799以下	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700以上
75-80	3599以下	3600-3899	3900-4299	4300-4599	4600-4999	5000-5299	5300以上
80歳以上	3299以下	3300-3599	3600-3999	4000-4299	4300-4699	4700-4999	5000以上

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

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

タイヤサイズと周長

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

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

シンボル定義

これらのシンボルは、デバイスまたはアクセサリーのラベルに表示されることがあります。



WEEEの廃棄とリサイクルのシンボル。WEEE記号は、WEEE（電気電子機器廃棄物）に関するEU指令2012/19 / EUに準拠して製品に添付されています。本製品の不適切な処分を抑止し、再利用やリサイクルを促進することを目的としています。

August 2024