

fēnix 2

クイックリファレンスガイド



All rights reserved. Under the copyright laws, this manual may not be copied, in whole or in part, without the written consent of Garmin. Garmin reserves the right to change or improve its products and to make changes in the content of this manual without obligation to notify any person or organization of such changes or improvements. Go to www.garmin.com for current updates and supplemental information concerning the use of this product.

Garmin[®], the Garmin logo, Auto Lap[®], Auto Pause[®], TracBack[®], and Virtual Partner[®] are trademarks of Garmin Ltd. or its subsidiaries, registered in the USA and other countries. ANT+[®], BaseCamp[®], chirp[®], fēnix[®], Garmin Connect[®], Garmin Express[®], HRM-Run[®], tempe[®], Vector[®], and VIRB[®] are trademarks of Garmin Ltd. or its subsidiaries. These trademarks may not be used without the express permission of Garmin.

The Cooper Institute[®], as well as any related trademarks, are the property of The Cooper Institute. Firstbeat[®] and Anayzed by Firstbeat are registered or unregistered trademarks of Firstbeat Technologies Ltd. The Bluetooth[®] word mark and logos are owned by the Bluetooth SIG, Inc. and any use of such marks by Garmin is under license. Mac[®] is a trademark of Apple Inc. Windows[®] is a registered trademark of Microsoft Corporation in the United States and other countries. Other trademarks and trade names are those of their respective owners.

This product is ANT+[®] certified. Visit www.thisisant.com/directory for a list of compatible products and apps.

目次

イントロダクション.....	1
製品の充電	
キー	
キーをロックする	
データページを見る	
アクティビティをはじめ	
アクティビティをやめる	
サポート&アップデート	
セットアップGarmin Express.....	2
ウェイポイント,ルート,トラック	
ウェイポイント	
ウェイポイントの作成	
ウェイポイントへのナビゲーション	
名前でウェイポイントを検索	
検索エリアを変更	
ウェイポイントの編集	
ウェイポイント地点の精度向上	
ウェイポイントのプロジェクト	
ウェイポイントの削除	
全てのウェイポイントを削除	
ルート	
ルートの作成	
ルートの名前を編集	
ルートを編集	
地図上でルートを見る	
ルートの削除.....	3
ルートを逆にする	
トラック	
トラックを記録する	
保存されたアクティビティからトラックをつくる	
トラックの詳細を見る	
トラックの削除	
ワイヤレスでデータを送受信	
Garmin Adventures	
ナビゲーション	
目的地までのナビゲーション	
Sight 'N Goを使いナビゲーション	
コンパス	
コンパスを使いナビゲーション	
地図・マップ.....	4
地図移動、縮尺切替え	
スタート地点にナビゲーション	
高度・気圧計	
落水地点までのナビゲーション	
ジオキャッシュ	
ジオキャッシュのダウンロード	
記録を残す	
chirp	
chirp を使いジオキャッシュを見つける	
アクティビティ	
Skiing(スキー)	
スキーまたはスノーボードの選択	
滑走を見る.....	5
Hiking(ハイキング)	
記録を見る	
Running(ランニング)	
記録を見る	
Biking(バイキング)	
ライドを見る	
Swimming(スイミング)	
屋内プールで行う	
屋外でのスイムで行う	
水泳用語.....	6
Multisport(マルチスポーツ)	
アクティビティをはじめ	
アクティビティを編集	
ワークアウト	
ウェブ上からのワークアウト	
ワークアウトをはじめ	
室内でのアクティビティ	
室内でのアクティビティをはじめ	
履歴	
Training(トレーニング)	
Garmin Connect	
ユーザープロフィール設定.....	7
フィットネス目標	
心拍ゾーンとは	
ライフタイムアスリートとは	
Running Dynamics(ランニングダイナミクス)	
ランニングダイナミクスページ	
ランニングダイナミクスデータ.....	8
ランニングダイナミクスが表示されない時	
VO2 Max.	
VO2 Max(最大酸素摂取量)について	
VO2 Maxの目安	
Recovery Advisor(リカバリーアドバイザー).....	9
リカバリーアドバイザーページ	
リカバリータイムを見る	
Training Effect(トレーニング効果)	
予想レースタイムを確認	
バーチャルパートナー	
Applications(アプリケーション).....	10
時計	
アラーム設定	
アラーム音の変更	
カウントダウンタイマー	
ストップウォッチ	
タイムゾーンを設定	
タイムゾーンを編集	
面積計算	
アルマナック情報	
VIRB リモート	
VIRB アクションカメラを操作	
製品をカスタマイズ	
アクティビティ設定	
データページをカスタマイズ.....	11
アラート	
オートポーズ.....	12
オートラップ	
UltraTrac(ウルトラトラック)	
3D 速度と距離	
センサー設定	
コンパス設定	
高度計設定.....	13
Bluetooth接続	
スマートフォンとのペアリング	
基本機能設定	
画面	
時間	
測定単位	
システム設定	
ホットキーのカスタマイズ.....	14
地図	
座標	
メインメニュー	

工場出荷状態.....	14
ANT+ センサー	
ANT+ センサーをペアリング	
温度センサー	
心拍計センサー(ハートレートモニター)	
心拍測定について.....	15
フットポッド	
フットポッド設定	
フットポッドの校正	
バイク ケイデンスセンサー.....	16
製品情報	
情報を見る	
製品ケア	
清掃について	
仕様	
稼働時間	
心拍計センサー(ハートレートモニター)について	
HRM-Run 心拍計仕様	
電池交換	
心拍計センサーの電池交換	
データ管理.....	17
ファイル	
USBケーブルの取り外し	
ファイル削除	
トラブルシューティング	
デバイスリセット	
稼働時間を最大限にするには	
その他の情報	
付録	
データ項目	
アフターサービス.....	20
保証書.....	21

イントロダクション

△ 使用上の注意

使用上の注意、その他製品に関する重要な情報をよく確認のうえ、ご利用ください。

ご使用前、エクササイズプログラム変更などの前には必ず主治医にご相談のうえご利用ください。

製品の充電

注意

製品の腐食を防ぐために充電やコンピュータ接続の前に接続部の周辺に汚れや水滴がついていないかお確かめください。

本製品は標準内蔵のリチウムイオンバッテリー（充電された）またはコンピュータのUSBポートに接続することにより電力を得て稼働します。

- 1 USBケーブルをACアダプターまたはコンピュータのUSBポートに接続します。
- 2 ACアダプターをコンセントに差し込みます。
- 3 製品の左側にある溝に、充電ケーブル①の左側を慎重に込みます。



- 4 製品の裏面にある接続部に充電器②の全面を合わせて接続します。
USBケーブルを接続後、電力を供給することで製品は起動します。
- 5 製品を充電してください。

キー



①	LIGHT	バックライトのON/OFF 長押し：電源OFFまたはキーロック
②	START/STOP	アクティビティのスタート/ストップ オプションの選択（実行ボタン）
③	BACK/LAP	1つ前の画面に戻る。 ラップ記録、アクティビティのリセット

④	DOWN	データ、オプション、各メッセージ、設定などの表示項目を下にスクロールします。 長文が表示されている画面を下にスクロール。 長押し：ウェイポイントの登録。
⑤	UP/MENU	データ、オプション、各メッセージ、設定などの表示項目を上スクロールします。 長文が表示されている画面を上スクロール。 長押し：メニュー画面へ。

Locking the Keys(キーをロックする)

意図しないキー操作を防ぐ為にキーをロックすることができます。

- 1 キーをロックする前に表示させたいページをはじめに表示させてからロックをおこないます。
- 2 **LIGHT** ボタン を数秒長押しして、**LOCK**を選択して**START**（実行）ボタンを押すとロックがかかります。
- 3 ロックを解除するには同様に**LIGHT**ボタンを数秒長押し**UNLOCK**を選択します。

データページを見る

カスタマイズ可能なデータ・ページは時計やコンパス・高度・温度などのデータをリアルタイムに素早く表示させることができます。アクティビティを開始している場合は追加項目も表示されます。

時計画面または任意のデータページ上でUP/DOWNボタンを押すことで各表示の確認ができます。

アクティビティをはじめる

アクティビティをはじめる際にGPS受信が必要となる為、装置は自動的にGPS衛星を受信しはじめます。アクティビティを停止すると装置は自動的に低電力状態となります。

- 1 **START**を押します。
- 2 アクティビティを選択します。
- 3 もし追加の項目などを選択するアクティビティの場合はその指示に従い項目をお選びください。
- 4 ANT+センサーなどの接続が必要な場合は接続されるまで暫くお待ちください。
- 5 GPSを受信するまで暫くの間お待ちください。上空が開けた場所で受信をおこなってください。
- 6 受信後、**START** を押しタイマー（記録）を開始します。
NOTE: タイマーをスタートさせるまで装置はあなたのアクティビティを記録しません。

アクティビティをやめる

注意： 幾つかのアクティビティでは使用できないオプションがあります。

- 1 **STOP**を押します。
- 2 オプションから選びます。
 - ・ アクティビティをリセットするためには**Reset**を押します。タイマーをスタートさせてから記録されたデータは全て保存されずに消去されます。
 - ・ **Lap**を押すと、ラップを保存します。
 - ・ 記録を開始したスタート地点に戻りたい場合は**TracBack** を押します。
 - ・ 記録を再開したい場合は **Resume**を押します。
 - ・ アクティビティを保存して、尚且つ低電力状態に戻る場合は**Save**ボタンを押します。
 - ・ アクティビティを保存しないで、低電力状態に戻る場合には**Discard**を押します。記録はリセットされます。
 - ・ アクティビティを一時、保留して後でまた再開したい場合には**Resume Later**ボタンを押します。

サポート&アップデート

GARMIN社のGarmin Express を使うことでアップデートや製品のサポート情報を得ることができます。いくつかのサービスは利用できないものもございます。

- ・ 製品登録

- ・ 製品マニュアル
- ・ ソフトウェアアップデート
- ・ マップアップデート
- ・ 乗り物、音声、その他情報

セットアップGarmin Express

- 1 付属のUSBケーブルで製品をパソコンに接続します。
- 2 →サイトへ接続 www.garmin.com/express.
- 3 画面の指示に従い操作を進めてください。

Waypoints, Routes, and Tracks

(ウェイポイント、ルート、トラック)

Waypoints(ウェイポイント)

ウェイポイントとはGPSに記録される点の位置情報のポイントです。

ウェイポイントの作成

現在の位置をポイントとして記録/保存する操作ができます。

- 1 DOWNボタンを長押しします。
- 2 オプションから選びます。
 - ・ 変更なくそのまま保存する場合は**SAVE**を押します。
 - ・ ウェイポイントの情報を変更したい場合は**Edit**を押して編集をおこなってから**SAVE**を押します。

ウェイポイントへのナビゲーション

- 1 **START**を押します > **Navigate** > **Waypoints.** と進み
- 2 ウェイポイントを選択します。

名前でウェイポイントを検索

- 1 **START**を押します > **Navigate** > **Waypoints** > **Spell Search.**
- 2 **UP**, **DOWN**, と**START** ボタンを使い検索したいウェイポイントの名前を入力します。STARTを2回押すことで入力完了。
- 3 **Done**を押します。
- 4 検索された結果が表示されます。

検索エリアを変更

- 1 **START** > **Navigate** > **Waypoints** > **Search Near**を選択します。
- 2 オプションから選びます。
 - ・ 登録されているウェイポイントから選択は**Waypoints**
 - ・ 登録されている都市ポイントから選択は**Cities.**
 - ・ 現在地周辺からの選択は**Current Loc.**

ウェイポイントの編集

編集の前には事前にウェイポイントの登録をおこなってください。

- 1 **MENU**を長押しします。
- 2 **User Data** > **Waypoints.** を選択します。
- 3 編集したいwaypointを選択します。
- 4 **Edit**を選択します。
- 5 **name**(名前), **Symbol**(アイコン), **Location**(位置)などから選びます。**Edit**を選択します。
- 6 **UP**, **DOWN**, と**START** を使い編集します。
- 7 **Done**を押して完了させます。

ウェイポイント地点の精度向上

登録されているウェイポイントの地点の精度をより向上させることができます。GPS本体は同じ場所でいくつかの位置情報を平均して読みとり高精度な地点となるよう平均値を求めます。

- 1 **MENU**を長押しします。
- 2 **User Data** > **Waypoints**を選択します。
- 3 実行したいwaypointを選択します。
- 4 **Average**を選択します。
- 5 記録をおこなうウェイポイントへ移動してください。
- 6 **Start**で開始します。
- 7 画面に表示される指示にしたがってください。

- 8 100%に達したら**Save**を選んで保存をおこないます。

適正な結果のために4~8つほどのサンプルを地点のために集めてください。その間、少なくとも90分程度お待ちください。

ウェイポイントのプロジェクト

登録したウェイポイントから距離やベアリングによる項目で新たにウェイポイントを作成することができます。

- 1 **MENU**を長押しします。
 - 2 **Tools** > **Project Waypoint**を選択します。
 - 3 画面に出てくる指示にしたがいます。
- 作成したウェイポイントの名称は初期の名前で保存されます。

ウェイポイントの削除

- 1 **MENU**を長押しします。
- 2 **User Data** > **Waypoints**を選択します。
- 3 削除したいwaypointを選択します。
- 4 **Delete** > **Yes**を押して削除します。

全てのウェイポイントを削除

- 1 **MENU**を長押しします。
- 2 **Settings** > **System** > **Reset** > **All Waypoints**を押して削除。

Routes(ルート)

ルートデータとはウェイポイントを繋いだデータのことで、目的地まであなたをナビゲートします。

ルートの作成

- 1 **MENU**を長押しします。
- 2 **User Data** > **Routes** > **Create New**を選択します。
- 3 **First Point**(出発点)を選択します。
- 4 **category**(カテゴリー)を選択します。
- 5 出発点を決めます。
- 6 **Next Point**を押して次の点を決めます。
- 7 この作業を繰り返すことでルートを作成します。
- 8 **Done**を選択して保存します。

ルートの名前を編集

- 1 **MENU**を長押しします。
- 2 **User Data** > **Routes**を選択します。
- 3 編集したいroute. を選択します。
- 4 **Rename**を選択します。
- 5 **UP**, **DOWN**, と**START** を使い編集します。
- 6 **Done**を選択して保存します。

ルートを編集

- 1 **MENU**を長押しします。
- 2 **User Data** > **Routes**を選択します。
- 3 編集したいroute. を選択します。
- 4 **Edit**を選択します。
- 5 編集するpoint(点)を選択します。
- 6 オプションから選びます。
 - ・ 地図上でポイントを見るためには**Map**を選択します。
 - ・ **Move Up or Move Down**を選択してルート上のポイントを変更します。
 - ・ **Insert**を選択するとルート上にポイントを追加することができます。追加されるポイントは編集していくポイントの前に追加されます。
 - ・ **Next Point**を選択すると次のポイントを追加できます。
 - ・ **Remove**を選択するとルート内のポイント順の移動ができます。

地図上でルートを見る

- 1 **MENU**を長押しします。

- 2 **User Data** > **Routes**を選択します。
- 3 表示したいrouteを選択します。
- 4 **View Map**を選択します。

ルートの削除

- 1 **MENU**を長押しします。
- 2 **User Data** > **Routes**を選択します。
- 3 削除したいrouteを選択します。
- 4 **Delete** > **Yes**を押して削除します。

ルートを逆にする

- 1 **MENU**を長押しします。
- 2 **User Data** > **Routes**を選択します。
- 3 ルート順を逆にしたいrouteを選択します。
- 4 **Reverse**を選択します。

Tracks(トラック)

トラック(軌跡)は歩いた経路です。トラックログデータは各々の点に時間、位置情報、高度などの情報を含んだ経路に沿ったポイントデータです。

製品はあらゆるアクティビティの間、自動的にトラックとして記録し続けます。GPSを使用したアクティビティの記録を保存する場合、製品はアクティビティの一部としてトラックを保存します。

トラックを記録する

- 1 GPSを受信しておこなうアクティビティを終えた後に **STOP** > **Save**を選択します。
- 2 保存されたアクティビティからトラックをつくります。(以下参照)

保存されたアクティビティからトラックをつくる

記録を終え保存されたアクティビティからトラックをつくります。ワイヤレス通信がおこなえるGARMIN製品とトラックを無線で共有することができます。

- 1 **MENU**を長押しします。
- 2 **History** > **Activities**を選択します。
- 3 トラックを作成したいactivity(アクティビティ)を選択します。
- 4 **Save as Track**を選択します。

トラックの詳細を見る

- 1 **MENU**を長押しします。
- 2 **User Data** > **Tracks**を選択します。
- 3 見たいtrackを選択します。
- 4 **View Map**を選択します。
トラックの始まりと終わりの点は強調し表示されます。
- 5 **BACK** > **Details**を選択すると詳細が見れます。
- 6 **UP**, **DOWN** を押すことでページスクロールできます。

トラックの削除

- 1 **MENU**を長押しします。
- 2 **User Data** > **Tracks**を選択します。
- 3 削除したいtrackを選択します。
- 4 **Delete** > **Yes**で削除されます。

ワイヤレスでデータを送受信

ワイヤレスでデータを共有する前に、互換性を持つGARMIN製品が3m以内の範囲にいないければなりません。互換性を持つ製品と接続されているとき、本製品はデータを送る、あるいはデータを受信することが可能です。ワイヤレスでジオキャッシュ、トラック、ルート、ウェイポイントを共有することができます。

- 1 **MENU**を長押しします。
- 2 **User Data** > **Share Data** > **Unit to Unit**を選択します。
- 3 **Send**(送る) or **Receive**(受け取る)いずれかを選択します。

- 4 画面の指示にしたがい、データを送受信してください。

Garmin Adventures

あなたのご家族やご友人、Garminコミュニティーと行程を共有するためにアドベンチャーとして関連情報をまとめた記録を作成することができます。たとえば、最近でかけたハイキングなどの情報をまとめることができます。旅行の軌跡データ、そこで撮影した写真や探したジオキャッシュなどを共有、管理することができます。作成、管理するためには以下URLからBaseCampをご利用ください。

<http://adventures.garmin.com>

Navigation(ナビゲーション)

ナビゲーションには、ウェイポイントを繋いだルート、トラック、ジオキャッシュ、1つのポイントへ向かう直線方位でのナビがあります。コンパスや地図などを使いナビゲーションをおこないます。

目的地までのナビゲーション

ルート、ウェイポイント、トラック、ジオキャッシュ、POI、およびGPSの座標にナビゲーションすることができます。さらにSight 'N GoやTracBackを使ってナビゲートすることもできます。

- 1 **START** > **Navigate**を選択します。
- 2 ナビゲーションのタイプを選択します。
- 3 画面の指示にしたがいナビゲーションをおこないます。



装置は目的地に対する情報を表示します。

- 4 **UP**, **DOWN**ボタンを押して追加の情報を見ることができます。(1ページ)

Sight 'N Goを使いナビゲーション

給水塔など遠方にある対象物もポイントにし、その対象までナビゲーションすることができます。

- 1 **START** > **Navigate** > **Sight 'N Go**を選択します。
- 2 対象物に枠上の1番上のマークを合わせます。
- 3 **START** > **Set Course**を選びます。
- 4 コンパスを使いナビゲーションします。
- 5 **DOWN** を押すと地図をみることができます。

コンパス

製品は、自動校正の3-軸コンパスを備えています。このコンパスはGPSが使われていない場合や目的地へナビゲートされている場合でも動きによって表示が変わります。コンパスの設定は手動で変更することができます。(12ページ)

コンパスを使いナビゲーション

コンパスを使って次のウェイポイントにナビゲーションすることができます。

- 1 ナビゲーションをしている間は**DOWN**を押してコンパスのページを見ます。端にある目盛が指針となり、次のウェイポイントへの方向を示しています。
- 2 行きたい方向へ製品を向け、画面上で塗りつぶされた置きます。

▲この塗りつぶされたマークは方向を示しています。

- 3 指針がデバイス上で塗りつぶされたマークと調整できるように製品を正しい方向に向けます。
- 4 目的地に到着するまで示された方向に進みます。

地図・マップ

地図上でユーザーの場所を表します。移動するにつれて▲アイコンも移動し、トラックログが残ります。ウェイポイント名と印は、地図上に現れます。目的地までのナビゲーション時、移動ルートは地図上の線で表示します。

- ・ マップナビゲーション (4ページ)
- ・ マップ設定 (14ページ)

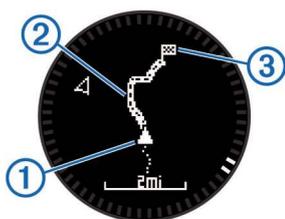
地図移動、縮尺切替え

- 1 ナビゲーションをしている間、UPを押して地図を見ます。
- 2 MENUを長押しします。
- 3 Pan/Zoomを選択します。
- 4 オプションを選択します。
 - ・ 地図の拡大・縮小、左右などを切り替える時はSTARTを押してください。
 - ・ 拡大・縮小をする時はUP や DOWNを押してください。
 - ・ やめる時はBACK. を押してください。

スタート地点にナビゲーション

トラックや道程のスタート地点に戻るナビゲーションをすることができます。これはGPSを使用している時だけ使うことができます。

アクティビティ中に、STOP > TracBackを選択します。



現在位置① 移動の軌跡② 目的地③
がマップ上に表示されます。

高度・気圧計

製品には高度計と気圧計が内蔵されています。バッテリーが少ない状態にあっても高度と気圧のデータを常に正しくしています。気圧計は気圧の変化に準じておおよそのユーザーがいる標高を表示します。気圧計は最新の調整された高度に基づいてその環境の気圧を表示しています。(13ページ)

落水地点までのナビゲーション

落水地点を保存することができます。自動的にそこへ戻るナビゲーションができます。
ヒント: 速くMOB機能にアクセスするためDOWNの操作をカスタマイズすることができます。(14ページ)

- 1 MENUを長押しします。
- 2 Tools > MOBを選択します。

ジオキャッシング

ジオキャッシングは、隠れた宝のようなものです。ジオキャッシングはジオキャッシングを隠している人々がオンラインに掲示するGPSコーディネートを用いて隠れた宝をさがすことです。

ジオキャッシングのダウンロード

- 1 USBケーブルでコンピュータと製品を接続します。

- 2 www.opencaching.comへ入ります。
- 3 必要に応じてアカウントを作成します。
- 4 サインインを行います。
- 5 画面上の指示に従って、ジオキャッシングを製品にダウンロードします。

ジオキャッシングまでのナビゲート

ジオキャッシングまでのナビゲートを使う前に、製品にジオキャッシングをダウンロードしなければいけません。www.garmin.com/geocaching にアクセスしてください。ジオキャッシングまでのナビゲートは他の目的地へのナビゲートと同様です。(3ページ)

記録を残す

ジオキャッシングを見つけようとした試みや結果を記録として残すことが出来ます。

- 1 MENUを長押しします。
- 2 User Data > Geocache > Log Attemptを選択します。
- 3 Found, Did Not Find又はUnattempted. を選択します。
- 4 オプションを選択します。
 - ・ 近くのジオキャッシングまでのナビゲートを開始するためにはFind Nextを選択します。
 - ・ ログを終えるにはDoneを選択します。

chirp

Chirpはジオキャッシング内に残された小さなGarminアクセサリです。ジオキャッシング内でchirpを見つけるために、製品を使うことができます。Chirpについてより多くの情報を知りたい場合はwww.garmin.com のオーナーマニュアルをご覧ください。

Chirpを使いジオキャッシングを見つける

- 1 MENUを長押しします。
- 2 Settings > Sensors > chirp. を選択します。
- 3 START > Navigate > Geocacheを選択します。
- 4 製品が衛星を捕捉するまで待ちます。
- 5 geocacheを選択し、ナビゲートの間chirpの詳細を示すため、chirpを選択します。
- 6 Goを選択し、ジオキャッシングまでのナビゲートをします。(3ページ)

chirpがコンタクトしたジオキャッシングの10m以内に入るとメッセージが現れます。

アクティビティ

製品は屋外、運動競技、フィットネスなど様々なアクティビティに使用することができます。アクティビティを始めると、そのデータを表示し、記録します。それらを保存し、Garmin Connectで共有することができます。製品の機能はアクティビティによって変わります。データのページや記録したデータやオプションメニューなどがアクティビティによって違う表示がされます。

Skiing(スキー)

スキーまたはスノーボードの選択

スキーやスノーボードをする前に製品の充電を完全にします。(1ページ)

- 1 START > Ski-Board. を選択します。
- 2 製品が衛星を捕捉するまで待ちます。
- 3 START を選択してタイマーをスタートさせます。タイマーが作動している間だけ記録されます。
- 4 アクティビティを始めてください。

初期設定で自動的にこの機能が動きます。この特徴はユーザーの動きに基づいて自動的に新しいスキーマの滑降を記録することです。

自動停止は初期設定で作動します。(12ページ)

滑降を止めたり、リフトに乗った時にタイマーが止まります。

- 5 タイマーを再度スタートさせたい時は下り始めます。
- 6 アクティビティを完全に終えたら、**STOP > Save**を選択します。

滑走を見る

製品はユーザーが走ったスキーやスノーボードの滑走を詳細に記録しています。スクリーンが止まっている際や、タイマーが動いている間に見ることができます。

- 1 スキー又はスノーボードを始めます。
- 2 **MENU**を長押しします。
- 3 **View Runs**を選択します。
- 4 **UP**や**DOWN**を押すとユーザーの走った詳細全てを見ることができます。
時間、距離、最大速度、平均速度、滑走の総計も表示されます。

Hiking(ハイキング)

記録を見る

ハイキングに行く前に、製品の充電を完全にしておきます。(1ページ)

- 1 **START > Hike**を選択します。
- 2 製品が衛星を捕捉するまで待ちます。
- 3 ハイキングを始めます。
ハイキングをしている間、製品は軌跡を記録します。
- 4 休憩したい時や、軌跡の記録を一時的に止めたい時は**STOP > Resume Later.**を選択します。
製品はユーザーのハイキングを保存し、省電力モードに入ります。
- 5 再び軌跡の記録を始める際は**START > Resume**を選択します。
- 6 ハイキングを完全に終えたら**STOP > Save**を選択します。

Running(ランニング)

記録を見る

ランニングをする前に、製品の充電を完全にしておきます。(1ページ) ANT+センサーを使う前に製品とANT+センサーをペアリングしておかなければなりません。(14ページ)

- 1 フットポッドやハートレートモニターと同様にANT+センサーをつける。(オプション)
- 2 **START > Run**を選択します。
- 3 オプションを選択します。
 - ・ ペアリングされたANT+センサーを使う時は製品がセンサーと繋がるのを待ちます。
 - ・ ANT+センサーの検索を飛ばす際は**Skip.**を選択します。
- 4 外に出て、製品が衛星を捕捉するまで待ちます。
画面にタイマーが表示されます。



- 5 **START**を押してタイマーをスタートさせます。

- 6 ランニングをします。
- 7 周回数を記録したい時は**LAP**を選択します。(オプション)
- 8 さらにデータページを見たい時は**UP**や**DOWN**を押します。(オプション)
- 9 完全にランニングを終えたら保存するために **STOP > Save**を選択します。
概要が表示されます。

Biking(バイキング)

ライドを見る

自転車に乗る前に製品の充電を完全にしておきましょう。(1ページ) ANT+センサーを使う前に製品とセンサーをペアリングしておかなければなりません。(14ページ)

- 1 ハートレートモニターのようにANT+センサーをつけます。(オプション)
- 2 **START > Bike**を選択します。
- 3 オプションを選択します。
 - ・ ANT+ sensorsを使う際は製品がセンサーと繋がるのを待ちます。
 - ・ ANT+センサーの検索を飛ばす時は**Skip.**を選択します。
- 4 外に出て製品が衛星を捕捉するまで待ちます。
- 5 **START**を押してタイマーをスタートさせます。
タイマーが作動している間だけ記録されます。
- 6 自転車に乗って走ります。
- 7 さらにデータページを見たい時は**UP**や**DOWN**を押します。(オプション)
- 8 自転車で走るのを完全に終えたら**STOP > Save**を選択します。

Swimming(スイミング)

注意

製品は水面でのスイミングでは使用できません。スキューバダイビングで使用すると故障の原因となり、保証は無効となります。

注意: 泳いでいる間、心拍数は記録できません。

屋内プールで行う

泳ぐ前に製品の充電を完全にしておきます。(1ページ)

- 1 **START > Swim > Pool**を選択します。
- 2 プールのサイズを選ぶ、又はカスタムサイズを入力します。
- 3 **START**を押してタイマーをスタートさせます。
タイマーが作動している間だけ記録されます。
- 4 泳ぎ始めます。
製品は自動的に泳ぎの間隔と長さを記録します。
- 5 さらにデータページを見たい時は**UP**や**DOWN**を押します。(オプション)
- 6 休憩をしたい時は**LAP**を押してタイマーを止めます。
- 7 **LAP**を押すともう一度タイマーがスタートします。
- 8 完全に泳ぎ終えたら、**STOP > Save**を選択します。

屋外でのスイムで行う

泳ぐ前に製品の充電を完全にしておきましょう。(1ページ)

- 1 **START > Swim > Open Water.**を選択します。
- 2 製品が衛星を捕捉するまで待ちます。
- 3 **START**を押してタイマーをスタートさせます。
タイマーが作動している間だけ記録されます。
- 4 泳ぎ始めます。

- 5 **LAP**を押してインターバルを記録します。(オプション)
- 6 さらにデータページを見たい時は**UP**や**DOWN**を押します。(オプション)
- 7 完全に泳ぎ終えたら**STOP** > **Save**. を選択します。

水泳用語

レングス: 1ストロークに進むことのできる距離。

インターバル: 1又はそれ以上の長さ。休憩をとった後は新しいインターバルが始まる。

ストローク: ストロークは常に製品を着けた腕が完全なサイクル数えている。

スウォルフ: スウォルフスコアは1つのレングスの時間とそのレングスのストロークの数の合計である。例えば、30秒と15ストロークのスウォルフスコアは45になる。スウォルフは水泳の効率を測るもので、ゴルフのようにスコアが低い方が良い。

Multisport(マルチスポーツ)

トライアスリートやデュアルアスリート、その他のマルチスポーツの競争者はそのスポーツのアクティビティの平均をとることができます。マルチスポーツをしている間、アクティビティと全体の時間や距離を切り替えて見ることができます。例えば、マルチスポーツをしている間にバイキングからランニング、トータルの距離や時間に切り替えることができます。マルチスポーツのアクティビティをカスタムすることや、スタンダードトライアスロンにセットし、初期設定のマルチスポーツを使うこともできます。

アクティビティを始める

- 1 **START** > **Multisport** > **START** を選択します。
- 2 製品が衛星を捕捉するまで待ちます。
- 3 **START**を押してタイマーをスタートさせます。タイマーが作動している間だけ記録されます。
- 4 最初のアクティビティを始めます。
- 5 次のアクティビティに移行する時は**LAP**を押します。このようにすると、移行時間はアクティビティの時間と別に記録されます。
- 6 **LAP**. を押すと次のアクティビティが始まります。
- 7 さらにデータページを見たい時は**UP**や**DOWN**を押します。(オプション)
- 8 最後のアクティビティを終えたら**STOP** > **Save**を選択します。

アクティビティを編集

- 1 **START** > **Multisport** > **DOWN**を選択します。
- 2 アクティビティを1つ選択します。
- 3 アクティビティが完了するまで2を続けます。
- 4 **Done**を選択します。
- 5 移行させたい時は**Yes**を選択し、移行させたくない時は**No**を選択します。移行させると、移行の時間はアクティビティの時間と別に記録されます。

ワークアウト

ワークアウトの順番や距離、時間、カロリーのゴールを決めて日常のワークアウトを作ることができます。Garmin Connectを使ってワークアウトを作るか、Garmin Connectで作られたトレーニングプランを選び、それらを製品に移します。Garmin Connectを使ってワークアウトの予定を立てることができます。あらかじめワークアウトのプランを立て、それを製品に保存することができます。

ウェブ上からのワークアウト

Garmin Connectからワークアウトをダウンロードする前にGarmin Connectのアカウントを作らなければいけません (6ページ)

- 1 パソコンに製品を繋げます。
- 2 www.garminconnect.com/workoutsを開きます。

- 3 新しいワークアウトを作り、保存します。
- 4 **Send to Device**を選択し、画面の指示に従います。
- 5 製品を外します。

ワークアウトをはじめる

ワークアウトを始める前に、Garmin Connectからワークアウトをダウンロードします。

- 1 **START** > **Workout**. を選択します。
- 2 ワークアウトを選択します。
- 3 必要であれば、アクティビティのタイプを選択します。
- 4 **START**を押します。

ワークアウトを始めた後、製品は目標 (オプション) や最新のワークアウトのデータをそれぞれの段階で表示します。

室内でのアクティビティ

fenix 2の製品は室内のトラックでのランニングや固定式自転車のような室内でのトレーニングでも使用することができます。

室内でのアクティビティはGPSをオフにします。GPSをオフの状態では、製品内の加速度計を使って速度、距離、リズムを計算しています。加速度計は自動的に測定されます。速度、距離、リズムのデータの正確さはGPSを使わずに数分走った後に改善されます。

室内でのアクティビティをはじめる

- 1 **START** > **Indoor**. を選択します。
- 2 アクティビティを選択します。
- 3 製品がANT+ センサーに繋がるのを待ちます。
- 4 **START**を押してタイマーをスタートさせます。タイマーが作動している間だけ記録されます。
- 5 アクティビティを始めます。

履歴

履歴は製品に保存した前のアクティビティを含んでいます。

- 1 **MENU**を長押しします。
- 2 **History**. を選択します。
- 3 スクロールアップやダウンをして保存したアクティビティを見ます。
- 4 アクティビティを選択します。
- 5 オプションを選択します。
 - ・ アクティビティで通った軌跡をナビゲートさせたい時は**Go**を選択します。
 - ・ アクティビティについて更に情報が見たい時は**Details**を選択します。
 - ・ 地図上でのアクティビティを見たい時は**View Map**を選択します。
 - ・ アクティビティで通った軌跡の逆方向をナビゲートさせたい時は**TracBack**. を選択します。
 - ・ ナビゲーションのためのトラックとしてアクティビティを保存したい時は**Save as Track**を選択します。(3ページ)
 - ・ 選択しているアクティビティを消去したい時は**Delete**を選択します。

Training(トレーニング)

Garmin Connect

Garmin Connect上で友達と繋がるすることができます。Garmin Connectでは追跡や分析・シェアをしたりお互いに励ましたりする手段を提供することができます。走ったり歩いたり自転車に乗ったり泳いだり、ハイキングをしたりトライアスロンをしたりなどアクティブな日常の出来事を記録します。フリーアカウントで登録する際はwww.garminconnect.com/start. に接続してください。

アクティビティを保存する: アクティビティを終え、保存した後、Garmin Connectにそのアクティビティをアップロードし、必要な間それを保持することができます。

データを分析する: 時間、距離、高度、心拍数、消費カロリー、リズム、最大酸素摂取量、上からの地図、ペースやスピードのチャート、カスタマイズされたレポートなどが含まれたアクティビティのより詳細な情報をみることができます。

注意: ハートレートモニターのようにオプションの付属品を要するデータもあります。



トレーニングを計画する: フィットネスのゴールを選び、日々のトレーニングプランをロードすることができます。

アクティビティをシェアする

互いのアクティビティをフォローしたり、好きなネットのサイト上でアクティビティを知らせることができます。

ユーザープロフィール設定

ユーザーは性別、生年月日、身長、体重、心拍数の範囲(7ページ)を設定できます。製品はトレーニングデータを正確に計算するためにこの情報を使います。

- 1 MENUを長押しします。
- 2 Settings > User Profileを選択します。
- 3 オプションを選択します。

フィットネス目標

心拍数の範囲を知ることはフィットネスの計測や向上に役立ちます。これらの原理を理解し適用することになるからです。

- ・ 心拍数はエクササイズの度合いを測るのに適しています。
- ・ 一定の心拍数でトレーニングすることは心血管の容量と強さの向上に役立ちます。
- ・ 心拍数の範囲を知ることは過剰な運動を防止し、怪我のリスクを軽減することに繋がります。

最大心拍数を知れば、表(心拍数の範囲の表)を使ってフィットネスの目的に応じた最も良い心拍数を決めることができます。

最大心拍数を知らなければ、インターネット上で入手できる計算表を使用します。いくつかのジムや保健所では最大心拍数を測るテストを提供しています。最大心拍数の標準値は年齢から220を引いた値です。

心拍ゾーンとは

多くのアスリートが最大酸素摂取量の強度を測って増やしたり、フィットネスのレベルを上げるために心拍ゾーンを使います。心拍ゾーンは1分ごとの決まった心拍数の範囲です。一般的に受け入れられている5つの心拍数の範囲は増える強度によって1から5まで番号をつけられます。一般的に、心拍ゾーンは最大心拍数の割合に基づいて計算されます。

心拍ゾーンを設定する

製品がユーザーの心拍ゾーンを決める前に、フィットネスのユーザープロフィールを設定しなければいけません。(7ページ)

運動の目的によって手動で心拍数の範囲を調節することができます。

- 1 MENUを長押しします。

2 Settings > Sensors > Heart Rate > HR Zonesを選択します。

3 zone5に最大心拍数と最小心拍数を入力します。

4 zone4から1に最小心拍数を入力します。

それぞれのzoneにおける最大心拍数は前の最小心拍数に基づいています。例えば、zone5に最小心拍数を167と記入したら、製品はzone4で最大心拍数を166とします。

心拍数の範囲の表

Zone	最大心拍数の%	状態	効果
1	50-60%	心身ともにリラックスしているペース	有酸素運動の基礎基礎体力づくりやウォームアップレベル
2	60-70%	快適さを感じられるペース 会話をするのにすこしきつさを感じる	有酸素運動の向上 適度な脂肪燃焼効果 体力の向上
3	70-80%	ややきついランニングペース 会話を続けるのが難しい	さらなる有酸素運動の向上で、マラソンに効果的な持久力養成
4	80-90%	かなりきついランニングペース 会話することができない	無酸素運動の向上 乳酸耐性の向上効果 上級ランナー向けの高度なトレーニング
5	90-100%	全力のペース 呼吸がきつくなる 長時間このペースで走るのは困難	最大酸素摂取の刺激 筋力、瞬発力、速さの向上、鍛えられたアスリートのトレーニング

ライフタイムアスリートとは

生涯アスリートはささいな怪我を除いて何年も一心にトレーニングをしていたり、休んでいても一分間ごと (bpm) で60回かそれ以下の心拍数を持っている人です。

Running Dynamics(ランニングダイナミクス)

ユーザーのランニングフォームについてリアルタイムで意見を提示するHRM-Runとペアリングされたfenix 2を使うことができます。fenix 2がHRM-Runと一緒に包装されていたら製品はすでにペアリングされています。

HRM-Runは測定基準に従った加速度計の機能があります。それはリズム、上下振動、地面接地時間といった3つのランニングの距離を計算するために胴体の動きを計測しています。

注意: HRM-RunはいくつかのANT+のフィットネス製品に対応しており、ペアリングされている時に心拍数のデータを表示することができます。ランニングダイナミクスはいくつかのGarminの製品でだけ利用できるのが特徴です。

ピッチ: ピッチは1分ごとのステップ数です。歩数の合計を表示します。(左右合わせた)

上下動: 上下動はランニングしている間、自身の身体が上下に動く振れ幅です。それぞれの歩みのセンチメートルを測ります。

接地時間: 接地時間は走っている間、地面に足がついている時間です。ミリ秒で測定しています。

注意: 地面接地時間はウォーキングでは使用できません。

ランニングダイナミクスでトレーニングする

ランニングダイナミクスを見る前にHRM-Runをつけ、製品とペアリングします。(14ページ)

fenix 2がHRM-Runと一緒に包装されていた場合、製品はすでにペアリングされています。

HRM-Run製品とペアリングすると、走っている間、ランニングダイナミクスのデータページを見ることができます。

- 1 HRM-Runを使って走ります。(5ページ)

2 **DOWN** を押してランニングのデータページにスクロールし、メトリックを見て下さい。

データページの一番上に最初のメトリックが表示されます。ゲージの位置は最初のメトリックと一致します。

3 **MENU**を長押しし、最初のメトリックとして項目を選択します。(オプション)

ランニングダイナミクスデータ

ランニングダイナミクスの画面は最初のメトリックのためにゲージを表示します。最初のメトリックとしてピッチ、上下動、地面接地時間を表示します。ゲージでは他のランナーと比較したランニングダイナミクスを見ることができます。ゾーンはパーセンタイルに基づいています。

ガーミン社は異なる全てのランナーからデータを集めました。4, 5ゾーンのデータは経験が少なかったり、走る速度が遅いランナー。1, 2, 3ゾーンのデータはより経験が多く、走る速度も速いランナー。経験の少ないランナーは、経験の多いランナーに比べて、接地時間が長く、上下動が激しく、ピッチが遅いものです。しかしながら、背の高いランナーは、少し遅いピッチ、わずかに高い上下動になります。ランニングダイナミクスに関する詳しい情報は、ガーミン社のHP (www.garmin.com ※英文) や、関連する書籍、ウェブサイトをご参考ください。



ゾーンe	パーセンタイル	ピッチの範囲	上下動の範囲	地面接地時間の範囲
①	>95	>185 spm	<6.7 cm	<208 ms
②	70–95	174–185 spm	6.7–8.3 cm	208–240 ms
③	30–69	163–173 spm	8.4–10.0 cm	241–272 ms
④	5–29	151–162 spm	10.1–11.8 cm	273–305 ms
⑤	<5	<151 spm	>11.8 cm	>305 ms

ランニングダイナミクスのデータが表示されない時

ランニングダイナミクスのデータが表示されない場合は、以下をご確認ください。

- ・ 対応しているHRM-Runであるか。
HRM-Runの表面に のマークがあります。
- ・ 対応するHRM-Runとfenix 2がペアリングされているか。
心拍計のペアリング方法を見て下さい。
- ・ 数値がゼロ (0) を表示する場合、装着しているHRM-Runが上下正しく装着されているか。

注意: 地面接地時間は走っている間だけ表示されます。歩いている間は計算されません。

注意: この機能は最初は正確な数値がでないことがあります。より正確な数値を推定するために、数回の測定を行ってください。

1 **MENU**を長押しします。

2 **VO2 Max**を選択します。

VO2 max.の画面ではVO2 max.の数値と、トレーニングレベルをゲージで確認することができます。



VO2 Max. (最大酸素摂取量について)

ハートレートモニターとペアリングされたガーミンの製品を使ってVO2 Max (最大酸素摂取量) を見ることができます。VO2 Maxは人が体内 (体重1kgあたり) に取り込むことのできる酸素の1分間あたりの最大量のことです。簡単に言えば、VO2 max. は運動能力の指標であり、運動能力のレベルに応じて増えていきます。VO2 Maxの推定はファーストビートテクノロジー社によって提供され、支援されています。

VO2 Max.を測定する

VO2 Maxの推定を見る前にfenix 2とハートレートモニターをペアリングしなければいけません。(14ページ)そして少なくとも10分は走らなければいけません。正確な推定をするために、ユーザープロフィールの設定をします。(7ページ)そして最大心拍数も設定します。(7ページ)

①	優れている
②	非常に良い
③	良い
④	普通
⑤	悪い または 非常に悪い

最大酸素摂取量に関する情報はCooper Institute社より許可・提供されています。より詳細な情報を見るには、付属書又は(8ページ) www.CooperInstitute.orgを参照してください。(英文)

VO2 Maxの標準値

性別、年齢ごとの最大酸素摂取量の予測を標準化し、分類しました。

Males(男性)	パーセンタイル	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Superior	95	55.4	54	52.5	48.9	45.7	42.1
Excellent	80	51.1	48.3	46.4	43.4	39.5	36.7
Good	60	45.4	44	42.4	39.2	35.5	32.3
Fair	40	41.7	40.5	38.5	35.6	32.3	29.4
Poor	0-40	<41.7	<40.5	<38.5	<35.6	<32.3	<29.4

Females(女性)	パーセンタイル	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Superior	95	49.6	47.4	45.3	41.1	37.8	36.7
Excellent	80	43.9	42.4	39.7	36.7	33	30.9
Good	60	39.5	37.8	36.3	33	30	28.1
Fair	40	36.1	34.4	33	30.1	27.5	25.9
Poor	0-40	<36.1	<34.4	<33	<30.1	<27.5	<25.9

データの複製はCooper Institute社から許可を得ています。より詳細な情報はwww.CooperInstitute.orgを参照してください。

Recovery Advisor(リカバリーアドバイザー)

ユーザーが完全に回復する前か次のハードな運動をする前に、どのくらいの時間を置けばいいかをハートレートモニターとペアリングされたガーミンの製品でみることができます。リカバリーアドバイザーはリカバリータイムとリカバリーチェックを含んでいます。リカバリーアドバイザーはFirstbeat Technology社が提供・サポートする機能です。

リカバリーチェック: 走って何分かすると現在の回復状態をメッセージで表示します。

リカバリータイム: 走るとすぐに表示されます。次のアクティビティが行える状態になるまでの時間をカウントダウンします。

リカバリーアドバイザーを有効にする

リカバリーアドバイザーを使用する前に、ハートレートモニターをつけて、製品とペアリングしなければなりません。(14ページ) Fenix 2がハートレートモニターと一緒に包装されていたら、すでに製品はペアリングされています。正確な推定を得るためにユーザーのプロフィールを完全に入力します。(7ページ) 最大心拍数も設定します。(7ページ)

- 1 MENUを長押しします。
- 2 Recovery Advisor > Enable. を選択します。
- 3 走ります。
走って何分かすると、現在の回復状態が表示されます。
- 4 走り終わったらSaveを選択します。
リカバリータイムが表示されます。最大時間は4日で、最小時間は6時間です。

リカバリータイムを見る

リカバリータイムを確認する前に、リカバリーアドバイザーを使っておく必要があります。

- 1 MENUを長押しします。
- 2 Recovery Advisorを選択します。
リカバリータイムが表示されます。最大時間は4日で、最小時間は6時間です。

Training Effect(トレーニング効果)

トレーニング効果指数は有酸素運動をする時の衝撃で計測しています。トレーニング効果指数はアクティビティ中に蓄積されています。アクティビティが進むにつれて、トレーニング効果指数も増えていきます。トレーニング効果指数は心拍数や持続時間、アクティビティの度合いといったユーザーのプロフィール情報から決められます。トレーニング効果指数を知ることが大切です。(1.0-5.0) トレーニング効果指数は、最初何回か以上に高くなる場合があります。ユーザーの有酸素運動について知るために、何回かアクティビティを行いましょう。

指数	記述
1.0-1.9	回復を助ける (短いアクティビティ) 長いアクティビティをし持久力を向上する。(40分以上)
2.0-2.9	有酸素運動を維持する。
3.0-3.9	週に1度のトレーニングを繰り返せば有酸素運動のレベルを向上できる。
4.0-4.9	週に 1-2回十分なリカバリータイムをとりながらトレーニングすれば高いレベルに向上できる。
5.0	高いレベルの向上で一時的に過負担を招いている。非常に注意しながらこの数値までトレーニングする。さらに回復日が必要となる。

トレーニングエフェクトはFirstbeat Technology社により提供され、サポートされている技術です。より詳細な情報はwww.firstbeattechnologies.comを参照して下さい。

予想レースタイムを確認

予測されたレースタイムを見る前にハートレートモニターをつけ、製品とペアリングしなければなりません。(14ページ) fenix 2がハートレートモニターと一緒に包装されていたらすでに製品はペアリングされています。正確な推定を得るためにユーザーのプロフィールを完全に設定します。(7ページ) 最大心拍数も設定します。(7ページ)

製品はVO2 maxの推定を使い、(8ページ) 最近の運動レベルに基づいてターゲットとするレースタイムを表示します。また、達成できるであろう適切なトレーニングやレースを予測します。

注意: この機能は最初は正しくない場合があります。製品がユーザーのランニングの詳細を知るために、何回か走る必要があります。

- 1 ハートレートモニターをつけて走ります。
- 2 MENUを長押しします。
- 3 VO2 Maxを選択します。
- 4 DOWNを押してレース予測の画面を見ます。
5K, 10K, ハーフマラソンまたはマラソンの距離が表示されます。

バーチャルパートナー

バーチャルパートナーはユーザーをゴールに導く手助けをするようにデザインされたトレーニングツールです。

- 1 MENUを長押しします。
- 2 Settings > Activityを選択します。
- 3 アクティビティを選択します。バーチャルパートナーは全てのアクティビティに対応していません。
- 4 Virtual Partnerを選択します。
- 5 Set PaceかSet Speedを選択します。
- 6 アクティビティを始めます。

- 7 **UP**や**DOWN**を押して、バーチャルパートナーの画面をスクロールし、誰がリードしているか見ます。

Applications(アプリケーション)

時計

アラーム設定

- 1 **MENU**を長押しします。
- 2 **Clock** > **Alarm Clock** > **Add Alarm**を選択します。
- 3 **START**, **UP**を選択し、**DOWN** を押して時間を設定します。
- 4 **Once**, **Daily**, または**Weekdays**を選択します。

アラーム音の変更

- 1 **MENU**を長押しします。
- 2 **Settings** > **General** > **Sounds** > **Alarm Clock**を選択します。
- 3 **Tone**, **Vibration**, **Tone & Vib.** または**Message Only**を選択します。

カウントダウンタイマー

- 1 **MENU**を長押しします。
- 2 **Clock** > **Timer**を選択します。
- 3 **START**, **UP**, **DOWN**を押して時間を設定します。
- 4 必要であれば**Notification**を選択し、通知のタイプを選択します。
- 5 **Start.** を押します。

ストップウォッチ

- 1 **START**を長押しします。
- 2 **Clock** > **Stopwatch**を選択します。
- 3 **Start**を選択します。

カスタムタイムゾーンを設定

- 1 **MENU**を長押しします。
- 2 **Clock** > **Alt. Zones** > **Add Zone**を選択します。
- 3 タイムゾーンを選択します。
Alt. Zonesのデータページは自動的に有効になります。
(11ページ)

タイムゾーンを編集

- 1 **MENU**を長押しします。
- 2 **Clock** > **Alt. Zones**を選択します。
- 3 タイムゾーンを選択します。
- 4 オプションを選択します。
 - ・ タイムゾーンの変更は**Edit Zone**を選択します。
 - ・ タイムゾーンの名称変更は **Edit Label**を選択します。

面積計算

エリアの面積を計算する前に、衛星を捕捉する必要があります。

- 1 **MENU**を長押しします。
- 2 **Tools** > **Area Calc.** を選択します。
- 3 計算したい地域の周辺部を歩きまわってください。
- 4 **STOP**を押して計算してください。
- 5 オプションを選択します。
 - ・ **Save Track**を選択し、nameに入り、**Done**を選択します。
 - ・ 異なる単位の土地を変換するために、**Change Units**を選択します。
 - ・ 保存せずに終わるには**BACK**を選択します。

アルマナック情報

太陽と月と狩猟と釣りのために年鑑情報を見ることができます。

- 1 **MENU**を長押しします。
- 2 オプションを選択します。
 - ・ 日の出、日の入り、月の出、月の入りの情報を見る時は **Tools** > **Sun & Moon**を選択します。
 - ・ 狩猟や釣りの最良な時間の予測を見るときは、**Tools** > **Hunt & Fish**を選択します。
- 3 必要であれば**UP**や**DOWN**を押して別の日を見ることができます。

VIRB REMOTE (ヴァーブリモート)

ヴァーブリモートの機能ではアクションカメラVIRBの遠隔操作をすることができます。アクションカメラVIRBの購入は www.garmin.com/VIRBを参照してください。

VIRB アクションカメラを操作

ヴァーブリモートを使用する前にVIRBの遠隔操作ができるように設定しなければいけません。より詳細な情報は *VIRB Series Owner's Manual*を見てください。

- 1 VIRBのスイッチをオンにします。
- 2 fenix 2で**MENU**を長押しします。
- 3 **VIRB Remote**を選択します。
- 4 VIRBを捕捉するまで待ちます。
- 5 オプションを選択します。
 - ・ 映像を録画する時は、**START**を押します。
fenix 2の画面に映像の秒数が表示されます。
 - ・ 映像の録画をやめる時は**DOWN**を押します。
 - ・ 写真を撮る時は**UP**を押します。

製品をカスタマイズ

アクティビティ設定

これらの設定は必要に応じてそれぞれのアクティビティをカスタマイズすることができます。例えば、データページを編集して、アラーム機能をオンにし、トレーニングの特徴も編集することができます。全ての設定が全てのアクティビティに対応しているわけではありません。

MENUを長押しし、**Settings** > **Activity**を選択、アクティビティを選択します。

データページ: 選択したアクティビティをデータ項目ページに表示させたり、させなかったりすることができます。(11ページ)

アラート: 選択したアクティビティのトレーニングやナビゲーションを音やバイブレーションで知らせることができます。

自動ラップ: 自動ラップのオプションをセットします。(12ページ)

自動ラン: 加速度計を使用して滑降を自動的に検出します。

自動ポーズ: 走行をストップした時や設定したスピードを下回った場合、データの記録をストップします。(12ページ)

浴面速度: 傾斜を考慮した速さを算出します。(12ページ)

塩面距離: 高度を考慮した距離を算出します。

データ記録: モードと間隔を設定します。

衛星受信モード: 衛星受信のモードを設定します。(12ページ)

フットポッド: 衛星の代わりにフットポッドを使用して速さを算出します。

自転車: 衛星の代わりにケイデンスセンサーを使用してスピードを算出します。

プールの長さ: プールの長さを設定します。(5ページ)

レストタイマー: 休憩のデータページを有効にします。

ストロークの検出: ストロークの検出を可能にします。

リセット: 選択したアクティビティの設定がリセットされます。

メニュー内: 選択したアクティビティをアクティビティページ内に表示させたり、表示にさせたりします。

データページをカスタマイズする

それぞれのアクティビティのデータページを表示させたり非表示にしたり、変更することができます。

- 1 MENUを長押しします。
- 2 Settings > Activity. 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 Data Pagesを選択します。
- 5 Add Pageを選択し、新しいページを加えるために画面の指示に従っていきます。(オプション)
- 6 データを編集するページを選択します。
- 7 オプションを選択します。
 - ・ Editを選択し、データの編集をします。
 - ・ Move UpやMove Downを選択し、データページの順序を変更します。
 - ・ Deleteを選択し、全体のページからデータページを削除します。

データページをカスタマイズ

データページの中には特定のアクティビティにしか使えないものがあったり、ANT+センサーと製品のペアリングを要するものもあります。(14ページ) 最大値、最小値、チャートデータはアクティビティを始めた時間から計算されています。

注意: ユーザーの体温が気温の読み取りに影響することがあります。正確な気温の計測をするために、腕から製品を外し、20分~30分待ちます。

データページ	説明	ANT+センサー	アクティビティ
1 Field フィールド	設定可能なデータを1つ表示します。	×	全て
2 Fields フィールド	設定可能なデータを2つ表示します。	×	全て
3 Fields フィールド	設定可能なデータを3つ表示します。	×	全て
Altimeter アルティミーター (高度)	現在の最小、最大高度やこれまでの高度の記録の表を表示します。	×	全て
Barometer バロメーター (気圧)	現在の最小、最大気圧やこれまでの気圧の記録の表を表示します。	×	全て
Compass コンパス	1番上にユーザーの進む方向が表示され、コンパスも表示されます。	×	全て
Temp テンパラチャー (温度)	現在の最小、最大気圧やこれまでの気温の記録の表を表示します。	tempe (オプション)	全て
Map マップ	地図を表示します。	×	プールでのスイミング以外

Data Page	Description	ANT+ Sensor	Activities
Heart Rate ハートレート	現在の最小、最大心拍数を表示し、これまでの心拍数の記録の表を表示します。	ハートレートモニター (必須)	全て
Cadence ケイデンス	現在の最小、最大ケイデンスの値を表示し、これまでのケイデンスの記録の表を表示します。	フットポッド、自転車ケイデンスセンサー、パワーセンサー、Vector, HRM-Run (オプション)	ランニング、バイク、カスタム
Power パワー	現在の最小、最大パワーやこれまでに記録したパワーの表を表示します。	パワーセンサー、Vector	バイク、カスタム
Virtual Partner バーチャルパートナー	バーチャルパートナーのページを表示します。(9ページ)	×	ランニング、バイク、カスタム
Running Dynamics ランニングダイナミクス	ランニングダイナミクスの情報を表示します。(7ページ)	HRM-Run (必須)	ランニング、カスタム
Alt. Zones	交互のタイムゾーンを表示します。(10ページ)	×	全て
Dual Grid デュアルグリッド	GPSの座標を表示します。	×	全て
Rest リセット	水泳をしている間、休憩時間を表示します。	×	プールでの水泳
Time タイム	日時を表示します。	×	全て
Current Run カレントラン	現在の滑走の詳細を表示します。	×	スキー、スノーボード
Total Runs トータルラン	滑走全体の詳細を表示します。	×	スキー、スノーボード
Workouts ワークアウト	現在のワークアウトでの目標や詳細なデータを表示します。	×	ワークアウト、カスタム

アラート

アラート機能は明確な目的のためのトレーニングやユーザーの環境への意識の増長、目的地までのナビゲートを助ける働きがあります。あるアクティビティにしか使用できないアラートもあります。イベントアラート、範囲アラート、定期的アラートの3つのタイプのアラートがあります。

イベントアラート: 1回だけユーザーに知らせます。イベントとは特殊な値です。例えば、ある高度に達した時にアラートが鳴るように設定することができます。

範囲アラート: 製品がある数値を下回ったり上回ったりした時に知らせます。例えば、心拍数が1分間に60を下回っていたり、210を上回った時に知らせるように設定できます。

定期的アラート: 製品がある数値や間隔を記録した時に知らせます。例えば、30分ごとに知らせるように設定できます。

名前	種類	説明
バッテリー	イベント	バッテリーが低くなった時に知らせます。
Cadence ケイデンス	範囲	ケイデンスの値が最小、最大値になった時に知らせます。
Calories カロリー	イベント、定期	カロリー数を設定します。

名前	種類	説明
Distance ディスタンス	イベント 定期的	距離の間隔、最終目的地からの決まった距離、コースから離れた際の距離を設定できます。
Elevation 高度	イベント 範囲、定期的	高度の最大、最小値を設定できます。ある一定の量を上昇、下降した時に知らせることができます。
Heart Rate ハートレート	範囲	心拍数の最小、最大値を設定し、ゾーン変更も設定することができます。 (7ページ)
Nav.Arrival アライバル	イベント	ウェイポイントや最終目的地に到着した際に知らせます。
Pace ペース	範囲	ペース数値の最小、最大値を設定することができます。
パワー	範囲	パワーの最大、最小値を設定できます。
Proximity*	定期的	12ページを参照ください。プロキシミティ*
Speed スピード	範囲	スピードの最小、最大値を設定することができます。
Time タイム	イベント 定期的	インターバルや日の入りまでの決まった時間、到着予定時刻を設定できます。

アラートの設定

- MENUを長押しします。
- Settings > Activityを選択します。
- アクティビティを選択します。
注意: これは全てのアクティビティに有効ではありません。
- Alertsを選択します。
- アラート名を選択します。
- 必要であれば、アラートの種類も選択します。
- ゾーンを選択し、最大、最小値やアラートの決まった数値を入力します。
- 必要であれば、アラートをつけます。

イベント、定期的アラートではユーザーがアラートの数値に達した時間にメッセージが表示されます。範囲アラートでは一定の範囲を越えたり、下回ったりした時間にメッセージが表示されます。(最小、最大値)

近接アラームの設定

近接アラームは特有の位置のある範囲内にいる時に知らせます。

- MENUを長押しします。
- Settings > Activityを選択します。
- アクティビティを選択します。
注意: これは全てのアクティビティに有効ではありません。
- Alerts > Proximity > Edit > Create Newを選択します。
- 位置を選択します。
- 半径範囲を入力します。
- Doneを選択します。

オートポーズ

ユーザーが動きを止めた時に自動的にタイマーが一時的にストップします。これは停止信号や、その他の停止しなければいけない場所を含むアクティビティをする時に役立ちます。

注意: タイマーが停止、一時的にストップしている間は履歴は記録されません。

- MENUを長押しします。
- Settings > Activity. を選択します。
- アクティビティを選択します。
注意: これは全てのアクティビティに有効ではありません。
- Auto Pauseを選択します。

オートラップ

距離によってラップを記録する

自動的にある距離でラップを記録することができます。これはアクティビティの異なるパートに渡ってパフォーマンスの比較をする際に役立ちます。(例えば、1マイル毎や5km毎)

- MENUを長押しします。
- Settings > Activityを選択します。
- アクティビティを選択します。
注意: これは全てのアクティビティに有効ではありません。
- Auto Lapを選択します。
- 距離を選択します。

ラップ毎にそのラップの時間が画面に表示されます。音やバイブレーションがオンになっていたら、製品は音やバイブレーションが鳴ります。(13ページ)

必要であれば更にラップデータを見るためにデータページをカスタマイズすることができます。(11ページ)

Ultra Track(ウルトラトラック)

ウルトラトラックは頻度の低いトラックポイントやセンサーデータを記録するGPSの設定です。ウルトラトラックを有効にするとバッテリーの寿命は長くなりますがアクティビティの記録の質は下がります。より長いバッテリーの寿命を要する時や頻繁なセンサーデータのアップデータが必要でない時に使いたしましょう。トラックポイント間のインターバルの初期値は1分間に1ポイントです。インターバルは調節できます。

3D速度と距離

高度の変化と傾斜を使ってスピードや距離を計算するために3D速度と沿面距離を設定することができます。スキー、山登り、ナビゲート、ハイキング、ランニング、バイキングのようなアクティビティの間に使用できます。

センサーの設定

- 内蔵コンパスを校正し、設定できます。(12ページ)
- 内蔵気圧高度計を校正し、設定できます。(13ページ)
- ANT+センサーとペアリングし、設定できます。(14ページ)

コンパス設定

MENUを長押しし、Settings > Sensors > Compassを選択します。

表示: コンパス上の方位を度、あるいはミルに設定します。

North Ref.: コンパスの基準となる北を設定します。(12ページ)

モード: GPS測位により求められた方位を使用するか、電子コンパスによる地磁気を基にした方位を使用するかを設定します。動いている時(Auto)やGPSデータを使用する時です。(Off)

校正: 手動でコンパスのセンサーを校正することができます。(13ページ)

北の基準を設定する

方向の情報を計算する際に使われる方位基準を設定することができます。

- MENUを長押しします。
- Settings > Sensors > Compass > North Ref. を選択します。
- オプションを選択します。
 - 方向の基準として地理的な北を設定する時は**True**を選択します。
 - ユーザーの位置で自動的に磁気偏差を設定する時は**Magnetic**を選択します。
 - 方向の基準として方眼北を設定する時は**Grid**を選択します。

- ・ 方位を手動で設定する場合は**User**を選択します。磁針偏差を入力し、**Done**を選択します。

コンパスを校正する

注意

外でコンパスを校正します。近くに乗り物やビル、頭上に電力線のような磁界に影響するものがある場所には立たないでください。正しく校正できなくなります。

製品をご購入時、すでに校正されており、初期設定で自動校正もします。長距離移動の後や大きな温度変化があった場合など、なにか異常を感じた場合は手動でコンパスを校正することをおすすめします。

- 1 MENUを長押しします。
- 2 Settings > Sensors > Compass > Calibrate > Start. を選択します。
- 3 画面の指示に従います。

高度計設定

MENUを長押しし、Settings > Sensors > Altimeterを選択します。

自動校正: GPSで求めた高度で自動校正するタイミングを設定します。

校正: 手動で気圧高度を校正することができます。

気圧高度を校正する

製品をご購入時すでに校正されており、GPSがスタートした地点で自動校正するように初期設定されています。正確な標高や海面気圧が分かれば、手動で気圧高度を校正することができます。

- 1 MENUを長押しします。
- 2 Settings > Sensors > Altimeterを選択します。
- 3 オプションを選択します。
 - ・ GPSがスタートした地点から自動的に校正するには、**Auto Cal. > At Start**を選択します。
 - ・ 定期的なGPSの校正の更新と共に自動的に校正するには**Auto Cal. > Continuous**を選択します。
 - ・ 正確な標高や海面気圧を入力するには、**Calibrate**を選択します。

Bluetooth接続

fenix 2はユーザーのスマートフォンとペアリングされたBluetoothを使うことができます。Bluetoothを使用するにはガーミンモバイルかベースキャンプモバイルをスマートフォンにインストールする必要があります。

詳しくはwww.garmin.com/appsを参照してください。

電話通知: スマートフォンに着信やメッセージがあった場合、fenix 2に表示されます。

LiveTrack: 友達や家族がリアルタイムにユーザーのレースやトレーニングを見ることができます。メールやソーシャルメディアを使って招待し、ガーミンコネクットのトラックページでユーザーのLiveデータを見ることができます。

ガーミンコネクットにアクティビティをアップロードする

アクティビティの記録が終わり次第すぐにガーミンコネクットに自動的にそのアクティビティを送信します。

ベースキャンプモバイルでアクティビティを再確認する

ベースキャンプモバイルを使用しているスマートフォンにアクティビティを送信することができます。トラックやセンサーデータを含むアクティビティを見ることができます。

ベースキャンプモバイルにバックアップする

ベースキャンプモバイルを使っているガーミンクラウドのアカウントに保存したアクティビティをバックアップすることができます。

アドベンチャーをダウンロードする: ベースキャンプモバイル上でアドベンチャーを参照し、製品に送信することができます。

スマートフォンとのペアリング

注意: 製品はBluetoothを使用している間はANT+センサーと繋げることはできません。

- 1 ご使用のスマートフォンをfenix 2の10m以内に持ってきます。
- 2 fenix 2上でMENUを長押しします。
- 3 Settings > Bluetoothを選択します。
- 4 操作をコンプリートします。
 - ・ 製品とスマートフォンのペアリングが初めての場合は**OK**を選択します。
 - ・ すでに別のスマートフォンと製品をペアリングしている場合は**Pair Mobile Device**を選択します。
- 5 スマートフォン上でBluetoothの設定メニューを開き、近くにある製品を検索します。より詳細な情報はスマートフォンのマニュアルを参照します。
- 6 近くにある製品のリストからユーザーのfenix 2を選択してください。fenix 2の画面上にパスキーが表示されます。
- 7 スマートフォンにパスキーを入力します。
- 8 fenix 2上で、**Always On**,か**In Activity**あるいは**Not in Activity**を選択し、**OK**を選択します。この選択に基づいてBluetoothが自動的にオンになったり、オフになったりします。
- 9 **Show**または**Hide**を選択し、fenix2の画面上にスマートフォンへの着信などがあった場合表示するかどうかを決めることができます。
- 10 www.garmin.com/apps にアクセスし、ガーミンコネクットモバイルまたはベースキャンプモバイルをスマートフォンにダウンロードしてください。(オプション)

基本機能設定

MENUを長押しし、Settings > Systemを選択します。

音: キーの操作音や様々な製品のアラート機能のトーンやバイブレーションを設定することができます。

ディスプレイ: バックライトやコントラストの設定を変更することができます。

時間: 日時、タイムゾーンを設定することができます。

言語: 言語を変更することができます。

ユニット: データ表示で使われるユニットを設定することができます。

画面

MENUを長押しし、Settings > General > Display. を選択します。

バックライト: バックライトの点灯時間やバックライトの照度を設定します。

コントラスト: ディスプレイのコントラスト(濃淡)を設定します。

時間

MENUを長押しし、Settings > General > Timeを選択します。

タイムページ: 時刻表示のレイアウトを変更することができます。

フォーマット: 12時間制か24時間制かを選択します。

タイムゾーン: タイムゾーンを選択します。GPSで得た位置情報を基に自動的にタイムゾーンを設定する際は**Automatic**を選択します。

測定単位

距離、スピード、高度、深度、気温、気圧などのユニットの単位変更をすることができます。

- 1 MENUを長押しします。
- 2 Settings > General > Unitsを選択します。
- 3 測定タイプを選択します。
- 4 単位を選択します。

システム設定

MENUを長押しし、Settings > Systemを選択します。

WAAS: Wide Area Augmentation System(WASS)を使用できるように設定します。WASSについてのより詳細な情報は www.garmin.com/aboutGPS/waas.html を参照してください。

ホットキー: DOWNキーのホールド機能をカスタマイズすることができます。

USBモード: パソコンと繋いでいる時に太陽量記憶モードやガーミンモードを使用できるように設定します。

地図: 地図表示を変更することができます。

位置フォーマット: GPSの座標を計算するために位置フォーマット、測地系、スフェロイドを設定します。

メニュー: メインメニューに表示されている項目をカスタマイズすることができます。

リセット: ユーザーデータと設定をリセットすることができます。

About: ソフトウェアやIDの情報を確認します。

ホットキーのカスタマイズ

DOWN. キーのホールド機能をカスタマイズすることができます。初期設定ではDOWNを長押しするとウェイポイントを示します。

- 1 MENUを長押しします。
- 2 Settings > System > Hot Keys > Hold Downを選択します。
- 3 機能を選択します。

地図

地図の設定を開くには、MENUを長押ししてSettings > System > Map. を選択します。

オリエンテーション: ページにどのように表示されるかを設定します。North Upは地図画面上方が北になるように表示されます。Track Upは進行方向が地図画面上方になるように表示されます。

自動ズーム: ナビゲーション時、転換点へ近づくと自動で縮尺を変更します。Off を選択している時は手動でズームインやズームアウトをしなければいけません。

ポイント: 登録したポイントの地図の縮尺を設定します。

トラックログ: 取得した軌跡の地図表示を設定します。

線に沿って行く: 地図上に表示されたコースを選ぶことができます。

地図カラー: 地図のカラーを選択できます。

座標

注意: 地図やチャートを使わない限り位置フォーマットや地図の座標データを変更しないでください。違う位置フォーマットを特定してしまいます。

MENUを長押しし、Settings > System > Pos. Format. を選択します。

フォーマット: 位置フォーマット（座標表示形式）を設定します。

測地系: 測地系（地球上の緯度経度を表すための基準）を設定します。

スフェロイド: 地球上の位置を表すための基準です。

初期設定はWGS84です。

メインメニュー

メインメニューにおいて項目を追加、消去、移動することができます。

- 1 MENUを長押しします。
- 2 Settings > System > Menuを選択します。
- 3 メニューの項目を選択します。
- 4 オプションを選択します。
 - ・ Move UpやMove Downを選択し、リスト上での項目の位置を変更します。
 - ・ Removeを選択して項目を消去します。
 - ・ Insertを選択してリスト上に項目を追加します。

工場出荷状態

全ての設定を初期化（工場出荷状態）することができます。

- 1 MENUを長押しします。
- 2 Settings > System > Reset > All Settingsを選択します。

ANT+ センサー

製品はANT+アクセサリと対応しています。

- ・ HRM-Runのようなハートレートモニター（14ページ）
- ・ バイクスピードアンドケイデンスセンサー（16ページ）
- ・ フットポッド（15ページ）
- ・ ベクターのようなパワーセンサー
- ・ テンプワイヤレステンパラチャーセンサー（14ページ）

更なるセンサーの適合性や購入についての情報は <http://buy.garmin.com> を参照してください。

ANT+ センサーをペアリング

ANT+センサーとペアリングする前にBluetoothはオフにしなければいけません。（13ページ）

ANT+センサーを使って製品と繋ぐことが初めての場合、製品とセンサーをペアリングしなければいけません。1回ペアリングすればアクティビティを始めた時やセンサーが動いていて範囲内にある時、自動的にセンサーと繋がります。

注意: ハートレートモニターが製品と一緒に包装されていた場合そのハートレートモニターはすでに製品とペアリングされています。

- 1 ハートレートモニターとペアリングされていたらハートレートモニターをつけます。（14ページ）
ハートレートモニターはつけるまでデータを送受信しません。
- 2 センサーの3m以内に製品を持ってきてください。
注意: ペアリングされている間は他のANT+センサーから10m離れてください。
- 3 MENUを長押しします。
- 4 Settings > Sensorsを選択します。
- 5 センサーを選択します。
- 6 New Search. を選択します。

センサーが製品とペアリングされている時、センサーの状態はSearching からConnectedに変わります。センサーデータはデータページかカスタムデータ上に表示されます。

温度センサー

温度センサーはANT+の気温センサーです。周囲の大気にさらしている革紐や輪っかにセンサーを取り付けます。これが一貫性のある正確な気温データの基となります。温度センサーから製品に気温データを表示させるために、製品と気温センサーをペアリングしなければいけません。

心拍計センサー(ハートレートモニター)

注意: ハートレートモニターを持っていない場合は、この項目は飛ばしてください。

胸のちょうど下のあたりの肌に直接ハートレートモニターを装着します。アクティビティの間ずっと身につけておくのに十分にぴったりとしていた方が良いでしょう。

- 1 ストラップにハートレートモニターをぴったりとくっつけます。
①



モジュール上のロゴとストラップは表にあります。

- 2 ユーザーの胸とトランスミッターの接続部分を強度なものにするためにストラップの後ろにある電極を濡らします。②



- 3 ハートレートモニターが接地面と接触していれば③接地面を濡らします。
- 4 胸の周りをストラップで巻いて、ストラップのフックと④輪っかの部分を繋げます。⑤



ガーミンのロゴは表にあります。

- 5 製品をハートレートモニターの3m以内に持ってきます。ハートレートモニターをつけると、動き始め、データを送信します。

TIP: ハートレートモニターが異常な状態になったり、表示されなくなったらトラブルシューティングのヒントをご覧ください。(以下)

心拍測定について

心拍データの異常や表示されなくなった場合、次のヒントを試します。

- 電極や接地面を再度濡らします。
水や唾液、電極ジェルを使用します。
- ストラップをきつく締めます。
- 5分~10分温めます。
- 7回使用する毎にストラップを洗います。(16ページ)
- アクティビティに適していればコットンシャツや濡れたシャツを着ます。
合成織物のハートレートモニターに対する摩擦は心拍信号の妨げとなる静電気を生み出します。
- ハートレートモニターの妨げになりうるものから離れます。

妨げになる原因として2.4GHzのワイヤレスセンサー、高電圧の電力線、電機モーター、オープン、マイクロウェーブオープン、2.4GHzの無線電話、無線LANのポイントを含む電磁気の強い場所があります。

- バッテリーを取り替える。(16ページ)

フットポッド

製品はフットポッドに対応しています。屋内でのトレーニングやGPS信号が弱い時、GPSの代わりにフットポッドを使ってペースや距離を記録することができます。フットポッドはハートレートモニターのように待機し、データを送信する準備をしています。

無活動状態の30分後にフットポッドはバッテリーを保持するために電源オフになります。バッテリーが少なくなっている時は製品にメッセージが表示されます。バッテリーはおおよそ5時間程持ちます。

フットポッド設定

GPSデータの代わりにフットポッドデータを使ってペースや距離を計算することができます。

- MENUを長押しします。
- Settings > Sensors > Foot Podを選択します。
- オプションを選択します。
 - 室内でGPSを使わずにトレーニングしている時はIndoorを選択します。
 - 外でトレーニングしている時、GPS信号が弱い時、衛星信号を見失った時はAlways Onを選択します。

フットポッドの校正

フットポッドの校正はオプションで、正確さを向上することができます。校正を調節するのに3つの方法があります。距離、GPS、手動です。

距離でフットポッドを校正する

製品を校正する前にフットポッドとペアリングしなければいけません。(14ページ)

規定のトラックや正確な距離を使って校正すると良い結果が得られます。規定のトラック(2ラップが800mまたは0.5mi)はトレッドミルより正確です。

- MENUを長押しします。
- Settings > Sensors > Foot Pod > Calibrate > Distance. を選択します。
- Start を押して記録を始めます。
- 800 mまたは0.5 mi. 走るか歩きます。
- Stop. を押します。

GPSでフットポッドを校正する

製品を校正する前にGPS信号を受信し、フットポッドとペアリングをしなければいけません。(14ページ)

- MENUを長押しします。
- Settings > Sensors > Foot Pod > Calibrate > GPSを選択します。
- Start を押して記録を始めます。
- おおよそ1 k または0.62 mi 走るか歩きます。
十分な距離を進むと製品がユーザーに知らせます。

手動でフットポッドを校正する

製品を校正する前にフットポッドとペアリングしなければいけません。(14ページ)

校正要素を知っていたら手動の校正をおすすめします。他のガーミン製品とフットポッドを校正したことがあれば校正要素が分かるでしょう。

- MENUを長押しします。
- Settings > Sensors > Foot Pod > Calibrate > Manualを選択します。
- 校正要素を調節します。
 - 距離がまだまだ低い時は校正要素を増やします。
 - 距離が十分高い時は校正要素を減らします。

バイク ケイデンスセンサー

製品にデータを送信するのに対応しているバイクケイデンスセンサーを使用することができます。

- ・ 製品とセンサーをペアリングします。(14ページ)
- ・ フィットネスのユーザープロフィールの情報を アップデートします。(7ページ)
- ・ 自転車に乗ります。(5ページ)

製品情報

情報を見る

ユニットIDやソフトウェアのバージョン、契約したライセンスを見ることができます。

- 1 MENUを長押しします。
- 2 Settings > System > Aboutを選択します。

製品ケア

注意

製品を掃除する時にとがったものは使わないでください。

化学クリーナーや溶剤、防虫剤はプラスチック成分や上塗りにダメージを与えるるので避けてください。

塩素、塩水、日焼け止め、化粧品、アルコール、その他のきつい化学物質に製品をさらしてしまったら、きれいな水で完全に洗い流してください。これらの物質に長時間さらすとケースに損傷を招くことがあります。

水中でボタンを押すことは避けてください。

多大なショックやひどい扱いは避けてください。製品の寿命を縮めることになります。

高温な場所に長時間保存しないでください。永続的な損傷を引き起こします。

清掃について

- 1 弱い洗浄液で湿らせた布を使って拭きます。
- 2 乾いた布で拭きます。

仕様

バッテリーの種類	500 mAh リチウムイオンバッテリー
バッテリー寿命	最大5週間
防水	5 気圧*
作動する気温の範囲	-20° から50°C (-4° tから122°F)
無線周波数	2.4GHz ANT+センサー Bluetooth

*製品は水深50mの気圧には耐えることができます。より詳細な情報はwww.garmin.com/waterrating を参照してください。

稼働時間

実際の稼働時間はGPSや製品のセンサー、オプションのワイヤレスセンサー、バックライトをどれだけ使ったかによります。

バッテリー寿命	モード
16 時間	普通のGPSモード
50時間	1分ポーリング間隔をとるウルトラトラックGPSモード
最大5週間	時計モード

心拍計センサー(ハートレートモニター)について

注意

ストラップをクリーニングする前にモジュールを取り外さなければなりません。

ストラップを濡らしたり、刺激を与えたりするとハートレートモニターへの正確なデータ伝達能力を下げることになるかもしれません。

- ・ 洗い方の詳細はwww.garmin.com/HRMcare を参照してください。
- ・ 使用ごとにストラップをすすぎます。
- ・ 7回使用するごとにストラップを機械で洗います。
- ・ ストラップを乾燥機にはかけないでください。
- ・ ストラップを乾かす時はかけるか平らな場所に置きます。
- ・ ハートレートモニターを長く使用するために、使っていない時はモジュールを外します。

HRM-Run 心拍計仕様

バッテリーの種類	ユーザーが交換できるCR2032, 3 volts
バッテリー寿命	1 年(1 日あたり1時間)
防水	3 気圧* 注意: 泳いでいる間は心拍データを送りません。
作動する気温の範囲	-20° から60°C (-4° から140°F)
無線周波数	2.4 GHz ANT+ 無線通信プロトコル

*製品は水深30mの気圧に耐えることができます。より詳細な情報はwww.garmin.com/waterrateing を参照してください。

電池交換

⚠ 危険

電池を外す際にとがったものは使わないでください。

電池は子どもの手の届かなく所で保存してください。

絶対に電池を口の中に入れてください。万が一飲み込んだ場合は医師に相談してください。

コイン型電池を交換するときは過塩素酸塩があるかもしれません。特別な取り扱いを適用しています。 www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate を参照してください。

⚠ 警告

適切に電池をリサイクルするために近くのゴミ処分所にお問い合わせください。

心拍計センサーの電池交換

- 1 小さいドライバーを使ってモジュールの後ろにある4つのネジを外します。
- 2 カバーと電池を外します。



- 3 30秒待ちます。
- 4 +の面を上にして新しい電池を入れます。
注意: 輪っかのガasketを破損したり無くしたりしないでください。
- 5 後ろのカバーと4つのネジを取り付けます。
注意: きつく締めすぎないでください。
ハートレートモニターの電池を取り替えた後に再度製品とペアリングする必要があります。

データ管理

注意: 製品はWindows95, 98, Me, Windows NT, Mac OS10.3とそれより前のものには対応していません。

ファイル

製品はこれらのファイルタイプを支持しています。

- ・ BaseCamp. のwww.garmin.com/trip_planning. を参照してください。
- ・ Garmin Connect.
- ・ Garmin POI LoaderのGPI custom P01. www.garmin.com/products/poiloader. を参照してください。
- ・ ナビゲーション時のGPX トラックファイル
- ・ GPX. ジオキャッシュファイルwww.garmin.com/geocaching. を参照してください。
- ・ Garmin Connect. のFITファイル

USBケーブルの取り外し

製品がパソコンと繋がれていて取り外せる状態になっていたらデータを失わずに安全にパソコンから取り外さなければいけません。携帯用のデバイスとしてWindowsのパソコンに繋いでいる場合は安全に取り外す必要はありません。

- 1 操作を完了します。
 - ・ Windowsであればシステムトレイにある**Safely Remove Hardware**を選択し、製品を選択します。
 - ・ Macであればボリュームアイコンをドラッグし、ゴミ箱に入れます。
- 2 パソコンからケーブルを取り外します。

ファイル削除

注意

ファイルの目的が分からなければ、ファイルを消さないでください。製品のメモリーには消してはいけない重要なファイルも含まれています。

- 1 **Garmin**のドライバーかボリュームを開きます。
- 2 必要であれば、フォルダーかボリュームを開きます。
- 3 ファイルを選択します。
- 4 キーボード上で**Delete**キーを押します。

トラブルシューティング

デバイスリセット

製品が何も反応しなくなったら、リセットする必要があります。

- 1 **LIGHT**を少なくとも25秒長押しします。
- 2 製品をつけるために1秒**LIGHT**を長押しします。

稼働時間を最大にするには

バッテリーの寿命を長くするのにいくつか方法があります。

- ・ バックライトの明るさと時間を減らします。(13ページ)
- ・ アクティビティ時、ウルトラトラックモードを使います。(12ページ)
- ・ 何も繋いでいない時はBluetoothをオフにします。(13ページ)
- ・ アクティビティ中、長い時間休憩をとる時はオプションで resume later (後で再開)を使います。(1ページ)

その他の情報

Garminのウェブサイト上でこの製品についてのもっと多くの情報を見ることができます。

- ・ www.garmin.com/outdoor.
- ・ www.garmin.com/learningcenter.
- ・ オプションのアクセサリや取り替えるパーツについての情報に関しては<http://buy.garmin.com>を参照するかガーミンのディーラーに問い合わせてください。

付録

データ項目

- ACCURACY (アキュラシー)**: ユーザーの正確な位置の許容誤差。例えば、ユーザーのGPSの位置が +/- 3.65 m以内なら正確である。(12 ft.)
- A HR %MAX**: アクティビティ中の最大心拍数の平均パーセンテージ。
- AMB PRESS (アンビエントプレッシャー)**: 校正されていない周囲の圧力。
- ASCENT (アセント)**: 最後にリセットした時からの上昇高度距離の合計。
- AVG ASCENT (アベレージアセント)**: 最後にリセットした時からの上昇垂直距離の平均。
- AVG BAL (アベレージバロメーター)**: アクティビティ中の右と左のパワーバランスの平均。
- AVG CAD (アベレージケイデンス)**: アクティビティ中の平均ケイデンス。
- AVG DESCNT (アベレージディセント)**: 最後にリセットした時からの下降垂直距離の平均。
- AVG HR (アベレージハートレート)**: アクティビティ中の平均心拍数。
- AVG LAPZ (アベレージラップ)**: アクティビティ中の平均ラップタイム。
- AVG PACE (アベレージペース)**: アクティビティ中の平均ペース。
- AVG PWR (アベレージパワー)**: アクティビティ中の平均出力。
- AVG SPEED (アベレージスピード)**: アクティビティ中の平均速度。
- AVG STRK DIS (アベレージストロークディスタンス)**: アクティビティ中、1回のストロークで進む平均距離。
- AVG STRK RATE (アベレージストロークレート)**: アクティビティ中、1分間における平均ストローク数。
- AVG STRKS/LEN (アベレージストロークスレングス)**: アクティビティ中における長さごとのストローク数。
- AVG SWOLF (アベレージスウォルフ)**: アクティビティ中の平均スウォルフスコア。スウォルフスコアはある長さにおけるストローク数と長さの合計である。(6ページ)
- BAL (バランス)**: 左右のパワーバランス。
- BAL 3S (バランススリーセカンド)**: 左右のパワーバランスの3秒の平均。
- BAROMETER (バロメーター)**: 気圧計。
- BATTERY (バッテリー)**: 電池残量。
- BEARING (ベアリング)**: 現在地から目的地までの方向。
データが表示されるようにナビゲートしなければならない。
- CADENCE (ケイデンス)**: クランクアームの毎分ごとの回転数。
- CALORIES (カロリー)**: 総消費カロリー。
- CMP HDNG (コンパスヘディング)**: コンパスに基いての移動方位。
- COMPASS (コンパス)**: コンパスの方向。
製品が指し示している方向表示。
- COURSE (コース)**: 開始位置から目的地までの方向。
設定されたルートを見ることができる。
データが表示されるようにナビゲートしなければならない。
- DATE (デイト)**: 日付。
- DESCENT (ディセント)**: アクティビティ中の総下降高度距離。
- DISTANCE (ディスタンス)**: トラックやアクティビティ中に進んだ距離。
- ELAPSED (イラプス)**: 記録した総時間。例えば、タイマーをスタートさせ10分間走り、5分間止まり、タイマーをスタートさせ20分間走ったとすれば、イラプスタイム(経過時間)は35分となる。
- ELEVATION (イレベーション)**: 海拔高度。

- FINAL DEST (ファイナルディステーション)** : 最終目的地。ルートやコースの最終地点。
- FINAL DIST (ファイナルディスタンス)** : 最終地点までの距離。データが表示されるようにナビゲートしなければならない。
- FINAL ETA (ファイナルETA)** : 最終目的地に到着するであろう時刻。(目的地の現地時間)データが表示されるようにナビゲートしなければならない。
- FINAL ETE (ファイナルETE)** : 最終目的地に到着するまでの予想残り時間。データが表示されるようにナビゲートしなければならない。
- FINAL LOC (ファイナルロケーション)** : 最終目的地の位置。
- FINAL VDST (ファイナルVDST)** : 現在位置と最終目的地の標高距離。データが表示されるようにナビゲートしなければならない。
- FINAL VSPD (ファイナルVSPD)** : 事前に決めた高度までの上昇、下降率。
- GCT (グラウンドコンタクトタイム)** : 地面接地時間。ランニング中、地面に接地している時間。ミリ秒で計測。ウォーキング中は計算されない。
- GLIDE RATIO (グライドレシオ)** : 進んだ水平距離と垂直距離における変化の比。
- GPS (ジーピーエス)** : GPS衛星信号。
- GPS ELEVTN (ジーピーエスELEVTN)** : GPSによる位置高度。
- GPS HDNG (ジーピーエスヘディング)** : GPSの方向。GPSに基いての動いている方向。
- GRADE (グレード)** : ランニング中の上昇(標高)の計算。例えば、3m登って60m進んだとしたら、グレードは5%になる。
- GR DEST (グライドラティオディステーション)** : 現在位置から目的地高度まで降下を必要とする滑空比。データが表示されるようにナビゲートしなければならない。
- HEADING (ヘディング)** : 動いている方向。
- HEART RATE (ハートレート)** : 分毎 (bpm) の心拍数。対応しているハートレートモニターと繋がなければならない。
- HR %MAX (ハートレート%マックス)** : 最大心拍数のパーセンテージ。
- HR ZONE (ハートレートゾーン)** : 心拍数の範囲。(1から5)既定のゾーンはユーザープロフィールと最大心拍数に基いています。(220-年齢)
- INTERVAL (インターバル)** : インターバル中に進んだ距離。
- INT LEN (インターバルレングス)** : インターバル中に完了したプールの長さの総計。
- INT PACE (インターバルペース)** : インターバル中の平均ペース。
- INT STRK (インターバルストローク)** : インターバル中のストローク数。
- INT STRK DIS (インターバルストロークディスタンス)** : インターバル中ストローク毎に進んだ平均距離。
- INT STRK RATE (インターバルストロークレート)** : インターバル中の分毎のストローク数。
- INT SWOLF (インターバルスウォルフ)** : インターバル中の平均スウォルフスコア。スウォルフスコアはある長さにおける長さとの合計である。(6ページ)
- INT TIME (インターバルタイム)** : インターバル中のストップウォッチの時間。
- KILOJOULES (キロジュール)** : キロジュールで計算されたパフォーマンス。(出力値)パフォーマンス。(出力値)
- LAP ASCNT (ラップアセント)** : ラップ中の上昇距離。
- LAP BAL (ラップバランス)** : ラップ中の左右の平均パワーバランス。
- LAP CAD (ラップケイデンス)** : ラップ中の平均ケイデンス。
- LAP DESCNT (ラップディセント)** : ラップ中の下降距離。
- LAP DIST (ラップディスタンス)** : ラップ中に進んだ距離。
- LAP HR (ラップハートレート)** : ラップ中の平均心拍数。
- LAP PACE (ラップペース)** : ラップ中の平均ペース。
- LAP PWR** : ラップ中の平均出力。
- LAPS (ラップス)** : アクティビティ中に完了したラップ数。
- LAP SPEED (ラップスピード)** : ラップ中の平均速度。
- LAP TIME (ラップタイム)** : ラップ中のストップウォッチの時間。
- LAP TOTAL (ラップトータル)** : 完了した全ラップのストップウォッチの時間。
- LAST INT (ラストインターバル)** : 最後に完了したインターバルでの進んだ距離。
- LAT/LON (ラティチュード/ロンギチュード)** : 選択した位置フォーマットとは関係なく、緯度経度での現在位置。
- LENGTHS (レングス)** : アクティビティ中に完了したプールの長さの総計。
- L HR %MAX (Lハートレート%マックス)** : ラップ中の最大心拍数の平均パーセンテージ。
- LINT LEN (ラストインターバルレングス)** : 最後に完了したインターバルのプールの長さの総計。
- LINT PACE (LINTペース)** : 最後に完了したインターバルの平均ペース。
- LINT STRK (LINTストローク)** : 最後に完了したインターバルのストローク数。
- LINT STRK DIS (LINTストロークディスタンス)** : 最後に完了したインターバルでのストローク毎に進んだ平均距離。
- LINT STRK RATE (LINTストロークレート)** : 最後に完了したインターバルでの分毎の平均ストローク数。
- LINT STRKS/LEN (LINTストローク/レングス)** : 最後に完了したインターバルの長さ毎のストローク数。
- LINT SWOLF (LINTスウォルフ)** : 最後に完了したインターバルの平均スウォルフスコア。スウォルフスコアはある長さにおける長さとの合計である。(6ページ)
- LINT TIME (LINTタイム)** : 最後に完了したインターバルのストップウォッチの時間。
- LINT TYPE (LINTタイプ)** : 最後に完了したインターバルで使ったストロークのタイプ。
- LLAP ASCNT (LLAPアセント)** : 最後に完了したラップの上昇距離。
- LLAP CAD (LLAPケイデンス)** : 最後に完了したラップの平均ケイデンス。
- LLAP DECNT (LLAPディセント)** : 最後に完了したラップの平均下降距離。
- LLAP DIST (LLAPディスタンス)** : 最後に完了したラップの進んだ距離。
- LLAP HR (LLAPハートレート)** : 最後に完了したラップの平均心拍数。
- LLAP PACE (LLAPペース)** : 最後に完了したラップの平均ペース。
- LLAP SPD (LLAPスピード)** : 最後に完了したラップの平均スピード。
- LLAP TIME (LLAPタイム)** : 最後に完了したラップのストップウォッチの時間。
- LLEN PACE (LLENペース)** : 最後に完了したプールの長さの平均ペース。
- LLEN STRK (LLENストローク)** : 最後に完了したプールの長さのストローク数。
- LLEN STRK RATE (LLENストロークレート)** : 最後に完了したプールの長さの分毎の平均ストローク数。
- LLEN SWOLF (LLENスウォルフ)** : 最後に完了したプールの長さの平均スウォルフスコア。スウォルフスコアはある長さにおける長さとの合計である。(6ページ)
- LLEN TYPE (LLENタイプ)** : 最後に完了したプールの長さで使ったストロークのタイプ。
- LOCATION (ロケーション)** : 選択した位置フォーマット設定を使った現在位置。
- MAX ASCENT (マックスアセント)** : 最後のリセットからの最高上昇率。分毎の距離。
- MAX DESCNT (マックスディセント)** : 最後のリセットからの最高下降率。分毎の距離。
- MAX ELEVTN (マックスイレベーション)** : トラックやアクティビティ中に到達した最高高度。

MAX PWR (マックスPWR) : アクティビティ中の最高パワー出力値。**TOD**: 現在位置や時間設定に基づいた日時。
MAX SPEED (マックススピード) : アクティビティ中の最高速度。format(フォーマット)、time zone(タイムゾーン)、daylight saving time(夏時間)。
MAX TEMP (マックステンパラチャー) : 24時間以内の記録された最高気温。
MIN ELEVTN (ミニマムエレベーション) : 最後にリセットしてから到達した最小高度。
MIN TEMP (ミニマムテンパラチャー) : 24時間以内に記録された最低気温。
MOV'N AVG (ムービングアベレージ) : アクティビティ中動いている時の平均速度。
MOV'N TIME (ムービングタイム) : 最後にリセットしてからランニングで動いている時間の総計。
NEXT DEST (ネクストディステーション) : ルート上の次のポイント。データが表示されるようにナビゲートしなければならない。ストロークのタイプ。
NEXT DIST (ネクストディスタンス) : ルート上で次のウェイポイントまでの距離。データが表示されるようにナビゲートしなければならない。
NEXT ETA (ネクストETA) : ルート上で次のウェイポイントに到着するであろう予測時刻。(ウェイポイントの現地時刻)データが表示されるようにナビゲートしなければならない。
NEXT ETE (ネクストETE) : ルート上で次のポイントに到着するまでの予測時間。データが表示されるようにナビゲートしなければならない。
NEXT VDST (ネクストVDST) : 次のウェイポイントの垂直距離。ルート上での現在位置と次のウェイポイントの標高距離。データが表示されるようにナビゲートしなければならない。
NONE (ノー) : 白紙のデータ項目。
ODOMETER (オドメーター) : 全ての走行距離の総計。データをリセットした時はこの総計は不確かになる。
OFF COURSE (オフコース) : 独自の道程から外れた時の左右どちらかまでの距離。データが表示されるようにナビゲートしなければならない。
PACE (ペース) : 現在のペース。
PDL SMOOTH (ペダルスムース) : ペダルの滑らかさ。ペダルをこいでいる間ずっとどれだけ滑らかにペダルに力を入れているか計測している。
POWER (パワー) : 現在の出力ワット数。
PWR 10S (パワー10セカンド) : 10秒間の平均出力。
PWR 30S (パワー30セカンド) : 30秒間の平均出力。
PWR 3S (パワー3セカンド) : 3秒間の平均出力。
PWR ZONE (パワーゾーン) : FTPやカスタム設定に基づいた現在の出力範囲。(1から7)
REST REP (レストREP) : 次に設定されているインターバルまでの残り時間。
REST TIME (レストタイム) : 休息時間。
SPEED (スピード) : 移動速度。
STEPS (ステップス) : フットポッドによって記録されたステップ数。
STOP TIME (ストップタイム) : 最後にリセットした時からランニング中に停止している時間の合計。
STOPWATCH (ストップウォッチ) : アクティビティ中のストップウォッチの時間。
STRK TYPE (ストロークタイプ) : ストロークのタイプ。
STROKES (ストロークス) : アクティビティ中のストローク数。
SUNRISE (サンライズ) : GPSの位置に基づいた日の出時刻。
SUNSET (サンセット) : GPSの位置に基づいた日の入り時刻。
TEMP (テンパラチャー) : 大気気温。体温は気温センサーに影響する。
TIME (タイム) : アクティビティを始めてからの時間。アクティビティを停止している時間は含まれない。
TIMER (タイマー) : カウントダウンタイマーの時間。
TO COURSE (トゥコース) : ルート上で戻らなければいけない時の方向。データが表示されるようにナビゲートしなければならない。