

GARMIN®

ForeAthlete® 735XTJ



操作マニュアル

ご使用になる前に必ずこの操作マニュアルをお読みいただき、内容を十分にご理解いただいた上でご使用ください。操作マニュアルは、必要時に取り出しやすい場所に保管してください。

© 2016-2017 Garmin Ltd. or its subsidiaries

本操作マニュアルの内容の一部または全部を当社の承諾なしに転載または複製することはできません。

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

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

Garmin®, Garmin ロゴ, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, VIRB®, Virtual Partner®は、米国またはその他の国におけるGarmin社の登録商標です。

Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, HRM-Run™, HRM-Tri™, tempe™, Varia™, Varia Vision™, Vector™ はGarmin社の商標です。Garmin社の許可を得ずに使用することはできません。

Android™ は Google Inc.の登録商標です。Apple®, Mac® は米国および他の国々で登録された Apple Inc.の商標です。Bluetooth®ワードマークおよびロゴは、Bluetooth SIG, Inc. が所有する登録商標であり、Garmin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 The Cooper Institute が所有しています。Shimano®, Di2™ は Shimano, Inc の登録商標です。Advanced heartbeat analytics by Firstbeat. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF), Normalized Power™ (NP) は Peaksware, LLC の商標です。Windows® は米国 Microsoft Corporation の米国およびその他の国における登録商標です。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。

本製品には3条項BSDライセンス(<http://opensource.org/licenses/BSD-3-Clause>)に基づきMark Borgerdingからライセンスを受けたライブラリ(Kiss FFT)が含まれています。

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。

Garmin社では、本製品を使用したことにより生じたお客様の損害、逸失利益、または第三者のいかなる請求につきましても一切その責任を負いかねます。

また、故障・修理およびその他の理由によるお客様の内部データが消失する等のお客様の損害、逸失利益につきましても一切その責任を負いかねますので、予めご了承ください。



December 2017

Part Number 190-02058-23 Rev.D

Printed in Taiwan

目次

はじめに 1

本操作マニュアルについて.....	1
同梱品	2
主な機能	2
スポーツモード	2
トレーニング	2
トレーニングオプション	2
ANT+ センサー	3
ウィジェット	3
アプリケーション	5
ページ	5
位置とナビゲーション	5

基本 6

充電する	6
電源を入れる	7
電源を切る	7
ForeAthlete® 735XTJ の装着	8
本体 / 操作キー	9
バックライトを点灯 / 消灯する	10
光学式心拍計	11
腕に装着する	11
心拍ゾーンを設定する	11
心拍計データを確認する	11
心拍ゾーン	12
ランニングダイナミクスポッド	13
ランニングダイナミクスポッドを装着する	13
ランニングダイナミクスポッドを起動する	14
ランニングダイナミクスデータを確認する	14
パワーセーブ	15
パワーセーブモードにする	15
パワーセーブモードを解除する	15
パワーセーブモードになるまでの時間を延長する	15
初期設定をする	17
衛星信号の捕捉	18

衛星信号を捕捉する.....	18
衛星信号捕捉をオフにする.....	19
オプションメニュー.....	20
ミュージックコントロール.....	20
心拍転送モード.....	21
デバイスロック.....	22
バナー / メッセージ.....	22
アクティビティプロフィール.....	23
アクティビティプロフィールについて.....	23
アクティビティプロフィールを切り替える.....	23

ウィジェット 25

ページの切り替え.....	25
心拍.....	26
マイデイ.....	27
前回のラン / ライド / スイム / アクティビティ.....	27
ステップ.....	28
週間運動量.....	29
カロリー.....	29
VIRB.....	30
カレンダー.....	31
天気.....	31
コントロール.....	32
通知.....	33

ページ 34

時計.....	34
メインページ.....	35
アクティビティプロフィール切り替えページ.....	37
アプリケーション.....	37
メニューページ.....	39
トレーニングページ.....	39
データページ.....	40
心拍ゾーンゲージページ.....	41
地図ページ.....	42
ナビゲーション中の地図ページ.....	43

バーチャルパートナーページ	44
ランニングダイナミクスページ	45
休息ページ	49
ドリル記録ページ	50
ナビゲーションページ	51
Varia ページ	52
時計ページ	52
ワークアウトページ	52
VIRB ページ	52

スポーツモード 53

スポーツモードについて	53
ラン	54
バイク	54
スイム	54
マルチスポーツ	55
その他スポーツモード	55

トレーニング 56

トレーニングの準備	56
トレーニングメニュー	56
ナビゲーション	57
トレーニングオプション	58
トレーニングを開始する - ラン / バイク -	60
トレーニングを開始する - スイム -	60
トレーニングを開始する - マルチスポーツ -	61
トレーニング中の操作	62
トレーニング中にスポーツモードを変更する	63
トレーニングを一時停止 / 再開する	63
トレーニングメニューを使用してトレーニングする	64
ナビゲーションメニューを使用してトレーニングする	65
ラップを取得する	66
ラップを手動で取得する	66
ラップを自動で取得する	66
トレーニングを終了する	66

トレーニングメニュー 68

トレーニングメニューを使用してトレーニングする	68
ワークアウト	69
ワークアウトデータを転送する	69
ワークアウトトレーニングを実行する	70
ワークアウトページ	71
ワークアウトトレーニングを中止する	71
ワークアウトデータ (ステップ) を確認する	72
ワークアウトデータを削除する	73
トレーニングカレンダー	74
トレーニングプランを転送する	74
トレーニングプランを実行する	74
トレーニングプランのワークアウトを中止する	76
トレーニングプランのワークアウトの内容を確認する	76
インターバル	78
インターバルトレーニングを編集する	78
インターバルトレーニングを実行する	80
インターバルワークアウトページ	81
インターバルワークアウトを中止する	82
セグメント	83
アクティビティからセグメントを新規作成する	83
セグメントを検索する	84
セグメントを転送する	84
デバイスに転送済みのセグメントを確認する	84
セグメントを実行する	85
ターゲット	86
ターゲットトレーニングを実行する	86
ターゲットページ	89
ターゲットトレーニングを中止する	90
レース	91
履歴データを使用してレースを実行する	91
コースデータを使用してレースを実行する	92
レースページ	93
レーストレーニングを中止する	94
コース名を編集する	95
コースを削除する	96

メニュー 97

メニュー一覧.....	97
メニューを表示する.....	98

アクティビティ設定 99

トレーニングページ.....	100
トランジション.....	102
アラート.....	103
新規追加.....	103
有効 / 無効.....	107
自動ラップ.....	107
スイム屋外.....	108
有効 / 無効.....	109
メトロノーム.....	109
自動ポーズ.....	110
有効 / 無効.....	111
自動スクロール.....	111
有効 / 無効.....	111
GPS.....	112
パワーセーブ.....	112
プールサイズ.....	113
カウントダウン開始.....	113
ストロークタイプ検出.....	113

履歴 114

アクティビティ.....	115
トレーニングデータを確認する.....	115
トレーニングデータ 詳細ページ.....	116
表示データ.....	116
トレーニングのラップデータを確認する.....	119
トレーニングデータの軌跡を確認する.....	119
ゾーン分布を確認する.....	120
ゾーン分布ページ.....	120
マルチスポーツのスポーツ毎のデータを確認する.....	121
トレーニングデータを個別に削除する.....	122
合計.....	122
トレーニングの合計を確認する.....	122

オプション	123
トレーニングデータをすべて削除する	123
トレーニングの合計をリセットする	123

マイデータ 124

リカバリーアドバイザー	125
リカバリーアドバイザーを有効にする	125
リカバリーアドバイザーを確認する	125
リカバリータイムページ	126
パフォーマンスコンディション	127
パフォーマンスコンディション表示画面	127
VO2 Max	129
VO2 Max(最大酸素摂取量)について	129
VO2 Max を測定する	130
VO2 Max を確認する	131
VO2 Max ページ	132
性別・年齢別による VO2 Max の目安	133
予想タイム	134
予想レースタイムを確認する	134
予想タイムページ	134
乳酸閾値	135
テストを開始する	135
自動設定	136
FTP	137
FTP を推定する	137
FTP 値を確認する / 自動計算を有効に設定する	138
FTP ページ	139
自己ベスト	140
自己ベストを確認する	140
自己ベストを個別に削除する	141
自己ベストをすべて削除する	141
自己ベストを以前の記録に変更する	142
ユーザープロフィール	144
性別	144
誕生日	144
身長	144
体重	144
心拍ゾーン	145
パワーゾーン	146

ナビゲーション 147

トラックバック	148
トラックバックを開始する	148
トラックバックページ	148
トラックバック中の地図ページ	149
トラックバックを中止する	150
コース	151
コースデータを転送する	151
コーストレーニングを開始する	151
コースページ	152
コーストレーニング中の地図ページ	154
コーストレーニングを中止する	155
コースを地図上で確認する	155
コースの高度グラフを確認する	156
コース名を編集する	156
コースを削除する	157
ポイント	158
ポイントへのナビゲーションを開始する	158
ポイントを確認する	159
ポイント名を編集する	159
ポイントを削除する	160
ポイント登録	161
現在地をポイント登録する	161

通知 162

通知を確認する	162
通知を確認する	162

設定 164

光学式心拍計	165
心拍 (ステータス)	165
心拍転送モード中	165
センサー	166
ANT+ センサー追加	166
ANT+ センサー種類 - センサー名	167
Bluetooth	170
スマートフォンの準備	170
ペアリング	172

ステータス.....	173
通知.....	173
アラート.....	174
ウィジェット.....	175
ページを表示する.....	175
ページを非表示にする.....	175
アラーム.....	176
ステータス.....	176
タイム.....	176
音 / バイブ.....	176
リピート.....	176
消去.....	176
おやすみモード.....	177
ステータス.....	177
睡眠時間.....	177
ライフログ.....	178
ステータス.....	178
Move アラート.....	178
アクティビティプロフィール.....	179
新規追加.....	179
システム.....	183
言語.....	183
時計.....	183
バックライト.....	184
音 / バイブ.....	185
単位.....	186
フォーマット.....	186
データ記録.....	186
全設定リセット.....	187
ソフトウェア更新.....	187
デバイス情報.....	188

ガーミンエクスプレス 189

ガーミンエクスプレスを利用する.....	189
ガーミンエクスプレスを PC にインストールする.....	189
ガーミンエクスプレスを起動してデバイスを登録する.....	190
ガーミンエクスプレス 操作.....	192

ガーミンコネクト 194

ガーミンコネクトを利用する.....	194
--------------------	-----

ガーミンコネクトモバイル 196

ガーミンコネクトモバイルを利用する.....	196
オーディオアラートを利用する.....	198

Connect IQ 199

Connect IQ を利用する.....	199
-----------------------	-----

PC 管理 200

PC と接続する.....	200
データの確認をする.....	200
[Gamin] 内フォルダ.....	202

データ項目 203

タイマー.....	203
距離.....	203
ペース.....	204
スピード.....	204
心拍.....	205
ランニングダイナミクス.....	206
ケイデンス.....	207
ピッチ.....	207
パワー.....	208
パワー.....	208
パワーゾーン.....	208
ペダルストローク.....	208
パワートレーニング.....	209
パワー% FTP.....	210
サイクリングダイナミクス.....	210
ストローク数.....	211
ラップ数 (プールスイム).....	212
SWOLF.....	212
休息 (プールスイム).....	213

気温	213
高度	213
その他	213
Muscle Oxygen	214
Di2.....	214

付録 215

仕様	215
マスターリセット	216
タイヤサイズと周長.....	217
お手入れ方法	219
ランニングダイナミクスポッドの電池交換	219
ランニングダイナミクスポッドのお取り扱いについて.....	220
お手入れ方法	221
衛星信号	221
トレーニング効果 (TE) について	222
トレーニング効果指数.....	222
サイクリングダイナミクスについて	223
心拍ゾーン	224
トラブルシューティング.....	225
FCC(Federal Communications Commission) 準拠	231
ソフトウェア・ライセンス契約	231
特定無線設備の技術基準適合証明等のマーク (技適マーク)	232
日本国内限定保証規定.....	233

はじめに

本操作マニュアルについて

ForeAthlete® 735XTJをお買い求めいただきまして、誠にありがとうございます。

ForeAthlete® 735XTJは、光学心拍センサー内蔵のGPSマルチスポーツウォッチです。ForeAthlete® 735XTJの機能を十分にご理解いただくために、本操作マニュアルをお読みください。本操作マニュアルに記載される注意事項は、必ずお読みください。注意事項の内容を無視した場合や誤った操作によって生じた障害や損害については、保証期間内であっても責任を負いかねます。

本操作マニュアルに記載される操作方法、表示内容、その他ソフトウェアやウェブサイトに関する内容は、ソフトウェアの更新に伴い、変更される場合がありますので、予めご了承ください。また、ガーミン社のサポートするサービスは、予告なく変更、終了する場合があります。

本操作マニュアルの内容は万全を期しておりますが、万が一ご不審な点や誤りなどがございましたら当社までご連絡ください。

注意

- 医師による治療を受けている方は、トレーニングを開始する前にトレーニングの内容について、必ず担当医師にご相談ください。
- ペースメーカーや身体に埋め込み式の機器を使用している方が心拍計を使用する際は、必ず主治医に事前にご相談ください。心拍計は、医療機器ではありません。その為、他の電子機器からの干渉を受ける可能性があります。受けた干渉については、望まない場合でも順応してください。
- クリーニングを行う際は、汚れた部分を湿らせた布などで軽く拭き取ってください。化学洗剤、溶解剤、防虫剤などは、本体のプラスチック部分や塗装などを傷めるおそれがありますので、絶対に使用しないでください。湿らせた布で擦らずに優しく拭き取ってください。
- 高温になる可能性がある場所には、長期間保管しないでください。高温になる場所に保管すると、重大な損害を及ぼす可能性があります。
- ご購入時は液晶保護シールが貼ってありますので、ご使用の際、剥がしてお使いください。

同梱品

ForeAthlete® 735XTJをご使用の前に、下記の同梱品を必ずご確認ください。万一、不足がある場合は、当社までご連絡ください。

- ForeAthlete® 735XTJ 本体
- チャージングクリップ
- 操作マニュアル
- ランニングダイナミクスポッド (RDPセットのみ)

主な機能

ForeAthlete® 735XTJは、トライアスロンなど複数のスポーツを組み合わせた競技やトレーニングでご使用頂けるマルチスポーツウォッチです。

スポーツモード

スポーツモード(53 ページ)からトレーニングを行うスポーツを選択します。また、複数のスポーツモードを組み合わせることでトレーニングを行うマルチスポーツトレーニングも可能です。スポーツモード毎にアクティビティプロフィール(179 ページ)を設定することで簡単に切り替えることができます。

トレーニング

タイマーをスタートすることでトレーニングを開始します。トレーニングを開始すると、GPSやペアリング(無線接続)しているANT+センサーからデータを取得し、ForeAthlete® 735XTJで確認、保存することができます。タイマーをスタート/ストップするだけの基本的なトレーニングから、トレーニング方法別の上級者向けのトレーニングメニューが実行できます。

トレーニングオプション

トレーニングオプション(アラート、自動ラップ、メトロノーム、自動ポーズ、自動スクロール)を設定することで、トレーニング中のラップの押し忘れやキー操作の無駄な動作を減らすことができます。また、停止中のデータ取得を行わないことで(タイマーを自動で停止)より正確なデータ

を取得できます。

ANT+ センサー

別売のANT+センサーをペアリング(無線接続)することで、トレーニング中の更に詳細なデータが確認できます。

心拍計：心拍に関するデータを取得できます。

ランニングダイナミクスポッド：

ランニングフォームに関するデータを計測し、ランニング時の上下動や左右の接地時間などのデータを取得します。

フットポッド：歩数を計測し、スピードやペース、距離などのデータを取得できます。

スピードセンサー：スピード(速度)に関するデータを取得できます。

ケイデンスセンサー：ペダルの回転数(ケイデンス)に関するデータを取得できます。

パワー計：「心拍数」や「速度」などでは、正確に把握することができなかった肉体的な変化を数値で判断することが可能です。

ワイヤレス温度センサー (Tempe)：気温を計測できます。

SmO2センサー：筋酸素飽和度に関するデータを取得することができます。

VIRB：Garmin社製アクションカメラVIRBをワイヤレス(遠隔)に操作できます。

Varia：背後からの車両の接近を警告します。

Di2：現在のギアポジションやバッテリー残量を確認できます。

ウィジェット

ForeAthlete® 735XTJは、あらかじめ14種類のウィジェットがプリインストールされています。パワーセーブ中、ページを切り替えることで各ウィジェットを確認できます。

心拍：26 ページ

現在の心拍数や過去4時間の心拍数など心拍データを表

示します。

マイデイ : 27 ページ

アクティビティ履歴や一日のステップ数や消費カロリーを表示します。

前回のアクティビティ/ラン/ライド/スイム : 27 ページ

前回行ったアクティビティ/ラン/ライド/スイムの距離・タイム・ペース等アクティビティ情報を表示します。

ステップ : 28 ページ

一日の歩数や消費カロリーなどライフログデータを表示します。ライフログを有効に設定している場合のみ表示されます。

週間運動量 : 29 ページ

目標週間運動量に対して、1週間の運動量の達成率を表示します。

カロリー : 29 ページ

1日の消費カロリーの詳細を表示します。

VIRB : 30 ページ

VIRBの電池残量、録画時間の確認やオプションメニューから遠隔操作を行います。別売のアクションカメラVIRBをペアリング中のみ表示されます。

カレンダー※ : 31 ページ

曜日、日付、イベント内容が確認できます。

天気※ : 31 ページ

現在の天気、気温、降水確率を表示します。

コントロールページ※ : 32 ページ

おやすみモード、Bluetoothの設定、ペアリングされたスマートフォンの探索、スマートフォンと同期を行うことができます。

通知ページ※ : 33 ページ

ペアリング済のスマートフォンに届いた通知を表示します。

※ガーミンコネクトモバイルをインストールしたスマートフォンと接続している場合のみ表示されます。

アプリケーション

ForeAthlete® 735XTJには、ストレススコアのアプリケーションがプリインストールされています。

ストレススコア：37 ページ

数分間の計測で心拍数を元にしたストレス値を計測します。測定には対応する心拍計のペアリングが必要です。

ページ

ForeAthlete® 735XTJは、主に5つのページから構成されています。

時計ページ：34 ページ

パワーセーブ中は、常に時計が表示されます。腕時計としてお使いいただけます。

メインページ：35 ページ

現在のアクティビティプロフィールを表示します。アクティビティプロフィールの変更、メニューページやトレーニングページへ移動します。

アクティビティプロフィール切り替えページ：37 ページ

アクティビティプロフィールを切り替えます。

メニューページ：39 ページ

トレーニングの開始、保存したトレーニングの確認、各種設定など主な操作をこのページから行います。

トレーニングページ：39 ページ

トレーニング中、取得したデータを表示します。また、バーチャルパートナーやワークアウト実行中には各データも表示します。

位置とナビゲーション

GPSで測位した位置情報をポイントとして登録したり、そのポイントへのナビゲーションが可能です。

ナビゲーション時には、地図ページとコンパスページが表示され、進むべき方向を矢印や線で表示します。

基本


充電する

充電は付属のチャージングクリップを使用して行います。PCのUSBポートに接続して給電するかACアダプター(別売)を使用して、家庭用コンセントから給電が可能です。

ヒント

- ForeAthlete® 735XTJ を充電できる温度範囲は、0°C ~ 45°Cです。必ず充電可能温度範囲内で充電を行ってください。

- 1 チャージングクリップの電源 (A タイプ) 側を直接 PC の USB ポートに接続します。
AC アダプター (別売) を使用して充電する場合は、チャージングクリップの USB 側を AC アダプターに接続し、AC アダプターをコンセントに接続します。

- 2  本体の後ろにある端子とチャージングクリップの電極部①がしっかり合うように、装着してください。





- 3 通電すると、本体ディスプレイが接続中を表す画面になります。接続中のディスプレイには、電池残量 (パーセント表示 / 電池アイコン)、現在時刻が表示されます。

- 4 充電が完了したら、チャージングクリップを外します。チャージングクリップを外す際は、クリップ部②をつまんでクリップを開き、外します。

注意

- 充電や PC 接続の前には、本体やケーブルの端子にゴミや水分が付着していない事を確認してください。付着している場合は事前に取り除いてください。チャージングクリップ、AC アダプター (別売) は、必ずガーミン純正のものをお使いください。その他の製品をお使いいただいた場合は、故障や破損、けがの恐れがありますので十分ご注意ください。また、その場合は製品保証も適用されません。


電池アイコンの表示

	非常に少ない：充電してください。
	残量を表示
	充電中
	充電完了（フル充電）： チャージングクリップを外してください。

電源を入れる

- 1  電源キー  を押します。
「GARMIN」ロゴが表示されたら、電源キーを離してください。

ヒント

- 電源キー  は、バックライトキーと同じキーです。
- 電源投入後は、バックライトキーとしてお使いください。

電源を切る

- 1  電源キー  を長押しします。
- 2  [はい] を選択します。
[はい] を選択して、タイマーキー  を押すと電源が切れます。

注意

- データの消失を防ぐ為、トレーニング実行中は電源を切らないでください。消失したデータを元に戻すことはできません。

ForeAthlete® 735XTJ の装着

1



ForeAthlete® 735XTJ を腕に装着します。

尺骨にかからない位置で腕の甲側に装着します。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。

ヒント

- 心拍（脈拍）を計測するのに数秒～数十秒かかります。
- ウィジェットの心拍ページ (26 ページ) またはトレーニングページ (39 ページ) で確認できます。

注意

- 本体裏側のセンサー部分は LED により発光しますので、直視しないでください。
- 計測画面が表示された状態で机などに置くと、本体裏側のセンサーが机に反射した情報を取得して数値を表示しますが、故障ではありません。
- 皮膚の色の濃い方は、正確に心拍が読み取れない可能性があります。
- 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。
- 気象条件や発汗によって体表温が低い場合は、心拍の計測が安定しない場合がある為、必ず 5 分～10 分程度ウォーミングアップを行ってからトレーニングを開始してください。

本体 / 操作キー

ForeAthlete® 735XTJは、本体側面の5つのキーで操作を行います。



- ① **電源キー / バックライトキー** ☀️ / ⏻
電源のオン / オフをします。
バックライトのオン / オフをします。
- ② **操作キー 上** ▲
上に移動します。
長押しでオプションメニューを表示します。
- ③ **操作キー 下** ▼
下に移動します。長押しで素早く切り替えます。
トレーニング開始後、長押しでアクティビティプロフィール切り替えページに移動します。
- ④ **BACKキー** ↶ / ↷
前のページに戻ります。
トレーニング中(タイマー稼働中)は、押すたびにラップを取得します。
- ⑤ **タイマーキー** ▶️
選択を決定 / 確定します。
タイマーをスタート / ストップします。
- ⑥ **光学式心拍計**
装着後、光学式心拍計によって心拍(脈拍)を計測します。

バックライトを点灯 / 消灯する

バックライトを点灯すると、夜間のトレーニングでも快適にお使いいただけます。

- 1** 電源 / バックライトキー ☀️ を押します。



電源が入っている状態で、電源 / バックライトキー ☀️ を押すと、ライトが点灯します。

- 2** バックライトは、バックライトキーを押してから、一定時間操作を行わないと自動的に消灯します。バックライト点灯中に、再度バックライトキーを押すと、消灯します。

注意

- バックライトを長時間および頻繁に点灯させると、バッテリーを多く消費します。バッテリー消費を抑えるには、点灯時間を短く設定してください。

ヒント

- バックライトの点灯設定は、184ページをご覧ください。
- バックライトの点灯設定で[モード]を[キー/アラート]に設定している場合は、電源 / バックライトキー以外のキーを押してもバックライトが点灯します。
- バックライトは常時点灯させることも可能ですが、バッテリーを多く消費します。

光学式心拍計

内蔵の光学式心拍計によって、導電ストラップ無しでトレーニング中の心拍（脈拍）を計測し、心拍に関する様々なデータを計測します。光学式心拍計を使用したトレーニングを行うことで、現在のトレーニングもしくは目標とするトレーニングの度合い（運動強度）やその効果を心拍ゾーンから確認できます。

腕に装着する

ForeAthlete® 735XTJを腕に装着して心拍（脈拍）の計測が可能です。

ヒント

- ForeAthlete® 735XTJ の詳しい装着方法は、8ページをご覧ください。

心拍ゾーンを設定する

心拍ゾーンを設定します。心拍ゾーンは、最大心拍と安静時心拍を入力することでForeAthlete® 735XTJが自動で5つの心拍ゾーンに振り分けます

ヒント

- 心拍データの入力方法は、ユーザープロフィールの心拍ゾーン（145ページ）と同じですので、そちらをご覧ください。

心拍計データを確認する

心拍計から受信したデータは、ウィジェットの心拍ページ（26ページ）または心拍ゾーンゲージページ（41ページ）で確認することができます。心拍のデータ項目については、205ページをご覧ください。

ヒント

- 心拍データが表示されない、エラーが起こる場合は、229ページをご覧ください。

心拍ゾーン

心拍ゾーンは、自身の最大心拍数や安静時心拍数を基準に、どのくらいの心拍数でどのくらいの運動強度かをゾーンごとの目安としたトレーニング基準です。

心拍ゾーンを知ることで、現在のトレーニングが自身にとってどのレベルのものか、目標にするトレーニングはどのくらいの心拍数で行えばいいかを簡単に知ることができます。ゾーンの振り分けは、以下の基準から設定が可能です。

最大心拍数：最大心拍数に対するトレーニング中の心拍数

心拍予備量：最大心拍数と安静時心拍数との差に対する心拍予備量

%LTHR：乳酸閾値心拍数に対するパーセンテージ

各基準をもとに振り分けられたゾーンは、心拍数(bpm) または 割合(%)で表示を切り替えることができます。

ヒント


- 最大心拍数は、トレーニング中に限界まで体を動かしているとき(ある程度、限界を感じることができる強度)の心拍数です。決して身体の負担になる無理な測定は行わないでください。判断が困難な場合には「220-年齢」で予測最大心拍数を計算してください。
- 安静時心拍は、朝、自然に目覚めた時の心拍数など、身体を動かさずにじっとしている時の心拍数です。
- 心拍予備量は、最大心拍数と安静時心拍数との差です。

ランニングダイナミクスポッド

ランニングダイナミクスポッドとは、ランニングフォームに関するデータを計測し、ランニング時の上下動や左右の接地時間バランスなどのデータを取得するセンサーです。ForeAthlete® 735XTJ+RDPセットにはランニングダイナミクスポッドが同梱されています。ForeAthlete® 735XTJ単品をご購入の場合には、別途お買い求めください。

ランニングダイナミクスポッドを装着する

ランニングダイナミクスポッドは、次に示す図のように正しく装着してください。

- ・体の背面のウェアのウエスト部分の外側中央に装着する
- ・センサー発信部の  マークが上向き

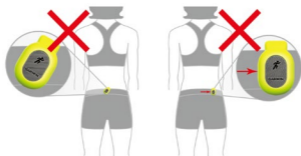


注意

ランニングダイナミクスポッドは、以下の図のように装着してはいけません。

・斜めにしない

・中央からずらさない



・逆さにしない



・内側に向けない



・体の前面に装着しない



・シューズに装着しない



ランニングダイナミクスポッドを起動する

ランニングダイナミクスポッドを縦に振る または ランニングダイナミクスポッドを正しく装着してから 5 ~ 10 歩走って、ランニングダイナミクスポッドを起動します。



ランニングダイナミクスデータを確認する

ランニングダイナミクスデータについて詳しくは、45 ページをご覧ください。

パワーセーブ

ForeAthlete® 735XTJは、手動または一定時間操作を行わないと自動的にパワーセーブ(節電)モードになります。パワーセーブモード中は時計ページ(34 ページ)とウィジェット(25 ページ)を表示します。

トレーニングページを表示中のみ、パワーセーブモードになるまでの時間を延長することができます。パワーセーブモードになる30秒前から、カウントダウンしてメッセージとビープ音、バイブレーションでお知らせします。

注意

- パワーセーブモードになると、衛星信号の捕捉は停止します。
- パワーセーブ解除を行うと、ペアリング済みのANT+ センサーを自動的に再検索し、接続します。

パワーセーブモードにする

トレーニングを実行していない場合、一定時間操作を行わないと、自動的にパワーセーブモードになります。パワーセーブモードに移行する時間は、最後に操作を行ったページによって異なります。

パワーセーブモードを解除する

必要に応じて、パワーセーブモードを解除する際、タイマーキー **▶** を押してください。

トレーニングページ(39 ページ)が表示されている場合は、BACKキー **◀** を押してください。

パワーセーブモードになるまでの時間を延長する

初期設定では、トレーニングページを表示した状態で5分間操作を行わないと、自動的にパワーセーブモードになります。

大会などで、スタートラインに立ってからタイマーキー **▶** を押してスタートするまでに時間がかかる場合などには、あらかじめパワーセーブ設定を **[25分]** に変更しておくことで、パワーセーブモードになるまでの時間を延長することができます。

1 アクティビティプロフィールを設定します。

パワーセーブモードを延長したいアクティビティプロフィールに設定します。設定方法は 37 ページをご覧ください。

2



メインページを表示して、操作キー下 **▼** を押します。
メニューが表示されます。

3



[**アクティビティ設定**] を選択します。操作キー上下 **▲▼** を押して [**アクティビティ設定**] を選択してタイマーキー **▶** を押してください。

4 [パワーセーブ] を選択します。

操作キー上下 **▲▼** を押して [**パワーセーブ**] を表示してタイマーキー **▶** を押してください。

5 [25分] を選択します。

操作キー上下 **▲▼** を押して [**25分**] を選択してタイマーキー **▶** を押してください。

トレーニングページを表示した状態であれば、最後の操作から 25 分間はパワーセーブモードになりません。

注意

- ・パワーセーブモードのオン / オフ設定はありません。
- ・パワーセーブモードになるまでの時間の変更は、トレーニングページを表示している場合のみ、適用されます。

パワーセーブ移行時間		
最終操作ページ	[5分]	[25分]
トレーニングページ	5分 カウントダウンあり	25分 カウントダウンあり
トレーニングページ 以外	5分 カウントダウンなし	5分 カウントダウンなし

初期設定をする

初めて電源を入れる(7 ページ)、全設定リセット(187 ページ)、マスターリセット(216 ページ)後には、初期設定ページが表示され、初期設定をする必要があります。

- 1 初めて電源を入れる または 全設定リセット または マスターリセット をします。

2	カテゴリー	選択内容
	言語	[日本語] または [英語] を選択
	距離	[キロメートル] または [マイル] を選択
	時間表示	[12 時間] または [24 時間] を選択
	性別	[男性] または [女性] を選択
	誕生日	誕生日を選択
	体重	体重を選択
	身長	身長を選択

- 3 初期設定を完了して、メインページ (35 ページ) が表示されます。

ヒント

- 間違えた場合は、BACK キーを押すと前の項目に戻ります。初期設定で設定した内容は、ユーザープロフィール (144 ページ) で変更できます。

衛星信号の捕捉

屋外でトレーニングを開始する前には必ず衛星信号の捕捉を完了してください。衛星信号の捕捉は上空の開けた場所であれば、約30秒から1分程度で完了します。

衛星信号を捕捉する


1 下記いずれかの方法でアクティビティプロフィール切り替えページ (37 ページ) を表示します。


- ・初期設定を行います。(前ページ)
- ・パワーセーブを解除します。(15 ページ)


衛星捕捉がオフの場合は、衛星受信設定をオンに設定する必要があります。(112 ページ)


2 衛星信号を捕捉します。

衛星受信設定がオン(有効)になっているアクティビティを選択すると、自動的に捕捉を開始します。衛星受信設定が有効になっているアクティビティプロフィールは、ディスプレイ左上のアイコンで確認可能です。

 : 衛星信号捕捉中です

 : 衛星信号検索しています

 : 衛星信号捕捉していません

 : 衛星受信がオフ(無効)です

衛星捕捉アイコンのバーは、衛星信号の捕捉強度を示します。バーの色がグレーの場合は、衛星が捕捉できていません。

3 衛星信号の捕捉を完了します。


衛星の捕捉が完了すると、衛星捕捉アイコンが緑色のバーで表示され、捕捉完了のメッセージがディスプレイ上部に表示されます。


注意

- ・トンネル、屋内、ビル街、森林内など GPS 衛星信号の捕捉ができない、もしくは捕捉が困難な環境では、正しい位置を表示できません。
- ・初めてご使用になる場合や最後に衛星信号を捕捉した場所から、数キロメートル離れた場所で衛星信号の捕捉を開始する場合には、現在の測位に 15 分以上時間がかかる場合があります。

衛星信号捕捉をオフにする

- 1 アクティビティプロフィールを変更します。
GPS をオフにするアクティビティプロフィールに設定します。設定方法は 37 ページをご覧ください。

- 2  メインページを表示して、操作キー下 **V** を押します。
メニューが表示されます。

- 3  [アクティビティ設定] を選択します。
操作キー上下 **AV** を押して [アクティビティ設定] を選択して
タイマーキー **▶** を押ししてください。

- 4  [GPS] を選択します。
操作キー上下 **AV** を押して
[GPS] を選択して、
タイマーキー **▶** を押します。

- 5 [オフ] を選択します。
操作キー上下 **AV** を押して [オフ] を選択して、
タイマーキー **▶** を押します。

- 6 前のページに戻って完了します。
衛星受信を [オフ] に設定中は、衛星捕捉アイコン上に **×** が表示されます。

ヒント

- 「QZSS:Q1」は「みちびき (221 ページ)」を受信している場合に表示されます。
- GPS 設定が [オフ] 時には、スピード (速度) と距離はデバイスに内蔵されている加速度計で計算されて表示されます。加速度センサーは、

自己校正します。スピードと距離の精度は、衛星捕捉を [オン] で行った屋外トレーニング後に再校正します。

- ・室内でトレーニングを行う場合は、衛星捕捉を [オフ] に設定してください

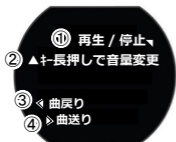
オプションメニュー



各ページで操作キー上 **▲** を長押しすると、表示中のページから操作可能なオプションメニューが表示されます。オプションメニューの内容は、表示中のページによって異なります。

ミュージックコントロール

ガーミンコネクトモバイル(196 ページ) をインストールしたBLE対応のスマートフォンとペアリングすると、スマートフォンの音楽の再生 / 停止 / 曲戻し / 曲送り / 音量変更ができます。はじめにスマートフォン側で再生後、以下の操作を行ってください。



- ① **再生 / 停止**
タイマーキー **▶** を押して、曲の再生 / 停止をします。
- ② **▲キー長押しで音量変更 / ▲キー長押しでトラック変更**
操作キー上 **▲** を長押しして、音量変更とトラック変更の操作切り替えを行います。

- ③ **曲戻り / 音量を上げる**
操作キー上 **▲** を押して、前の曲に戻ります。/音量を上げます。
- ④ **曲送り / 音量を下げる**
操作キー下 **▼** を押して、次の曲に送ります。/音量を下げてます。

ヒント

- ・ミュージックコントロールは、BLE(Bluetooth Low Energy) に対応しているスマートフォンとペアリングし、ガーミンコネクトモバイルを起

動した状態で利用できます。

心拍転送モード

心拍データ転送モードとは、ForeAthlete® 735XTJ で計測した心拍データを、対応のガーミン社製デバイスに転送する機能です。

1 ウィジェットの心拍ページを開き、オプションメニューを開きます。


心拍ページでオプションメニューを開き、[心拍転送モード]を選択します。

2 心拍画面が表示され、転送が開始されます。



転送先のガーミン社製デバイスで、心拍計のペアリング操作を行います。ペアリングが完了すると、ペアリング済みガーミン社製デバイス上に、ForeAthlete® 735XTJ で計測した心拍データが表示されます。

3 心拍データの転送を停止します。

心拍データの転送を停止する場合は、BACK キー  を押し、[はい]を選択して、停止します。

ヒント

- アクティビティ中の心拍転送については 165 ページをご覧ください。
- ペアリングする対応のガーミン社製デバイスの操作方法や心拍計のペアリング方法については、各ガーミン社製デバイスに付属する操作マニュアルをご覧ください。
- あらかじめペアリングする対応のガーミン社製デバイスの設定をしてから、心拍データ転送モードを行ってください。

注意

- 心拍転送モードはバッテリーを多く消費します。

デバイスロック

ボタン操作を無効にします。デバイスロック機能を使用することで、トレーニング中の誤操作を防ぎます。

デバイスロックをする

1 オプションメニューを表示します。

時計ページ、メインページ、トレーニングページ上でオプションメニューを表示します。

2



[**デバイスロック**] を選択します。

操作キー上下 **▲▼** を押して [**デバイスロック**] を選択して、タイマーキー **▶** を押すと、ボタン操作が無効になります。

デバイスロックを解除する

1 デバイスロック中に、操作キー上 **▲** を長押しします。

操作キー上 **▲** を長押しして、「ロック解除」と表示されたら、デバイスロックが解除されます。

ヒント

- デバイスロックを有効にすると、設定した際の元の画面 (オプションメニューを表示する前の画面) が常に表示されます。
- トレーニング実行中以外は、パワーセーブモード (15 ページ) に移行すると、デバイスロックは自動的に解除されます。

バナー / メッセージ

ANT+センサー、ガーミンコネクトモバイル(196 ページ)とペアリングした際や各種アラート、ワークアウト(69 ページ)トレーニング実行中のステップ切り替え時には、メッセージが表示されます。メッセージは、画面上部またはポップアップメッセージとして表示されます。一定時間経過すると、メッセージは消えます。

アクティビティプロフィール

ForeAthlete® 735XTJは、実行するスポーツモードに応じて、アクティビティプロフィールを切り替えます。アクティビティプロフィール毎に各種設定を行うことができます。設定中のアクティビティプロフィールによって、利用可能な機能や接続可能なANT+センサーが異なります。

アクティビティプロフィールについて

初期設定では、あらかじめ7つのプロフィールが登録されています。各アクティビティプロフィール毎に設定をカスタマイズ可能です。

アクティビティプロフィール	設定
[ラン]	屋外でのランニングトレーニング時に設定
[ラン屋内]	屋内でのランニングトレーニング時に設定
[バイク]	屋外でのサイクリングトレーニング時に設定
[バイク屋内]	屋内でのサイクリングトレーニング時に設定
[プールスイム]	屋内プールでのスイミングトレーニング時に設定
[スイム屋外]	屋外でのスイミングトレーニング時に設定
[トライアスロン]	トライアスロン時に設定

アクティビティプロフィールを切り替える

-  **1** メインページを表示して、操作キー上 **▲** を押します。アクティビティプロフィール切り替えページが表示されます。
-  **2** アクティビティプロフィールを選択します。操作キー上下 **▲▼** を押して、使用するアクティビティプロフィールを選択して、タイマーキー **▶**

を押します。

ヒント

- アクティビティプロフィール名によって表示される順番が異なります。
- 表示されているアクティビティプロフィールが使用中のアクティビティプロフィールです。使用中のアクティビティプロフィールの設定を編集する場合は、179ページをご覧ください。
- ConnectIQ(199 ページ) からアプリケーションデータがインストールされている場合、アクティビティプロフィールを [アプリ] に設定し、タイマーキーを押すと、[Connect IQ アプリ] 内に表示されます。

ウィジェット

各ウィジェットは、操作キー上下 **▲▼** を使用して切り替えます。操作キー上 **▲** を長押しすると、そのページのオプションメニュー(20 ページ)が表示されます。

またConnect IQストア(199 ページ)からダウンロードすることで、新しいウィジェットを追加できます。

ページの切り替え



時計
34 ページ



心拍
26 ページ



マイデイ
27 ページ



週間運動量
29 ページ



ステップ
28 ページ



前回のアクティビティ/
ラン/ライド/スイム
27 ページ



カロリー
29 ページ



天気
31 ページ



カレンダー
31 ページ



VIRB
30 ページ



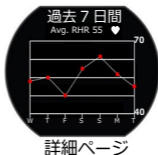
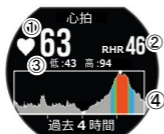
コントロール
32 ページ



通知
33 ページ

心拍

心拍ページは、心拍データを表示します。
現在の心拍数は光学式心拍計(165 ページ)を有効に設定している場合のみ表示されます。



① 心拍

現在の心拍数を表示します。

② 平均安静時心拍数

平均安静時心拍数を表示します。安静時心拍数とは、朝、自然に目が覚めた時など、身体を動かさずにじっとしている状態の心拍数です。

③ 最低心拍数/最大心拍数

過去4時間の心拍数で最低 / 最大を表示します。

④ 過去4時間の心拍

過去4時間の心拍をグラフで確認できます。
グラフ内の白い点は最低/最大を表示します。

ヒント

- ・タイマキーを押すと、過去7日間の平均安静時心拍数のグラフが確認できます。

マイデイ

一日の活動を表示します。最後に保存したアクティビティ履歴、上昇階段数、ステップ数、消費カロリーなどを確認できます。



詳細ページ

①活動データ

アクティビティタイムや、ステップ数、消費カロリーなどの取得した1日の活動データが表示されます。

ヒント

- ・タイマーキーを押すと、取得したすべてのデータが確認できます。

前回のラン/ライド/スイム/アクティビティ

保存した前回のラン/ライド/スイム/アクティビティ情報を表示します。



詳細ページ

①取得データ

総移動距離、総タイム、平均ペースや平均スピードなど、アクティビティで取得したデータを表示します。取得したデータは実行したアクティビティによって異なります。

②週

1週間の総移動距離を表示します。

ヒント

- ・タイマーキーを押すと、アクティビティ毎の履歴データが確認できます。

ステップ

ステップページは、ライフログ機能(178 ページ)を有効に設定している場合のみ表示されます。



① 達成率

1日のステップ数の目標に対する自身のステップ数の達成率がバーで表示されます。

② Moveバー

一定時間移動（運動）を行っていないと表示されます。はじめの長いバーは1時間、以降15分毎に短いバーが追加され、どの程度の時間運動を行っていないかを示します。ライフログをオンに設定して、Moveアラート設定がオンになっている時のみ表示されます。

③ ステップ数

1日の合計ステップ数(歩数)が表示されます。

④ ゴール

1日の目標ステップ数が表示されます。

⑤ 距離

1日の合計(移動)距離が表示されます。

ヒント

- ・タイマーキーを押すと、過去7日間の移動距離グラフが確認できます。

週間運動量

週間目標に対して、1週間の運動量の達成率をグラフで表示します。



① 達成率

1週間の運動量の目標に対する自身の運動量の達成率をバーで表示します。

② 現在の運動量

現在の運動量が表示されます。

③ ゴール

1週間の目標運動量が表示されます。

ヒント

- ・タイマーキーを押すと、強度別の目標までの残り運動量と1週間の日別の運動量グラフが確認できます。

カロリー

1日の消費カロリーの詳細を表示します。



① トータル

1日の総消費カロリーを表示します。

② 安静時

基礎代謝分の総消費カロリーを表示します。

③ アクティブ

トレーニングなどによって消費した総消費カロリーを表示します。

ヒント

- ・タイマーキーを押すと、過去7日間の消費カロリーが確認できます。

VIRB

別売のアクションカメラVIRBをペアリング中のみ表示されます。VIRBの電池残量、録画時間の確認や遠隔操作を行います。タイマーキー **▶** を押すと、遠隔操作オプションが表示されます。



① 録画時間

録画時間を表示します。

② 録画可能時間

VIRBに格納されているmicroSDカード内に記録可能な録画時間を表示します。

③ VIRB電池残量

VIRBの電池残量を表示します。

④ 録画ランプ

録画中のみ赤いドットが表示されます。

ヒント

- ・VIRBのペアリング方法は166ページをご覧ください。

カレンダー

あらかじめガーミンコネクトモバイル(196 ページ)をインストールしたスマートフォンを接続している場合のみ、スマートフォンのカレンダーに登録した当日のスケジュールを表示します。



①曜日②日付③イベント内容が表示されます。

ヒント

- ・タイマーキーを押すと、当日のイベント一覧が確認できます。

天気

天気ページは、あらかじめガーミンコネクトモバイルをインストールしたスマートフォンを接続している場合のみ、本日の天気情報を表示します。



詳細ページ

①天気②現在の気温③最高気温/最低気温④降水確率が表示されます。

ヒント

- ・タイマーキーを押すと、時毎や日毎の天気が確認できます。

コントロール

コントロールページは、あらかじめガーミンコネクトモバイルをインストールしたスマートフォンを接続している場合のみ表示されます。



タイマーキー **▶** を押してそれぞれの設定をします。

①おやすみモード

ステータス：オン おやすみモードに設定
オフ おやすみモードを解除

②Bluetooth

ステータス：オン Bluetoothに接続します。
オフ Bluetoothの接続を切断します。

③探索

ペアリング範囲内にあるスマートフォンを探します。
スマートフォンがバイブレーションと音で位置をお知らせします。

④同期

ペアリング済みのスマートフォンにデータを転送します。

通知

通知ページは、あらかじめガーミンコネクモバイルをインストールしたスマートフォンを接続している場合のみ表示されます。



① 通知アイコン

通知の種類に応じたアイコンが表示されます。

② 発信者名

発信者名や送信者名が接続中のスマートフォンに登録されている名称で表示されます。

ヒント

- タイマーキーを押すと通知の詳細が確認できます。詳細確認後、操作キー下を押すと消去します。
- 通知の確認は、メニューからも可能です。
- 通知受信時はバナーにもメッセージが表示されます。
- すべてのスマートフォンアプリの通知を受信できるわけではありません。スマートフォン側で確認した通知は表示されません。

注意

- 通知機能は、BLE(Bluetooth Low Energy) に対応しているスマートフォンをペアリングした場合のみ利用できます。



時計

時計ページは、パワーセーブ中に表示される現在時刻などを表示するページです。操作キー上下 **▲▼** を押して、ウィジェットを表示できます。



① 電池アイコン

電池残量を表示します。

② 現在時刻

時間表示設定(184 ページ)で設定した表示方法で現在時刻を表示します。

③ 日付/曜日

日付、曜日を表示します。

④ Moveバー (レッド)

一定時間移動(運動)を行っていないと表示されます。はじめの長いバーは1時間、以降15分毎に短いバーが追加され、どの程度の時間運動を行っていないかを示します。ライフログをオン、Moveアラート設定がオンになっている時のみ表示されます。(178 ページ)

ヒント

- Connect IQ(199 ページ) から転送したウォッチフェイスを選択中は、表示される内容が異なります。

メインページ

メインページでは、衛星捕捉状態やペアリングしているANT+アクセサリーの確認が可能です。



① ステータス

衛星捕捉状態、ANT+アクセサリーのペアリング状態、Bluetooth接続状態などをアイコンで表示します。ステータスアイコンについては次ページをご覧ください。

② 現在のアクティビティ

現在のアクティビティプロフィールを表示します。

③ アクティビティプロフィール選択

操作キー上 **▲** を押すとアクティビティプロフィール切り替えページ(37 ページ)を表示します。

④ メニュー

操作キー下 **▼** を押すとメニューページ(39 ページ)を表示します。

⑤ トレーニングページ

タイマーキー **▶** を押すとトレーニングページ(39 ページ)を表示します。

ステータスアイコン

	電池残量	電池残量を表示
	衛星受信	点灯：受信中 点滅：検索中 ×：オフ
	Bluetooth	点灯：接続中 点滅：検索中
	データ通信	データ通信中
	データ通信	データ通信完了
	心拍計	点灯：接続中 点滅：検索中
	スピードセンサー	点灯：接続中 点滅：検索中
	ケイデンスセンサー	点灯：接続中 点滅：検索中
	パワー計	点灯：接続中 点滅：検索中
	フットポッド	点灯：接続中 点滅：検索中
	ランニングダイナミクスポッド	点灯：接続中 点滅：検索中
	Tempe	点灯：接続中 点滅：検索中
	SmO2 センサー	点灯：接続中 点滅：検索中
	Di2	点灯：接続中 点滅：検索中
	VIRB	点灯：接続中 点滅：検索中
	Varia ライト	点灯：接続中 点滅：検索中
	Varia バイクレーダー	点灯：接続中 点滅：検索中
	Live Track	Live Track(196 ページ) 実行中

アクティビティプロフィール切り替えページ

アクティビティプロフィール切り替えページは、パワーセーブ解除後、操作キー上 **▲** を押すと表示されるページです。トレーニング内容に応じてアクティビティプロフィールを素早く切り替えることができます。



- ① **アクティビティプロフィール**
操作キー上下 **▲▼** を押して
アクティビティプロフィールを選
択し、タイマーキー **▶** で決定し
ます。

アプリケーション

アクティビティプロフィール切り替えページ内には、Connect IQストア(199 ページ)からダウンロードされたアプリケーションが選択できる [アプリ] が内蔵されています。

ストレススコア

ForeAthlete® 735XTJには、予めストレススコアがアプリケーションにプリインストールされています。3分間リラックスした状態で心拍変動を測定し、体にどれくらいのストレスレベル(負荷)が掛かったかを数値化します。ストレスレベルは、1~100で表示され、数値が低いほど負荷が少ないことを示します。

ストレススコアを測定する

注意

- ストレススコアを測定するには、事前に対応する胸部ベルト式心拍計を装着する必要があります。ペアリングについては 166 ページをご覧ください。
- ストレススコアは毎日決まった時間、同じコンディションでの測定を推奨します。

- 1** メインページを表示して、操作キー上 **▲** を押します。
アクティビティプロフィール切り替えページが表示されます。
- 2** [アプリ] を選択します。
操作キー上下 **▲▼** で [アプリ] を選択して、
タイマーキー **▶** を押します。
- 3** タイマーキー **▶** を押して [ストレススコア] を選択します。タイマーキーを押すと Connect IQ アプリのメニューが表示されます。
[ストレススコア] を選択し、タイマーキーを押してください。測定ページが表示されます。

ヒント

- 測定ページで操作キー上を長押しすると、最後の測定を確認できます。

- 4** タイマーキー **▶** を押してストレススコアを開始します。
タイマーキーを押すとメッセージが表示され、タイマーキーで読み進むと測定が開始されます。
3分間リラックスした状態が継続すると、ストレススコアが測定されます。

- 5** ストレススコアを確認します。



ゲージ	ストレスレベル
グリーン	低い
イエロー	モデレート
オレンジ	高い
レッド	とても高い

① カラーゲージ

測定したストレススコアをカラーゲージで表します。

② ストレススコア値

測定したストレススコア値を表示します。

ヒント

- 測定ができず再測定を行う場合、操作キー上を長押ししてオプションメニューを表示します。[再測定]を選択して、タイマーキーを押してください。

メニューページ

メニューページは、パワーセーブ解除後、操作キー下 **V** を押すと表示されるページです。各種設定を行います。メニューについては、97 ページをご覧ください。



- ① メニュー**
操作キー上下 **▲▼** を押してメニューを選択し、タイマーキー **▶** で決定します。

トレーニングページ

トレーニングページは、パワーセーブ解除後、タイマーキー **▶** を押して表示するか、トレーニング実行中に表示されるトレーニングに関するページです。トレーニングで取得したデータや地図、ワークアウトの内容などを表示します。表示されるページは、スポーツモード(53 ページ)によって異なります。トレーニングページの編集については、100 ページをご覧ください。

データページ

データページでは、トレーニング中に取得する距離やペースなどのさまざまなデータを、自身で選択したデータ項目(データの種類)で表示できます。

最大4ページまで表示可能ですが、データページ1は常に表示され、データページ2～4は表示 / 非表示を切り替えることができます。また、データページの表示項目数を変更することも可能です。



① データ項目

トレーニング中に取得する距離やペースなどのデータを表示します。

② データ項目分割数

データページは、ページを分割して最大で4項目まで1ページに表示できます。

ヒント

- データページの表示ページ数や表示するデータ項目は、アクティビティプロフィール毎に設定可能です。

データ項目を変更する

アクティビティ設定：100 ページ

分割数を変更する

アクティビティ設定：100 ページ

心拍ゾーンゲージページ

心拍ゾーンゲージページでは、現在の心拍数と心拍ゾーンをカラーゲージで確認できます。



① カラーゲージ

心拍数を基に性別、年齢を考慮したフィットネスレベルをカラーゲージで表します。カラーゲージの見方については、下記の表をご覧ください。

② 現在の心拍ゾーン






現在のフィットネスレベルをカラーゲージ上で指し示します。

③ 現在の心拍ゾーンの状態

現在の状態を表示します。

④ 現在の心拍数

現在の心拍数を表示します。

カラーゲージ		状態	
	グレー	リラックス	心身ともにリラックスしたランニング強度
	ブルー	イージー	快適さを感じるランニング強度
	グリーン	モデレート	ややきついランニング強度
	オレンジ	ハード	かなりきついランニング強度
	レッド	エキスパート	ほぼ全力で行うランニング強度

心拍ゾーンゲージページを有効にする

アクティビティ設定：100 ページ

地図ページ

地図ページは、現在地や軌跡、コース、ルートやポイントが白地図上に表示されます。表示される内容はナビゲーション(147 ページ)とコーストレーニング(151 ページ)時で異なる場合があります。



① 地図表示

地図上の「北」を表示します。地図表示方法は、ノースアップ、トラックアップに変更可能です。

② 現在地

現在地が表示されます。

③ 軌跡

トレーニング中に取得している軌跡が表示されます。

④ 地図の縮尺

地図の縮尺が表示されます。

⑤ ポイント

登録したポイントのアイコンとポイント名が地図上に表示されます。登録済みポイントの表示設定は、101 ページをご覧ください。

地図ページを有効にする

アクティビティ設定：100 ページ



- ① **目的地名称**
現在の目的地の名称(ポイントなど)が表示されます。
- ② **残り距離**
目的地(スタート地点)までの距離が表示されます。
- ③ **地図表示**
地図上の「北」を表示します。地図表示方法は、ノースアップ、トラックアップに変更可能です。
- ④ **現在地**
現在地が表示されます。
- ⑤ **軌跡**
トレーニング中に取得している軌跡が表示されます。
- ⑥ **ルート**
目的地へのルートが表示されます。
- ⑦ **地図の縮尺**
地図の縮尺が表示されます。

ヒント

- 地図ページの表示 / 非表示の設定は、100 ページをご覧ください。

バーチャルパートナーページ

バーチャルパートナーとは、トレーニング開始と共に設定したペースや速度で仮想のパートナーが走行する機能です。



① 先行時間 / 遅延時間

自身とバーチャルパートナーの位置関係を時間で表示します。

② バーチャルパートナーイメージ

バーチャルパートナーが自身より先行している場合はイメージが前方へ、遅延している場合は後方へ表示されます。

③ 自身のイメージ

自身がバーチャルパートナーより先行している場合はイメージが前方へ、遅延している場合は後方へ表示されます。

④ 平均ペース / 平均スピード※

現在の平均ペースまたはスピード※を表示します。

バーチャルパートナーページを有効にする

アクティビティ設定：101 ページ

バーチャルパートナーのペースまたはスピード※を編集する

アクティビティ設定：101 ページ

ヒント

- ・ペースまたはスピードの表示は、速度表示設定 (186 ページ) で選択している表示方法で表示されます。

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ページではランニングフォームに関する6つのデータを、最大2ページまで表示可能です。ランニングダイナミクスを利用するには、ランニングダイナミクスポッド（セットに同梱または別売）、ハートレートセンサー HRM-Run（別売）、ハートレートセンサー HRM-Tri（別売）のいずれかを使用し、ランニングダイナミクスを有効に設定する必要があります。



① メインデータ項目

ランニングフォームに関するデータ（ピッチ、接地時間、GCTバランス、上下動、上下動比）をいずれか一つ表示します。

※メインデータ項目に歩幅は選択できません。

② 現在の数値

現在の数値をカラーゲージ上で表示します。カラーゲージの見方については、47 ページをご覧ください。

③ カラーゲージ

データ項目①に表示中のデータの数値をカラーゲージ上で表示します。

④・⑤ サブデータ項目1.2

ランニングフォームに関するデータ（ピッチ、接地時間、GCTバランス、上下動、上下動比、歩幅）をいずれか二つ表示します。

ヒント

- GCT は Ground Contact Time（接地時間）、VOSC は Vertical

Oscillation(上下動)の略称です。

ランニングダイナミクスを有効にする

アクティビティ設定：101 ページ

データ項目を変更する

アクティビティ設定：101 ページ

ランニングダイナミクスポッド、ハートレートセンサー HRM-Run / HRM-Tri をペアリングする

センサー設定：166 ページ

ヒント

- 同梱されているランニングダイナミクスポッドは、予めデバイスとペアリングされた状態で出荷されています。一度ペアリングを解除した場合や、別売のランニングダイナミクスポッドをペアリングする場合には、センサー設定からペアリングを行ってください。

ピッチ

ピッチとは、1分間あたりのステップ数です。ピッチ項目では、左右の合計の総ステップ数を表示します。

接地時間

接地時間とは、ランニング中、地面に足がついている時間です。ミリ秒(1000分の1秒)で測定して表示します。

GCT バランス

GCTバランスとは、ランニング中、地面に足がついている左右のバランスを%で表示します。

上下動

上下動とは、ランニング中、自身の体が上下に動く振れ幅です。

上下動比

上下動比とは、ランニング中、自身の体が上下に動く比率を%で表示します。

歩幅

歩幅とは、1歩あたりの平均歩幅です。

注意

- ランニングダイナミクスを利用するには、ランニングダイナミクスポッド(セットに同梱または別売)、ハートレートセンサー HRM-Run (別売)、

ハートレートセンサー HRM-Tri (別売) のいずれかをペアリングする必要があります。その他の心拍計では、データを取得、表示することができません。

- ランニングダイナミクスは、スポーツモードを (53 ページ) を [ラン] に設定しているアクティビティプロフィールの場合のみ有効です。

ヒント

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。

- 対応するセンサーであることをご確認ください。(🏃のマークがありません)
- 対応するセンサーのペアリング (166 ページ) をご確認ください。
- 数値がゼロ (0) を表示する場合は、装着している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。センサーが正しく装着されていないと、測定ができません。

カラーゲージについて

メインデータ項目に表示したデータ項目の数値をカラーゲージで表します。

ゲージ	パープル	ブルー	グリーン	オレンジ	レッド
パーセンタイル	> 95	70-95	30-69	5-29	< 5
ピッチ	> 183spm	174-183spm	164-173spm	153-163spm	< 153spm
上下動 *	< 64cm (HRM) < 68cm (RDP)	64-81cm (HRM) 68-89cm (RDP)	82-97cm (HRM) 90-109cm (RDP)	98-115cm (HRM) 110-130cm (RDP)	> 115cm (HRM) > 130cm (RDP)
上下動比 *	< 6.1% (HRM) < 6.5% (RDP)	6.1-7.4% (HRM) 6.5-8.3% (RDP)	7.5-8.6% (HRM) 8.4-10.0% (RDP)	8.7-10.1% (HRM) 10.1-11.9% (RDP)	> 10.1% (HRM) > 11.9% (RDP)
接地時間	< 218ms	218-248ms	249-277ms	278-308ms	> 308ms

*上下動と上下動比は、使用するセンサーにより数値幅が異なります。HRM=胸部ベルト式心拍計使用時、RDP=ランニングダイナミクスポッド使用時

[GCTバランスのカラーゲージ]

ゲージ	レッド	オレンジ	グリーン	オレンジ	レッド
レベル	悪い	普通	良い	普通	悪い
GCT バランス	> 52.2% L	50.8-52.2% L	50.7% L 50.7% R	50.8-52.2% R	> 52.2% R

ヒント

ランニングダイナミクスページでは、メインデータ項目 (45 ページ①) で選択したデータをカラーゲージを利用して、他のランナーと比較した

自身のレベルを表示します。ガーミン社では、異なるすべてのレベルのランナーから調査を行い、取得したデータからカラーゲージの基準を設けました。

レッド、オレンジ：経験の少ない、遅いランナー

グリーン、ブルー、パープル：経験の多い、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(Garmin.com ※英文) や関連する書籍やウェブサイトを参考にしてください。

休息ページ

休息ページは、プールスイムでのトレーニング中にBACKキー ➡ を押して休息モードに移行した際に表示されるページです。



① データ項目

データ項目を表示します。

② データ項目分割数

ページを1～4分割してデータ項目を表示します。

休息ページを有効にする

アクティビティ設定：102 ページ

データ項目を変更する

アクティビティ設定：100 ページ
オプションメニュー

データ項目の分割数を変更する

アクティビティ設定：100 ページ

注意

- 休息ページは、スポーツモードを[プールスイム]に設定しているアクティビティプロフィールの場合のみ有効です。

ドリル記録ページ

ドリル記録を有効に設定すると、ドリル練習のタイムや距離の記録ができます。ドリル練習とは、泳ぎの一部を集中的に練習することで、その部分を矯正(きれいに泳げるように直す)ことを言います。スイムは、腕の振り方で泳法やストローク数をカウントする為、全く腕を使わない練習の際もドリル記録を使用することで、タイムと距離を記録できます。



タイマーキー **▶** (トレーニング実行中はBACKキー **↶** / **↷**)を押してドリル記録を開始します。ドリル記録終了時に再びタイマーキー **▶** (またはBACKキー **↶** / **↷**)を押し、距離を選択して終了します。

□ドリル記録を有効にする

アクティビティ設定：102 ページ

注意

- ドリル記録は、スポーツモードを[プールスイム]に設定しているアクティビティプロフィールの場合のみ有効です。

ナビゲーションページ

ナビゲーションページは、トラックバックやポイントへのナビゲーション実行時に表示されるページです。



① 目的地名称

目的地名(ポイント名など)が表示されます。

トラックバック実行時は、トラックバックと表示されます。

② 目的地への方向

目的地(スタート地点)への方角が矢印で表示されます。

③ 残り距離

目的地(スタート地点)までの距離が表示されます。

④ 方位磁針

方角を表示します。

別売のVariaをペアリング中のみ表示されます。Varia ペアリング後、トレーニングページにVaria が取得した情報が表示されます。



① 現在地

録画時間を表示します。

② 車両位置

車両が自転車に近づくにつれて上に移動します。
最大3台まで車両は表示されます。

③ 接近レベル

車両の接近レベルをお知らせします。

グリーン：車両なし

オレンジ：車両接近中

ヒント

- Varia のペアリング方法は 166 ページをご覧ください。

時計ページ

34 ページをご覧ください。

ワークアウトページ

71 ページをご覧ください。

VIRB ページ

30 ページをご覧ください。

スポーツモード

ForeAthlete® 735XTJは、ご利用になるスポーツ(スポーツモード)別にトレーニングを行うことができます。また複数のスポーツモードを組み合わせたトレーニングを行うことも可能です。

さらに、選択したスポーツモードによってトレーニング中の設定や表示を変更できるので、実行するスポーツに応じたトレーニングができます。

スポーツモードについて

[ラン][バイク][スイム][SUP][漕艇][ハイキング][XCスキー][筋トレ][カーディオ][その他]からスポーツモードを選択できます。

スポーツモードの設定は、179 ページをご覧ください。

各スポーツモードによって、取得可能なデータや実行できるトレーニングが異なります。また、アラートなどのトレーニングオプション(58 ページ)設定、データページ設定(100 ページ)は各スポーツモード毎に設定が可能です。

トレーニングを行うスポーツモードに応じて、アクティビティプロフィール(179 ページ)を切り替える(37 ページ)ことができます。

トライアスロンのように、あらかじめ決められた競技を順に行う場合には、アクティビティプロフィールのスポーツモードを[マルチスポーツ]に設定することで、簡単にスポーツモードを切り替えることができます。



ヒント

- 一度設定した内容は、アクティビティプロフィール毎に保存されるので、再度使用する際も有効です。

ラン

ウォーキングやジョギング、ランニングなどの「歩く」または「走る」トレーニングや競技の際には、スポーツモードを[ラン]に設定します。

バイク

自転車を使用したトレーニングや競技の際には、スポーツモードを[バイク]に設定します。

スイム

水泳でのトレーニングや競技の際には、スポーツモードを[スイム]に設定します。スポーツモードを[スイム]に設定した場合、距離やペース、タイムなどの基本データの他に、ストローク数(水を掻く回数)やトレーニング効率などのスイム専用トレーニングデータを取得します。[スイム]では、さらにプールスイム(屋内プールトレーニング)とスイム屋外(海など屋外トレーニング)のどちらかを選択します。

プールスイム

GPS衛星信号を捕捉しない、屋内でのプールトレーニング時に設定します。ForeAthlete® 735XTJに格納されている加速度センサーでターンやストロークタイプ※1(泳法)やストローク数を認識し、あらかじめ設定したプールサイズを基にペースやラップ※2(プールの片道)に関するデータを取得します。

スイム屋外

海などの屋外トレーニング時に設定します。GPS衛星信号を捕捉したまま※3トレーニングを行うことができるので、プールスイムとは異なり、軌跡の取得が可能です。GPS衛星で測位した位置情報を基に、距離やペースなどのデータを取得します。また、ForeAthlete® 735XTJに格納されている加速度センサーでストローク数も確認できます。

ラップとインターバル

スポーツモードが [スイム] 時の「ラップ」と「インターバル」は [ラン] や [バイク] などの陸上競技の場合と定義が異なります。

ラップ：

プールスイムの場合、プールの端から端まで。プールの端から端を往復した場合、2ラップとなります。

屋外スイムの場合、ラップの取得はできません。

インターバル：

プールスイムの場合、自身でBACKキーを押した位置。

屋外スイムの場合、自身でBACKキーを押した場所または自動インターバルを設定して指定した位置。

- ※ 1 ストロークタイプは、ラップ (プールの片道) 毎にタイプを識別するため、屋外スイムでは表示できません
- ※ 2 スポーツモードがスイムに設定されている場合の「ラップ」は、それ以外のスポーツモード時の「ラップ」とは異なります。
- ※ 3 屋外スイムでは、GPS 衛星を捕捉して距離や軌跡を取得しますが、ForeAthlete® 735XTJ が水中にある場合、正確な位置情報を取得できないことがあります。

マルチスポーツ

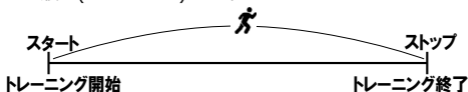
トライアスロンのように、あらかじめ決められた競技を順に行う場合には [マルチスポーツ] を設定します。

その他スポーツモード

[ラン] [バイク] [スイム] 以外のスポーツを行う場合、[SUP] [漕艇] [ハイキング] [XCスキー] [筋トレ] [カーディオ] [その他] から選択します。

トレーニング

ForeAthlete® 735XTJはタイマーキー **▶** を押すことで、トレーニングを開始します。開始したトレーニングは再びタイマーキーを押すことでタイマーを停止し、保存(または削除)することで終了します。保存したトレーニングデータは、履歴(114 ページ)から確認できます。



トレーニングの準備

トレーニングを開始する前には、必要に応じて以下の設定をご確認ください。

トレーニングメニュー

トレーニングメニューは、ガーミンコネクト(194 ページ)またはガーミンコネクトモバイル(196 ページ)から転送したワークアウトやトレーニングカレンダー、セグメント、ForeAthlete® 735XTJ上で作成・設定したインターバルトレーニングやターゲット、レースを行います。

ワークアウト 69 ページ

ガーミンコネクトまたはガーミンコネクトモバイルから転送したワークアウトデータを使用して、トレーニングを行います。ワークアウトデータは、ForeAthlete® 735XTJ上では作成できません。

トレーニングカレンダー 74 ページ

ガーミンコネクトで作成したワークアウトをガーミンコネクト上のカレンダーに実行予定日を登録してトレーニングプランを作成します。ガーミンコネクトからトレーニングプランをForeAthlete® 735XTJに転送することで、ForeAthlete® 735XTJ上で日程とワークアウトが確認でき、計画的にトレーニングを行うことが可能です。

インターバル 78 ページ

ForeAthlete® 735XTJ上で作成したインターバルトレーニングを行います。インターバルトレーニングは、1件のみデータを登録することができます。インターバルトレーニングを開始する前に、編集を行ってください。

セグメント 83 ページ

セグメントとは、仮想のレースコースです。セグメントとして設定したコース自身や Garmin Connect 上のユーザー、グループのメンバーなどが走行することでそのタイムを競います。

ターゲット 86 ページ

ForeAthlete® 735XTJ上で距離やタイムなどを設定してトレーニングを行います。

レース 91 ページ

転送したコースデータまたは過去のアクティビティから作成し、そのデータ(記録)と比較しながら走行することを目的としたトレーニングメニューです。

注意

- ワークアウト、トレーニングカレンダーを利用するには、ガーミンコネクトを使用する必要があります。

ナビゲーション

保存済みの登録ポイントやコースなどナビゲーションを行いながら、トレーニングを行うことができます。

ナビゲーション 147 ページ

ナビゲーションを行いながらトレーニングを行います。トレーニング開始地点へ戻るトラックバック機能も利用できます。

注意

- スポーツモード (53 ページ) によっては、トレーニングメニュー、ナビゲーションに対応していない場合があります。

トレーニングオプション

トレーニングを効果的に行うための機能をアクティビティプロフィール毎に設定し、利用することができます。また、自動スクロールやパワーセーブになるまでの時間の延長など、トレーニングを快適に行うオプションも設定可能です。

アラート 103 ページ

設定した数値に達したり、範囲から外れたりした場合、メッセージとビープ音でお知らせします。

自動ラップ 107 ページ

設定した距離や地点で自動的にラップを取得します。

メトロノーム 109 ページ

安定したリズムを音やバイブレーションで確認しながら、自身のトレーニングを速くまたはゆっくり、あるいは一定のピッチで行うことで改善する機能です。

自動ポーズ 110 ページ

走行を停止した場合や設定した速度以下で走行した場合に、トレーニング中にタイマーキーを押すことなく自動でタイマーを停止します

自動スクロール 111 ページ

トレーニング中に表示されるトレーニングページを自動でスクロールします。

パワーセーブ 15 ページ

一定時間操作を行わないと、自動的にパワーセーブ(節電)モードになります。

トレーニングページを表示中のみ、パワーセーブモードになるまでの時間を延長することができます。

バーチャルパートナー 44 ページ

バーチャルパートナーは、トレーニング開始と共に設定した速度で仮想のパートナーが走行し、トレーニングページ(39 ページ)で確認できます。

ランニングダイナミクス 45 ページ

ランニングダイナミクスページでは、ランニングフォームに関する6つのデータ(**ピッチ、接地時間、GCTバランス、上下動、上下動比、歩幅**)をトレーニングページに表示できます。

注意

- ワークアウト、トレーニングカレンダー、インターバルトレーニング実行中は、自動ラップ・自動ポーズ機能は無効になります。
- ランニングダイナミクスを使用するには、ランニングダイナミクスポッド(セットに同梱または別売)、ハートレートセンサー HRM-Run (別売)、または HRM-Tri (別売) が必要です。
- スポーツモードによっては、トレーニングオプションに対応していない場合があります。

トレーニングを開始する - ラン / バイク -

- 1** ランまたはバイクのアクティビティプロフィールを選択します。
操作キー上 **▲** を押して、アクティビティプロフィール切り替えページを開きます。操作キー上下 **▲▼** でトレーニングに使用するアクティビティプロフィールを選択します。
- 2** トレーニングページ (39 ページ) を表示します。
タイマーキー **▶** を押して、トレーニングページを表示します。
- 3** タイマーキー **▶** を押してトレーニングを開始します。
トレーニングメニュー (68 ページ) 実行中は、初めにメッセージページが表示されます。
- 4** トレーニングを終了します。
タイマーキー **▶** を押してトレーニングを終了します。終了方法の詳細は、66 ページをご覧ください。

ヒント

- [SUP][漕艇][カーディオ][筋トレ][ハイキング][XC スキー][その他]を使用したアクティビティも同様の方法でトレーニングを開始します。

トレーニングを開始する - スイム -

- 1** スイムのアクティビティプロフィールを選択します。
操作キー上 **▲** を押して、アクティビティプロフィール切り替えページを開きます。操作キー上下 **▲▼** でトレーニングに使用するアクティビティプロフィールを選択します。

ヒント

- 初めてプールを開始する場合または全設定リセット (187 ページ) 後は [プールのスイム] 選択後にプールサイズ設定画面が表示されます。
- 2 回目以降にプールサイズを変更する場合には、設定 (113 ページ) からプールサイズを変更してください。

2 トレーニングページを表示します。

タイマーキー **▶** を押して、トレーニングページを表示します。

ヒント

- GPS を捕捉してのトレーニング時には、GPS 捕捉が完了していることを確認してください。

3 タイマーキー **▶** を押してトレーニングを開始します。

スイムを開始します。

4 トレーニングを終了します。

タイマーキー **▶** を押してトレーニングを終了します。

トレーニングを開始する - マルチスポーツ -

1 マルチスポーツのアクティビティプロフィールを選択します。

操作キー上 **▲** を押して、アクティビティプロフィール切り替えページを開きます。

操作キー上下 **▲▼** でトレーニングに使用するアクティビティプロフィールを選択します。

2 トレーニングページを表示します。

タイマーキー **▶** を押して、トレーニングページを表示します。

3 タイマーキー **▶** を押してトレーニングを開始します。


1 種目めのアクティビティを行ってください。

4 アクティビティを切り替えます。

BACK キー **↶** を押して、1 種目めのトレーニングを終了し、2 種目めのトレーニングを開始します。

7へトランジション (102 ページ) を有効に設定している場合は、トランジションへ移行します。6へ

5 トレーニングを切り替えます。

トランジション中に、次のトレーニングに切り替える準備を行います。トランジションを有効に設定している場合のみ表示されます。トランジションが完了したら、BACK キー  を押してアクティビティを切り替えます。





6 トレーニングを開始します。

2 種目めのトレーニングを開始します。5 ~ 7 の操作をしてすべてのアクティビティを行います。

7 トレーニングを終了します。

すべてのトレーニングを完了すると、タイマーがストップして、トレーニング終了ページが表示されます。

トレーニング中の操作

タイマー キー 	[ラン/バイク] [マルチスポーツ]	タイマーを一時停止/再開
	[スイム]	タイマーを一時停止/再開 ドリル記録の開始/停止
BACK キー 	[ラン/バイク]	ラップを取得、ワークステップ切り替え
	[スイム]	休息(49 ページ)を含むインターバルの切り替え ドリル記録(50 ページ)の開始 / 停止
	[マルチスポーツ]	アクティビティの切り替え
操作キー 上 	[ラン/バイク]	トレーニングページの切り替え オプションメニュー表示(長押し)
	[スイム]	
	[マルチスポーツ]	
操作キー 下 	[ラン/バイク]	トレーニングページの切り替え
	[スイム]	
	[マルチスポーツ]	
電源キー 	[ラン/バイク]	バックライトのオン/オフ
	[スイム]	
	[マルチスポーツ]	

トレーニング中にスポーツモードを変更する

トレーニングの途中でアクティビティプロフィールを切り替えることで、複数のスポーツモードでトレーニングを行うことができます。アクティビティプロフィールを切り替えたトレーニングデータは、同一のスポーツモードの場合でもマルチスポーツとして保存されます。





- 1 トレーニングを開始します。
- 2 アクティビティプロフィール切り替えページを表示します。
操作キー下 **V** を長押しして、アクティビティプロフィール切り替えページを表示します。
- 3 アクティビティプロフィールを切り替えます。
操作キー上下 **▲▼** で、変更したいアクティビティプロフィールを選択して、タイマーキー **▶** を押します。
- 4 スポーツモードが切り替わります。
アクティビティプロフィールが切り替わるとページが表示され、切り替えたプロフィールの設定が適用されます。
- 5 トレーニングを終了します。
トレーニング終了方法は、66 ページをご覧ください。
トレーニングは、マルチスポーツとして保存されます。

トレーニングを一時停止 / 再開する

- 1 トレーニングを開始します。
- 2 タイマーキー **▶** を押してタイマーをストップします。
タイマーを停止すると、トレーニング終了ページが表示されます。
- 3 タイマーキー **▶** を押してタイマーを再開します。
タイマーを再度スタートしたい場合は、もう一度タイマーキーを押すと、タイマーが再開します。

トレーニングメニューを使用してトレーニングする

ワークアウトやコーストレーニングなどトレーニングメニュー(68 ページ)を使用したトレーニングを行います。





- 1 メインページを表示して、操作キー下  を押します。**
メニューが表示されます。
トレーニングページが表示されている場合は、BACK キー  を押してください。
- 2 [トレーニング] を選択します。**
操作キー上下  で [トレーニング] を選択して、タイマーキー  で決定します。
- 3 実行したいトレーニングメニューを選択します。**
実行したいトレーニングメニューを開始します。
トレーニングメニュー開始方法は、各ページをご覧ください。
ワークアウト : 69 ページ
トレーニングカレンダー : 74 ページ
インターバル : 78 ページ
セグメント : 83 ページ
ターゲット : 86 ページ
レース : 91 ページ
- 4 タイマーをスタートしてトレーニングを開始します。**
- 5 トレーニングを終了します。**
トレーニングメニューを達成するとメッセージが表示されます。トレーニングを保存して終了してください。

ヒント

- ・ アクティビティプロフィールによって表示される項目が異なります。

ナビゲーションメニューを使用してトレーニングする


トラックバックやポイントへのナビゲーション、コースを使用したトレーニングを行います。

- 1 メインページを表示して、操作キー下  を押します。**
メニューが表示されます。
トレーニングページが表示されている場合は、BACK キー  を押してください。
- 2 [ナビゲーション] を選択します。**
操作キー上下  で [ナビゲーション] を選択して、タイマーキー  で決定します。
- 3 実行したいナビゲーションメニューを選択します。**
実行したいナビゲーションメニューを開始します。ナビゲーションメニュー開始方法は、各ページをご覧ください。
トラックバック：148 ページ
コース：151 ページ
ポイント：158 ページ
- 4 タイマーをスタートしてトレーニングを開始します。**
ナビゲーションを開始すると、ナビゲーションページが表示されます。ナビゲーションページ、地図ページを表示して、目的地へ向かってください。地図ページの表示設定は、100 ページをご覧ください。
- 5 トレーニングを終了します。**
トレーニングを保存して終了してください。


注意

- 地図ページに表示されるルートは、道路の有無に関わらず、現在地から目的地までを直線に表示します。ナビゲーションをご利用頂く場合には、実際の状況に応じて判断し、目的地を向かってください。
- ナビゲーション項目は、アクティビティプロフィール (179 ページ) によっては表示されません。

ラップを取得する

ラップとは、タイマーを停止させることなく設定した距離や位置に到達またはBACKキー  を押した時点のタイムを記録する機能です。


ラップを手動で取得する

- 1 トレーニングを開始します。
- 2 任意の時点でBACKキー  を押します。
ラップが取得されます。ラップ取得時のページに表示するデータは、カスタマイズ可能です。ラップページの編集は108ページをご覧ください。

ラップを自動で取得する

- 1 トレーニングを開始する前に、自動ラップ設定 (107 ページ) を有効にします。
- 2 トレーニングを開始します。
- 3 設定した距離または位置でラップが自動で取得されます。
ラップ取得時のページに表示するデータは、カスタマイズ可能です。

トレーニングを終了する

- 1 トレーニング終了地点で、再びタイマーキー  を押してタイマーをストップします。
タイマーを再度スタートしたい場合は、もう一度タイマーキーを押すと、タイマーが再開します。
- 2 トレーニング終了ページが表示されます。
[保存] を選択してトレーニングデータを保存します。
トレーニングデータを保存しない場合は [削除] を選択してください。

3 トレーニング概要が表示されます。

トレーニング概要は、タイムや距離など取得したデータです。保存したデータは、履歴 (114 ページ) でも確認できます。[完了] を選択すると時計ページへ戻ります

注意

- トレーニングデータを保存せずに削除した場合、トレーニングデータを元に戻すことはできませんので、ご注意ください。

トレーニングメニュー

ワークアウトやコーストレーニングなどトレーニングメニューを使用したトレーニングを行います。

トレーニングメニューを使用してトレーニングする

- 1** メインページを表示して、操作キー下 **V** を押します。
メニューが表示されます。
トレーニングページが表示されている場合は、BACK キー **↩** を押してください。
- 2** **[トレーニング]** を選択します。
操作キー上下 **▲▼** で **[トレーニング]** を選択して、タイマーキー **▶** で決定します。
- 3** 実行したいトレーニングメニューを選択します。
実行したいトレーニングメニューを開始します。
トレーニングメニュー開始方法は、各ページをご覧ください。
ワークアウト : 69 ページ
トレーニングカレンダー : 74 ページ
インターバル : 78 ページ
セグメント : 83 ページ
ターゲット : 86 ページ
レース : 91 ページ
- 4** タイマーキー **▶** を押してトレーニングを開始します。
トレーニングメニュー実行中は、初めにメッセージページが表示されます。
- 5** トレーニングを終了します。
タイマーキー **▶** を押してトレーニングを終了します。トレーニングメニューを達成するとメッセージが表示されます。トレーニングを保存して終了してください。

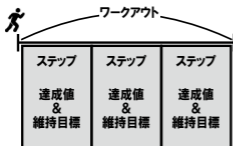
ヒント

- セグメント以外のトレーニングメニューを実行中は、自動ラップ (107

ページ)、自動ポーズ(110ページ)は、無効になります。

ワークアウト

ワークアウトとは、達成値と維持目標を設定したステップを含むトレーニングメニューです。トレーニングを開始する際、ワークアウトを選択することで計画的なトレーニングが実行できます。ガーミンコネクト(194ページ)で作成したワークアウトをForeAthlete® 735XTJに転送することでご利用いただけます。



達成値：ステップを終了するタイミングを設定します。

維持目標：ステップ中に維持または達成するトレーニング目標を設定します。

注意

- ForeAthlete® 735XTJ 上でワークアウトの作成・編集はできません。ガーミンコネクトで作成したワークアウトデータを転送する必要があります。

ヒント

- ガーミンコネクト上で作成済みのワークアウトデータは、ガーミンコネクトモバイル(196ページ)を利用することで、ワイヤレスにデバイスに転送することが可能です。

ワークアウトデータを転送する

【ガーミンコネクトから転送する】

- 付属のチャージングクリップを使用してForeAthlete® 735XTJとPCを接続します。
- ガーミンコネクトにアクセスして、作成済みのワークアウトを転送します。

【ガーミンコネクトモバイルからワイヤレス転送する】

- ForeAthlete® 735XTJとスマートフォンをペアリング(166ページ)します。
- ガーミンコネクトモバイルを起動し、作成済みのワークアウトを転送します。

ワークアウトトレーニングを実行する

ワークアウトトレーニングを行うには、あらかじめワークアウトデータがForeAthlete® 735XTJに転送されている必要があります。ワークアウトを開始してから、タイマーをスタートすることで、ワークアウトトレーニングが開始されます。

- 1 トレーニングメニューから [ワークアウト] を選択します。**
操作キー上下 **▲▼** で [ワークアウト] を選択して、タイマーキー **▶** で決定します。
- 2 スポーツモードを選択します。**
スポーツモードを [ラン] [バイク] [その他] から選択します。
- 3 実行したいワークアウトデータを選択します。**
操作キー上下 **▲▼** を押して実行したいワークアウトを選択して、タイマーキー **▶** を押します。
- 4 [ワークアウト開始] を選択します。**
操作キー上下 **▲▼** を押して [ワークアウト開始] を選択して、タイマーキー **▶** を押します。
- 5 タイマーキーを押して、トレーニングを開始します。**
ワークアウトの最初のステップの内容が表示されます。タイマーキーを押して、トレーニングを開始します。
- 6 ワークアウトトレーニングを実行します。**
表示されたワークアウトメニューでトレーニングを行ってください。達成値をクリアするとステップが終了し、次のステップが開始されます。設定されているステップをすべて実行します。

ヒント

- ステップの途中で、BACK キー **↶** を押すと、次のステップへ移行します。

7 ワークアウトを終了します。

すべてのステップを終了すると、自動的にタイマーが停止し、ワークアウトが終了します。データを保存または削除して完了します。

8 トレーニングを終了します。

[保存]を選択すると、トレーニングが保存されます。保存せずに終了する場合は[削除]を選択してください。

ワークアウトページ

ワークアウトトレーニングを開始すると、トレーニングページにワークアウトページが表示されます。



① ステップ距離 / タイム

現在ステップの距離またはタイムが表示されます。行われているステップによって表示が変わります。

② 達成値

ステップの達成値が表示されます。達成値の数値を入力している場合には、その数値からのカウントダウンで表示されます。休息ステップを設定している場合は、休息と表示されます。

③ 維持目標






ステップの維持目標が表示されます。維持目標を設定していない場合には、ペースまたはスピード*が表示されます。

*ペースまたはスピードの表示は、速度表示設定で選択している表示方法で表示されます。

ワークアウトトレーニングを中止する

ワークアウトを中止するには、以下の方法で中止(終了)し

てください。

- 1** ワークアウトトレーニング実行中にタイマーを停止します。
タイマーキー  を押して、タイマーを停止します。トレーニング終了ページが表示されます。
- 2** [ワークアウト中止] を選択します。
操作キー上下  で [ワークアウト中止] を選択して、タイマーキー  で決定します。
- 3** [はい] を選択して終了します。
操作キー上下  で [はい] を選択して、タイマーキー  で決定します。





注意

- ワークアウトを途中でキャンセルしても、実行中のトレーニングは、終了していません。タイマーをストップするには、タイマーキーを押してください。

ヒント

- ワークアウトトレーニングはオプションメニューからも中止できます。その際、実行中のトレーニング（タイマー）は終了していません。

ワークアウトデータ（ステップ）を確認する

- 1** 68 ページ 1 ~ 3 の操作を行います。
- 2** [確認] を選択します。
項目には、ワークアウトデータのステップ数が表示されています。操作キー上下  で [確認] を選択して、タイマーキー  で決定します。
- 3** ステップを確認します。
操作キー上下  ですべてのステップを確認します。確認を終了するには、BACK キー  を押して戻ります。

ワークアウトデータを削除する

- 1 68 ページ 1 ~ 3 の操作を行います。
- 2 [削除] を選択します。
操作キー上下 **▲▼** で [削除] を選択して、タイマーキー **▶** で決定します。
- 3 [はい] を選択します。
操作キー上下 **▲▼** で [はい] を選択して、タイマーキー **▶** で決定します。
ワークアウトデータが削除されます。

注意

- 削除したワークアウトデータは、元に戻せませんので、ご注意ください。
- ガーミンコネク트에データがある場合は、再転送が可能です。

トレーニングカレンダー

ガーミンコネクト上で設定したトレーニング計画をForeAthlete® 735XTJに転送して、日別で計画されたワークアウトトレーニングを行います。

注意

- ForeAthlete® 735XTJ 上でトレーニングカレンダーの作成・編集はできません。ガーミンコネクトで設定したトレーニングプランを、ガーミンコネクトのカレンダーから転送する必要があります。
- ForeAthlete® 735XTJ 上では、カレンダーは表示できません。

ガーミンコネクトで作成したワークアウトをガーミンコネクト上のカレンダーに実行予定日を計画して**トレーニングプラン**を作成します。

トレーニングプランをガーミンコネクトから転送することで、ForeAthlete® 735XTJで日程とワークアウトが確認できます。計画的にトレーニングを行うことで、より効果的なトレーニングが可能です。

トレーニングプランを転送する

【ガーミンコネクトから転送する】

1. 付属のチャージングクリップを使用してForeAthlete® 735XTJとPCを接続します。
2. ガーミンコネクトにアクセスして、設定したトレーニングプランをカレンダーから転送します。

トレーニングプランを実行する

ガーミンコネクトから転送したトレーニングプランを実行します。トレーニングプランは、個々のワークアウトであり、ワークアウトを開始してから、タイマーをスタートする必要があります。

- 1 トレーニングメニューから [トレーニングカレンダー] を選択します。

操作キー上下 **▲▼** を押して [トレーニングカレンダー] を選択して、タイマーキー **▶** で決定します。トレーニングプランがあらかじめ転送されている必要があります。

2 実行するワークアウトデータを選択します。

操作キー上下 **▲▼** を押して実行するワークアウトを選択して、タイマーキー **▶** を押します。項目には、ガーミンコネクトで計画した実行予定日が表示されます。

3 [ワークアウト開始] を選択します。

操作キー上下 **▲▼** を押して [ワークアウト開始] を選択して、タイマーキー **▶** を押します。

4 スポーツモードが表示されます。

使用するスポーツモードが表示されます。ワークアウトのスポーツモードと現在使用中のアクティビティプロフィールのスポーツモードが異なる場合、アクティビティプロフィール選択ページが表示され、アクティビティプロフィールを変更する必要があります。

5 タイマーキーを押して、トレーニングを開始します。

ワークアウトの最初のステップの内容が表示されます。タイマーキーを押して、トレーニングを開始します。

6 ワークアウトトレーニングを実行します。

表示されたワークアウトメニューでトレーニングを行ってください。達成値をクリアするとステップが終了し、次のステップが開始されます。設定されているステップをすべて実行します。

ヒント

- ステップの途中で、BACK キー **↩** を押すと、次のステップへ移行します。

7 ワークアウトを終了します。






すべてのステップを終了すると、自動的にタイマーが停止し、ワークアウトが終了します。

8 トレーニングを終了します。

[保存] を選択すると、トレーニングが保存されます。保存せずに終了する場合は [削除] を選択してください。

トレーニングプランのワークアウトを中止する

トレーニングプランのワークアウトを中止するには、以下の方法で中止(終了)してください。

- 1 ワークアウトトレーニング実行中にタイマーを停止します。**
タイマーキー  を押して、タイマーを停止します。
トレーニング終了ページが表示されます。
- 2 [ワークアウト中止] を選択します。**
操作キー上下  で [ワークアウト中止] を選択して、
タイマーキー  で決定します。
- 3 [はい] を選択して終了します。**
操作キー上下  で [はい] を選択して、タイマーキー
 で決定します。





注意

- ワークアウトを途中でキャンセルしても、実行中のトレーニングは、終了していません。タイマーをストップするには、タイマーキーを押してください。

ヒント

- ワークアウトトレーニングはオプションメニューからも中止できます。その際、実行中のトレーニング(タイマー)は終了していません。

トレーニングプランのワークアウトの内容を確認する

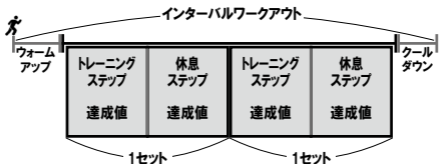
- 1 68 ページ 1 ~ 3 の操作を行います。**
- 2 [確認] を選択します。**
項目には、ワークアウトデータのステップ数が表示されています。操作キー上下  で [確認] を選択して、タイマーキー  で決定します。
- 3 ステップを確認します。**
操作キー上下  ですべてのステップを確認します。確認を終了するには、BACKキー  を押して戻ります。

ヒント

- トレーニングカレンダー内のワークアウトデータは、実行の有無に関わらず、ForeAthlete® 735XTJ で削除することができません。トレーニングプランやカレンダーに登録したワークアウトデータをガーミンコネクストから、転送することで更新できます。
- トレーニングカレンダー内のワークアウトデータには、実行予定日の日付が表示されていますが、お知らせなどはありません。ご自身で確認の上、計画されたトレーニングを行ってください。

インターバル

インターバルトレーニングは、実際にトレーニングを行うトレーニングステップと休息用の休息ステップをひとつのセットとし、そのセットを繰り返す回数を指定して行うワークアウトです。各ステップは、距離またはタイムから、達成値（ステップを終了するタイミング）を設定します。さらに、トレーニングの前後にウォームアップ、クールダウンを設定することも可能です。



インターバルトレーニングを編集する

インターバルワークアウトは、1件のみデータを登録できます。インターバルワークアウトトレーニングを開始する前に、編集を行ってください。

注意

- インターバルトレーニングは、最後に編集した状態で保存されます。インターバルトレーニングの編集は、トレーニングを開始する前に行ってください。

- 1** トレーニングメニューから [インターバル] を選択します。
操作キー上下 **▲▼** を押して [インターバル] を選択して、
タイマーキー **▶** で決定します。
- 2** [編集] を選択します。
操作キー上下 **▲▼** を押して [編集] を選択して、タイマー
キー **▶** で決定します。

3 [トレーニングステップ] を選択します。

ステップの編集をします。


[達成値]:

ステップの達成値を入力します。

[タイプ]:

達成値のタイプを [距離] [タイム] [オープン] から選択します。

[距離] [タイム] は達成値になるとステップを終了し、

[オープン] は BACK キー  を押すとステップを終了します。

編集が完了したら、BACK キー  を押します。

4 [休息] を選択します。

休息ステップの編集をします。


[達成値]:

ステップの達成値を入力します。

[タイプ]:

達成値のタイプを [距離] [タイム] [オープン] から選択します。


[距離] [タイム] は達成値になるとステップを終了し、

[オープン] は BACK キー  を押すとステップを終了します。

編集が完了したら、BACK キー  を押します。


5 [リピート] を選択します。

リピート (ステップの繰り返し) 回数を指定します。3 ~

4 で設定したセットの繰り返し回数を選択します。数値を選択して、タイマーキー  で選択して完了します。


6 [ウォームアップ] を選択します。

ステップに入る前のウォームアップの設定をします。


[オン] に設定すると、ステップに入る前に BACK キー  を押すまでウォームアップが可能です。

7 [クールダウン] を選択します。

ステップ後のクールダウンの設定をします。



[オン] に設定すると、すべてのステップ終了後、BACK キー  を押すまで、クールダウンが可能です。

8 編集を終了します。



編集が完了したら、BACK キー  を押して前のページに戻ります。

インターバルトレーニングを実行する


1 トレーニングメニューから [インターバル] を選択します。

操作キー上下  を押して [インターバル] を選択して、タイマーキー  で決定します。

2 [ワークアウト開始] を選択します。

操作キー上下  を押して [ワークアウト開始] を選択して、タイマーキー  を押します。


3 タイマーキーを押して、トレーニングを開始します。

ワークアウトの最初のステップの内容が表示されます。タイマーキー  を押して、トレーニングを開始します。

4 表示されたワークアウトメニューでトレーニングを行ってください。

達成値をクリアするとステップが終了し、次のステップが開始します。設定されているステップをすべて実行します。

ヒント

- ステップの途中で、BACK キー  を押すと、次のステップへ移行します。

5 インターバルを終了します。

すべてのステップを終了すると、自動的にタイマーが停止し、インターバルが終了します。

6 トレーニングを終了します。

[保存]を選択すると、トレーニングが保存されます。保存せずに終了する場合は[削除]を選択してください。

インターバルワークアウトページ

インターバルトレーニングを開始すると、トレーニングページにワークアウトページが表示されます。



① ステップ距離 / タイム

現在ステップの距離またはタイムが表示されます。行われているステップによって表示が変わります。

② 達成値

ステップの達成値が表示されます。達成値の数値を入力している場合には、その数値からのカウントダウンで表示されます。休息ステップを設定している場合は、休息と表示されます。

③ 維持目標

ステップの維持目標が表示されます。維持目標を設定していない場合には、ペースまたはスピード*が表示されます。

*ペースまたはスピードの表示は、速度表示設定で選択している表示方法で表示されます。

④ リピート回数

現在行なっているトレーニングのリピート回数が表示されます。

インターバルワークアウトを中止する

インターバルワークアウトを中止するには、以下の方法で中止(終了)してください。

- 1** インターバルワークアウト実行中にタイマーを停止します。
タイマーキー **▶** 押して、タイマーを停止します。トレーニング終了ページが表示されます。
- 2** [ワークアウト中止] を選択します。
操作キー上下 **▲▼** で [ワークアウト中止] を選択して、タイマーキー **▶** で決定します。
- 3** [はい] を選択して終了します。
操作キー上下 **▲▼** で [はい] を選択して、タイマーキー **▶** で決定します。

注意

- ワークアウトを途中でキャンセルしても、実行中のトレーニングは、終了していません。タイマーをストップするには、タイマーキーを押してください。

ヒント

- インターバルトレーニングはオプションメニューからも中止できます。その際、実行中のトレーニング(タイマー)は終了していません。

セグメント

セグメントとは、仮想のレースコースです。セグメントとして設定したコースを自身や Garmin Connect™ 上のユーザー、グループのメンバーなどが走行することで、そのタイムを競います。セグメントデータをあらかじめデバイスに転送しておくと、アクティビティ中にセグメントを通過する際に自動で仮想のレースが開始します。

セグメントを利用するには、Garmin Connect™ または Garmin Connect™ Mobile からセグメントデータを転送する必要があります。ForeAthlete® 735 はランニングセグメントとサイクリングセグメントに対応しています。

アクティビティからセグメントを新規作成する

- 1 付属のチャージングクリップを使用して ForeAthlete® 735 XTJ と PC を接続します。
- 2 Garmin Connect (ガーミンコネクト) にアクセスし、サインインします。
- 3 Garmin Connect のメニューから [アクティビティ] > [すべてのアクティビティ] を選択します。
- 4 セグメントを作成するアクティビティを選択します。
- 5 アクティビティ詳細のセグメントタブをクリックし、[+セグメントの作成] を選択します。
- 6 地図または高度グラフから、セグメントの開始地点と終了地点を指定します。
- 7 オプションを設定します。
セグメント名、アクティビティタイプ、セグメントタイプ、路面のオプションをすべて設定します。
- 8 [保存] を選択します。

セグメントを検索する

- 1 付属のチャージングクリップを使用して ForeAthlete[®]735 XTJ と PC を接続します。
- 2 Garmin Connect (ガーミンコネクト) にアクセスし、サインインします。
- 3 Garmin Connect のメニューから [トレーニング] > [セグメント] を選択します。
- 4 [セグメントの検索] を選択します。
検索したセグメントは、詳細を表示して [デバイスへの送信] を選択しすぐにデバイスへ送信するか、☆ を選択して自分のセグメントリストのお気に入りに追加できます。

セグメントを転送する

- 1 付属のチャージングクリップを使用して ForeAthlete[®]735 XTJ と PC を接続します。
- 2 Garmin Connect (ガーミンコネクト) にアクセスし、サインインします。
- 3 Garmin Connect のメニューから [トレーニング] > [セグメント] を選択します。
- 4 [デバイスへの送信] を選択し、画面の指示に従い操作します。

デバイスに転送済みのセグメントを確認する

- 1 トレーニングメニューから [セグメント] を選択します。
操作キー上下 **▲▼** を押して [セグメント] を選択して、タイマーキー **▶** で決定します。
- 2 オプションを選択します。
操作キー上下 **▲▼** を押して表示したいオプションを選択し

ます。

[**レース時間**] : セグメントリーダー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。

[**削除**] : セグメントデータを削除します。

セグメントを実行する

- 1** ランまたはバイクのアクティビティプロフィールを選択します。

操作キー上 **▲** を押して、アクティビティプロフィール切り替えページを開きます。操作キー上下 **▲▼** でトレーニングに使用するアクティビティプロフィールを選択します。

- 2** トレーニングページ (39 ページ) を表示します。

タイマーキー **▶** を押して、トレーニングページを表示します。

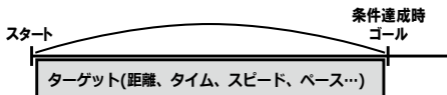
- 3** タイマーキー **▶** を押してタイマーを開始します。

デバイスに転送済みのセグメント開始地点に接近すると、自動的に開始地点までの距離をカウントダウンしてお知らせします。

開始地点に到着すると自動でセグメントが開始します。終了地点に到着すると自動でセグメントが終了します。

ターゲット

ターゲットトレーニングは、距離やタイム、スピードまたはペースなどを設定してトレーニングを行います。



ターゲットトレーニングを実行する

ターゲットは、1件のみデータを登録できます。ターゲットトレーニングを開始する前に、編集を行ってください。

注意

- ターゲットトレーニングは、実行する前にターゲットを設定してからトレーニングを行います。

1 トレーニングメニューから [ターゲット] を選択します。

操作キー上下 **▲▼** を押して [ターゲット] を選択して、
タイマーキー **▶** で決定します。

2 条件を選択します。

操作キー上下 **▲▼** を押して設定したい条件を選択します。

[距離のみ]:

設定した距離を走行するとトレーニングを終了します。

[距離とタイム]:

設定した距離を設定したタイムで走行するとトレーニングを終了します。

[距離とスピードまたはペース※]:

設定した距離を設定したスピードまたはペースで走行するとトレーニングを終了します。

※ペースまたはスピードの表示は、速度表示設定 (186 ページ) で選択している表示方法で表示されます。

3 距離を入力します。

操作キー上下 **AV** を押して距離を選択します。

あらかじめ用意されている距離を選択するか、[**カスタム**] を選択して手動で距離を設定します。

ランの場合

[**1キロ**] [**1マイル**] [**5キロ**] [**10キロ**]

[**ハーフマラソン**] [**マラソン**] から選択します。

バイクの場合

[**40キロ**] を選択します。

[**カスタム**] : 単位を選択して、数値を入力してターゲットに設定します。

SUP/漕艇/カーディオ / 筋トレ / ハイキング / XCスキー / その他の場合

単位を選択して、数値を入力してターゲットに設定します。

・3 で [**距離のみ**] を選択した場合は **7** へ

・3 で [**距離とタイム**] を選択した場合は **4** へ

・3 で [**距離とスピードまたはペース**] を選択した場合は **5** へ

4 タイムを入力します。

操作キー上下 **AV** を押して目標タイムを選択します。

[**カスタム**] : 数値を入力します。 **6** へ

[**予想タイムを使用**] : 予想タイムを使用します。

3 で [**5キロ**] [**10キロ**] [**ハーフマラソン**]

[**マラソン**] を選択し、予想タイムデータが記録されている場合のみ表示されます。


[**自己ベスト使用**] : 自己ベスト記録を使用します。

3 で用意されている距離を選択し、自己ベストデータが記録されている場合のみ表示されます。 **6** へ

5 スピードまたはペースを入力します。

操作キー上下 **AV** を押して目標数値を入力します。 **7** へ

6 [**OK**] を選択します。

設定したターゲットの確認ページが表示されます。修正したい場合は、BACK キー  を押してください。

- 7 タイマーキーを押して、トレーニングを開始します。**
トレーニングを開始します。ターゲットトレーニングページの表示については、次ページをご覧ください。
- 8 設定した距離を走行するとターゲットトレーニングが終了します。**
設定した距離を走行するとターゲットトレーニングが終了のメッセージが表示されます。
- 9 タイマーを停止します。**
ターゲットトレーニングが終了しても、タイマーは停止しません。トレーニングを終了するには、タイマーキー **▶** を押してください。
- 10 トレーニングを終了します。**
トレーニング終了ページが表示されるので **[保存]** を選択してトレーニングを保存して終了します。

ヒント

- ターゲットの項目は、選択しているアクティビティプロフィール(スポーツモード)によっては、対応していないため、表示されません。

ターゲットページ

ターゲットトレーニングを開始すると、トレーニングページにターゲットページが表示されます。



① 残り距離

ターゲットトレーニング終了までの残りの走行距離を表示します。

② 到着予想時間

ターゲットトレーニング終了までの予想時間を表示します。

③ 平均スピードまたはペース※

平均スピードまたはペースを表示します。

※ペースまたはスピードの表示は、速度表示設定(101 ページ)で選択している表示方法で表示されます。

④ 達成率バー

トレーニングの達成率をバーで表します。

ターゲットの条件にタイム、スピードまたはペースを設定した場合は、以下のページもトレーニングページに追加されます。



① 先行時間 / 遅延時間

自身とバーチャルパートナーの位置関係を時間で表示します。

② バーチャルパートナーイメージ

バーチャルパートナーが自身より先行している場合はイメージが前方へ、遅延している場合は、後方へ表示されます。

③ 自身のイメージ

自身がバーチャルパートナーより先行している場合はイメージが前方へ、遅延している場合は後方へ表示されます。

④ 到着予想時間

到着までにかかる予想時間を表示します。

⑤ 達成率バー


トレーニングの達成率をバーで表示します。

※上記はターゲット設定を [距離のみ] 以外に設定した場合の表示例です。ターゲットを [距離のみ] に設定している場合は、表示が異なります。



ターゲットトレーニングを中止する

ターゲットトレーニングを中止するには、以下の方法で中止(終了)してください。



1 ターゲットトレーニング実行中にタイマーを停止します。

タイマーキー  押して、タイマーを停止します。トレーニング終了ページが表示されます。

2 [ターゲット中止] を選択します。

操作キー上下  で [ターゲット中止] を選択して、タイマーキー  で決定します。

3 [はい] を選択して終了します。

操作キー上下  で [はい] を選択して、タイマーキー  で決定します。

注意

- ワークアウトを途中でキャンセルしても、実行中のトレーニングは、終了していません。タイマーをストップするには、タイマーキーを押してください。

ヒント

- ターゲットトレーニングはオプションメニューからも中止できます。その際、実行中のトレーニング（タイマー）は終了していません。

レース

レースは、過去のアクティビティの記録またはコースデータの記録と比較しながら走行することを目的としたトレーニングメニューです。過去のアクティビティの走行コースに関わらず、距離とスピード（またはペース）タイムのみを比較することができます。



スタート地点

ゴール地点

履歴データを使用してレースを実行する


注意

- 履歴データを使用する場合は、あらかじめ ForeAthlete® 735XTJ を使用して、トレーニングを実行して、データが保存されている必要があります。

- 1 トレーニングメニューから [レース] を選択します。
操作キー上下 **▲▼** を押して [レース] を選択して、
タイマーキー **▶** で決定します。
- 2 [履歴] を選択します。
操作キー上下 **▲▼** を押して [履歴] を選択して、タイマー
キー **▶** を押します。
- 3 使用したい履歴データを選択します。
操作キー上下 **▲▼** を押して使用したい履歴データを選択し
て、タイマーキー **▶** を押します。
- 4 タイマーキーを押して、トレーニングを開始します。
タイマーキー **▶** を押して、トレーニングを開始します。
- 5 レースの走行距離を完走して終了します。

レースの走行距離を完走すると、レーストレーニングが終了します。

6 タイマーを停止します。

ターゲットトレーニングが終了しても、タイマーは停止しません。トレーニングを終了するには、タイマーキー  を押してください。

7 トレーニングを終了します。



トレーニング終了ページが表示されるので [保存] を選択してトレーニングを保存して終了します。

コースデータを使用してレースを実行する



注意

- コースを使用する場合は、あらかじめガーミンコネクトまたはガーミンコネクトモバイルから転送する必要があります。



1 トレーニングメニューから [レース] を選択します。

操作キー上下  を押して [レース] を選択して、タイマーキー  で決定します。



2 [コース] を選択します。

操作キー上下  を押して [コース] を選択して、タイマーキー  を押します。


3 使用したいコースデータを選択します。

操作キー上下  を押して使用したいコースデータを選択して、タイマーキー  を押します。

4 [レース] を選択します。

操作キー上下  を押して [レース] を選択して、タイマーキー  を押します。

5 タイマーキーを押して、トレーニングを開始します。

タイマーキー  を押して、トレーニングを開始します。

6 レースの走行距離を完走して終了します。

レースの走行距離を完走すると、レーストレーニングが終了します。

7 タイマーを停止します。

ターゲットトレーニングが終了しても、タイマーは停止しません。トレーニングを終了するには、タイマーキー **▶** を押してください。

8 トレーニングを終了します。

トレーニング終了ページが表示されるので [**保存**] を選択してトレーニングを保存して終了します。

レースページ

レースを開始すると、トレーニングページにレースページが表示されます。



① 残り距離

レース終了までの残りの走行距離を表示します。

② 到着予想時間

レース終了までの予想時間を表示します。

③ 平均スピードまたはペース※

平均スピードまたはペースを表示します。

※速度表示設定(186 ページ)で選択している表示方法で表示

④ 達成率バー

トレーニングの達成率をバーで表します。



① 先行時間 / 遅延時間

自身とバーチャルパートナーの位置関係を時間で表示します。

② バーチャルパートナーイメージ

バーチャルパートナーが自身より先行している場合はイメージが前方へ、遅延している場合は、後方へ表示されます。

③ 自身のイメージ

自身がバーチャルパートナーより先行している場合はイメージが前方へ、遅延している場合は後方へ表示されます。

④ 到着予想時間

到着までにかかる予想時間を表示します。

⑤ 達成率バー

トレーニングの達成率をバーで表示します。

ヒント

- レーストレーニングは、時間と距離の記録と比較しながらトレーニングを行います。走行環境に関わらず、トレーニングを行います。

レーストレーニングを中止する

レーストレーニングを中止するには、以下の方法で中止(終了)してください。

1 レーストレーニング実行中にタイマーを停止します。

タイマーキー **▶** 押して、タイマーを停止します。トレーニング終了ページが表示されます。

2 [レース中止] を選択します。

操作キー上下 **▲▼** で [レース中止] を選択して、タイマーキー **▶** で決定します。

3 [はい] を選択して終了します。

操作キー上下 **▲▼** で [はい] を選択して、タイマーキー **▶** で決定します。

注意

- ワークアウトを途中でキャンセルしても、実行中のトレーニングは、終了していません。タイマーをストップするには、タイマーキーを押してください。

ヒント

- レーストレーニングはオプションメニューからも中止できます。その際、実行中のトレーニング（タイマー）は終了していません。

コース名を編集する

1 トレーニングメニューから [レース] を選択します。

操作キー上下 **▲▼** を押して [レース] を選択して、タイマーキー **▶** で決定します。

2 [コース] を選択します。

操作キー上下 **▲▼** を押して [コース] を選択して、タイマーキー **▶** を押します。

3 編集したいコースデータを選択します。



操作キー上下 **▲▼** を押して編集したいコースデータを選択して、タイマーキー **▶** を押します。

4 [名前] を選択します。











操作キー上下 **▲▼** を押して [名前] を選択して、タイマーキー **▶** を押します。

5 名前を編集します。

操作キー上下 **▲▼** を押して入力したい文字を1文字ずつ選択して、タイマーキー **▶** を押します。

数字、アルファベット、カタカナ、記号の入力が可能です。
文字入力が完了したら  を選択して、タイマーキー  で確定します。

コースを削除する

- 1** トレーニングメニューから [レース] を選択します。
操作キー上下  を押して [レース] を選択して、
タイマーキー  で決定します。
- 2** [コース] を選択します。
操作キー上下  を押して [コース] を選択して、タイ
マーキー  を押します。
- 3** 削除したいコースデータを選択します。
操作キー上下  を押して削除したいコースデータを選択
して、タイマーキー  を押します。
- 4** [削除] を選択します。
操作キー上下  を押して [削除] を選択して、
タイマーキー  を押します。
- 5** [はい] を選択します。
操作キー上下  を押して [はい] を選択して、
タイマーキー  を押すと削除されます。

注意

- 削除したコースデータは、元に戻せませんので、ご注意ください。ガ
ミンコネクストにデータがある場合は、再転送が可能です。

メニュー


トレーニング履歴や自己ベスト記録などの確認、ForeAthlete® 735XTJ の各種設定、トレーニングの準備を行います。

メニュー一覧

カテゴリー	設定項目	ページ
アクティビティ 設定	[トレーニングページ]	100
	[アラート]	103
	[自動ラップ]	107
	[メトロノーム]	109
	[自動ポーズ]	110
	[自動スクロール]	111
	[GPS]	112
	[パワーセーブ]	112
	[トランジション]	102
トレーニング	[ワークアウト]	69
	[トレーニングカレンダー]	74
	[インターバル]	78
	[セグメント]	83
	[ターゲット]	86
	[レース]	86
履歴	[アクティビティ]	115
	[合計]	122
	[オプション]	123
マイデータ	[リカバリーアドバイザー]	125
	[パフォーマンスコンディション]	127
	[VO2 Max]	129
	[予想タイム]	134
	[乳酸閾値]	135
	[FTP]	137
	[自己ベスト]	140
	[ユーザープロフィール]	144

ナビゲーション	[トラックバック]	148
	[コース]	151
	[ポイント]	158
	[ポイント登録]	161
通知	[通知]	162
設定	[光学式心拍計]	165
	[センサー]	166
	[Bluetooth]	170
	[ウィジェット]	175
	[アラーム]	176
	[おやすみモード]	177
	[ライフログ]	178
	[アクティビティプロフィール]	178
	[システム]	183

メニューを表示する

- 1**  メインページを表示して、操作キー下 **V** を押します。メニューが表示されます。

- 2** **項目を選択します。**
メニュー項目が表示されます。
操作キー上下 **^V** を押して、設定したい項目を選択して、タイマーキー **▶** を押します。

アクティビティ設定

トレーニング中に表示するページの編集やアラート、自動ラップの取得などアクティビティに関する設定を行います。

- 1
メインページを表示して、操作キー下 **V** を押します。メニューが表示されます。トレーニングページが表示されている場合は、BACK キー **↶** を押してください。
- 2
[**アクティビティ設定**] を選択します。操作キー上下 **▲▼** を押して [**アクティビティ設定**] を選択して、タイマーキー **▶** を押します。
- 3
カテゴリーを選択します。操作キー上下 **▲▼** を押して、設定したい項目のカテゴリーを選択し、タイマーキー **▶** を押します。
- 4 項目を選択します。**
操作キー上下 **▲▼** を押して設定したい項目を選択して、タイマーキー **▶** を押します。設定項目については、次ページからをご覧ください。

トレーニングページ

トレーニングページ(39 ページ)をカスタマイズします。

表示されるデータページの項目は、選択しているアクティビティによって異なります。

またConnect IQストア(199 ページ)からダウンロードすることで、新しいデータページを追加できます。

[データページ 1] ~ [データページ 4]

- [**ステータス**] この項目は [**データページ2**] ~ [**データページ4**] に表示されます。
[**オン**] ページを表示します。
[**オフ**] ページを表示しません。

[ページ分割数]

ページの分割数を選択します。操作キー上下 **AV** を押して分割数(1~4)を選択します。ディスプレイには選択中の分割数でデータページが表示されます。

[1項目] ~ [4項目]

各項目に表示するデータ項目を選択します。

[**ページ分割数**] で設定した分割数分の項目が表示されます。データ項目を変更したい項目 ([**1項目**] ~ [**4項目**]) を選択後、データ項目のカテゴリ、データ項目を選択します。

[心拍ゾーンゲージ]

心拍数と心拍ゾーンをカラーゲージで表示します。

- [**ステータス**] [**有効**] ページを表示します。
[**無効**] ページを表示しません。

[地図]

トレーニング中、地図ページ(42 ページ)を表示します。

- [**ステータス**] 表示 / 非表示を選択します。
[**オン**] ページを表示します。
[**オフ**] ページを表示しません。

[**地図表示**] 地図の表示方法を選択します。

[**ノースアップ**] 地図画面が常に北になるように表示

されます。

[トラックアップ] 進行方向が常に地図画面上方になるように表示されます。

[ポイント] : 登録済みのポイントを地図上に表示します。

[表示] ポイントを表示します。

[非表示] ポイントを表示しません。

[バーチャルパートナー]

バーチャルパートナー(44 ページ)を表示します。

[ステータス] **[オン]** ページを表示します。

[オフ] ページを表示しません。

[スピード] または **[ペース]**

バーチャルパートナーのスピードまたはペースを設定します。(表示される項目は、186 ページの速度表示設定で選択している方法で表示されます。)

[ランニングダイナミクス][ランニングダイナミクス2]

ランニングダイナミクス(45 ページ)を表示します。

[ステータス] **[有効]** ページを表示します。

[無効] ページを表示しません。

[メインデータ項目]

ページのメイン項目に表示するデータを **[ピッチ]** **[接地時間]** **[GCTバランス]** **[上下動]** **[上下動比]** から選択します。

※ **[メインデータ項目]** に **[歩幅]** は選択できません。

[サブデータ項目1] **[サブデータ項目2]**

ページのサブ項目に表示するデータを **[ピッチ]** **[接地時間]** **[GCTバランス]** **[上下動]** **[上下動比]** **[歩幅]** から選択します。

[休息ページ]

休息ページ(49 ページ)を表示します。

[ステータス] [オン] ページを表示します。

[オフ] ページを表示しません。

[ページ分割数]

ページの分割数を選択します。操作キー上下 **AV** を押して分割数(1~4)を選択します。ディスプレイには選択中の分割数でデータページが表示されます。

[1項目] ~ [4項目]

各項目に表示するデータ項目を選択します。

[ページ分割数] で設定した分割数分の項目が表示されます。データ項目を変更したい項目 ([1項目] ~ [4項目]) を選択後、データ項目のカテゴリ、データ項目を選択します。

[ドリル記録]

ドリル記録ページ(50 ページ)を表示します。

[オン] ページを表示します。

[オフ] ページを表示しません。

[時計]

トレーニング中、時計ページ(34 ページ)を表示します。

[オン] ページを表示します。

[オフ] ページを表示しません。

トランジション

トライアスロンなどでトランジション(移行時間)を含めたトレーニングを実行します。

この項目は、スポーツモード(53 ページ)を [マルチスポーツ] にしている場合に表示されます。

[オン] トランジションを有効にします。

[オフ] トランジションを無効にします。

アラート

設定した数値に達した場合や設定範囲外の数値になると、ビープ音とメッセージを表示する機能です。

ヒント

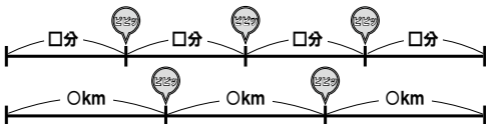
- ・トレーニング中、ペアリングしたスマートフォンのイヤホンを通してアラートメッセージを聞くこともできます。詳細は 198 ページをご覧ください。

新規追加

[新規追加] を選択してアラートを追加します。

[カスタム]

アラートメッセージ([水分補給] / [栄養補給] / [方向転換] / [帰宅] / [カスタム])とアラートタイプを [タイム] または [距離] から選択して入力した数値に達する毎にメッセージとビープ音でお知らせします。

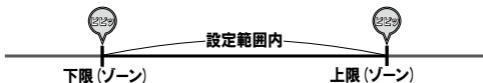


ヒント

- ・メッセージをカスタムで入力できる文字数は最大で 15 文字です。

[心拍]

設定した心拍範囲を上回った場合または下回った場合にメッセージとビープ音でお知らせします。



[上限]

[オフ] アラートを利用しません。

[リラックス(Z1)] ~ [エキスパート(Z5)]

選択したゾーンを外れた場合、アラートが鳴ります。

[**カスタム**] 数値を入力します。

[**下限**]

[**オフ**] アラートを利用しません。

[**リラックス(Z1)**] ~ [**エキスパート(Z5)**]

選択したゾーンを外れた場合、アラートが鳴ります。

[**カスタム**] 数値を入力します。

[**パワー**]

設定したパワー範囲を上回った場合または下回った場合にメッセージとビープ音でお知らせします。

[**上限**]

[**オフ**] アラートを利用しません。

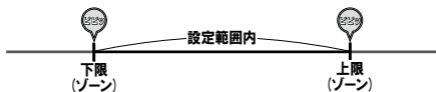
[**ゾーン1**] ~ [**ゾーン7**] 選択したゾーンを上回った場合、アラートが鳴ります。[**カスタム**] 数値を入力します。

[**下限**]

[**オフ**] アラートを利用しません。

[**ゾーン1**] ~ [**ゾーン7**] 選択したゾーンを下回った場合、アラートが鳴ります。

[**カスタム**] 数値を入力します。



[ラン/ウォーク]

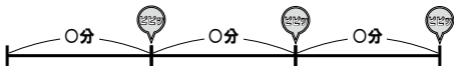
ランとウォークをそれぞれひとつのステップとしてタイムを設定し、設定したタイムが経過するたびにメッセージとアラートでお知らせし、ランまたはウォークのステップを自動で切り替えます。



- [ステータス]: [オン] ラン/ウォークを利用します。
[オフ] ラン/ウォークを利用しません。
[ラン]: ラン(走行時間)を設定します。
[ウォーク]: ウォーク(走行時間)を設定します。

[タイム]

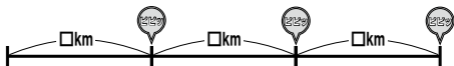
設定したタイムに到達する毎にメッセージとビープ音でお知らせします。



[タイム]: アラートを鳴らすタイムを入力します。

[距離]

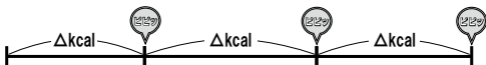
設定した距離に到達する毎に、メッセージとビープ音でお知らせします。



[距離]: アラートを鳴らす距離を入力します。

[カロリー]

設定したカロリーを消費する毎に、アラートが鳴ります。



[カロリー] : アラートを鳴らすカロリー数を設定します。

ヒント

- ピッチ、心拍、ペース、スピードアラートは、上限と下限の数値(ゾーン)を入力して、設定します。
- 心拍をゾーンで設定した場合、数値の入力(変更)はできません。
- 設定したアラートは、トレーニングを終了するまで有効です。設定後、各アラート毎に有効/無効の切り替え、アラートの編集・消去が可能です。

[ペース]

設定したペース範囲を上回った場合または下回った場合に、メッセージとビープ音でお知らせします。

[スピード]

設定したスピード範囲を上回った場合または下回った場合に、メッセージとビープ音でお知らせします。

[ピッチ]

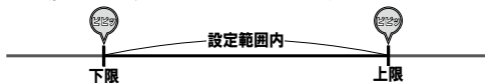
設定したピッチ範囲を上回った場合または下回った場合に、メッセージとビープ音でお知らせします。

[ケイデンス]

設定したケイデンス範囲を上回った場合または下回った場合に、メッセージとビープ音でお知らせします。

[ストロークレート]

設定したストロークレート範囲を上回った場合または下回った場合に、メッセージとビープ音でお知らせします。



はじめに上限の有効 / 無効を設定します。

[**オン**] 上限アラートを有効にします。

[**最高ストロークレート**]*

: 上限ストロークレートを入力します。

[**オフ**] 上限アラートを無効にします。

次に下限の有効 / 無効を設定します。

[**オン**] 下限アラートを有効にします。

[**最低ストロークレート**]*

: 下限ストロークレートを入力します。

[**オフ**] 下限アラートを無効にします。

※設定した項目により、名称は変わります。

ヒント

- [上限]のみまたは[下限]のみの設定も可能です。

有効 / 無効

マルチスポーツのトレーニングは、複数のアクティビティプロフィールを組み合わせで行います。各アクティビティプロフィールで設定したアラートを使用する場合は、有効を選択してください。

[**有効**] アラートを有効にします。

[**無効**] アラートを無効にします。

ヒント

- スポーツモードが[マルチスポーツ]の場合は、アラートの有効 / 無効の設定のみ表示されます。各アラートの設定は、マルチスポーツのアクティビティプロフィールに使用しているアクティビティプロフィールのアラート設定を変更の上、[有効]に設定してください。

自動ラップ

距離または地点を設定し、その距離または地点に到達する毎に自動的にラップを取得する機能です。

[**自動ラップ**]

[**オフ**] 自動ラップを無効にします。

[**距離**] 設定した距離に到達する毎に、ラップを取得します。

[**位置**] 設定した位置毎に、ラップを取得します。設定

した地点は、再びその地点を通過したときに自動でラップを取得します。

[距離]

- [距離] 距離(0.25~99.95kmまたはmi)を設定します。
[距離] 設定した場合のみ項目が表示されます。

[位置]

- [位置] 取得位置を選択します。
[位置] 設定した場合のみ項目が表示されます。
[ラップ押しのみ] BACKキーを押した位置を通過するたびにラップを取得します。
[スタートとラップ] スタート地点とBACKキーを押した位置を通過するたびに、ラップを取得します。

[ラップアラートページ]

- [第一項目] ラップページの上部に表示するデータ項目を選択します。
- [第二項目] ラップページの下部に表示するデータ項目を選択します。
- [確認] 設定したデータ項目を確認できます。

スイム屋外

[自動ラップ]

- [オン] 自動ラップを有効にします。
- [オフ] 自動ラップを無効にします。

[距離]

- [距離] 距離(25m~9975m)を設定します。
[距離] 設定した場合のみ項目が表示されます。

有効 / 無効

マルチスポーツのトレーニングは、複数のアクティビティプロフィールを組み合わせて行います。各アクティビティプロフィールで設定した自動ラップを使用する場合は、有効を選択してください。

[**有効**] 自動ラップを有効にします。

[**無効**] 自動ラップを無効にします。

ヒント

- スポーツモードが [マルチスポーツ] の場合は、自動ラップの有効 / 無効の設定のみ表示されます。

メトロノーム

メトロノームは、一定のリズムをビープ音やバイブレーションでお知らせする機能です。メトロノーム機能を使用することで、ペースをコントロールしたりピッチを速くするトレーニングなどを行います。

[ステータス]

[**オン**] メトロノームを有効にします。

[**オフ**] メトロノームを無効にします。

[bpm]

維持したいピッチ数を入力します。

[ビートアラート]

アラートを鳴らすタイミングを [2拍子] [3拍子] [4拍子] [6拍子] から選択します。

[音 / バイブ]

アラート方法を選択します。

[**トーン**] ビープ音のみでお知らせします。

[**バイブレーション**] 振動のみでお知らせします。

[**トーン&バイブレーション**]

ビープ音と振動でお知らせします。

[確認]

メトロノームページをプレビューして、設定したメトロノームを確認します。

ヒント

- この項目は、スポーツモードを[ラン]または[その他スポーツモード]のアクティビティプロフィール選択時のみ表示されます。

自動ポーズ

ForeAthlete® 735XTJが走行をストップしたと判断した際や設定したスピード以下になった場合に、タイマーを一時的にストップする機能です。

タイマーは走行を再度開始すると同時に計測を再開します。信号待ちや一時的に停止する必要があるコースでのトレーニングなどで、停止時を含めないタイムの計測ができます。

[オフ]

自動ポーズ機能を利用しません。

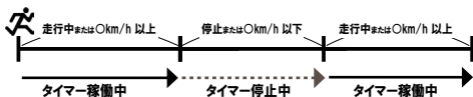
[停止時]

停止時のみタイマーを停止します。

[カスタム]

スピードを設定します。

設定したスピード以下でタイマーを停止します。



注意

- ワークアウト (69 ページ)、トレーニングカレンダー (74 ページ)、インターバル (78 ページ)、ターゲット (86 ページ)、レース (91 ページ) トレーニング実行中は、自動ポーズ機能は無効になります。
- 自動ポーズによるタイマーの一時停止だけでは、トレーニングデータ (履歴) は保存されません。トレーニング終了後は手動でタイマーを停止し、データを保存または削除してください。

有効 / 無効

マルチスポーツのトレーニングは、複数のアクティビティプロフィールを組み合わせて行います。各アクティビティプロフィールの自動ポーズを使用する場合は、有効を選択してください。

[有効] 自動ポーズを有効にします。

[無効] 自動ポーズを無効にします。

ヒント

- スポーツモードが [マルチスポーツ] の場合は、自動ポーズの有効 / 無効の設定のみ表示されます。

自動スクロール

本体操作をせずに、トレーニングページを自動的に切り替える機能です。

[オフ]

自動スクロール機能を利用しません。

[遅い] / [標準] / [速い]

トレーニング中、設定した速さでトレーニングページが切り替わります。

ヒント

- タイマー停止時は、スクロールしません。

有効 / 無効

マルチスポーツのトレーニングは、複数のアクティビティプロフィールを組み合わせて行います。各アクティビティプロフィールの自動スクロールを使用する場合は、有効を選択してください。

[有効] 自動スクロールを有効にします。

[無効] 自動スクロールを無効にします。

ヒント

- スポーツモードが [マルチスポーツ] の場合は、自動スクロールの有効 / 無効の設定のみ表示されます。

GPS

GPSのモード設定をします。

[オフ]

GPS信号の受信を無効にします。

[GPS]

GPS信号の受信を有効にします。

[GPS+GLONASS]

GPS信号とGLONASSの受信を有効にします。

[ウルトラトラック]

GPS信号の捕捉回数を減らし、
バッテリーの消費を抑えます。

ヒント

- [オフ]設定時には、スピード(速度)と距離はデバイスに内蔵されている加速度計で計算されて表示されます。加速度センサーは、自己校正します。スピードと距離の精度は、GPS 捕捉を [オン]で行った屋外トレーニング後に再校正します。
- 室内でトレーニングを行う場合は、衛星捕捉を [オフ]に設定してください。
- 「QZSS:Q1」は「みちびき」を受信している場合に表示されます。

パワーセーブ

本体を一定時間操作しないと、パワーセーブモード(時計モード)になります。トレーニングページを表示している場合のみ、パワーセーブモードになるまでの時間を延長することができます。初期設定では、5分間操作を行わないとパワーセーブモードになります。

[5分]

5分間、本体操作が行われない場合、パワーセーブモードになります。

[25分]

25分間、本体操作が行われない場合、パワーセーブモードになります。

ヒント

- ・ [25分] に設定すると、バッテリーの消費が早まる場合があります。

プールサイズ

プールサイズを選択します。この項目は、アクティビティで [プールスイム] を選択した場合のみ表示されます。

[25メートル] [50メートル] [25ヤード]



[33 1/3メートル] [33 1/3ヤード]

プールサイズを選択します。

[カスタム]

単位を選択して、数値を入力します。

カウントダウン開始

休息後のタイマー再開時のカウントダウンを有効にします。プールスイムでのトレーニング中に BACK キー  を押すと休息モードに移行します。その後、BACK キー  を押すと、カウントダウンが表示された後に、タイマーが再開されます。スイムの開始とタイマーの開始を正確に合わせたい場合に便利な機能です。

[オン]

カウントダウン開始を有効にします。

[オフ]

カウントダウン開始を無効にします。

ストロークタイプ検出

ストロークタイプの自動検出を有効にします。この項目は、アクティビティで [プールスイム] を選択した場合のみ表示されます。

[オン]

ストロークタイプ検出を有効にします。

[オフ]

ストロークタイプ検出を無効にします。

履歴

保存したトレーニング(履歴)データは、自動的に内蔵メモリーに記録されます。タイム、距離、ラップデータを始め、平均ペースやカロリーなどのトレーニングデータをForeAthlete® 735XTJで確認できます。

スポーツモード(53 ページ)、ペアリングしているANT+センサーによって、表示可能なトレーニングデータが異なります。ガーミンコネクト(194 ページ)を利用すれば、トレーニングの軌跡を地図上で確認したり、より詳細なデータも確認できます。PCとの接続については、200 ページをご覧ください。

1



メインページを表示して、操作キー下 **V** を押します。

トレーニングページが表示されている場合は、BACK キー **↶** を押ししてください。

2



[履歴] を選択します。

操作キー上下 **▲▼** を押して [履歴] を選択して、タイマーキー **▶** を押します。

3



カテゴリーを選択します。






操作キー上下 **▲▼** を押して設定したい項目のカテゴリーを選択してタイマーキー **▶** を押します。

4 項目を選択します。

操作キー上下 **▲▼** を押して確認したい項目を選択して、タイマーキー **▶** を押します。各項目については、次ページからをご覧ください。

アクティビティ

トレーニングデータを確認する

- 1 前ページ 1 ~ 2 の操作を行います。
- 2 [**アクティビティ**] を選択します。
操作キー上下  を押して [**アクティビティ**] を選択して
タイマーキー  を押します。
- 3 確認したいアクティビティデータを選択します。
操作キー上下  を押して確認したい項目を選択して、
タイマーキー  を押します。
- 4 [**詳細**] を選択します。
トレーニングデータのラップデータ、ラップ毎の詳細データ
を確認したい場合は [**ラップ**] を選択してください。(119
ページ)
- 5 **トレーニングデータの詳細を確認します。**
トレーニングで取得した詳細データの確認ができます。ト
レーニング中にペアリングして使用するセンサーなどによっ
て、表示されるデータが異なります。
表示データについては、次ページをご覧ください。
確認を終了するには、BACK キー  を押して前のページ
に戻ります。



① トレーニング日時

トレーニングを開始した日時を表示しました。

② 取得データ

トレーニングで取得したデータを表示します。

表示されるデータについては、下記をご覧ください。

ヒント

- トレーニング詳細ページは、トレーニングを保存した直後にも確認できます。
- 表示されるデータは、ペアリングした ANT+ センサーによって異なります。

表示データ

距離 トレーニングの総距離を表示します。

タイム トレーニングの総タイムを表示します。

500mペース 500mあたりの平均ペースを表示します。漕艇アクティビティのみ表示される項目です。

ペースまたは平均スピード※1

トレーニングの平均ペースまたは平均スピード※1を表示します。

最高スピード トレーニング中の最高スピードを表示します。

カロリー トレーニングで消費した総カロリーを表示します。

平均心拍 トレーニング中の平均心拍数を表示します。

最大心拍 トレーニング中の最大心拍数を表示します。

TE(トレーニング効果)

トレーニング効果指数(222 ページ)を表示します。

ピッチ トレーニング中の平均ピッチを表示します。

ケイデンス トレーニング中の平均ケイデンスを表示します。

上下動※2 トレーニング中の平均上下動を表示します。

上下動比※2 自身の体が上下に動く振れ幅の比率を表示します。

接地時間※2 トレーニング中の平均接地時間を表示します。

GCTBal (GCT バランス)※2

左右の接地時間の割合です。GCTBal 項目では、右矢印は右足、左矢印は左足の割合を示します。

歩幅※2 1 歩あたりの平均歩幅を表示します。

総上昇量 上昇の合計距離を表示します。

総下降量 下降の合計距離を表示します。

平均パワー※3 トレーニング中の平均パワー値を表示します。

最大パワー※4 最大パワー出力値を表示します。

NP※3 標準化パワーを表示します。

IF※3 強度係数(FTPに対するNPの比率)を表示します。

TSS※3 トレーニングストレススコアを表示します。

バランス※3 現在の左右のパワーバランス値を表示します。

スムーズネス※3 ペダリングサイクル毎の平均出力と最大出力の比を表示します。(パーセンテージで測定されます)

トルク効率※3 ペダリング毎の総出力に対する有効出力の割合がパーセントで測定されて表示されます。(100%の場合、抗力が0です)

フロントシフト※4 トレーニング中のフロント(前)ギアの切り替え数を表示します。

リアシフト※4 トレーニング中のリア(後)ギアの切り替

え数を表示します。

PCO-R※3 右ペダルのプラットフォームセンターオフセット値を表示します。

PCO-L※3 左ペダルのプラットフォームセンターオフセット値を表示します。

スイムタイム スイムトレーニングを実行している時間を表示します。

ストローク数 トレーニング中の合計ストローク数を表示します。

ストロークレート 1分間の平均ストローク数を表示します。

SWOLF トレーニング中の平均SWOLFスコア(25ヤードまたは50メートルを泳いだ時のタイムとストローク数の和)を表示します。

ダンシングタイム※3 トレーニング中の合計ダンシング(立ち漕ぎ)タイムを表示します。

PP-R※3 トレーニング中の右ペダルの平均パワーフェーズを表示します。

PP-L※3 トレーニング中の左ペダルの平均パワーフェーズを表示します。

PPP-R※4 トレーニング中の右ペダルの平均パワーフェーズピークを表示します。

PPP-L※4 トレーニング中の左ペダルの平均パワーフェーズピークを表示します。

※1 ペースまたはスピードの表示は、速度表示設定(186 ページ)で選択している表示方法で表示されます。

※2 ランニングダイナミクスポッド(セットに同梱または別売)、ハートレートセンサーHRM-Run(別売)、ハートレートセンサーHRM-Tri(別売)を装着してトレーニングを行った場合のみ表示されます。

※3 別売のパワー計を装着してトレーニングを行った場合のみ表示されます。

※4 別売のシマノ社製電動コンポーネントDi2を装着してトレーニングを行った場合のみ表示されます。

ヒント

- 表示される項目は、アクティビティプロフィール(179 ページ)によって異なります。
- プラットフォームセンターオフセット、パワーフェーズ、パワーフェー

ズピークについては、223 ページをご覧ください。

トレーニングのラップデータを確認する

- 1 115 ページ 1 ~ 3 の操作を行います。
- 2 [ラップ] を選択します。
操作キー上下 **▲▼** を押して [ラップ] を選択して、タイマーキー **▶** を押します。
- 3 確認したいラップを選択します。
操作キー上下 **▲▼** を押して確認したいラップを選択して、タイマーキー **▶** を押します。
- 4 トレーニングデータのラップ毎の詳細を確認します。
操作キー上下 **▲▼** で確認するラップを切り替えます。確認を終了するには BACK キー **↶** を押して、前のページに戻ります。

ヒント

- ・ラップを取得していないトレーニングデータは、スタートからストップまでのデータを [ラップ1] として表示します。

トレーニングデータの軌跡を確認する

- 1 115 ページ 1 ~ 3 の操作を行います。
- 2 [地図] を選択します。
操作キー上下 **▲▼** を押して [地図] を選択して、タイマーキー **▶** を押します。
- 3 トレーニングの軌跡が地図上に表示されます。
操作キー上下 **▲▼** を押すと、地図の縮尺が変更できます。確認を終了するには BACK キー **↶** を押して、前のページに戻ります。

ヒント

- ・[地図] 項目は、GPS を捕捉してトレーニングを行い、トレーニングに軌跡データを含む場合のみ表示されます。

ゾーン分布を確認する

心拍またはパワーのデータが、どのゾーンでどのくらいの時間トレーニングを行ったかをグラフで確認できます。心拍またはパワーのデータを取得したトレーニングデータの場合のみ有効です。

1 115 ページ **1** ~ **3** の操作を行います。

2 [**ゾーン分布**] を選択します。

操作キー上下 **▲▼** を押して [**ゾーン分布**] を選択して、タイマーキー **▶** を押します。

3 表示したいデータを選択します。

心拍とパワー両方のデータを取得したトレーニングの場合、確認したいデータを選択します。操作キー上下 **▲▼** を押して [**心拍**] または [**パワー**] を選択して、タイマーキー **▶** を押します。

4 分布グラフを確認します。

ゾーン毎にそのゾーンで走行したタイムとグラフが表示されます。ゾーンに該当しなかった場合は記録されません。

ゾーン分布ページ



① ゾーン

心拍ゾーンはゾーン1からゾーン5まで、パワーゾーンはゾーン1からゾーン7まで設定されています。ゾーンはあらかじめ数値が設定されていますが、カスタマイズも可能です。

心拍ゾーン編集：145 ページ

パワーゾーン編集：146 ページ

② タイム

ゾーン内の数値で走行した時間を表示します。

③ グラフ

ゾーン内の数値で走行した時間をグラフで表示します。
マルチスポーツのスポーツ毎のデータを確認する

マルチスポーツの履歴データでは、スポーツモード毎に詳細データの確認ができます。

1 115 ページ **1 ~ 3** の操作を行います。

2 **スポーツモード名またはトランジションを選択します。**

操作キー上下 **▲▼** を押して確認したい項目を選択して、タイマーキー **▶** を押します。トランジションはトランジション設定 (102 ページ) を有効に設定して行ったトレーニング履歴にのみ表示されます。

3 **確認したいデータを選択します。**

操作キー上下 **▲▼** を押して確認したいデータを選択して、タイマーキー **▶** を押します。スポーツモード名を選択すると **[詳細] [ラップ] [ゾーン分布]** 項目が表示されます。トランジションを選択した場合は、詳細のみ表示されます。

4 **確認します。**

詳細を確認します。終了するには BACK キー **↶** を押して、前のページに戻ります。

ヒント

- ラップを取得していないトレーニングデータは、スタートからストップまでのデータを **[ラップ 1]** として表示します。

トレーニングデータを個別に削除する

- 1 115 ページ 1 ~ 3 の操作を行います。
- 2 [削除] を選択します。
操作キー上下 **▲▼** を押して [削除] を選択して、タイマーキー **▶** を押してください。
- 3 [はい] を選択します。
操作キー上下 **▲▼** を押して [はい] を選択して、タイマーキー **▶** を押してください。
- 4 トレーニングデータが削除されます。
トレーニングデータ一覧に戻ります。

合計

トレーニングの合計を確認する

合計では、保存したデータの総合計距離と総合計タイムを週別または月別に確認できます。

- 1 114 ページ 1 ~ 3 の操作を行います。
- 2 [合計] を選択します。
操作キー上下 **▲▼** を押して [合計] を選択して、タイマーキー **▶** を押します。
- 3 スポーツモードを選択します。
操作キー上下 **▲▼** を押して確認したいスポーツモードを選択して、タイマーキー **▶** を押します。
- 4 [週別] または [月別] を選択します。
操作キー上下 **▲▼** を押して確認したい期間を選択して、タイマーキー **▶** を押します。
- 5 合計を確認します。
総合計トレーニングタイムと距離が確認できます。

オプション

トレーニングデータをすべて削除する

- 1 114 ページ 1 ~ 2 の操作を行います。
- 2 [オプション] を選択します。
操作キー上下 **▲▼** を押して [オプション] を選択して、
タイマーキー **▶** を押してください。
- 3 [全アクティビティ削除] を選択します。
操作キー上下 **▲▼** を押して [全アクティビティ削除] を
選択して、タイマーキー **▶** を押してください。
- 4 [はい] を選択します。
操作キー上下 **▲▼** を押して [はい] を選択すると、デバ
イスに保存済みのすべてのトレーニングデータが削除され
ます。

ヒント

- 削除したデータは元に戻せませんので、ご注意ください。

トレーニングの合計をリセットする

- 1 114 ページ 1 ~ 3 の操作を行います。
- 2 [オプション] を選択します。
操作キー上下 **▲▼** を押して [オプション] を選択して、
タイマーキー **▶** を押します。
- 3 [合計リセット] を選択します。
操作キー上下 **▲▼** を押して [合計リセット] を選択して、
タイマーキー **▶** を押します。
- 4 [はい] を選択します。
操作キー上下 **▲▼** を押して [はい] を選択すると、総合
計距離、総合計タイムがリセットされます。

マイデータ

リカバリーアドバイザーやVO2 Maxなど実行したアクティビティ(トレーニング)から割り出されたデータの確認やユーザープロフィールの編集を行います。

- 

メインページを表示して、操作キー下 **V** を押します。
メニューが表示されます。トレーニングページが表示されている場合は、BACK キー **↶** を押してください。
- 

[**マイデータ**] を選択します。
操作キー上下 **▲▼** を押して [**マイデータ**] を選択して、タイマーキー **▶** を押します。
- 

カテゴリを選択します。
操作キー上下 **▲▼** を押して設定したい項目のカテゴリを選択してタイマーキー **▶** を押しします。
- 項目を選択します。
操作キー上下 **▲▼** を押して確認したい項目を選択して、タイマーキー **▶** を押します。各項目については、次ページからをご覧ください。

リカバリーアドバイザー

リカバリーアドバイザーとは、トレーニング強度から回復時間(数時間～数日間)をアドバイスしてくれる機能です。リカバリーアドバイザーは、米国 Firstbeat Technologies Ltd. が提供・サポートする機能です。

心拍計を使用し、リカバリーアドバイザーを有効にしてトレーニングを行なった場合、トレーニング終了時にリカバリータイムを自動的に表示します。

リカバリーアドバイザーを有効にする

- 1 前ページ 1 ～ 2 の操作を行います。
- 2 [リカバリーアドバイザー] を選択します。
操作キー上下 **▲▼** を押して [リカバリーアドバイザー] を選択して、タイマーキー **▶** を押します。
- 3 [ステータス] を選択します。
操作キー上下 **▲▼** を押して [ステータス] を選択して、タイマーキー **▶** を押します。
- 4 [オン] を選択します。
操作キー上下 **▲▼** を押して [オン] を選択して、タイマーキー **▶** を押します。

リカバリーアドバイザーを確認する

- 1 前ページ 1 ～ 2 の操作を行います。
- 2 [リカバリーアドバイザー] を選択します。
操作キー上下 **▲▼** を押して [リカバリーアドバイザー] を選択して、タイマーキー **▶** を押します。
- 3 [リカバリータイム] を選択します。
操作キー上下 **▲▼** を押して [リカバリータイム] を選択して、タイマーキー **▶** を押します。

4 リカバリータイムを確認します。

リカバリータイムは、トレーニング終了直後にも表示されます。

※トレーニングを実行していない場合は、表示されません。

リカバリータイムページ

リカバリーアドバイザーを有効にしてトレーニングを行なった場合、トレーニング終了時にもリカバリータイムページが表示されます。



① タイムゲージ

回復する(リカバリー)までの残り時間をゲージで表示します。次のトレーニング(回復する)までの時間や状態に応じてゲージの色が変わります。

赤：72時間以上

黄：24時間～72時間程度

緑：23時間以内

② リカバリータイム

次のトレーニングを実行できる(回復する)までの時間を表示します。リカバリータイムは、回復にかかる時間を表示します。

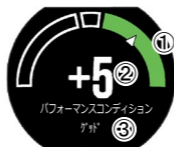
パフォーマンスコンディション

パフォーマンスコンディションはトレーニング中のペースや心拍数、心拍数の変化をリアルタイムで分析し、現在の自身のパフォーマンスが自身の平均的なフィットネスレベルと比較して、どの程度であるかを-20~+20の数値で表示する機能です。数値が+20に近いほどパフォーマンスが良い状態(よく休息がとれていて健康)を表し、-20に近いほどパフォーマンスが悪い状態(疲労している)を表します。パフォーマンスコンディションの測定に関する情報は、米国 Firstbeat® Ltd によって提供・サポートされています。詳しくは、<https://www.firstbeat.com/> (英文ウェブサイト)をご参照ください。

ヒント

- パフォーマンスコンディションを測定するには、予め VO2 Max を測定し、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) を使用してトレーニングを行う必要があります。
- パフォーマンスコンディションが表示されるまで、アクティビティ開始後、6分~20分程度かかります。パフォーマンスコンディションが測定されると、パフォーマンスコンディション表示画面がポップアップします。パフォーマンスコンディションの数値は、トレーニングページのデータ項目としても表示可能です。
- パフォーマンスコンディションを測定するには、リカバリーアドバイザーを有効にしてください。設定方法は125ページをご覧ください。

パフォーマンスコンディション表示画面



① パフォーマンスコンディションゲージ

現在のパフォーマンスコンディションをゲージで表示します。

② パフォーマンスコンディション

現在のパフォーマンス状態を数値で表示します。

③ メッセージ

現在のパフォーマンス状態をメッセージで表示します。
メッセージ内容については下記をご覧ください。

数値	レベル	ステータス
+20～+11	エクセレント	パフォーマンス状態は、とてもよいです。
+10～+2	グッド	パフォーマンス状態は、よいです
+1～-1	ベースライン	パフォーマンス状態は、平均的です
-2～-10	ノーマル	パフォーマンス状態は、普通です
-11～-20	バッド	パフォーマンス状態は、よくないです

パフォーマンスコンディションをご使用の前に、下記設定を行ってください。

・アクティビティプロフィール設定：23 ページ

[ラン] または [バイク] トレーニングに対応しています。

・データ項目の設定：100 ページ

トレーニングデータページのデータ項目をパフォーマンスコンディションに設定します。

・VO2 Maxの測定：次ページ

予めVO2 Maxを測定する必要があります。

VO2 Max

自身のVO2 Max(最大酸素摂取量)を測定します。また、測定したVO2 Maxからレースタイムを予測します。VO2 Maxを測定することで、自身の持久力を知り、予想レースタイムから自身のレベルに応じた目標タイムを設定できます。VO2 Maxを測定するには、心拍計・別売のパワー計(バイクトレーニング時)を装着の上、衛星を正常に捕捉できる屋外で10~20分間程度のトレーニングが必要です。

注意

- VO2 Max(最大酸素摂取量)を表示するには、心拍計・パワー計(バイクトレーニング時)を装着してトレーニングを行う必要があります。
- 初めて測定されたVO2 Maxは、不正確な場合があります。より正確なVO2 Maxを測定するには、数回の測定を行ってください。

VO2 Max(最大酸素摂取量)について

心拍計とパワー計(バイクトレーニング時)を使用して、VO2 Maxを測定できます。

VO2 Maxとは、激しい運動をした際、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、体重1キログラムあたり、一分間で何ミリリットルの酸素を摂取するかを表します。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の測定に関する情報は、米国 Firstbeat® Ltd によって提供・サポートされています。詳しくは、<https://www.firstbeat.com/en/>(英文ウェブサイト)をご参照ください。

VO2 Max を測定する

VO2 Maxを測定するには、ユーザープロフィール(144 ページ)・最大心拍数(145 ページ)を入力し、心拍計・パワー計 (バイクトレーニング時)を装着してから、トレーニングを行う必要があります。

ヒント

- VO2 Max を測定するには、心拍計の設定とパワー計 (別売) のペアリングが必要です。
- 1** 光学式心拍計の設定 (165 ページ) とパワー計 (バイクトレーニング時) のペアリング (166 ページ) をします。
 - 2** ユーザープロフィール・最大心拍数を入力します。
正確な測定値を割り出すために、あらかじめ正しいユーザープロフィールと最大心拍数を入力してください。
 - 3** トレーニングを開始します。
トレーニングの開始方法は、60 ページをご覧ください。
最低でも 10 ~ 20 分以上の屋外トレーニング (衛星を正常に捕捉できる環境下でのトレーニング) を行ってください。
 - 4** トレーニングを終了 (保存) すると、VO2 Max (最大酸素摂取量) が表示されます。
トレーニングの保存方法は、66 ページをご覧ください。

注意

- 初めて測定された VO2 Max は、不正確な場合があります。より正確な VO2 Max を測定するには、数回の測定を行ってください。
- 運動強度が低いと測定できないことがあります。

VO2 Max を確認する

自身のVO2 Maxのデータは、あらかじめ心拍計・パワー計(バイクトレーニング時)を装着の上、衛星を正常に捕捉できる屋外で10~20分間程度のトレーニングを行う必要があります。データの精度向上のため、数回のトレーニングを行って算出したデータをVO2 Maxの目安としてお使いください。

- 1 124 ページ 1 ~ 2 の操作を行います。
- 2 [VO2 Max] を選択します。
操作キー上下 **▲▼** を押して [VO2 Max] を選択して、タイマーキー **▶** を押します。
- 3 スポーツモードを選択します。
操作キー上下 **▲▼** を押して [ラン] または [バイク] を選択して、タイマーキー **▶** を押します。
- 4 VO2 Max が表示されます。
VO2 Max ページの見方については、次ページをご覧ください。

注意

- 初めて測定された VO2 Max は、不正確な場合があります。より正確な VO2 Max を測定するには、数回の測定を行ってください。

ヒント

- VO2 Max(最大酸素摂取量)のデータ、分析に関する情報は、米国 Cooper Institute® より許可・提供されています。詳しくは、www.CooperInstitute.org (英文ウェブサイト) をご参照ください。

VO2 Max ページ

VO2 Maxページでは、現在のVO2 Maxの数値とVO2 Maxを基にしたフィットネスレベルをカラーゲージで確認できます。VO2 Max数値によるレベルの振り分け目安は、次ページでご確認ください。



① カラーゲージ






VO2 Maxを基に性別、年齢を考慮したフィットネスレベルをカラーゲージで表します。

② 現在のVO2 Max

現在のフィットネスレベルをカラーゲージ上で表示します。カラーゲージの見方については、下記の表をご覧ください。

③ 現在のVO2 Max値

現在の最大酸素摂取量値を表示します。

カラーゲージ		レベル
	パープル	優れている
	ブルー	非常に良い
	グリーン	良い
	オレンジ	普通
	レッド	悪い または 非常に悪い

性別・年齢別による VO2 Max の目安

男性

レベル	パーセン タイル	VO2 Max(最大酸素摂取量)					
		20-29 歳	30-39 歳	40-49 歳	50-59 歳	60-69 歳	70-79 歳
優れている	95	55.4	54	52.5	48.9	45.7	42.1
非常に 良い	80	51.1	48.3	46.4	43.4	39.5	36.7
良い	60	45.4	44	42.4	39.2	35.5	32.3
普通	40	41.7	40.5	38.5	35.6	32.3	29.4
悪い または 非常に 悪い	0-40	<41.7	<40.5	<38.5	<35.6	<32.3	<29.4

女性

レベル	パーセン タイル	VO2 Max(最大酸素摂取量)					
		20-29 歳	30-39 歳	40-49 歳	50-59 歳	60-69 歳	70-79 歳
優れている	95	49.6	47.4	45.3	41.1	37.8	36.7
非常に 良い	80	43.9	42.4	39.7	36.7	33	30.9
良い	60	39.5	37.8	36.3	33	30	28.1
普通	40	36.1	34.4	33	30.1	27.5	25.9
悪い または 非常に 悪い	0-40	<36.1	<34.4	<33	<30.1	<27.5	<25.9

ヒント

- 最大酸素摂取量に関する情報は、Cooper Institute® より許可・提供されています。詳しくは、www.CooperInstitute.org (英文ウェブサイト) をご参照ください。

予想タイム

VO2 Maxが算出した予想タイムを表示します。
予想タイム機能を使用するには、心拍計を使用したトレーニングを行って、あらかじめVO2 Maxを測定しておく必要があります。

予想レースタイムを確認する

- 1 124 ページ 1 ~ 2 の操作を行います。
- 2 [**予想タイム**] を選択します。
操作キー上下 **▲▼** を押して [**予想タイム**] を選択して、
タイマーキー **▶** を押します。
- 3 **予想タイムを確認** します。
各予想タイムが確認できます。

予想タイムページ



- ① **予想タイム**
項目別の予想レースタイムを表示します。

ヒント

- 予想タイムはランニング専用の機能です。[5キロ][10キロ][ハーフマラソン][マラソン]の予想タイムは、VO2Maxの値が変わるたびに更新されます。

乳酸閾値

乳酸閾値とは、乳酸(=疲労の原因となる物質)が血液中に蓄積し始める運動強度のことを言います。ランナーが乳酸閾値を上回る強度でトレーニングを行った場合、急激に疲労し始め、運動を維持できなくなります。経験豊富なランナーの乳酸閾値は、おおよそ最大心拍数の90%程度の心拍数での運動強度で、ペースにすると10km~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。自身の乳酸閾値に近い強度のトレーニングを行うことで、身体に過度な負担をかけることなく効果的にトレーニングを行うことができます。

ヒント

- 乳酸閾値を測定するには、別売の対応する心拍計のペアリングと事前にVO2 Maxの測定が必要です。

テストを開始する

乳酸閾値の測定を開始します。

- 1 対応する心拍計をペアリングします。(166 ページ)
- 2 ユーザープロフィール・最大心拍数を入力します。
正確な測定値を割り出すために、あらかじめ正しいユーザープロフィールと最大心拍数を入力してください。
- 3 124 ページ 1 ~ 2 の操作を行います。
- 4 [乳酸閾値] を選択します。
操作キー上下 **▲▼** で [乳酸閾値] を選択して、タイマーキー **▶** を押します。
- 5 [乳酸閾値テスト] を選択します。
操作キー上下 **▲▼** で [乳酸閾値テスト] を選択して、タイマーキー **▶** を押します。

6 メッセージが表示されます。

タイマーキー **▶** を押してメッセージを読み進みます。

7 アクティビティを選択します。

測定を行うためのアクティビティを [ラン] に選択します。

8 ワークアウトを開始します。

タイマーキー **▶** を押してインターバルワークアウトを開始します。

インターバルワークアウトについては 78 ページをご覧ください。

9 ワークアウトを終了 (保存) すると、乳酸閾値が表示されます。



① T- ペース (閾値ペース)
② LTHR (乳酸閾値心拍数)
T- ペースと LTHR を維持した強度のトレーニングを行うことで、体に過度の疲労や痛みを残すことなく脂肪燃焼などのトレーニングの成果を上げることができません。

注意

- 乳酸閾値を測定するには、別売の対応する心拍計を装着してアクティビティを行う必要があります。
- 初めて測定された乳酸閾値は、不正確な場合があります。より正確な乳酸閾値を測定するには、数回の測定を行ってください。

自動設定

タイマーキー **▶** を押して、オン/オフを切り替えます。オンに切り替えると自動で乳酸閾値の検出を行います。

FTP





FTP(Function Threshold Power)とは、機能的作業閾値パワーのことで、ユーザーが1時間出し続けられるパワーの最高値です。定期的にFTP値を測定することで、パワートレーニングの指標にすることができます。

ヒント

- FTP 値を測定するには、別売の対応する心拍計、パワー計 (バイクトレーニング時) のペアリングと事前に [バイク] での VO2 Max の測定が必要です。

FTP を推定する

自身のFTPデータは、あらかじめペアリングした対応する心拍計を装着し、パワー計をバイクに装着の上、テスト用のワークアウトを行う必要があります。

- 1 心拍計とパワー計をペアリングします。(166 ページ)
- 2 124 ページの 1 ~ 2 の操作を行います。
- 3 [FTP] を選択します。
操作キー上下  で [FTP] を選択して、タイマーキー  を押します。
- 4 [テスト開始] を選択します。
操作キー上下  で [テスト開始] を選択して、タイマーキー  を押します。
- 5 FTP テスト用のワークアウトトレーニングを行ってください。
- 6 ワークアウトを終了します。
すべてのステップが完了するとワークアウトが終了します。
[保存] を選択すると FTP テスト結果が表示されます。
FTP テスト結果の確認方法は、次ページをご覧ください。

ヒント

- FTP テスト結果ページではテスト結果と前回値の確認ができます。
- FTP レートは Power and Racing with a Power Meter(Hunter Allen and Andrew Coggan, PhD) を基にしています。
- FTP 値は前回の値を上回らないと更新されません。

FTP 値を確認する / 自動計算を有効に設定する

1 124 ページの 1 ~ 2 の操作を行います。

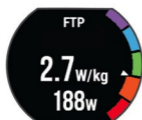
2 [FTP] を選択します。

操作キー上下 **▲▼** で [FTP] を選択して、タイマーキー **▶** を押します。

3 [確認] を選択します。

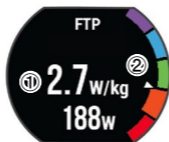
操作キー上下 **▲▼** で [確認] を選択して、タイマーキー **▶** を押します。

4



FTP を確認します。

FTP 値が表示されます。FTP ページについては、次ページをご覧ください。[自動設定] を選択してタイマーキー **▶** を押すと自動計算の有効 / 無効が切り替わります。自動計算を有効に設定すると、対応する心拍計とパワー計を装着して 20 分以上のトレーニングを行うと、自動で FTP 値を計算します。








① 現在のFTP値

現在のFTP値を表示します。

② 現在のFTP

現在のFTP値をカラーゲージ上で表示します。

カラーゲージの見方については、下の表をご覧ください。

カラーゲージ		レベル	性別による FTP レート (W/Kg)	
			男性	女性
	パープル	優秀	5.05 以上	4.30 以上
	ブルー	上級	3.93 ~ 5.04	3.33 ~ 4.29
	グリーン	良	2.79 ~ 3.92	2.36 ~ 3.32
	オレンジ	普通	2.23 ~ 2.78	1.90 ~ 2.35
	レッド	一般	2.23 以下	1.90 以下

自己ベスト

自己ベストは、ForeAthlete® 735XTJに用意されている自己ベスト項目に該当する記録が保存したトレーニングに含まれている場合、自動的にその記録(自己ベストデータ)を保存する機能です。

ひとつのトレーニングデータから、複数の自己ベストが記録される場合もあります。自己ベストは更新するたびに記録され、上位2件の記録が保存されます。また、ガーミンコネクト(194 ページ)を使用すれば、他のデバイスで記録した自己ベストを転送することも可能です。

自己ベストを確認する

- 1 124 ページ 1 ~ 2 の操作を行います。
- 2 **[自己ベスト] を選択します。**
操作キー上下 **▲▼** を押して **[自己ベスト]** を選択して、タイマーキー **▶** を押します。
- 3 **スポーツモードを選択します。**
操作キー上下 **▲▼** を押して **[ラン] [バイク] [スイム]** を選択して、タイマーキー **▶** を押します。
- 4 **確認したい自己ベスト項目を選択します。**
操作キー上下 **▲▼** を押して、確認したい自己ベスト項目を選択して、タイマーキー **▶** を押します。ForeAthlete® 735XTJで行ったトレーニング履歴に基づいて記録された、または、ガーミンコネクトから転送した自己ベスト記録を表示します。
- 5 **[確認] を選択します。**
操作キー上下 **▲▼** を押して **[確認]** を選択して、タイマーキー **▶** を押します。
- 6 **自己ベスト記録を確認します。**
確認を終了するには、BACK キー **↶** を押します。

ヒント

- 各自己ベスト項目は、走行した距離に応じて、自動的に判断されます。距離は、まったく同じである必要はありませんが、自己ベスト項目の設定距離に近い距離、項目の設定距離を超えている必要があります。
- 該当する記録がない場合は、項目は表示されません。
- 自己ベストを記録・更新した際は、トレーニング終了時にメッセージが表示されます。

自己ベストを個別に削除する

- 1 124 ページ 1 ~ 2 の操作を行います。
- 2 [自己ベスト] を選択します。
操作キー上下 **▲▼** を押して [自己ベスト] を選択して、タイマーキー **▶** を押します。
- 3 スポーツモードを選択します。
操作キー上下 **▲▼** を押して [ラン] [バイク] [スイム] を選択して、タイマーキー **▶** を押します。
- 4 削除したい自己ベスト項目を選択します。
操作キー上下 **▲▼** を押して、削除したい自己ベスト項目を選択して、タイマーキー **▶** を押します。
- 5 [削除] を選択します。
操作キー上下 **▲▼** を押して [削除] を選択して、タイマーキー **▶** を押します。
- 6 [はい] を選択します。
操作キー上下 **▲▼** を押して、[はい] を選択して、タイマーキー **▶** を押すと削除されます。

自己ベストをすべて削除する

- 1 124 ページ 1 ~ 2 の操作を行います。
- 2 [自己ベスト] を選択します。
操作キー上下 **▲▼** を押して [自己ベスト] を選択して、タイマーキー **▶** を押します。

3 スポーツモードを選択します。

操作キー上下 **▲▼** を押して [ラン][バイク][スイム] を選択して、タイマーキー **▶** を押します。

4 [全削除] を選択します。

操作キー上下 **▲▼** を押して [全削除] を選択して、タイマーキー **▶** を押します。

5 [はい] を選択します。

操作キー上下 **▲▼** を押して、[はい] を選択して、タイマーキー **▶** を押すとすべて削除されます。

ヒント

- 削除したデータは元に戻せませんので、ご注意ください。
- 自己ベスト記録を削除しても、保存済みのトレーニングデータが削除されることはありません。
- 自己ベストを記録したトレーニングデータが履歴 (114 ページ) から削除されても、自己ベスト記録は保持されます。

自己ベストを以前の記録に変更する

自己ベストは、それぞれ上位2件記録されます。自己ベスト記録を更新すると、以前の自己ベストと最新の自己ベストの2件がデバイスに記録されます。

一度限り、最新の自己ベスト記録を以前の自己ベストの記録に戻すことが可能です。

1 124 ページ 1 ~ 2 の操作を行います。

2 [自己ベスト] を選択します。

操作キー上下 **▲▼** を押して [自己ベスト] を選択して、タイマーキー **▶** を押します。

3 スポーツモードを選択します。

操作キー上下 **▲▼** を押して [ラン][バイク][スイム] を選択して、タイマーキー **▶** を押します。

4 記録を変更したい自己ベスト項目を選択します。

操作キー上下 **▲▼** を押して、記録を変更したい自己ベスト項目を選択して、タイマーキー **▶** を押します。

5 [前回] を選択します。

操作キー上下 **▲▼** を押して [前回] を選択して、タイマーキー **▶** を押します。この項目は、更新前の自己ベスト記録がある場合のみ表示されます。

6 [はい] を選択します。

操作キー上下 **▲▼** を押して [はい] を選択して、タイマーキー **▶** を押すと以前の記録に変更されます。

注意

- 変更後は、変更前の記録に戻すことはできませんので、ご注意ください。

ユーザープロフィール

性別

自身の性別を選択します。

[男性] / [女性] を選択します。

誕生日

自身の誕生した年(西暦)を入力します。

初めに [19] または [20] を選択します。その後、誕生日の下2桁の項目を選択します。

操作キー上下 **▲▼** を押して数値を選択し、タイマーキー **▶** を押して決定します。

身長

自身の身長を入力します。

初めに百の位と十の位を選択します。その後、身長の下1桁の項目を選択して、一の位の数値を選択します。

操作キー上下 **▲▼** を押して数値を選択し、タイマーキー **▶** を押して決定します。

体重

自身の体重を入力します。

初めに十の位を選択します。その後、体重の下1桁の項目を選択して、数値を選択します。100kgを超える場合は、十の位の項目で、百の位と十の位を表す2桁を選択します。

操作キー上下 **▲▼** を押して数値を選択し、タイマーキー **▶** を押して決定します。

ヒント

- 数値を入力後は、必ず **✓** を選択してタイマーキー **▶** を押して決定します。

心拍ゾーン

心拍ゾーンの計算基準の設定、最大心拍数・安静時心拍の入力、心拍ゾーンの編集をします。

[**最大心拍数**] : 最大心拍数を入力します。

[**自動設定**] 最大心拍数が更新された場合に自動的に記録する機能です。

[**オン**] 自動設定を有効にします。

[**オフ**] 自動設定を無効にします。

[**最大心拍数**] 最大心拍数を入力します。

[**LTHR**] : 乳酸閾値心拍数を設定します。

予め乳酸閾値を測定している場合は、自動で入力され、未測定の場合は、手動で入力します。

[**安静時心拍**] : 安静時の心拍数を入力します。

[**平均安静時HRを使用**] 予め測定された平均安静時心拍を使用します。

[**カスタム**] 安静時心拍数を手動で入力します。

[**ゾーン**] :

[**基準**] 心拍ゾーンの計算基準を選択します。

[**ゾーン5**] ~ [**ゾーン1**]

予め設定された心拍ゾーンが表示されます。

ゾーンを編集する場合は、各数値を入力します。

[**リセットゾーン**] 設定した心拍ゾーンの数値を初期化します。

[**スポーツ心拍**] : [**ラン**] [**バイク**] [**スイム**] から選択したアクティビティの心拍ゾーンを設定します。

ヒント

- 最大心拍数は、トレーニング中に限界まで体を動かしている時(ある程度、限界を感じるができる強度)の心拍数です。決して身体の負担になる無理な測定は行わないでください。判断が困難な場合には、「220 - 年齢」で予測最大心拍数を計算してください。
- 心拍ゾーンは、あらかじめ設定されています。
- 安静時心拍とは、朝、自然に目覚めた時の心拍数など、身体を動かさずにじっとしている時の心拍数です。

パワーゾーン

パワーゾーンの編集をします。

[**基準**] : パワーゾーンの表示基準(表示単位)を選択します。

[**ワット**] ワットで表示します。

[**%FTP**] %FTPで表示します。

[**FTP**] : FTP値を入力します。

[**ゾーン1**] ~ [**ゾーン7**] :

あらかじめ設定されたゾーンを表示します。ゾーンを編集する場合は、数値を入力します。

[**最小**] : 最小値を入力します。

[**規定値セット**] : 数値をリセットします。

ヒント

- パワーゾーンを設定するには、FTP(Functional Threshold Power/ 平均出力)の入力が必要です。FTPについては、137ページをご覧ください。
- パワーゾーンは、自身のFTP値を入力することで、ForeAthlete® 735XTJが自動で7つのパワーゾーンに振り分け、パワートレーニングの目安を作成します。

ナビゲーション

ナビゲーションでは、トレーニングのスタート地点へ戻るナビゲーションやポイントへのナビゲーションが可能です。
また、現在地の登録やコースデータの確認を行います。

- 

メインページを表示して、操作キー下 **V** を押します。
メニューが表示されます。
トレーニングページが表示されている場合は、BACK キー **↶** を押してください。
- 

[ナビゲーション] を選択します。
操作キー上下 **▲▼** を押して [ナビゲーション] を選択して、タイマーキー **▶** を押します。
- 

カテゴリを選択します。
操作キー上下 **▲▼** を押して設定したい項目のカテゴリを選択して、タイマーキー **▶** を押します。
- 項目を選択します。
操作キー上下 **▲▼** を押して確認したい項目を選択して、タイマーキー **▶** を押します。各項目については、次ページからをご覧ください。

ヒント

- トラックバック、ポイント登録には、GPS 捕捉を有効 (オン) にしてください。

トラックバック

トレーニングのスタート地点へ戻るナビゲーションを行います。トラックバックは、トレーニングを開始していない場合や衛星を捕捉していない状態では利用できません。

トラックバックを開始する

トラックバックを開始するには、あらかじめGPSを捕捉してトレーニングを開始する必要があります。

- 1 前ページ 1 ~ 2 の操作を行います。
- 2 [**トラックバック**] を選択します。
操作キー上下 **▲▼** を押して [**トラックバック**] を選択して、タイマーキー **▶** を押します。
- 3 **トラックバックが開始されます。**
トラックバックページ (下記) の表示の通りにスタート地点へ戻ってください。

ヒント

- トラックバックが開始されます。
- トラックバックページ (下記) の表示の通りにスタート地点へ戻ってください。

トラックバックページ

トラックバックを開始すると、トラックバックのナビゲーションページがトレーニングページに追加されます。トラックバックページでは、コンパスが表示され、トレーニングのスタート地点までの距離や方角が確認できます。



- ① **目的地への方角**
目的地(スタート地点)への方角が矢印で表示されます。
- ② **残り距離**
目的地(スタート地点)までの距離が表示されます。

注意

- ナビゲーションを行うには、GPS 衛星の捕捉を完了している必要があります。屋内利用の場合には、ご利用いただけません。

トラックバック中の地図ページ








- ① 残り距離**
目的地(スタート地点)までの距離が表示されます。
- ② 地図表示**
地図上の「北」を表示します。地図表示方法は、ノースアップ、トラックアップに変更可能です。
- ③ 現在地**
現在地が表示されます。
- ④ ルート**
目的地(スタート地点)へのルートが表示されます。
- ⑤ 軌跡**
トレーニング中に取得している軌跡が表示されます。
- ⑥ 地図の縮尺**
地図の縮尺が表示されます。

ヒント

- 地図ページの表示 / 非表示の設定は、100 ページをご覧ください。

トラックバックを中止する

トラックバックを中止するには、以下の方法で中止(終了)してください。

- 1** **トラックバック実行中にタイマーを停止します。**
タイマーキー  を押して、タイマーを停止します。トレーニング終了ページが表示されます。
- 2** **[ナビゲーション中止] を選択します。**
操作キー上下  で [ナビゲーション中止] を選択して、タイマーキー  で決定します。
- 3** **[はい] を選択して終了します。**
操作キー上下  で [はい] を選択して、タイマーキー  で決定します。

注意

- トラックバックを中止しても、実行中のトレーニングは、終了していません。タイマーをストップするには、タイマーキーを押してください。

ヒント

- トラックバックはオプションメニューからも中止できます。その際、実行中のトレーニング(タイマー)は終了していません。
- トラックバックはトレーニングを保存後は利用できませんのでご注意ください。

コース

コーストレーニングとは、ガーミンコネクトから転送したコースと同じ道を辿るトレーニングです。コースを辿ることで履歴と同じ、あるいは上回るトレーニングを実行できます。

コースデータを転送する







【ガーミンコネクト(194 ページ)から転送する】

- 1 付属のチャージングクリップを使用して、ForeAthlete® 735XTJとPCを接続(200 ページ)します。
- 2 ガーミンコネクトにアクセスして、コースを転送します。

【ガーミンコネクトモバイル(196 ページ)からワイヤレス転送する】

- 1 ForeAthlete® 735XTJとスマートフォンをペアリング(172 ページ)します。
- 2 ガーミンコネクトモバイルを起動し、コースを転送します。

コーストレーニングを開始する

- 1 147 ページ 1 ~ 2 の操作を行います。
- 2 **【コース】**を選択します。
操作キー上下  を押して **【コース】** を選択して、
タイマーキー  を押します。
- 3 **実行したいコースデータ**を選択します。
操作キー上下  を押して、実行したいコースデータを選択して、タイマーキー  を押します。
- 4 **【開始】**を選択します。
操作キー上下  を押して **【開始】** を選択して、
タイマーキー  を押します。
- 5 **タイマーキー**を押して、**トレーニングを開始**します。
タイマーキーを押して、**トレーニングを開始**します。

6 コーストレーニングを行います。

コースデータと同じ場所を走行してください。

7 トレーニングを終了します。

コースを終了すると、コーストレーニング完了のメッセージが表示されます。タイマーをストップして、トレーニングを保存してください。

ヒント

- コーストレーニング中は、トレーニングページにコースページが表示されます。

コースページ

コーストレーニングを開始すると、トレーニングページにコースページが表示されます。



① 残り距離

コーストレーニング終了までの残りの走行距離を表示します。

② 到着予想時間

コーストレーニング終了までの予想時間を表示します。

③ 平均スピードまたはペース※

平均スピードまたはペースを表示します。

④ 達成率バー

トレーニングの達成率をバーで表示します。

ヒント

- ペースまたはスピードの表示は、速度表示設定 (186 ページ) で選択している表示方法で表示されます。



① **先行時間 / 遅延時間**

自身とバーチャルパートナーの位置関係を時間で表示します。

② **バーチャルパートナーイメージ**

バーチャルパートナーが自身より先行している場合はイメージが前方へ、遅延している場合は、後方へ表示されます。

③ **自身のイメージ**

自身がバーチャルパートナーより先行している場合はイメージが前方へ、遅延している場合は後方へ表示されます。

④ **到着予想時間**

ターゲットトレーニング終了までの予想時間を表示します。

⑤ **達成率バー**

トレーニングの達成率をバーで表示します。



① **コーススタート地点/ゴール地点/登録地点**

コース上にいる場合は、ゴールと表示されます。現在地がコース開始地点から離れている場合はスタートと表示されます。コース上に登録ポイントがある場合には、その名称が表示されます。

② **残り距離**

目的地(スタート地点)、登録ポイントまでの距離が表示されます。

③ **地図表示**

地図上の「北」を表示します。

④ **コース開始地点**

コースの開始地点を ● で表示します。

⑤ **コースライン**

走行するコースが表示されます。

⑥ **コース終了地点**

コースの開始地点を ● で表示します。

⑦ **地図の縮尺**

地図の縮尺が表示されます。

⑧ **現在地**

現在地が表示されます。

⑨ **軌跡**

トレーニング中に取得している軌跡が表示されます。

ヒント

- コーストレーニング中は、トレーニングページ (39 ページ) の地図ページ表示をオフに設定していても表示されます。

コーストレーニングを中止する

コーストレーニングを中止するには、以下の方法で中止(終了)してください。

- 1** コーストレーニングを開始します。
- 2** オプションメニューを表示します。
コースページ上で操作キー上 **▲** を長押しして、オプションメニューを表示します。
- 3** [コース中止] を選択します。
操作キー上下 **▲▼** を押して [コース中止] を選択して、タイマーキー **▶** を押します。
- 4** [はい] を選択して終了します。
操作キー上下 **▲▼** を押して [はい] を選択して、タイマーキー **▶** を押します。

ヒント

- ・トレーニングを終了するには、タイマーキーを押してタイマーを停止後、データを保存または削除してください。

コースを地図上で確認する

- 1** 147 ページ 1 ~ 2 の操作を行います。
- 2** [コース] を選択します。
操作キー上下 **▲▼** を押して [コース] を選択して、タイマーキー **▶** を押します。
- 3** 地図上で確認したいコースデータを選択します。
操作キー上下 **▲▼** を押して地図上で確認したいコースデータを選択して、タイマーキー **▶** を押します。
- 4** [地図] を選択します。
操作キー上下 **▲▼** を押して [地図] を選択して、タイマーキー **▶** を押します。

5 地図上で確認します。

コースの開始地点、終了地点、現在地などが白地図上に表示されます。操作キー上下 **▲▼** を押すと、地図の縮尺を変更できます。

コースの高度グラフを確認する

1 147 ページ 1 ~ 2 の操作を行います。

2 [コース] を選択します。

操作キー上下 **▲▼** を押して [コース] を選択して、タイマーキー **▶** を押します。

3 高度を確認したいコースデータを選択します。

操作キー上下 **▲▼** を押して高度を確認したいコースデータを選択して、タイマーキー **▶** を押します。

4 [高度] を選択します。

操作キー上下 **▲▼** を押して [高度] を選択して、タイマーキー **▶** を押します。

5 高度グラフを確認します。

コースの高度データがグラフで表示されます。

コース名を編集する

1 147 ページ 1 ~ 2 の操作を行います。

2 [コース] を選択します。

操作キー上下 **▲▼** を押して [コース] を選択して、タイマーキー **▶** を押します。

3 編集したいコースデータを選択します。

操作キー上下 **▲▼** を押して名前を編集したいコースデータを選択して、タイマーキー **▶** を押します。

4 [名前] を選択します。

操作キー上下 **▲▼** を押して [名前] を選択して、

タイマーキー **▶** を押します。

5 名前を編集します。

操作キー上下 **▲▼** を押して入力したい文字を 1 文字ずつ選択して、タイマーキー **▶** を押します。

数字、アルファベット、カタカナ、記号の入力が可能です。文字入力が完了したら **✓** を選択して、タイマーキー **▶** で確定します。

ヒント

- コース名は最大 15 文字まで入力できます。

コースを削除する

1 147 ページ 1 ~ 2 の操作を行います。

2 [コース] を選択します。

操作キー上下 **▲▼** を押して [コース] を選択して、タイマーキー **▶** を押します。

3 削除したいコースデータを選択します。

操作キー上下 **▲▼** を押して削除したいコースデータを選択して、タイマーキー **▶** を押します。

4 [削除] を選択します。

操作キー上下 **▲▼** を押して [削除] を選択して、タイマーキー **▶** を押します。

5 [はい] を選択します。

操作キー上下 **▲▼** を押して [はい] を選択して、タイマーキー **▶** を押すと削除されます。

注意

- 削除したコースデータは、元に戻せませんので、ご注意ください。ガミンコネクトにデータがある場合は、再転送が可能です。

ポイント

登録したポイントを一覧で表示します。ポイントの編集やポイントへのナビゲーションが可能です。
ポイントの登録方法は、161 ページをご覧ください。

ポイントへのナビゲーションを開始する

- 1 147 ページ 1 ~ 2 の操作を行います。
- 2 **[ポイント]** を選択します。
操作キー上下 **▲▼** を押して **[ポイント]** を選択して、タイマーキー **▶** を押します。
- 3 **ナビゲーションしたいポイント** を選択します。
操作キー上下 **▲▼** を押してナビゲーションしたいポイントを選択して、タイマーキー **▶** を押します。
- 4 **[開始]** を選択します。
操作キー上下 **▲▼** を押して **[開始]** を選択して、タイマーキー **▶** を押します。
- 5 **ナビゲーションを開始** します。
ナビゲーションを開始すると、ナビゲーションページ (51 ページ) がトレーニングページ (39 ページ) に表示されます。

注意

- ナビゲーションを行うには、GPS 衛星の捕捉を完了している必要があります。屋内利用の場合には、ご利用頂けません。
- 地図ページに表示されるルートは、道路の有無に関わらず、現在地から目的地までを直線に表示します。ナビゲーションをご利用頂く場合には、実際の状況に応じて判断し、目的地を向かってください。

ポイントを確認する

- 1 147 ページ 1 ~ 2 の操作を行います。
- 2 [**ポイント**] を選択します。
操作キー上下 **▲▼** を押して [**ポイント**] を選択して、タイマーキー **▶** を押します。
- 3 確認したいポイントを選択します。
操作キー上下 **▲▼** を押して確認したいポイントを選択して、タイマーキー **▶** を押します。
- 4 [**詳細**] を選択します。
操作キー上下 **▲▼** を押して [**詳細**] を選択して、タイマーキー **▶** を押します。
- 5 **ポイントの詳細を確認**します。
詳細では、ポイント名、高度、現在地からポイントまでの距離、座標の確認ができます。

ポイント名を編集する

- 1 147 ページ 1 ~ 2 の操作を行います。
- 2 [**ポイント**] を選択します。
操作キー上下 **▲▼** を押して [**ポイント**] を選択して、タイマーキー **▶** を押します。
- 3 **編集したいポイント**を選択します。
操作キー上下 **▲▼** を押して名前を編集したいポイントを選択して、タイマーキー **▶** を押します。
- 4 [**名前**] を選択します。
操作キー上下 **▲▼** を押して [**名前**] を選択して、タイマーキー **▶** を押します。

5 名前を編集します。

操作キー上下 **▲▼** を押して入力したい文字を 1 文字ずつ選択して、タイマーキー **▶** を押します。

数字、アルファベット、カタカナ、記号の入力が可能です。
文字入力が完了したら **✓** を選択して、タイマーキー **▶** で確定します。

ヒント

- ポイント名は最大 15 文字まで入力できます。

ポイントを削除する

1 147 ページ 1 ~ 2 の操作を行います。

2 [ポイント] を選択します。

操作キー上下 **▲▼** を押して [ポイント] を選択して、タイマーキー **▶** を押します。

3 削除したいポイントを選択します。

操作キー上下 **▲▼** を押して削除したいポイントを選択して、タイマーキー **▶** を押します。

4 [削除] を選択します。

操作キー上下 **▲▼** を押して [削除] を選択して、タイマーキー **▶** を押します。

5 [はい] を選択します。

操作キー上下 **▲▼** を押して [はい] を選択して、タイマーキー **▶** を押すと削除されます。

注意

- 削除したポイントは、元に戻せませんので、ご注意ください。

ポイント登録

現在地をポイント登録します。

現在地をポイント登録する

- 1 147 ページ 1 ~ 2 の操作を行います。
- 2 [**ポイント登録**] を選択します。
操作キー上下 **▲▼** を押して [**ポイント登録**] を選択して、
タイマーキー **▶** を押します。
- 3 [**ポイント登録**] を選択します。
現在地の高度と座標が表示されます。
操作キー上下 **▲▼** を押して [**ポイント登録**] を選択して、
タイマーキー **▶** を押します。
- 4 **ポイント一覧ページが表示されます。**
登録されたポイントは、ポイント (159 ページ) で確認できます。
ポイント名の編集については、159 ページをご覧ください。

ヒント

- 地図ページ (42 ページ) のオプションメニューからもポイント登録可能です。

通知

ペアリング中のスマートフォンの着信や受信したメッセージの通知をForeAthlete® 735XTJ上で確認できます。通知機能を利用するには、あらかじめガーミンコネクトモバイル(196 ページ)をインストールしたBluetooth機能搭載のスマートフォンとペアリングを行う必要があります。

ペアリング方法は172 ページをご覧ください。

通知を確認する

通知は受信直後にタイマーキー **▶** を押して確認するか、または以下の方法で確認できます。

通知を確認する

- 

メインページを表示して、操作キー下 **V** を押します。
メニューが表示されます。
- 

[通知] を選択します。
操作キー上下 **▲▼** を押して、
[通知] を選択して、
タイマーキー **▶** を押します。
- 通知を確認します。
操作キー上下 **▲▼** を押して、すべての通知を確認します。
タイマーキー **▶** を押すと詳細が確認できます。
- 詳細を確認します。
操作キー下 **V** を押すと消去され、次の通知が表示されます。
オプションメニュー (20 ページ) を開くと、ダイヤルが確認できます。完了後、BACK キー **↶** で終了します。

ヒント

- 通知はウィジェット (25 ページ) でも確認できます。

注意

すべての詳細や通知が表示されるわけではありません。

- スマートフォンで確認した通知は表示されません。
- スマートフォンで表示される名称 (登録名) で表示されます。

設定

ForeAthlete® 735XTJの設定やトレーニング準備を行います。

- 1**  **メインページを表示して、操作キー下 \blacktriangledown を押します。**
メニューが表示されます。トレーニングページが表示されている場合は、BACKキー \curvearrowright を押してください。
- 2**  **[設定] を選択します。**
操作キー上下 $\blacktriangle\blacktriangledown$ を押して、[設定] を選択して、タイマーキー \blacktriangleright を押します。
- 3**  **カテゴリを選択します。**
操作キー上下 $\blacktriangle\blacktriangledown$ を押して設定したい項目のカテゴリを選択してタイマーキー \blacktriangleright を押します。
- 4** **項目を選択します。**
操作キー上下 $\blacktriangle\blacktriangledown$ を押して確認したい項目を選択して、タイマーキー \blacktriangleright を押します。各項目については、次ページからをご覧ください。

光学式心拍計

本体裏側の内蔵の光学式心拍計によって、アクティビティ(41 ページ)中やライフログデータ(26 ページ)に表示される心拍(脈拍)を計測します。装着方法は、8 ページをご覧ください。

心拍(ステータス)

心拍(脈拍)を計測して、心拍数と心拍ゾーンをカラーゲージで確認できます。

1 164 ページ **1** ~ **2** の操作を行います。

2 [**光学式心拍計**] を選択します。

操作キー上下 **▲▼** を押して [**光学式心拍計**] を選択して、タイマーキー **▶** を押します。

3 心拍計測のステータスを選択します。

[**心拍**] を選択してタイマーキー **▶** でステータスを切り替えます。

[**自動**]

光学式心拍計を使用して、心拍(脈拍)を計測します。別売のベルト式心拍計を接続中は、ベルト式心拍計で計測したデータが優先されます。

[**オフ**]

光学式心拍計を使用しません。

心拍転送モード中

アクティビティ開始と同時に心拍転送モードを開始するように設定できます。


1 164 ページ **1** ~ **2** の操作を行います。

2 [**光学式心拍計**] を選択します。

操作キー上下 **▲▼** を押して [**光学式心拍計**] を選択して、タイマーキー **▶** を押します。

3 アクティビティ中の心拍転送モードのステータスを設定し

ます。

[心拍転送モード中] を選択してタイマーキー  でステータスを切り替えます。

[自動]

アクティビティ開始と同時に心拍転送モードを開始します。

[オフ]

アクティビティ中に心拍転送モードを使用しません。



センサー

別売のANT+センサーをペアリングすることで、データの取得・表示やANT+センサーの遠隔操作が可能です。ペアリングしたANT+センサーはすべてのアクティビティプロフィールに適用されます。



ANT+ センサー追加

新たに ANT+ センサーをペアリングする場合は [新規追加] を選択します。



1 164 ページ 1 ~ 2 の操作を行います。

操作キー上下  を押して [設定] を選択して、タイマーキー  を押します。

2 [センサー] を選択します。

操作キー上下  を押して [センサー] を選択して、タイマーキー  を押します。

3 [新規追加] を選択します。

操作キー上下  を押して [新規追加] を選択して、タイマーキー  を押します。

4 ペアリングする ANT+ センサーを検索します。

[すべて検索] または 検索したい ANT+ センサー名を選択します。ペアリングするセンサーを装着または電源をオンにするなどしてセンサーを有効にしてください。センサーと ForeAthlete® 735XTJ を 1cm 以内に近づけてください。

ヒント

- ペアリングする ANT+ センサーの使用や操作方法については、各 ANT+ センサーに付属する操作マニュアルをご覧ください。

5 ペアリングします。

ペアリング可能な ANT+ センサーが見つかり、センサータイプとセンサー ID が一覧で表示されます。(例: HR-123456 追加) ペアリングするセンサーを選択して、タイマーキー **▶** を押します。

6 ペアリング完了

一度ペアリングを行うと、センサーを有効に設定しておくことで自動的に接続します。

ANT+ センサー種類 - センサー名

既にペアリング済みの ANT+ センサーの各種設定は [ANT+センサータイプ - センサー名] を選択します。

1 164 ページ 1 ~ 2 の操作を行います。

操作キー上下 **▲▼** を押して [設定] を選択して、タイマーキー **▶** を押します。

2 [センサー] を選択します。

操作キー上下 **▲▼** を押して [センサー] を選択して、タイマーキー **▶** を押します。

3 [ペアリング済みの ANT+ センサータイプ - センサー名] を選択します。

操作キー上下 **▲▼** を押して編集したいセンサーを選択して、タイマーキー **▶** を押します。

4 編集します。

ペアリング済みの ANT+ センサーの編集を行うには、以下の項目を選択します。ANT+センサーによって表示される内容が異なります。

設定項目	表示内容
ペアリング	ANT+センサーの検索を開始 ※この項目は、ペアリング済みのANT+センサーが接続されていない場合のみ表示
ステータス	[有効]:ANT+センサーを自動で検索し ペアリング [無効]:ANT+センサーを使用しない
名前	ANT+センサー名を編集 (初期設定では、センサーID) ※項目に表示されるANT+センサータイプの名称は編集できません。
デバイス情報	接続中のANT+センサーの情報を表示
ホイール サイズ (タイヤ周長)	[自動]:スピード/ケイデンスセンサーから 取得したデータを基に自動で計算さ れて表示 [手動]:手動で入力 タイヤ周長については、217 ペー ジを参照
クランクの長さ	[自動]:パワー計から取得したデータを基に 自動で計算されて表示 [手動]:手動で入力
校正	パワー計を校正
スケール ファクターL	左ペダルのスケールファクターを表示
スケール ファクターR	右ペダルのスケールファクターを表示
パワーフェーズピーク	パワーフェーズピーク値を変更 (初期設定は50パーセント)
フロントギア	フロント(前)ギアの歯数の設定
リアギア	リア(後)ギアの歯数の設定

設定項目	表示内容
録画モード	<p>[トレーニング時]: トレーニング実行中(タイマー稼働中)のみ録画 タイマーをスタートすると、自動的に録画も開始</p> <p>[手動]:VIRBページのオプションメニューから録画操作</p>
スピード	<p>フットポッドが取得したデータを使用</p> <p>[オフ]:取得データを使用しない</p> <p>[屋内]:屋内アクティビティのみ使用</p> <p>[常時]:アクティビティ実行中に取得したデータを使用</p>
校正値選択	<p>フットポッドを校正</p> <p>[自動校正][有効]:自動検出を有効 [無効]:自動検出を無効</p> <p>[校正値入力]:校正値を設定</p>
消去	ペアリングを解除

Bluetooth

Bluetooth機能搭載のスマートフォンをペアリングし、ガーミンコネクトモバイル(196 ページ)を利用してForeAthlete® 735XTJが取得したトレーニングデータをガーミンコネクト(194 ページ)にワイヤレスにアップロードしたり、ワークアウトデータを受信できます。

スマートフォンの準備

ガーミンコネクトモバイルをインストールしてスマートフォンのペアリング準備を行います。

- 1 スマートフォン側の Bluetooth を有効に設定します。**
スマートフォンの設定や操作方法については、お持ちのスマートフォンの操作マニュアルをご覧ください。
- 2 ガーミンコネクトモバイルをインストールします。**
お使いのスマートフォンにガーミンコネクトモバイルをインストールします。
インストール方法は、196 ページをご覧ください。
- 3 ガーミンコネクトモバイルを起動します。**
スマートフォンのガーミンコネクトモバイルのアイコンをタップして、起動してください。
- 4 アカウントの作成、またはサインインします。**
既にガーミンコネクトのアカウントをお持ちの場合は、同じアカウントでサインイン可能です。
- 5 [ペアリングするデバイスがありますか?] と表示されたら、[はい] をタップします。**
▶ 次ページ 8 へ
アプリの他のページを表示中の場合は、アプリのメニュー(☰ または ⋮) をタップします。

6 [ガーミンデバイス] を選択します。

7 [デバイスの追加] を選択します。

8 [ForeAthlete® 735XTJ] を選択します。

9 [次へ] を選択します。

プロフィールを編集する場合は編集後に [次へ] をタップしてください。

10 [開始] を選択します。

ペアリング可能な ForeAthlete® 735XTJ の検索が開始されます。ForeAthlete® 735XTJ 側でも、ペアリングの操作を行ってください。(次ページ)

11 ペアリング完了

必要に応じて、ForeAthlete® 735XTJ に表示されたパスキー (数字) をスマートフォンに入力してペアリングを完了します。

ヒント

- ペアリングするスマートフォンの Bluetooth 設定が有効になっていることを確認の上、ペアリングを行ってください。
- ガーミンコネクトモバイルの操作方法はご使用端末やバージョンにより異なります。

ペアリング

対応するスマートフォンとペアリングします。

- 1** 164 ページ1～2 の操作を行います。
操作キー上下  を押して [設定] を選択して、
タイマーキー  を押します。
- 2** [Bluetooth] を選択します。
操作キー上下  を押して [Bluetooth] を選択して、
タイマーキー  を押します。
- 3** [ペアリング] を選択します。
操作キー上下  を押して [ペアリング] を選択して、
タイマーキー  を押します。
- 4** ペアリング可能なスマートフォンを検索します。
自動的に接続可能なスマートフォンの検索を開始します。スマートフォン側でも、ペアリングの操作を行ってください。
(170 ページ)
- 5** ペアリング完了
ペアリングが完了すると、ForeAthlete® 735XTJ に [ペアリング完了] と表示されます。

注意

- ForeAthlete® 735XTJ とスマートフォンのバッテリー残量が少ないとペアリングができません。バッテリー残量が十分なことを確認してください。
- ペアリングが上手くいかない場合には、スマートフォンの設定を確認の上、やり直してください。

ステータス

この項目は、スマートフォンとペアリング完了後に表示されます。ペアリング済みのスマートフォンとの接続状態が項目に表示されます。項目を選択すると、Bluetoothの有効/無効を設定できます。

[オン] : Bluetooth設定を有効にします。

[オフ] : Bluetooth設定を無効にします。

通知

ペアリング中のスマートフォンの着信や受信したメッセージの通知をForeAthlete® 735XTJで確認できます。

[ステータス] : 通知の有効/無効を設定します。

[オン] 通知を有効にします。

[オフ] 通知を無効にします。

[ステータス] を [オン] に設定すると、通知方法を編集できます。

[アクティビティ実行中] :

トレーニング実行中(タイマー稼働中)の通知方法を設定します。

[通知] 通知する内容を選択します。

[オフ] 通知しません。

[着信のみ通知] 電話着信のみ通知します。

[すべて通知] スマートフォンが受けたすべての着信やメッセージ受信等を通知します。

[音 / バイブ] 通知方法を選択します。

[トーン] 通知音のみで通知します。

[バイブレーション] バイブレーション(振動)のみで通知します。

[トーン&バイブレーション]

通知音とバイブレーション(振動)で通知します。

[アクティビティ実行中以外] :

トレーニング実行中以外(タイマーを稼働していない状態)の通知方法を設定します。

[通知] 通知する内容を選択します。

[オフ] 通知しません。

[着信のみ通知] 電話着信のみ通知します。

[すべて通知] スマートフォンが受けたすべての着信やメッセージ受信等を通知します。

[音 / バイブ] 通知方法を選択します。

[トーン] 通知音のみで通知します。

[バイブレーション] バイブレーション(振動)のみで通知します。

[トーン&バイブレーション]

通知音とバイブレーション(振動)で通知します。

アラート

ペアリング中のスマートフォンとのBluetooth接続/切断時にアラート音とバイブレーションでお知らせします。

[ステータス] : アラートの有効/無効を設定します。

[オン] アラートを有効にします。

[オフ] アラートを無効にします。

ウィジェット

ウィジェットの表示/非表示を設定します。

ページを表示する

- 1 164 ページ 1 ~ 2 の操作を行います。
- 2 [**ウィジェット**] を選択します。
操作キー上下 **▲▼** を押して [**ウィジェット**] を選択して、
タイマーキー **▶** を押します。
- 3 [**ウィジェットを追加**] を選択します。
操作キー上下 **▲▼** を押して [**ウィジェットを追加**] を選
択して、タイマーキー **▶** を押します。
- 4 **表示したいページ** を選択します。
操作キー上下 **▲▼** を押して表示したいページを選択して、
タイマーキー **▶** を押します。
ウィジェットに追加されます。

ページを非表示にする

- 1 164 ページ 1 ~ 2 の操作を行います。
- 2 [**ウィジェット**] を選択します。
操作キー上下 **▲▼** を押して [**ウィジェット**] を選択して、
タイマーキー **▶** を押します。
- 3 **非表示にしたいページ** を選択します。
操作キー上下 **▲▼** を押して非表示にしたいページを選択し
て、タイマーキー **▶** を押します。
- 4 [**はい**] を選択します。
操作キー上下 **▲▼** で [**はい**] を選択して、タイマーキー
▶ で決定します。
ウィジェットから削除されます。

アラーム

設定した時刻にアラームが鳴るように設定します。

[**新規追加**] を選択します。

ステータス

[**オン**] : アラーム機能を有効にします。

[**オフ**] : アラーム機能を無効にします。

タイム

[**ステータス**] 項目で [**オン**] に設定すると、設定した時刻にアラームが鳴ります。時・分を入力します。

ヒント

- 時間表示設定で 24 時間表示を選択している場合は、[AM]/[PM] の入力はありません。
- アラームを止めるには、操作キー下を押してください。操作キー上を押してアラームを停止すると、スヌーズがセットされ、10 分後に再度アラームが鳴ります。

音 / バイブ

アラームの通知方法を設定します。

[**トーン**] : 通知音のみで通知します。

[**バイブレーション**] : バイブレーション(振動)のみで通知します。

[**トーン&バイブレーション**] :
通知音とバイブレーション(振動)で通知します。

リピート

アラームのリピートを設定します。

[**毎日**] [**平日**] [**週末**] [**オフ**] から選択します。

消去

設定したアラームを消去します。

[**はい**] [**いいえ**] から選択します。

おやすみモード

Bluetooth機能搭載のスマートフォンを接続中にのみ表示されます。スマートフォンの着信やメッセージ受信などの通知時のアラートやバイブレーション、バックライト点灯（時計を見た時を含む）を無効にし、眠りを妨げないようにする機能です。また、睡眠時間をオンにすることで、設定された睡眠時間中に自動でおやすみモードに切り替わります。

ステータス

[**オン**] : おやすみモード機能を有効にします。

[**オフ**] : おやすみモード機能を無効にします。

睡眠時間

[**オン**] : 睡眠時間中のおやすみモード機能を有効にします。

[**オフ**] : 睡眠時間中のおやすみモード機能を無効にします。

ヒント

- ガーミンコネクトまたはガーミンコネクトモバイルの「ユーザー設定」で睡眠開始時間・起床時間の変更ができます。
- 設定したアラーム（176 ページ）のアラーム音とバイブレーションはおやすみモード中でも作動します。

ライフログ

一日の歩数や距離、消費カロリーや睡眠データなどを記録する機能です。

ステータス

[**オン**] : ライフログ機能を有効にします。

[**オフ**] : ライフログ機能を無効にします。

Move アラート

この項目は、[ステータス] 項目で [オン] に設定した場合のみ表示されます。

[**オン**] : Moveアラート機能を有効にします。

[**オフ**] : Moveアラート機能を無効にします。

Moveアラートとは、一定時間移動(運動)を行っていないことを赤いバーでお知らせする機能です。バーが表示される際には、メッセージと共にビープ音とバイブレーションでお知らせします。

初めの長いバーは1時間、以降15分毎に短いバーが追加され、移動(運動)を行っていないことを表します。

ヒント

- 一定時間の移動(運動)を行うことで、バーの表示を消すことができます。

アクティビティプロフィール

アクティビティプロフィールの作成・編集を行います。実行するトレーニングに応じてアクティビティプロフィールを切り替えます。

新規追加

新たにアクティビティプロフィールを追加する場合は [新規追加] を選択します。

スポーツモード：ラン、バイク、スイム、その他スポーツモードの場合

1 164 ページ 1 ~ 2 の操作を行います。

操作キー上下 **▲▼** を押して [設定] を選択して、
タイマーキー **▶** を押します。

2



[アクティビティプロフィール] を選択します。

操作キー上下 **▲▼** を押して、
[アクティビティプロフィール] を選択して、タイマーキー **▶** を押します。

3



[新規追加] を選択します。

操作キー上下 **▲▼** を押して
[新規追加] を選択して、
タイマーキー **▶** を押します。

4



スポーツモードを選択します。

トレーニングで行うスポーツを選択します。

[マルチスポーツ] は 181 ページをご覧ください。スポーツモードの詳細は、53 ページをご覧ください。

5

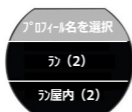


カラーを選択します。

アクティビティプロフィールで使用するカラーを以下から選択します。

[ブルー] [ライトブルー]
[グリーン] [ライトグリーン]
[オレンジ] [レッド] [イエロー]
[ピンク] [パープル] 設定したカラーでディスプレイ表示されます。

6



アクティビティプロフィール名を選択します。

予め登録されている名称を選択するか [カスタム] を選択すると、文字を ForeAthlete® 735XTJ 上で入力することができます。

[SUP] [漕艇] [カーディオ]
[その他] を選択している場合は
8へ


[ハイキング] [XC スキー]
[筋トレ] を選択している場合は
9へ

7





アクティビティ設定を選択します。




アクティビティの各種設定に初期設定を適用するか、既にあるアクティビティプロフィールの各種設定をコピーすることができます。[プールスイム] [スイム屋外] を選択している場合は9へ




- 8  GPSの受信設定をします。
GPS を捕捉してトレーニングを行う場合は [はい] を選択します。


- 9 **作成完了**
[完了] を選択して完了します。アクティビティ設定の編集を続けて行う場合は、[設定編集] を選択してください。

スポーツモード：マルチスポーツの場合

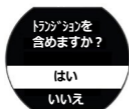
- 1 **164 ページ 1 ~ 2 の操作を行います。**
操作キー上下  を押して [設定] を選択して、
タイマーキー  を押します。

- 2  [アクティビティプロフィール] を選択します。
操作キー上下  を押して [アクティビティプロフィール] を選択して、タイマーキー  を押します。

- 3  [新規追加] を選択します。
操作キー上下  を押して [新規追加] を選択して、
タイマーキー  を押します。

- 4  **スポーツモードを選択します。**
[マルチスポーツ] を選択します。
スポーツモード [マルチスポーツ] 以外を選択する場合は 179 ページ、スポーツモードについては、53 ページをご覧ください。

- 5**  アクティビティプロフィール名を選択します。
予め登録されている名称を選択するか [**カスタム**] を選択すると、文字を入力することができます。文字を ForeAthlete®735XTJ 上で入力することができます。
- 6**  **1つ目に行うアクティビティプロフィールを選択します。**
登録済みのアクティビティプロフィールから使用するアクティビティプロフィールを選択します。スポーツモードが [**マルチスポーツ**] 以外のアクティビティプロフィールが表示されます。
- 7**  **2つ目に行うアクティビティプロフィールを選択します。**
登録済みのアクティビティプロフィールから使用するアクティビティプロフィールを選択します。スポーツモードが [**マルチスポーツ**] 以外のアクティビティプロフィールが表示されます。
- 8**  [**完了**] を選択します。
さらにアクティビティプロフィールを追加する場合は、追加後に [**完了**] を選択してください。追加した順にトレーニングを行います。



トランジションを設定します。
トランジション(スポーツモードを切り替える間の時間)を設定する場合は [はい] を選択します。

10 作成完了

[完了] を選択して完了します。アクティビティ設定の編集を続けて行う場合は、[設定編集] を選択してください。

システム

ForeAthlete® 735XTJ本体に関する設定を行います。

言語

表示言語を選択します。

[日本語] または [English] を選択します。

時計

時間の表示方法や現在時刻の設定、テーマカラーの選択をします。

[ウォッチフェイス] :

時計ページ(34 ページ)に表示するウォッチフェイスを選択します。

ウォッチフェイスとは時計ページに表示するデータで、お好みのデザインのウォッチフェイスデータをConnect IQからダウンロードすることでカスタマイズ可能です。Connect IQについては、199 ページをご覧ください。

[デジタル] 時計ページの表示をデジタル(初期設定)に設定します。

[Connect IQ]

時計ページの表示をConnect IQに設定します。この項目は、Connect IQからウォッチフェイスデータをダウンロードしている場合のみ、ダウンロードしたウォッチフェ

イス名が表示されます。

[カラー]:

アクティビティプロフィール(179 ページ)で選択した色を時計ページに使用します。時間やバッテリー残量を表示する色がプロフィールカラーで選択した色で表示されます。**[オン]****[オフ]**を選択します。

[背景]:

時計ページの背景色を選択します。

[ホワイト] 背景を白、文字を黒で表示します。

[ブラック] 背景を黒、文字を白で表示します。

[時間表示]:

時刻の表示方法を **[12時間]** / **[24時間]** から選択します。

[自動設定]:

衛星捕捉時に自動的に時刻を修正します。

衛星捕捉時にタイムゾーン・日時情報を自動的に取得します。**[オン]****[オフ]**を選択します。

[時間設定]:

この項目は **[自動設定]** でステータスをオフに設定した場合のみ表示されます。手動で時刻を設定します。

バックライト

バックライトの点灯設定をします。

[モード]:

[キー / アラート]

キー操作、ポップアップメッセージ表示(アラート)の際、バックライトを点灯します。

[キー / アラート (ナイト)]

日没から日の出の間、キー操作、ポップアップメッ

セージ表示(アラート)の際、バックライトを点灯します。

[手動]

バックライトを手動で点灯します。

[時計を見た時] :

時計を見る体勢をした時に自動でバックライトが点灯します。[オン] [オフ] [日没から] を選択します。

[点灯時間] :

バックライト点灯時間を設定します。

[8秒] [15秒] [30秒] [1分] [常時オン]

から選択します。

バックライトが点灯してから選択した時間を経過すると、消灯します。点灯から操作を続けるとバックライトは点灯したまま使用できます。

[常時オン] を選択すると、常にバックライトが点灯します。

ヒント

- バックライト点灯中に、バックライトキーを押すと消灯します。バックライトキーは、電源キーと同じです。

音 / バイブ

キー操作音、メッセージ音、バイブレーションの設定をします。

[キー音] : キー操作音を設定します。

[オン] キー操作音を有効にします。

[オフ] キー操作音を無効にします。

[アラート音] : ポップアップメッセージ表示の際に鳴る音を設定します。

[オン] アラート音を有効にします

[オフ] アラート音を無効にします

ヒント

- 音のパターンや音量を変更することはできません。

[バイブレーション]:

バイブレーション(振動)の設定をします。

バイブレーションは、衛星信号捕捉完了時やポップアップメッセージ表示時に振動します。

[オン] バイブレーションを有効にします。

[オフ] バイブレーションを無効にします。

ヒント

- ・ バイブレーションの長さやパターンを変更することはできません。

単位

表示単位を選択します。

[距離]: [キロメートル] [マイル] から選択します。

[ペース / スピード]:

[キロメートル] [マイル] から選択します。

[高度]: [メートル] [フィート] から選択します。

[体重]: [キログラム] [ポンド] から選択します。

[身長]: [センチメートル] [フィート] から選択します。

[気温]: [摂氏] [華氏] から選択します。

フォーマット

トレーニング中の速度表示や週の開始日(曜日)を設定します。

[速度表示]:

トレーニング中の速度の表示設定をします。

アクティビティプロフィール毎に表示方法を選択します。

[ペース表示] ペース(分/km)で表示します。

[スピード表示] スピード(km/h)で表示します。

[週の開始日]: 履歴の週別合計の開始日を設定します。

[土曜日] [日曜日] [月曜日]

から選択します。

データ記録

アクティビティデータの記録方法(記録間隔)を設定します。

[**スマート**]:

走行中の速度やデータの変化に応じて、ForeAthlete® 735XTJが自動で記録間隔の変更を行います。

[**毎秒**]: 1秒毎にアクティビティデータを記録します。

ヒント

- アクティビティの記録方法は、[スマート]または[毎秒]から選択できます。[スマート]は、方向やスピードが変わった場合や取得しているデータに変化があった場合に記録する方法で、走行に合わせて自動で軌跡の記録間隔を変更します。[毎秒]に設定した場合には、より正確なアクティビティデータを取得できますが、[スマート]に比べ、内蔵メモリーとバッテリーを消費します。長時間の走行には、[スマート]に設定することをお勧めします。

全設定リセット

すべての設定を初期(工場出荷時)状態に戻します。

[**はい**]: すべての設定を初期(工場出荷時)状態に戻します。全設定リセット完了後は、初期設定を行う必要があります。

[**いいえ**]: キャンセルして前のページに戻ります。

注意

- 全設定リセットを行うと、ユーザーデータやトレーニングデータ、ワークアウトなど、すべて削除されます。
- 削除したデータは、元に戻すことができませんので、ご注意ください。
- マスターリセットについては、216ページをご覧ください。

ソフトウェア更新

PCから転送した更新ソフトウェアをForeAthlete® 735XTJ にインストールします。

注意

- ソフトウェア更新のメッセージは、PCから更新ソフトウェアをデバイスに転送後に表示されます。更新ソフトウェアがデバイスに転送されていない場合は、表示されません。

[**今すぐ更新**]: インストールを開始します。

[**後で更新**]:

今すぐ更新をせずにメインページに戻ります。

以降パワーセーブを解除するたびに、ソフトウェア更新

のメッセージが表示されます。(リマインダー機能)
[了解] : 更新をせずに、メインページに戻ります。
(リマインダー機能なし)

デバイス情報

お使いのForeAthlete® 735XTJのユニットID、
ソフトウェアバージョンなどが確認できます。

ヒント

- ソフトウェア更新を実施したにも関わらず、ソフトウェアバージョンが変わっていない場合は、ソフトウェア更新が正しく行われていない可能性があります。

ガーミンエクスプレス

ガーミンエクスプレス(Garmin Express)は、ガーミン社が提供する、デバイスを管理する為の無償のソフトウェアです。ガーミンコネクト(194 ページ)へのトレーニングデータのアップロードや、更新データのインストール、ConnectIQアプリの管理ができます。

ガーミンエクスプレスを利用する

ガーミンコネクトへのデータアップロード前には、ガーミンエクスプレスのインストールを行ってください。

ガーミンエクスプレスをインストールします。

お使いのパソコンにガーミンエクスプレスをインストールします。インストールの方法は、下記をご覧ください。

更新データのインストール

デバイスを登録することで、ソフトウェアの更新データの確認やインストールが可能です。

ガーミンコネクトにアップロード

ガーミンエクスプレスは、ガーミンコネクトにデータをアップロードする際に、必要なソフトウェアです。ガーミンエクスプレスとデバイスを同期することで、トレーニングデータをガーミンコネクトにアップロードします。

ガーミンエクスプレスを PC にインストールする

ガーミンコネクトへのデータアップロード前には、ガーミンエクスプレスがPCにインストールされている必要があります。

- 1 <https://www.garmin.com/ja-JP/software/express> にアクセスします。
- 2 [**ダウンロード (Windows)**] をクリックします。
Mac をご使用の場合は、[**ダウンロード (Mac)**] をクリックします。

3 ダウンロード完了後、ファイルを実行します。

4 インストーラーに表示される指示に従い、インストールを完了します。

ガーミンエクスペスを起動してデバイスを登録する

ガーミンコネクトへのデータアップロードやデバイス管理には、ガーミンエクスペスが必要です。

1 デバイスと PC を接続します。

PC 接続については、200 ページをご覧ください。

2 ガーミンエクスペスを起動します。

3 [デバイスの追加] をクリックします。

ガーミンエクスペスが PC に接続されているデバイスを自動的に検出します。

4 検出されたデバイスを確認して、[デバイスの追加] をクリックします。

ヒント

- デバイスが自動的に検出されない場合は、デバイスが PC に正しく接続されていない可能性があります。

5 ガーミンコネクトに同期します。

ガーミンコネクトのアカウントをお持ちでない場合は [**アカウントの作成**] をクリックします。▶ **6** へ

ガーミンコネクトのアカウントをお持ちの場合は、[**サインイン**] をクリックします。▶ **7** へ

6 ガーミンコネクトのアカウントを作成します。

ガーミンコネクトのアカウントを作成します。
画面の指示に従って、必要事項を入力してください。

▶ **8** へ

7 ガーミンコネクトにサインインします。

登録しているメールアドレスまたはユーザー名とパスワードを入力して、サインインします。

8 デバイスのニックネームを登録します。

複数のデバイスを所有している場合など、デバイスにニックネームを登録することで、管理し易くなります。入力が完了したら、[完了] をクリックします。

9 データの収集について、[はい] または [いいえ] をクリックします。

10 デバイスの設定が終了するまでお待ちください。

デバイスとガーミンエクスプレスが同期されるとデバイスページ (193 ページ) が表示されます。

ヒント

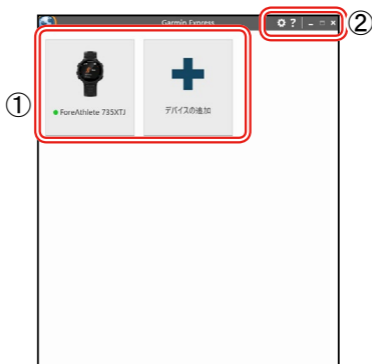
- 同期が完了すると、ガーミンコネク트에データがアップロードされます。ガーミンエクスプレスを起動中に登録済みのデバイスを PC に接続すると同期が開始し、ガーミンコネク트에データがアップロードされます。
- マイガーミンのユーザー名とパスワードでガーミンコネク트에ログイン可能です。

注意

- お使いの PC によっては、表示が異なる場合があります。PC の詳しい操作方法は、お使いの PC に付属する操作マニュアル等を参照してください。
- ガーミンコネク트는、定期的に更新されます。各種機能やサービスが予告なく変更または終了する場合がありますので予めご了承ください。

ガーミンエクスプレス 操作

ガーミンエクスプレスのメインページは以下の通りです。
詳しくは、ガーミンエクスプレスのヘルプを参照してください。








ホーム

① 登録済みデバイス

ガーミンエクスプレスに登録したデバイスが表示されます。
デバイスを追加するには [+ デバイスの追加] をクリックします。

② ガーミンエクスプレスメニュー

-  : 設定メニューを表示します。
-  : ヘルプメニューを表示します。
-  /  : 最小/最大化します。
-  : 終了します。



デバイスページ

- ③ **ホーム** ホームに戻ります。
- ④ **デバイス名** 表示中(ホームで選択した)のデバイス名、PCとの接続状況を表示します。
- ⑤ **メッセージ** 同期完了時などメッセージが表示されます。
- ⑥ **デバイス情報** ソフトウェアのバージョン確認や更新、最後に同期を完了した日時を表示します。
- ⑦ **Connect IQ** Connect IQ(199 ページ)へ移動します。
- ⑧ **ツール** デバイスの設定、ヘルプなどを表示します。
- ⑨ **Garmin Connect** Garmin Connectへ移動します。

ガーミンコネクト

ガーミンコネクト(Garmin Connect™)は、ForeAthlete® 735XTJで記録したトレーニングデータを管理・共有・保存できるガーミン社提供の無償オンラインサービスです。各データはオンライン上に保存され、ウェブサイトを訪れる誰もが閲覧可能です。

ガーミンコネクトを利用する

ガーミンコネクト(GarminConnect.com)にアクセスします。

詳しい操作内容については、ガーミンコネクトのヘルプをご参照ください。

アクティビティデータの保存

デバイスで保存したトレーニングデータをガーミンコネクトにアップロードすれば、ウェブ上に保存・管理できます。ガーミンコネクトは、ランニング、サイクリング、スイミング、トライアスロンなど各アクティビティに対応しているため、別のアクティビティ用ガーミン社製デバイスをお持ちの方でも、すべてのアクティビティデータを保存することができます。

アクティビティデータの分析

タイム、距離、高度、心拍、消費カロリー、ピッチ(ケイデンス)、VO2 Max、ランニングダイナミクスなど、トレーニングで取得したデータの詳細の確認や分析が可能です。トレーニングの軌跡を地図上で確認したり、ペースやスピードをチャートで確認したりできます。

(※すべてのデータを取得するには、対応するアクセサリが必要です)

トレーニングプラン

トレーニングプランを利用して、計画されたトレーニングを実行することができます。またゴール(目標)を設定して、トレーニング達成率の確認も可能です。

アクティビティデータの共有

ガーミンコネクトユーザー同士なら、お互いのアクティビティデータを共有したり、ウェブ上でコミュニケーションが可能です。また、アクティビティデータをお使いのソーシャルネットワーキングサイトに投稿することもできます。

ヒント

- ガーミンコネクトにトレーニングデータをアップロードするには、ガーミン社が提供する無償ソフトウェア Garmin Express (ガーミンエクスプレス) が PC にインストールされている必要があります。
- ガーミンコネクトの利用には、アカウント登録が必要です。マイガーミンのアカウントをすでにお持ちの場合は、マイガーミンのユーザー名・パスワードがそのまま使用できます。
- 新規アカウントの作成前には、使用許諾・プライバシーポリシーを必ずお読みください。

注意

- ガーミンコネクトの一部機能は、ForeAthlete® 735XTJ に対応していません。
- ガーミンコネクトに対応するブラウザとオペレーティングシステムについては、ガーミンコネクトのヘルプをご参照ください。
- タブレット端末などでは、正常に動作しない場合があります。
- 言語設定を [日本語] で表示していても、一部表記が英語のまま表示される場合があります。
- ガーミンコネクトは、定期的に更新を行います。各種機能やサービスが予告なく変更または終了する場合がありますので予めご了承ください。

ガーミンコネクトモバイル

ガーミンコネクトモバイル (GarminConnect™ Mobile) は、スマートフォン上でガーミンコネクトに保存されたアクティビティデータやワークアウトデータ、コースデータなどの確認が可能なモバイルアプリケーションです。また、Live Track(ライブトラック)機能など、ガーミンコネクトモバイルとデバイスを接続することで利用できる機能が用意されています。

ガーミンコネクトモバイルを利用する

Bluetooth (170 ページ) 機能を使用して、ForeAthlete® 735XTJとスマートフォンを接続し、ワイヤレスにワークアウトデータを転送できます。スマートフォンのペアリング方法は172 ページをご覧ください。

ガーミンコネクトモバイル(Garmin Connect™ Mobile)をインストールします。

お使いのスマートフォンにガーミンコネクトモバイルをインストールします。アプリを検索する際は、アルファベットで「Garmin Connect Mobile」と検索してください。

Live Track (ライブトラック)

ライブトラック(Live Track™)とは、ForeAthlete® 735XTJ が取得中のアクティビティデータ(トレーニングデータ)と現在位置をリアルタイムにウェブ上で公開し、友人やソーシャルメディアを通して共有する機能です。ライブトラックを使用するには、最低でも1人に公開先のウェブリンクが記載された招待メールを送信するかソーシャルネットワークワーキングサイトで公開する必要があります。

(招待メールの受信者が必ずしも共有しなければならないわけではありません)

自動アップロード

自動アップロードをオンにすると、ガーミンコネクトモバイルと接続中にForeAthlete® 735XTJでトレーニングを保

存すると、アクティビティデータを自動的にガーミンコネク
クトにアップロードします。アップロードされたアクティ
ビティデータは、ガーミンコネクモバイル、ガーミンコ
ネク(PC)で確認できます。

作成したデータの転送

ForeAthlete® 735XTJでは、ガーミンコネクで作成した
ワークアウトやコースデータなどを、ガーミンコネクモ
バイルからデバイスに転送することができます。

アクティビティデータの共有

ガーミンコネクにアップロードしたアクティビティデータ
をガーミンコネクモバイルから、お使いのソーシャルネッ
トワーキングサイトに投稿することができます。

ConnectIQ の転送

ガーミンコネクモバイルからConnect IQストアにアクセ
スし、ダウンロードしたものをForeAthlete® 735XTJに転
送することができます。

デバイスの検索

手元から見失ってしまった ForeAthlete® 735XTJ を
スマートフォンで検索します。

注意

- ガーミンコネクモバイルの一部機能は、ForeAthlete® 735XTJ に対応していません。
- ガーミンコネクモバイルのアカウントには、ガーミンコネクのアカウントがそのまま利用できますので、新たに作成する必要はありません。
- 言語設定を [日本語] で表示していても、一部表記が英語のまま表示される場合がありますが、あらかじめご了承ください。
- ガーミンコネクモバイルは、定期的に更新を行います。各種機能やサービスが予告なく変更または終了する場合がありますので予めご了承ください。

オーディオアラートを利用する

オーディオアラートはトレーニング中にスマートフォンに接続したイヤホンを通してガイダンスを聞くことができる機能です。ラップアラート、ペース / スピードのアラート、心拍数アラートが音声で確認できます。

- 1** ガーミンコネクトモバイルアプリを起動し、メニュー（☰ または・・・）を開きます。
- 2** ガーミンデバイスより、[ForeAthlete® 735XTJ] を開き、[デバイス設定] を選択します。
- 3** [オーディオアラート] を選択し、下記カテゴリーを設定します。

カテゴリー	設定項目	選択
ラップアラート	ステータス	[オン] / [オフ] を選択
ナビゲーションアラート	ステータス	[オン] / [オフ] を選択
パワーアラート	ステータス	[オン] / [オフ] を選択
	アラートタイプ	[平均パワー] / [Normalized Power] / [ラップパワー] から選択
	アラート頻度	[ラップ] / [1分～10分] を選択
ペース / スピードのアラート	ステータス	[オン] / [オフ] を選択
	アラートタイプ	[平均ペース / スピード] / [現在のペース / スピード] / [ラップペース / スピード] から選択
	アラート頻度	[ラップ] / [1分～10分] を選択
心拍数アラート	ステータス	[オン] / [オフ] を選択
	アラートタイプ	[心拍数] / [心拍数ゾーン] / [最大心拍数(%)] / [予備心拍数(%)] から選択
	アラート頻度	[ラップ] [1分～10分] を選択

Connect IQ

Connect IQ(コネクトアイキュー)とは、Garmin社が運営するウェブサイトです。Garmin製品が初めて採用するオープンプラットフォームで、サードパーティーにソフトウェア開発を公開するものです。すでに公開されている無料の開発キットから、ウォッチフェイス/ウィジェット/アプリケーション/データフィールド(データ項目)を作成し、Garmin社の審査で承認後、Connect IQストアに無料で公開されます。

Connect IQ を利用する

1 Connect IQ(<https://apps.garmin.com/ja-JP/>) にアクセスします。

詳しい操作内容については、Connect IQ の表示をご覧ください。

Connect IQ ストア

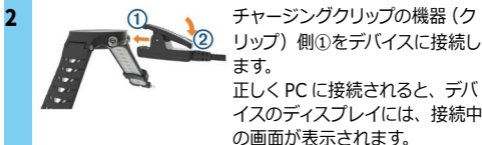
ガーミンエクスプレスまたはガーミンコネクトモバイルから Connect IQ ストアにアクセスすると**ウォッチフェイス、ウィジェット、アプリケーション、データフィールド**(データ項目)のデータをダウンロードできます。ダウンロード済みのデータ(設定を除く)は、ガーミンエクスプレスまたはガーミンコネクトモバイルから、インストール(表示)/アンインストール(非表示)の操作ができます。またウィジェットデータ、アプリケーションアイコンは並べ替えが可能です。※一部非対応

- ※ ウォッチフェイス : 時計ページに表示
- ウィジェット : ウィジェット項目に表示
- アプリケーション : アプリメニューに表示
- データフィールド : データ項目に表示

PC管理

同梱のチャージングクリップを使用して、ForeAthlete® 735XTJとPCを接続します。PCと接続することで、充電を行ったり、保存したデータをPC上で管理できます。

PC と接続する



注意

- トレーニング実行中に PC に接続すると、実行中のトレーニングは接続した時点で保存されますが、PC と接続を行う際は、トレーニングを終了した状態で行ってください。

ヒント

- デバイスを PC から取り外す際は、以下の手順に従ってください。
Windows の場合：システムトレイの「ハードウェアの安全な取り外し」アイコンを選択 > デバイスを選択
Apple の場合：デバイスを選択 > [ファイル] > [(デバイス名) を取り出す] を選択

データの確認をする

1 ForeAthlete® 735XTJ と PC を接続します。

接続方法は、前ページをご覧ください。

2 [Garmin ForeAthlete] ドライブを開きます。

3 [Garmin] フォルダを開きます。

ヒント

- [Garmin] フォルダ内には、トレーニングデータ [ACTIVITY] やワークアウト [WORKOUTS] などトレーニングや設定に関わるフォルダが格納されています。

注意

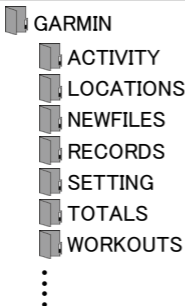
- フォルダ管理には、十分お気をつけください。必要なファイルを削除してしまうと、デバイスが正常に動作しない場合があります。
- ご使用されている PC により、操作方法が異なる場合があります。PC の詳しい操作方法は、お使いの PC に付属する操作マニュアル等を参照してください。

[Garmin] 内フォルダ

Garminフォルダ内には、トレーニングや設定に関わるフォルダやファイルが格納されています。

注意

- フォルダ管理には、十分お気をつけください。必要なファイルを削除してしまうと、デバイスが正常に動作しない場合があります。
- 表示されるフォルダは、格納されたデータによって異なります。



[ACTIVITY]

実行したトレーニングデータが格納されます。

[LOCATION]

ポイントデータが格納されます。

[NEWFILES]

転送されたGPXまたはTCXファイルをFITファイルに変換する為のフォルダです。

[RECORDS]

自己ベストデータが格納されます。

[SETTINGS]

設定に関するデータが格納されます。

[TOTALS]

トレーニングデータ合計が格納されます。

[WORKOUTS]

ワークアウトデータが格納されます。

データ項目

トレーニングページに表示可能なトレーニングに関するデータを選択します。一覧表示名と項目表示名([]内)は、異なる場合があります。データ項目(およびデータ項目カテゴリー)は、選択しているアクティビティプロフィールによって、表示される項目が異なります。一部のデータ項目を表示するには、対応するセンサーをペアリングする必要があります。

タイマー

タイム [タイム]

トレーニングタイムを表示します。

ラップタイム [ラップタイム]

現在のラップタイムを表示します。

前回ラップタイム [前回ラップタイム]

前回のラップタイムを表示します。

平均ラップタイム [平均ラップタイム]

トレーニングの全ラップの平均タイムを表示します。

Int.タイム [Int.タイム]

現在のインターバルタイムを表示します。

経過時間 [経過時間]

タイマーをスタートしてから、トレーニングを終了するまでのタイムを表示します。(自動ポーズやタイマー停止中も含む、トレーニングを保存するまでのタイム)

マルチスポーツタイム [マルチスポーツタイム]

複数のスポーツモードでトレーニングを行う際に、全スポーツモードの総タイムを表示します。

距離

距離 [距離]

現在のトレーニングの走行距離を表示します。

ラップ距離 [ラップ距離]

現在のラップの走行距離を表示します。

前回ラップ距離 [前ラップ距離]

前回ラップの走行距離を表示します。

Int.距離 [Int.距離]

現在のインターバル距離を表示します。

ペース

ペース [ペース]

現在のペース(分/km)を表示します。

平均ペース [平均ペース]

トレーニング全体の平均ペース(分/km)を表示します。

ラップペース [ラップペース]

現在のラップの平均ペース(分/km)を表示します。

前回ラップペース [前ラップペース]

前回のラップの平均ペース(分/km)を表示します。

Int.ペース [Int.ペース]

現在のインターバルペース(分/100m)を表示します。

500mペース [500mペース]

現在の500mあたりのペースを表示します。

平均500mペース [平均500mペース]

現在の500mあたりの平均ペースを表示します。

ラップ500m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を表示します。

前回ラップ500mペース [前ラップ500mペース]

前回のラップの500mあたりの平均ペースを表示します。

スピード

スピード [スピード]

現在のスピード(km/h)を表示します。

平均スピード [平均スピード]

トレーニング全体の平均スピード(km/h)を表示します。

ラップスピード [ラップスピード]

現在のラップの平均スピード(km/h)を表示します。

前回ラップスピード [前回ラップスピード]

前回ラップの平均スピード(km/h)を表示します。

最高スピード [最高スピード]

トレーニングでの最高スピード(km/h)を表示します。

心拍

心拍 [心拍]

現在の心拍数を表示します。

平均心拍 [平均心拍]

トレーニングの平均心拍数を表示します。

心拍ゾーン [心拍ゾーン]

現在の心拍ゾーンを表示します。

トレーニング効果 [トレーニング効果]

トレーニング効果指数(222 ページ)を表示します。

心拍%Max [心拍%Max]

最大心拍数に対する現在の心拍数の割合(%)を表示します。

心拍%HRR [心拍%HRR]

現在の心拍予備量(%)を表示します。

最大心拍数と安静時心拍数の差に対する現在の心拍予備量(最大心拍数と現在の心拍数の差)

平均%Max [平均%Max]

トレーニング中の平均%Maxを表示します。

平均%HRR [平均%HRR]

トレーニング中の平均心拍予備量(%)を表示します。

ラップ心拍数 [ラップ心拍数]

現在のラップの平均心拍数を表示します。

ラップ%HRR [ラップ%HRR]

現在のラップの心拍予備量(%)を表示します。

ラップ%Max [ラップ%Max]

現在のラップの最大心拍%を表示します。

ゾーン分布(タイム) [心拍ゾーン(ゾーン値)]

設定したゾーンで何分間トレーニングを行っているかを表示します。

Int.平均HR [Int.平均HR]

現在のインターバルの平均心拍数を表示します。

Int.平均%HRR [Int.平均%HRR]

現在のインターバルの平均心拍予備量(%)を表示します。

Int.平均%Max. [Int.平均%Max.]

現在のインターバルの平均%Maxを表示します。

Int.Max.HR [Int.Max.HR]

現在のインターバルの最大心拍数を表示します。

Int.Max.%HRR [Int.Max.%HRR]

現在のインターバルの最大心拍予備量(%)を表示します。

Int.Max.%Max [Int.Max.%Max]

現在のインターバルの最大心拍%を表示します。

ランニングダイナミクス

上下動 [上下動]

自身の体が上下に動く振れ幅を表示します。

平均上下動 [平均上下動]

トレーニング中の平均上下動を表示します。

ラップ上下動 [ラップ上下動]

現在のラップの平均上下動を表示します。

上下動比 [上下動比]

現在の上下動の比率を表示します。

平均上下動比 [平均上下動比]

現在の平均上下動比を表示します。

ラップ上下動比 [ラップ上下動比]

現在のラップの平均上下動比を表示します。

接地時間 [GCT]

地面に足がついている時間をミリ秒(1000分の1秒)で表示します。

平均接地時間 [平均GCT*]

トレーニング中の平均接地時間を表示します。

ラップ接地時間 [ラップGCT*]

現在のラップの平均接地時間を表示します。

GCTバランス [GCTバランス]

左右の接地時間のバランスを表示します。

平均GCTバランス [平均GCTバランス]

左右の接地時間の平均バランスを表示します。

ラップGCTバランス [ラップGCTバランス]

現在のラップの左右の接地時間バランスを表示します。

歩幅 [歩幅]

1歩あたりの歩幅をメートルで表示します。

平均歩幅 [平均歩幅]

トレーニング中の平均歩幅を表示します。

ラップ歩幅[ラップ歩幅]

現在のラップの平均歩幅を表示します。

ピッチ [ピッチ]

1分間あたりの総ステップ数を表示します。

平均ピッチ [平均ピッチ]

トレーニング中の平均ピッチを表示します。

ラップピッチ [ラップピッチ]

現在のラップのピッチを表示します。

※GCTとは、Ground Contact Time(接地時間)の略です。

ケイデンス

ケイデンス [ケイデンス]

クランクアームの毎分の回転数を表示します。

平均ケイデンス [平均ケイデンス]

トレーニング中の平均ケイデンス数を表示します。

ラップケイデンス [ラップケイデンス]

現在のラップの平均ケイデンス数を表示します。

前回ラップケイデンス [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を表示します。

ピッチ

ピッチ [ピッチ]

1分間あたりの総ステップ数を表示します。

平均ピッチ [平均ピッチ]

トレーニング中の平均ピッチを表示します。

ラップピッチ [ラップピッチ]

現在のラップの平均ピッチを表示します。

前回ラップピッチ [前回ラップピッチ]

トレーニング中の前回のラップのピッチを表示します。

パワー

パワー

パワー [パワー]

現在のパワー(wまたは%FTP)を表示します。

パワーKJ [パワーKJ]

パワーをkj(キロジュール)パワー値(累積総量)で表示します。

パワーw/kg [パワーw/kg]

1kg単位毎の総パワー出力をワット(w)で表示します。

平均パワー3秒 [平均パワー3秒]

3秒間の平均パワー値を表示します。

平均パワー10秒 [平均パワー10秒]

10秒間の平均パワー値を表示します。

平均パワー30秒 [平均パワー30秒]

30秒間の平均パワー値を表示します。

平均パワー [平均パワー]

トレーニング中の平均パワー値を表示します。

ラップパワー [ラップパワー]

現在のラップの平均パワー値を表示します。

前回ラップパワー [前回ラップパワー]

前回のラップの平均パワー値を表示します。

最大パワー [最大パワー]

トレーニングの最大パワー値を表示します。

ラップ最大パワー [ラップ最大パワー]

現在のラップの最大パワー値を表示します。

パワーゾーン

パワーゾーン [パワーゾーン]

現在のパワーゾーンを表示します。(設定したFTP値に基づきます。)

パワーゾーン(タイム) [ゾーン(ゾーン値)]

設定したゾーンで何分間トレーニングを行っているかを表示します。

ペダルストローク

ペダルスムーズネス [ペダルスムーズネス]

ペダリングサイクル毎の平均出力と最大出力の比(パーセンテージで測定される)を表示します。

トルク効率 [トルク効率]

ペダリング毎の総出力に対する有効出力の割合がパーセントで測定された値を表示します。(100%の場合、抗力は0です)

パワーバランス [パワーバランス]

現在の左右のバランス値を表示します。

平均バランス3秒 [平均バランス3秒]

3秒間の左右の平均バランス値を表示します。

平均バランス10秒 [平均バランス10秒]

10秒間の左右の平均バランス値を表示します。

平均バランス30秒 [平均バランス30秒]

30秒間の左右の平均バランス値を表示します。

平均バランス [平均バランス]

トレーニング中の平均バランス値を表示します。

ラップバランス [ラップバランス]

現在のラップの平均バランス値を表示します。

パワートレーニング

パワーIF [パワーIF]

強度係数。FTPに対するNPの比率を表示します。

トレーニング中の時間経過による変化、個人の能力差を考慮して運動強度を指標として数値化したものです。

パワーTSS [パワーTSS]

パワートレーニングストレススコアを表示します。

IF(強度係数)とトレーニング時間をスコア表示し、トレーニングの質と量を考慮することで、トレーニングの負荷(ストレス)を数値化したものです。

TSSを知ることによって、オーバートレーニングを回避し、練習量のコントロールが可能です。

パワーNP [パワーNP]

標準化パワーを表示します。風や坂など変動が大きい外的要因を考慮して運動強度を指標として数値化したものです。

ラップNP [ラップNP]

現在のラップの標準化パワーを表示します。

前回ラップNP [前回ラップNP]

前回ラップの標準化パワーを表示します。

パワー% FTP

パワー%FTP [パワー%FTP]

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

サイクリングダイナミクス

ダンシングタイム [ダンシングタイム]

トレーニング中の合計ダンシング(立ち漕ぎ)タイムを表示します。

ラップダンシングタイム [ラップダンシングタイム]

現在ラップの合計ダンシングタイムを表示します。

シッティングタイム [シッティングタイム]

トレーニング中の合計シッティング(座り漕ぎ)タイムを表示します。

ラップシッティングタイム [ラップシッティングタイム]

現在ラップの合計シッティングタイムを表示します。

プラットフォームセンターオフセット [PCO]

ペダリングをペダルを中心から左右に何ミリの位置で行っているかを表示します。

PCO-平均 [平均PCO]

トレーニング全体の平均プラットフォームセンターオフセットを表示します。

PCO-ラップ [ラップPCO]

現在ラップのプラットフォームセンターオフセットを表示します。

パワーフェーズ-R [PP-R]

右ペダルのトルクがかかっている範囲(開始地点と終了地点)を度数で表示します。

平均PP-R [平均PP-R]

トレーニング全体の右ペダルの平均パワーフェーズを表示します。

ラップPP-R [ラップPP-R]

現在ラップの右ペダルの平均パワーフェーズを表示します。

PPP-R [PPP-R]

右ペダルのパワーの50パーセント(数値変更可能)を作り出している範囲(開始地点と終了地点)を度数で表示します。

平均PPP-R [平均PPP-R]

トレーニング全体の右ペダルの平均パワーフェーズピークを表示します。

ラップPPP-R [ラップPPP-R]

現在ラップの右ペダルのパワーフェーズピークを表示します。

パワーフェーズ-L [PP-L]

左ペダルのトルクがかかっている範囲(開始地点と終了地点)を度数で表示します。

平均PP-L [平均PP-L]

トレーニング全体の左ペダルの平均パワーフェーズを表示します。

ラップPP-L [ラップPP-L]

現在ラップの左ペダルのパワーフェーズを表示します。

PPP-L [PPP-L]

左ペダルのパワーの50パーセント(数値変更可能)作り出している範囲(開始地点と終了地点)を度数で表示します。

平均PPP-L [平均PPP-L]

トレーニング全体の左ペダルの平均パワーフェーズピークを表示します。

ラップPPP-L [ラップPPP-L]

現在ラップの左ペダルのパワーフェーズピークを表示します。

ストローク数

ストロークレート [ストロークレート]

1分間の平均ストローク数を表示します。

平均ストロークレート [平均ストロークレート]

トレーニング中の平均ストローク数を表示します。

Int.ストロークレート [Int.ストロークレート]

インターバル中の平均ストロークレートを表示します。

ラップストロークレート [ラップストロークレート]

現在のラップの平均ストロークレートを表示します。

前回ラップストロークレート [前ラップストロークレート]

前回のラップの1分間の平均ストロークレート(spm)を表示し

ます。

ストローク数 [ストローク数]

トレーニング中の合計ストローク数を表示します。

ラップストローク[ラップストローク]

現在のラップの合計ストローク数を表示します。

前回ラップストローク[前回ラップストローク]

前回のラップの合計ストローク数を表示します。

ストローク距離 [ストローク距離]

1回のストロークで進む距離を表示します。

平均ストローク距離 [平均ストローク距離]

1回のストロークで進む平均距離を表示します。

ラップストローク距離[ラップストローク距離]

現在のラップのストローク距離を表示します。

前回ラップストローク距離[前ラップストローク距離]

前回のラップのストローク距離を表示します。

Int.ストロークタイプ [Int.ストロークタイプ]

現在のインターバルのストロークタイプ(泳法)を表示します。

前回ラップストロークタイプ [前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を表示します。

前回ラップストローク数 [前ラップストローク数]

前回ラップの合計ストローク数を表示します。

ストローク数平均/ラップ [ラップ平均ストローク]

トレーニング全体の平均ラップストローク数を表示します。

Int.ラップストローク数 [Int.ラップストローク数]

インターバル中の平均ラップストローク数を表示します。

ラップ数 (プールスイム)

ラップ数 [ラップ数]

トレーニングのラップ数を表示します。

Int.ラップ数 [Int.ラップ数]

現在のインターバルのラップ数を表示します。

SWOLF

平均SWOLF [平均SWOLF]

トレーニング中の平均Swolfスコア(25ヤードまたは50メートルを泳いだ時のタイムとストローク数の和)を表示します。

Int.SWOLF [Int.SWOLF]

インターバル中のSwolfスコアを表示します。

前回ラップSWOLF [前回ラップSWOLF]

前回ラップのSwolfスコアを表示します。

休息 (プールスイム)

休息タイム [休息タイム]

現在の休息時間を表示します。

休息リピート [休息リピート]

休息とインターバルの合計時間を表示します。

気温

気温 [気温]

現在の気温を表示します。

最高気温 (24H) [最高気温 (24H)]

最高気温を表示します。

最低気温 (24H) [最低気温 (24H)]

最低気温を表示します。

高度

高度 [高度]

GPSから算出した現在地の高度を表示します。

その他

カロリー [カロリー]

消費カロリーを表示します。

パフォーマンスコンディション [パフォーマンスコンディション]

現在の自身のパフォーマンスの状態を表した数値

数値が+20に近いほどパフォーマンスが良く、-20に近いほど悪いということを意味します。

パフォーマンスコンディションを表示するには、予めVO2 Maxを測定した上で (129 ページ) ペアリングした心拍計を装着の上、 [トレイルラン] / [ラン] / [屋内ラン] / [バイク] / [屋内バイク] のいずれかのアクティビティを開始後6分~20分程度トレーニングを行う必要があります。

方角 [方角]

現在の進行方位を表示します。

ラップ数 [ラップ数]

トレーニングのラップ数を表示します。

日の出時刻 [日の出時刻]

現在地(当日)の日の出時刻を表示します。

日の入時刻 [日の入時刻]

現在地(当日)の日の入時刻を表示します。

時刻 [時刻]

現在の時刻を表示します。

Muscle Oxygen

筋酸素飽和度 (%) [SmO₂]

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 [tHb]

現在のアクティビティ中の推定総筋酸素量

Di2

ギア [ギア]

現在の各ギアの位置を表示します。

フロント [フロント]

現在のフロント(前)ギアの位置を表示します。

リア [リア]

現在のリア(後)ギアの位置を表示します。

Di2バッテリー [Di2バッテリー]

Di2のバッテリー残量を表示します。

ギア比 [ギア比]

現在の各ギアの歯数を表示します。

付録

仕様






	ForeAthlete® 735XTJ
寸法 (HxWxD)	4.45 x 4.45 x 1.19 cm
重量	約 40.2 g
ディスプレイ	3.11 cm ※直径
解像度	215 x 180 ピクセル
防水	50m
バッテリータイプ	充電式リチウムイオン (内蔵)
使用可能時間	<ul style="list-style-type: none"> ・ 時計モード：約 9 週間 ・ 時計 + ライフログ：約 8 週間 ・ 時計 + ライフログ + 通知機能 + 光学式心拍計：約 11 日 ・ GPS + 光学式心拍計：約 14 時間 ・ GPS + GLONASS + 光学式心拍計：約 10 時間 ・ ウルトラトラックモード + 光学式心拍計：約 21 時間
動作温度範囲	-20°C ~ 50°C
充電温度範囲	0°C ~ 45°C
GPS	○
GLONASS	○
みちびき	○
加速度計	○
気圧高度計	×
ライフログ	○
ANT+ センサー	<p style="text-align: center;">○</p> (心拍計・ランニングダイナミクスポッド・フットポッド・スピード/ケイデンスセンサー・Tempe・SmO2 センサー・VIRB・Varia・パワー計・Di2)
Bluetooth	○ (Bluetooth Smart)
Wi-Fi	×

マスターリセット

ForeAthlete® 735XTJは、複雑なプログラムで動作している為、動作が不安定になる場合があります。その際は全設定リセット(187 ページ)またはマスターリセットを行って、初期状態(工場出荷時)に戻してください。

注意

- マスターリセットは、すべてのユーザーデータ(自己ベストなどを含む)を削除しますが、アクティビティ(トレーニング)データやワークアウトデータは削除されません。

- 1** ForeAthlete® 735XTJ の電源を切ります。
- 2** BACK キー  を押しながら、電源キー  を押します。ディスプレイに「GARMIN ▲」のロゴが表示されたら、電源キー  だけ離してください。
- 3** 「ユーザーデータを削除しますか？」と表示されたら [はい] を選択します。
操作キー上下  で [はい] を選択し、タイマーキー  で決定します。
- 4** 設定が初期化されます。
初期設定 (17 ページ) を行ってください。

ヒント

- ユーザーデータ、履歴(トレーニング)データなどの削除やすべての設定を初期化するには、全設定リセットを行ってください。

タイヤサイズと周長

タイヤサイズは自転車のタイヤに記載されています。

タイヤサイズ	周長(mm)
12×1.75	935
14×1.5	1020
14×1.75	1055
16×1.5	1185
16×1.75	1195
18×1.5	1340
18×1.75	1350
20×1.75	1515
20×1-3/8	1615
22×1-3/8	1770
22×1-1/2	1785
24×1	1753
24×3/4 Tubular	1785
24×1-1/8	1795
24×1-1/4	1905
24×1.75	1890
24×2.00	1925
24×2.125	1965
26×7/8	1920
26×1(59)	1913
26×1(65)	1952
26×1.25	1953
26×1-1/8	1970
26×1-3/8	2068
26×1-1/2	2100
26×1.40	2005

タイヤサイズ	周長(mm)
26×1.50	2010
26×1.75	2023
26×1.95	2050
26×2.00	2055
26×2.10	2068
26×2.125	2070
26×2.35	2083
26×3.00	2170
27×1	2145
27×1-1/8	2155
27×1-1/4	2161
27×1-3/8	2169
27×1-1/4	2161
27×1-3/8	2169
650×35A	2090
650×38A	2125
650×38B	2105
700×18C	2070
700×19C	2080
700×20C	2086
700×28C	2136
700×23C	2096
700×25C	2105
700×30C	2170
700×32C	2155
700C Tubular	2130
700×35C	2168
700×38C	2180
700×40C	2200

お手入れ方法

ForeAthlete® 735XTJ

本体が汚れた場合には、汚れた部分を湿らせた布なので軽く拭き取ってください。化学洗剤を使用すると、本体のプラスチックを痛める恐れがありますので、使用しないでください。

ランニングダイナミクスポッドの電池交換

- 1 ランニングダイナミクスポッドをシリコンリップカバーから取り外します。



- 2 ランニングダイナミクスポッド裏面の電池蓋 ① を反時計回りに回してロックを解除します。



- 3 電池蓋とボタン電池 ② を取り外します。

ヒント

- 電池蓋からボタン電池が取り外しにくい場合は、粘着テープかマグネットを使用してください。

- 4 ボタン電池を取り外した後、30 秒程度待ちます。

5 新しいボタン電池をセットします。

ボタン電池の+-の向きに注意してください。

注意


- 電池蓋のOリング（ガスケット）を傷つけたり、紛失しないようご注意ください。

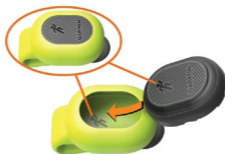
6 電池蓋をランニングダイナミクスポッドにセットし直し、時計回りに回してロックします。

注意

- Oリングが見えないよう、しっかりと電池蓋を押さえてからロックしてください。

7 シリコンリップカバーにランニングダイナミクスポッドをセットします。

シリコンリップカバー内側とランニングダイナミクスポッド表面の  マークが同じ向きになるように挿入してください。図のようにカバーをしっかりとフィットさせます。



ランニングダイナミクスポッドのお取り扱いについて

注意

- 故障のおそれがありますので、強い衝撃を与えないでください。
- プラスチック部品や表面の仕上げを傷めるおそれがありますので、化学洗剤や溶剤、防虫剤等は使用しないでください。

お手入れ方法

注意

- 洗濯機の使用はお避けください。万が一洗濯機で洗ってしまった場合でも低温から中温の水であれば耐えうる設計ですが、温水での洗濯や乾燥機の使用、冷水であっても繰り返し洗濯してしまうと故障の原因となります。



- 1 中性洗剤を薄めた液を含ませた柔らかい布で、表面を優しく拭き取ります。
- 2 乾いた布で水分を残さず拭き取り、完全に乾かします。

衛星信号

GPS

GPSとは、**Global Positioning System**(グローバルポジショニングシステム)の略です。24以上の衛星群(高度20,000km、地球を1日2周)で構成されています。GPSは、アメリカ国防総省で開発・運用されているシステムで、人工衛星から発信される電波を受信することにより、世界中のどこにいても現在地を測定できるシステムです。

みちびき

みちびきとは、GPSを補強・補完する目的で日本が整備している日本版のGPSです。準天頂衛星システム(**Quasi-Zenith Satellite System, QZSS**)とも呼ばれ、主に日本地域向けに利用可能とする地域航法衛星システムです。

GLONASS

GLONASSとは、Global Navigation Satellite System (衛星測位システム)の略です。ロシア政府が運用する全世界で

実用可能な衛星測位システムです。

トレーニング効果 (TE) について

トレーニング効果は、心拍ゾーンで算出された運動強度に加え、ユーザー情報、トレーニング継続時間、EPOC値※を考慮して、更に正確な運動強度を算出するトレーニング基準です。

効果指数については次ページをご覧ください。

トレーニング効果指数

指数	効果	捕捉
1.0-1.9	<ul style="list-style-type: none">・持久力の基礎作り・健康増進に適している	LSD(Long Slow Distance) などの低強度によるトレーニングです。EPOCの回復を目的としたクーリングダウンやアクティブレストに最適です。
2.0-2.9	<ul style="list-style-type: none">・健康増進や体力向上に適している・心肺機能や有酸素運動能力の維持、向上が見込まれさらに強いトレーニングの基礎作り	全ての人において、トレーニングプログラム構成に欠かせないトレーニングレベルです。
3.0-3.9	<ul style="list-style-type: none">・心肺機能や有酸素運動能力の向上	能力向上のための基本的トレーニングレベルです。週に1～4回定期的に行うと効果的です。
4.0-4.9	<ul style="list-style-type: none">・心肺機能や有酸素運動能力のさらなる向上	週に1～2回実地することで、持久力の向上が期待できます。このトレーニングの後は、指数1.0～2.9のレベルのトレーニングを行うと効果的です。
5	<ul style="list-style-type: none">・心肺機能を最大限に刺激するトレーニング	十分にトレーニングを積んだアスリート向けのトレーニングレベルです。このトレーニングの後は、指数1.0～1.9のトレーニングレベルで、十分な回復が必要です。

ヒント

- 「EPOC(Express Post Oxygen Consumption) 値」は、運動後の過剰酸素消費量です。運動後、体が回復するために要する酸素量を数値にしたもので、この数値が大きいほど運動強度は高く、ハードトレーニングと評価されます。

サイクリングダイナミクスについて

サイクリングダイナミクスとは、左右ペダルのパワーフェーズ、パワーフェーズピーク、プラットフォームセンターオフセット値のデータです。

パワーフェーズ

パワーフェーズとは、ペダルを踏み込んだ際のパワーを表示します。トルクがかかっている範囲(開始地点と終了地点)を度数で表示します。

パワーフェーズピーク

パワーフェーズピークとは、出力しているパワーのうち、全体の50パーセント(数値変更可能)のパワーを出力している範囲(開始地点と終了地点)を度数で表示します。数値を変更するには、167 ページをご覧ください。

プラットフォームセンターオフセット

プラットフォームセンターオフセットとは、ペダルの踏み込み位置を確認できる機能です。ペダルにかかる力がペダルの中心からどの程度離れているかを表示します。ペダルの中心をゼロ0、外側をプラス+、内側をマイナス-として、プラットフォームセンターオフセット値を数値化して表示します。単位はmm(ミリメートル)です。

心拍ゾーン

最大心拍数を基準に、%表示した場合の一例を参考にしてください。

	状態	効果
ゾーン 1 50% -60%	<ul style="list-style-type: none"> ・心身ともにリラックスしたランニング強度 ・息を切らさずに会話が弾む 	<有酸素能力の基礎作り> ビギナーの初期トレーニング 基礎体力作りに適している
ゾーン 2 60% -70%	<ul style="list-style-type: none"> ・快適さを感じるランニング強度 ・会話をするのにきつさを感じる 	<有酸素能力の向上> 効果的な脂肪燃焼効果 体力の向上効果
ゾーン 3 70% -80%	<ul style="list-style-type: none"> ・ややきついランニング強度 ・会話を続けることが難しい 	<有酸素能力のさらなる向上> 効率的な持久力の養成効果 マラソントレーニングに適している
ゾーン 4 80% -90%	<ul style="list-style-type: none"> ・かなりきついランニング強度 ・会話をすることができない 	<無酸素性能力の向上> 乳酸耐性の向上効果 走行力のある専門的なトレーニングを積んだランナー向け
ゾーン 5 90% -100%	<ul style="list-style-type: none"> ・ほぼ全力で行うランニング強度 ・呼吸は相当きつい 	<最大酸素摂取量の刺激> 速度、筋力、瞬発力の向上 最大酸素摂取量を刺激し、初期レベルのランナーによっては増加 鍛えられたアスリートのトレーニングレベル

上記表は一例です。人によって個人差があります。

トレーニング中の心拍ゾーンは、データページ(40 ページ)のデータ項目から、確認できます。またゾーンをワークアウトの維持目標に設定することも可能です。

トラブルシューティング

質問	回答
ANT+センサーをペアリングできません	<ol style="list-style-type: none"> 1. ペアリング中は、他のANT+センサーから下限 10m 以上離れていることを確認してください。 2. ペアリング中は、デバイスとの距離を極力近づけてください。 3. 上記「1. ～ 2.」の方法を行ってもペアリングできない場合はANT+センサーの電池残量が無い可能性があります。電池交換を行ってから再度お試しください。 4. 上記「1. ～ 3.」の方法を行ってもペアリングできない場合は不具合が発生している可能性があります。購入店にご連絡ください。
電池交換はどのように行えば良いですか？	ANT+センサーの電池はご自身で交換できます。各ANT+センサーに付属する操作マニュアルをご覧ください。
キーを押しても反応がありません	デバイスリセットをお試しください。電源キーを約15秒間押し続けて電源を切り、再度電源を入れます。※ デバイスリセットを行ってもデータが消去されることはありません。
GPS衛星の捕捉が行われません	<ul style="list-style-type: none"> ・ 上空の開けた屋外で使用していますか？ 室内ではGPSの信号を捕捉できませんので、屋外でお試しください。 ・ 初めて使用される場合には、衛星の捕捉に数分間かかる場合がありますので、上空の開けた場所で移動せずに捕捉が完了するまでお待ちください。

質問	回答
<p>設定を工場出荷時の状態に戻す方法を教えてください</p>	<p>デバイスの設定を工場出荷時に戻す方法は以下の通りです。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 全設定リセット(187 ページ) ※ForeAthlete® 735XTJの設定内容を初期状態に戻します。履歴(トレーニングデータ)、ワークアウトなどのデータが削除されます。 ・ マスターリセット(216 ページ) ※ForeAthlete® 735XTJの設定内容を初期状態に戻します。履歴(トレーニングデータ)、ワークアウトなどのデータは削除されません。
<p>正しい時刻を表示しません</p>	<p>衛星を捕捉していますか？ 時刻設定(184 ページ)を [自動] に設定の上、屋外で衛星信号の捕捉を行ってください。衛星信号を捕捉すると、正確な時刻を表示します。</p>
<p>電池残量を正しく表示しません</p>	<p>バッテリーの残量が残っているのに、充電を繰り返していませんか？ 以下をお試しください。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.電源を入れたまま放置して、電源が落ちる(充電がすべてなくなる)のをお待ちください。 2.充電(6 ページ)を行います。 フル充電されるまでは、充電を途中でやめないでください。
<p>バッテリーの持ちが悪いようです</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・バックライトを頻繁に点灯させていませんか？バックライトの点灯は、バッテリーを著しく消費します。 ・バックライトの点灯時間の設定が長くないですか？点灯時間(185 ページ)を短くしてください。

質問	回答
<p>ディスプレイに何も表示されません</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ バッテリー残量がない場合があります。充電(6 ページ)を行ってから再度、お試しください。 ・ 充電を行ってもディスプレイに何も表示されない、電源が入らない場合は、故障の可能性があります。購入店もしくは、当社 (Garmin.co.jp)までご連絡ください。
<p>履歴が保存されていません</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ トレーニングを開始する際に、タイマーをスタートさせましたか？タイマーがスタートしていないと、トレーニングデータは記録されません。 ・ トレーニング終了時に [保存] を選択しましたか？ 保存を選択しないと履歴として保存されません。 ・ ForeAthlete® 735XTJの内部メモリーの容量がいっぱいになっていませんか？ ガーミンコネクト(194 ページ)へ履歴データを転送してから、ForeAthlete® 735XTJ内のデータの削除を行ってください。
<p>PC上のドライブ上にForeAthlete® 735XTJ (リムーバブルディスク)が見当たりません</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 複数のネットワークドライブが接続されていて、空きドライブが無い状態ではありませんか？ 使用しないネットワークドライブを切断してから、お試しください。 ・ 以前ForeAthlete® 735XTJを接続したドライブが別のネットワークドライブで使用されていると表示されない場合があります。 以前ForeAthlete® 735XTJを接続したドライブを空きドライブとして、お試しください。

質問	回答
<p>光学式心拍計で計測した心拍データが不規則な値を示します/計測できません</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・光学式心拍計の測定精度については、Garmin.co.jp/legal/atdisclaimer をご参照ください。 ・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に傷や汚れが付着すると、正確に計測できません。 ・デバイスは、手の甲側の尺骨の突起にかからない位置に、バンドがきつすぎない程度にしっかりと装着してください。 ・アクティビティを開始する前に、バーナーに表示されるセンサーアイコンが点滅（接続待機中）から点灯（接続完了）に変わるまでお待ちください。 ・アクティビティ開始前に5～10分程度のウォームアップを行ってください。気温の低い環境でアクティビティを行う場合は、屋内でウォームアップを行ってください。

質問	回答
<p>心拍数の数値が正しくない時があります（胸部ベルト式心拍計（別売））</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・心拍計が適切な位置に装着されているか確認します。心拍計が裏表反対に装着されていないか確認します。装着が緩く心拍計のセンサーが体に接触していない場合は、ベルトの調整を行います。 ・化学繊維のシャツを着用していませんか？ 化学繊維のシャツを着用すると静電気が発生して異常な数値を表示することがあります。 ・心拍計のセンサー(背面の電極部分)を清掃します。埃や汗でセンサー部分が汚れて、脈拍を捕捉できていない可能性があります。 ・心拍センサー(背面の電極部分)を少し水で濡らすか、電解質クリームを塗ります。 ・ペアリングが確立するまで他の心拍計が傍にないことを確認します。 ・心拍計設定のオン/オフを行うか、ForeAthlete® 735XTJの電源をオフにしてから再び電源をオンにしてください。 ・ForeAthlete® 735XTJや心拍計に干渉する物がある場合はその場所から離れてください。 ・トレーニング開始直後は、心拍数が200を超える場合があります。 <p>上記をご確認いただいても継続して表示される場合は、製品に不具合が発生している可能性があります。購入店にご連絡ください。</p>

質問	回答
<p>スピード/ケイデンスセンサー(スピードセンサー、ケイデンスセンサー)の数値が正しくない時があります</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ ANT+センサー類がそれぞれ適切な位置に装着されているか確認します。 ・ ペアリングが確立するまで他のANT+センサーが10m以内でないことを確認してください。 ・ 本体やANT+センサーに干渉するものがある場合は、その場所から離れてください。 ・ タイヤサイズ(タイヤ周長)の校正をお試しく下さい。タイヤサイズは、217 ページをご覧ください。 <p>上記をご確認いただいても継続して正しくない数値が表示される場合は、製品に不具合が発生している可能性があります。購入店にご連絡ください。</p>
<p>フットポッドの数値が正しくない時があります</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ フットポッドがそれぞれ適切な位置に装着されているか確認します。 ・ ペアリングが確立するまで他のANT+センサーが10m以内でないことを確認してください。 ・ 本体やANT+センサーに干渉するものがある場合は、その場所から離れてください。 ・ フットポッドデータの校正を行ってください。フットポッドをペアリングすると [校正] 項目が表示されるので、数値を入力して校正してください。 <p>上記をご確認いただいても継続して正しくない数値が表示される場合は、製品に不具合が発生している可能性があります。購入店にご連絡ください。</p>

FCC(Federal Communications Commission) 準拠

本機は、「家庭用またはオフィス用」クラス B デジタル機器 FCC (Federal Communications Commission : 連邦通信委員会) 制限パート 15 に準拠しています。「家庭用またはオフィス用」条件は、「アウトドア用」よりも厳しく定められています。

本機の操作については、以下の条件に従ってください：

- (1) 本機で有害干渉を行なわないこと。**
- (2) 受けた干渉については、望まない場合でも順応すること。**

車両に設置した場合、車両内の他の電子機器からの干渉を受ける可能性があります。

本機は、他の電子機器への影響を及ぼさないように設計されていますが、様々な条件が重なることなどによって、他の機器に干渉を及ぼす場合があります。

ソフトウェア・ライセンス契約

ForeAthlete® 735XTJ 日本版の使用者は、その使用に際しては、以下のソフトウェア・ライセンス契約の諸条件に同意する必要がありますので、本ライセンス契約をよくお読みください。

Garmin社(以下「Garmin」)は使用者に対して、本製品の通常操作について、実行可能なバイナリー形式で本機器に組み込まれたソフトウェア(以下「ソフトウェア」)を使用する限定ライセンスを供与する。ソフトウェアに関する標記、所有権、知的財産権は、引き続きGarminが有する。使用者は、以下のことに承認する：

- ソフトウェアが、Garmin所有財産であり、アメリカ合衆国の著作権法および国際著作権協定に従って保護されていること。
- ソフトウェアの構造、編成、コードは、Garminの貴重な企業秘密であること。

- ソースコード形式のソフトウェアも、Garminの貴重な企業秘密であること。

使用者は、以下のことを行わないことに同意する：

- ソフトウェアその他ソフトウェア部品について、理解できる形式へのデコンパイル、リバースエンジニアリング、逆コンパイル、または逆アセンブルなどのソースコード解析作業

使用者は、アメリカ合衆国の輸出管理法に違反して、ソフトウェアをいかなる国にも輸出または再輸出しないことに同意する。

特定無線設備の技術基準適合証明等のマーク(技適マーク)

本製品は、電波法に基づく小電力データ通信システムの無線局として技術基準適合証明を受けた無線設備を内蔵しています。従って、本製品を使用する際に無線局の免許は必要ありません。

無線設備名：ForeAthlete® 735XTJ

技術基準適合証明機関：Telefication

承認番号：本体に記載

本製品に組み込まれた無線設備は、本製品に実装して使用することを前提に、小電力データ通信システムの無線局として認証を取得しています。従って、組み込まれた無線設備を他の機器へ流用した場合や本製品を分解または改造した場合には、電波法の規定に抵触する恐れがありますのでご注意ください。

日本国内限定保証規定

本保証規定記載内容で製品本体の無償修理をお約束するものです。

保証書に記載された、「お買上日」より「保証期間」の間、操作マニュアル、その他添付資料、注意書きに従った正常な使用状態で故障した場合には、本規定内容に基づき無償で修理もしくは交換を行います。

- 保証期間内であっても次の場合には有償修理となります。
 - 使用上の誤りや、改造、分解による損傷。
 - 所定以外の場所への取り付けや、落下などによる損傷。
 - 火災・地震・水害・落雷・塩害・天災地変ならびに公害や異常電圧その他の外部要因による損傷。
 - 業務用の長時間使用。
 - 保証書の提示が無い場合。
 - 保証書に販売店印と「お買上日」の記入がない場合、または記載された字句が書き換えられている場合。
 - 消耗品（ヒューズ等）。
- 本保証規定は日本国内においてのみ有効です。
- 保証の対象物は商品のみになり、次のものは含まれません。
 - お客様の手により加えられた外装等（ステッカー・保護フィルム・ストラップなど）。
- 保証期間内のご依頼は、商品に添付の製品保証書とお買い上げ日が証明できる書類（レシート）が必要です。
- 記録されているデータの扱い
製品内部に記録されているデータは個人情報が含まれる場合がありますので、必ず消去の上修理をご依頼ください。また、記録されているデータを修理交換品にコピーするなど、お客様の情報を当社で操作することはできません。
- 次に定める初期不良以外は保証期間内の修理に際する送料はお客様負担となります。
 - 保証書記載の「お買上日」から7日間以内の保証修理。

7. 販売終了品に関しましては、終了日からの長短に関わらずガーマイン社の判断に伴い、予告無く修理対応終了とさせていただきます場合があります。
8. 保証書の再発行は致しませんので紛失にお気をつけください。
9. 本データ（地図、交通規制、検索結果など）は、必ずしもお客様の使用目的または、要求を満たすものではなく、また、全て正確かつ安全ではありません。
これらがあっても本データの交換・修理・返金返還の補償は致しません。
10. 本機器の不具合による機器脱着などに関する工賃補償は致しません。
11. 交換による修理の場合、修理進行後は故障品のご返却はできません。
12. 交換による修理の場合、整備済み品との交換となります。
13. 交換修理後の保証期間は、お客様の元に修理完了品が到着してから3ヶ月間、または、製品保証期間の長い方を適用致します。
14. 修理サービスの対応期間は、当社が設定したハードウェアサポート終了日まで承ります。
15. 不正に改造などを施した商品は、本サービスをお受付できない場合があります。

■ サポートセンター

<https://support.garmin.com/ja-JP/>

お問い合わせ先

ガーミンジャパン株式会社

Garmin.co.jp

〒354-0036

埼玉県富士見市ふじみ野東1丁目7番地6

Tel 049-267-9114

年末年始と夏季休業、祝祭日を除く月曜日～金曜日

午前10時～午後5時（午後12時～午後1時を除きます）

Garmin社製品の使用・操作に関する最新・補足情報
については当社のウェブサイト
にアクセスしてください。

Garmin.co.jp

GARMIN®

© Copyright 2016–2017 Garmin Ltd. or its subsidiaries

Garmin International, Inc.

1200 East 151st Street, Olathe, Kansas 66062, U.S.A.

Garmin (Europe) Ltd.

Liberty House, Hounsdown Business Park, Southampton,
Hampshire, SO40 9LR, U.K.

Garmin Corporation

No. 68, Zhangshu 2nd Road, Xizhi District, New Taipei
City 221, Taiwan, R.O.C.

Garmin.com



190-02058-23

Part Number 190-02058-23 Rev.D