GARMIN

EDGE® EXPLORE 3

GPS サイクリングコンピューター



オーナーズマニュアル

目次

はじめに 5
- はじめに 5
- デバイスの概要 5
  - ホーム画面の概要 6
  - ウィジェットを表示する 6
  - ウィジェットを確認する 7
  - タッチスクリーンを使用する _TEST 7
- 衛星信号を捕捉する 8

トレーニング 9
- ライドを開始する 9
  - バーチャルバイクベルを鳴らす 10
- トレーニングプラン 10
  - トレーニングカレンダーを表示する 10
- ワークアウト 10
  - Garmin Connect™でカスタムワークアウトを作成する 10
  - 毎日のおすすめワークアウト 11
  - ワークアウトを実行する 12
  - ワークアウトを停止する 12
  - ワークアウトを削除する 13
  - ワークアウト実行スコア 13
- 屋内でトレーニングする 13
  - 屋内トレーナーをペアリングする 13
  - 屋内トレーナーの使用 13
- インターバルワークアウト 14
  - インターバルワークアウトを作成する 14
  - インターバルワークアウトを開始する 14
- トレーニングターゲットを設定する 14
- レース 15
- レースに向けてトレーニングする 15
  - レースカレンダーとプライマリイベント 15

ナビゲーション 16
- 位置 16
  - 位置情報をマークする 16
  - マップからの位置を保存する 16
  - 地点へのナビゲーション 16
  - 出発地点へのナビゲート 17
  - 共有された地点からライドを開始する 17
  - ライド中に共有された地点へナビゲーションする 18
  - ナビゲーションを停止する 18
  - 位置を編集する 18
  - 位置の削除 18
  - Garmin Connect™アプリを使用してマップの位置情報を共有する 19
  - 危険を報告する 19
- コース 20
  - コースを計画してライドする 20
  - 周回コースを作成してライドする 21
  - 最近のライドからコースを作成する 21
  - コースを反転する 21
  - Garmin Connect™のコースをたどる 21
  - コースをライドするときのヒント 22
  - コースの詳細を表示する 22
  - コースの設定 22
  - コースから外れたときにルートを再計算する 23
  - コースを停止する 23
  - コースの削除 23
- ClimbPro を使用する 23
  - クライムカテゴリー 24
- 地図設定 24
  - 地図の外観設定 24
  - 地図の向きを変更する 25
  - 地図管理 25
- ルート設定 25
  - ルート計算のアクティビティを選択する 25

マイ統計 26
- パフォーマンス測定 26
  - VO2 Max（最大酸素摂取量）推定値 26
  - トレーニング効果について 27
  - リカバリータイム 28
  - FTP 推定値を取得する 28
  - パワーカーブを確認する 29
  - アクティビティとパフォーマンスの測定結果を同期する 29
  - パフォーマンス通知をオフにする 30
- フィットネス年齢を確認する 30
- 週間運動量を表示する 30

個人記録 30
自己ベストを確認する 30
自己ベストを元に戻す 30
自己ベストを削除する 30
トレーニングゾーン 30
心拍ゾーンを設定する 30
パワーゾーンを設定する 31

ワイヤレスセンサー 32
ワイヤレスセンサーをペアリングする 32
ワイヤレスセンサーの電池寿命 33
心拍転送モード 33
ケイデンスやパワーのデータ平均化 .. 33
パワーメーターを使用したトレーニング 33
パワーメーターを校正する 33
ペダルベースのパワー 34
Edge®サイクルコンピューターを使用して、Rally™システムソフトウェアを更新する 34
状況認識力 34
Varia™カメラコントロールを使用する 34
レーダーデータ画面 35
eBike のトレーニング 36
eBike センサーの詳細を表示する ... 36
inReach®リモート 36
inReach®リモートを使用する 36

音声コマンドを使用する 37
バイクコンピューターの音声コマンド 37

接続の機能 40
電話をペアリングする 40
Bluetooth®接続機能 40
セーフティ & トラッキング機能 41
音楽を再生する 49
Garmin Messenger™アプリ 49
Garmin®シェア 50
スマートフォンと PC のアプリケーション 51
Garmin Connect 51
Connect IQ™のダウンロード可能な機能 54
Wi-Fi®接続の機能 54
Wi-Fi®接続機能を設定する 54
Wi-Fi® 設定 54

ログ 55
ライドを表示する 55
各トレーニングゾーンにおける時間の表示 55
ライドを削除する 55
データの合計を確認する 55
データの合計を削除する 56
データの記録 56
データ管理 56
デバイスをコンピュータに接続する 56
デバイスへファイルを転送する 56
ファイルを削除する 56

デバイスをカスタマイズする 58
プロフィール 58
バイクアクティビティのプロフィール 58
ユーザープロフィールを設定する .. 58
トレーニング設定 58
アクティビティプロフィールを更新する 59
データの追加画面 59
音楽コントロールのデータ画面を追加する 59
ワークアウトデータ画面のカスタマイズ 60
データ画面を編集する 60
データ画面を並べ替える 60
自動スクロールを使用する 60
アラートとプロンプトの設定 61
Auto Lap® 62
自動スリープを使用する 63
自動ポーズを使用する 63
自動タイマースタート 63
デバイスをロック／ロック解除する 63
衛星設定を変更する 64
ウィジェットをカスタマイズする 64
ウィジェットのカスタマイズ 64
デバイス設定 64
ディスプレイ設定 65
サウンド設定 65
ワイヤレス接続設定 65

システム設定 66
データ記録設定 67
測定単位を変更する 67
デバイスのサウンドをオン/オフする 67
デバイスの言語を変更する 67
キーボードを変更する 67
タイムゾーン 67

デバイス情報 68
デバイスを充電する 68
バッテリーについて 68
ハンドルステムマウントを取り付ける 68
アウトフロントマウントの取り付け .. 69
Edge® サイクリングコンピューターを取り外す 70
マウンテンバイクマウントを取り付ける 70
ストラップを取り付ける 72
製品のアップデート 72
仕様 72
デバイスの情報を確認する 73
電子ラベルの規制および準拠情報 73
お取り扱い上の注意事項 73
デバイスのクリーニング方法 73
USB ポートの清掃 73

トラブルシューティング 74
Edge® サイクルコンピューターをリセットする 74
設定をリセットする 74
ユーザーデータと設定を消去する .. 74
デモモードを終了する 74
チュートリアルを確認する 74
バッテリー稼働時間を長くするには .. 74
バッテリー節約モードをオンにする 74
デバイスとスマートフォンが接続できません 75
GNSS 衛星受信を向上させるヒント ... 75
日本語で表示されません 75
高度を設定する 75
気温の計測値について 75
気圧高度計を校正する 76
O リングを交換する 76
製品に関するその他の情報 76

付録 77
データ項目 77
VO2 Max レベル分類表 80
FTP 評価 80
心拍ゾーンの計算 81
タイヤサイズと外周 81

はじめに

⚠ 警告

製品に関する警告およびその他の重要な情報については、製品パッケージに同梱されている「*安全および製品に関する警告と注意事項*」を参照してください。

トレーニングプログラムを開始したり変更する前には、必ず医師に相談してください。

はじめに

Edge® Explore 3 サイクルコンピューターを初めて使用するときは、次の作業を行ってセットアップし、基本機能について理解してください。

1. バイクコンピューターを充電します (デバイスを充電する, 68 ページ)。
2. 標準マウント (ハンドルステムマウントを取り付ける, 68 ページ)またはアウトフロントマウントを使用して、サイクルコンピューターを取り付けます (アウトフロントマウントの取り付け, 69 ページ)。
3. サイクルコンピューターの電源を入れます (デバイスの概要, 5 ページ)。
4. 画面に表示される指示に従って初期設定を完了します。

   初期設定でスマートフォンとサイクルコンピューターをペアリングできます。ペアリングすると、通知を受信したり、アクティビティを同期したりすることができます (電話をペアリングする, 40 ページ)。以前に互換性のあるサイクルコンピューターを使用していた場合は、新しい Edge Explore 3 サイクルコンピューターとスマートフォンをペアリングするときに、設定や保存済みのコースなどを移行できます。
5. ソフトウェアの更新を確認します (システム設定, 66 ページ)。

   機能を最大限に活用するには、サイクルコンピューターのソフトウェアを最新の状態に維持する必要があります。ソフトウェア更新には、セキュリティやプライバシー、機能の変更や向上が含まれます。
6. 衛星を捕捉します (衛星信号を捕捉する, 8 ページ)。
7. ライドに出かけます (ライドを開始する, 9 ページ)。
8. ライドを Garmin Connect™アカウントにアップロードします (ライドを Garmin Connect™に送信する, 52 ページ)。

デバイスの概要



⏻	押すとデバイスがスリープモードに入り、再び押すとスリープから復帰します。 長押しすると、デバイスのオン/オフが切り替わり、タッチスクリーンがロックされます。
↻	押すと、新しいラップを記録するか、ワークアウトの次のステージに進みます。
	長押しすると、音声コマンド機能が有効になります (音声コマンドを使用する, 37 ページ)。 **メモ：** 音声コマンド機能は Edge® Explore 3 Plus サイクルコンピューターでのみ使用できます。
	音声コマンドを発する際は、大きな声でマイクに向かってはっきりと話してください (音声コマンドを使用する, 37 ページ)。 **メモ：** 音声コマンド機能は Edge Explore 3 Plus サイクルコンピューターでのみ使用できます。
	音声プロンプト、ナビゲーションアラートなどを聞くことができます。 **メモ：** スピーカーサウンドは、Edge Explore 3 Plus サイクルコンピューターでのみ使用できます。

	押す：アクティビティのタイマー開始/停止
	選択するか、上下左右にスワイプして、ウィジェット、機能、メニューをスクロールします (タッチスクリーンを使用する_TEST, 7 ページ)。
	ウェザーキャップを持ち上げて、サイクルコンピュータを充電するか、コンピュータに接続します。。 USB ポートの損傷を防ぐため、ウェザーキャップを元に戻してください (USB ポートの清掃, 73 ページ)。

メモ： 別売アクセサリーを購入するには、garmin.com にアクセスしてください。

ホーム画面の概要

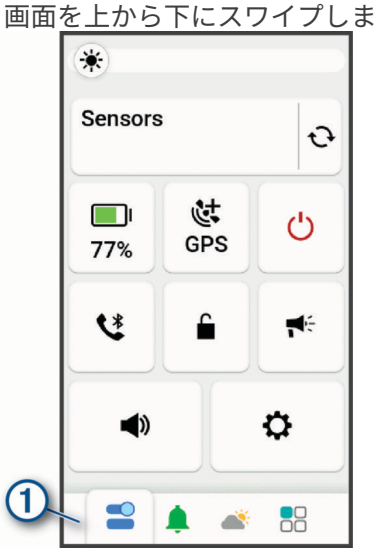
ホーム画面から Edge®サイクルコンピューターのすべての機能にすばやくアクセスできます。

	バッテリーの状態
GPS	GPS ステータス
	Wi-Fi®のステータス **メモ：** Wi-Fi は、Edge Explore 3 Plus サイクルコンピューターでのみ使用できます。
	Bluetooth®のステータス
	同期が進行中
	選択すると、アクティビティのタイマーが開き、ライドを開始できます。 長押しすると、サイクリングプロフィールを更新できます。 左または右にスワイプして、サイクリングプロフィールを変更します。
	選択して、ステータスチェックリストの確認または更新を行います。
ダイナミックエリア	サイクリングプロフィールの下に表示される、過去のライドと合計、毎日のおすすめワークアウト、トレーニングステータスの更新、最近作成したコースとワークアウトを、選択またはスワイプして確認します。
トレーニング	選択して、セグメント、ワークアウト、その他のトレーニングオプションにアクセスします。
ナビゲーション	選択すると、地図の表示、地点のマーク、地点の検索、コースの作成とナビゲーションができます。
メニュー	選択して、接続された機能、個人記録、センサー、設定にアクセスします。 選択して、Connect IQ™アプリ、ウィジェット、データ項目にアクセスします。

ウィジェットを表示する

デバイスには数種類のウィジェットがプリインストールされています。一部ウィジェットを利用するには、スマートフォンとのペアリングや対応するデバイスとの接続が必要です。

1 ホーム画面から、またはライド中に、画面を上から下にスワイプします。



ステータスウィジェットが表示されます。信号の検索中はアイコンが点滅します。検索完了または接続完了すると点灯します。設定を変更するには、任意のアイコンを選択します。

2 左右にスワイプして、他のウィジェットを表示します。

3 ショートカットバーで を選択して、ウィジェット一覧を開きます。
ショートカットバーからウィジェットを追加または削除できます (ウィジェットのカスタマイズ, 64 ページ)。

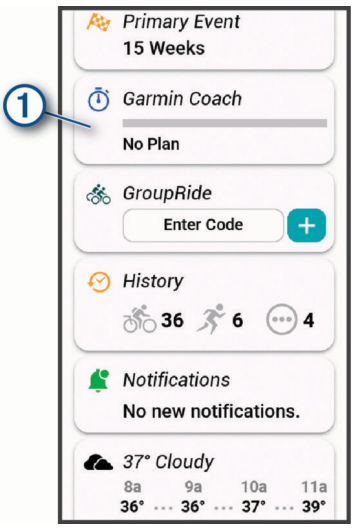
ヒント： を長押しすると、ステータスウィジェットに戻ります。

次に下にスワイプしてウィジェットを表示すると、最後に表示したウィジェットが表示されます。

ウィジェットを確認する

ウィジェット一覧からヘルスデータやアクティビティ、内蔵センサーなどの情報にすばやくアクセスできます。

- ホーム画面を上にスワイプします。



デバイスにウィジェットが順に表示されます。

- ウィジェット 1 を選択すると、詳細情報が表示されます。
- を選択して、ウィジェットをカスタマイズします (ウィジェットをカスタマイズする, 64 ページ)。

タッチスクリーンを使用する_TEST

- When the timer is running, tap the screen to view the timer overlay.
  The timer overlay allows you to return to the home screen during a ride.
- Select to return to the home screen.
- Swipe or select the arrows to scroll.
- From the home screen, swipe up to view the glances.
- From the home screen or ride screen, swipe down to view the widgets.
- Select to open a menu.
- Select to open a secondary menu.
- Select to return to the previous page.
- Select to save your changes and close the page.
- Select to close the page and return to the previous page.
- Select to open the checklist menu.
- Select to search near a location.
- Select to delete an item.
- Select for more information.

タッチスクリーンをロックおよびロック解除する

タッチスクリーンをロックして、スクリーンの誤操作を防ぐことができます。

- を長押しして、を選択します。
- アクティビティ中にを押します。

を押すと、画面のロックを解除できます。

衛星信号を捕捉する

衛星信号を捕捉するために、デバイスには上空が開けていることが必要な場合があります。時刻と日付は、GPS の位置に基づいて自動的に設定されます。

ヒント： GPS の詳細については、garmin.com/aboutGPS を参照してください。

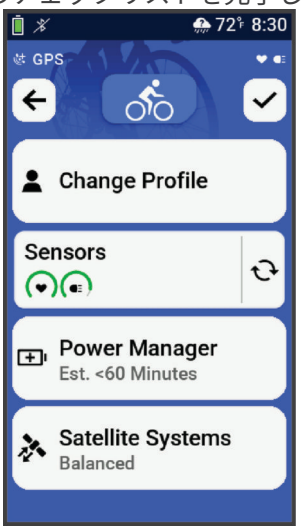
1. 屋外に出て、広い場所に行きましょう。
   デバイスの前面を空の方に向けてください。
2. デバイスが衛星の位置を受信するまで待ちます。
   衛星信号の捕捉には、30～60 秒かかる場合があります。

トレーニング

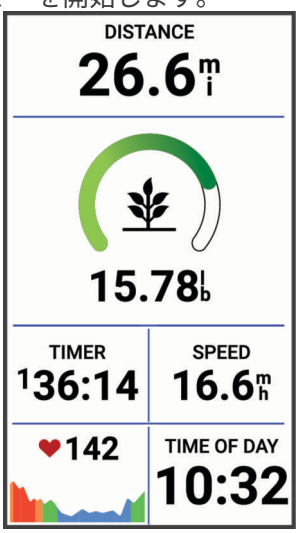
ライドを開始する

ワイヤレスセンサーまたはアクセサリを使用している場合は、初期セットアップ中にペアリングして有効にすることができます (ワイヤレスセンサーをペアリングする, 32 ページ)。

1. ⏻を長押しして、デバイスの電源を入れます。
2. 屋外に出て、デバイスが衛星を捕捉するまで待ちます。
   デバイスの準備が完了すると、**GPS**がサイクリングプロフィールに表示されます。
3. ホーム画面で、左か右にスワイプすると、サイクリングプロフィールを変更できます (ホーム画面の概要, 6 ページ)。
4. 必要に応じて☰を選択してライド前のチェックリストを完了し、✔を選択します。



5. ▮▶を押して、アクティビティのタイマーを開始します。



   メモ： 履歴は、アクティビティタイマーの実行中にのみ記録されます。
6. 左か右にスワイプすると、他のデータ画面が表示されます (データの追加画面, 59 ページ)。
   データ画面の上部から下にスワイプすると、ウィジェットを表示できます (ウィジェットのカスタマイズ, 64 ページ)。
7. 必要に応じて、ライド中にデータ項目を長押しして✎または⚙を選択し、データ項目またはデータ画面を編集します。
8. 必要に応じて、画面をタップしてステータスオーバーレイデータ（バッテリー寿命を含む）を表示するか、ホーム画面に戻ります。
9. ▮▶を押して、アクティビティのタイマーを停止します。
10. **保存** を選択します。

11 必要に応じて、**OK** を選択してライドギアを確認します。
ヒント： Garmin Connect™アカウントでギアを追加および削除できます。
12 ✔ を選択します。

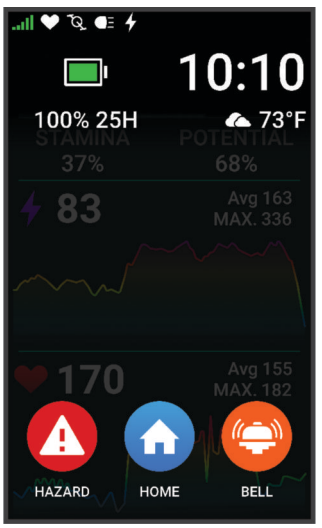
バーチャルバイクベルを鳴らす

注記

一部の地域では、この機能の使用が規制または禁止されている場合があります。このデバイスを使用する予定の地域で、自転車のベルの使用に関して適用される法律、規制、条例を把握し、遵守することは、お客様の責任となります。

メモ： バイクベル機能は、Edge® Explore 3 Plus サイクルコンピューターでのみ使用できます。
歩行者や他のサイクリストに接近したり、追い越したりするときに、注意を促すことができます。

1 ライドに出かけます (ライドを開始する, 9 ページ)。
2 次のオプションを選択します：
- 任意のデータ画面をダブルタップします。
- 画面をタップしてタイマーオーバーレイを表示し、🔔 を選択します。



トレーニングプラン

Garmin Connect™アカウントでトレーニングプランを設定し、トレーニングプランのワークアウトをデバイスに送信できます。デバイスに送信されたすべてのスケジュール済みワークアウトは、トレーニングカレンダーに表示されます。

トレーニングカレンダーを表示する

トレーニングカレンダーで日付を選択すると、ワークアウトを確認したり実行したりすることができます。保存したライドも表示できます。

1 **トレーニング** を選択します。
2 📅を選択するか、曜日を選択します。
3 日付を選択すると、スケジュールされたワークアウトや保存したライドを表示できます。

ワークアウト

距離やタイム、消費カロリーなどの達成値や維持目標をカスタマイズしてワークアウトを作成できます。
YGarmin Connect™を使用してワークアウトを作成し、デバイスに転送できます。
Garmin Connect を使用してワークアウトをスケジュールすることもできます。ワークアウトは事前に計画し、デバイスに保存できます。

Garmin Connect™でカスタムワークアウトを作成する

Garmin Connect アプリでワークアウトを作成するには、あらかじめ Garmin Connect アカウントが必要です (Garmin Connect, 51 ページ)。

1 Garmin Connect アプリで、••• を選択します。
2 **トレーニングと計画** > **ワークアウト** > **ワークアウトの作成**を選択します。
3 アクティビティを選択します。

4 カスタムワークアウトを作成します。
5 **保存** を選択します。
6 ワークアウトの名前を入力し、**保存**を選択します。
ワークアウトのリストに新しいワークアウトが表示されます。
メモ： このワークアウトはデバイスに転送できます (Garmin Connect™からワークアウトを実行する, 11 ページ)。

Garmin Connect™からワークアウトを実行する

Garmin Connect からワークアウトをダウンロードするには、Garmin Connect アカウントが必要です (Garmin Connect, 51 ページ)。

1 次のオプションを選択します：
- Garmin Connect アプリを開いて、[•••] を選択します。
- **connect.garmin.com** にアクセスします。

2 **トレーニングと計画** > **ワークアウト** を選択します。
3 ワークアウトを検索するか、ワークアウトを新規作成して保存します。
4 [⇨] または [**デバイスへの送信**] を選択します。
5 画面に表示される指示に従って操作します。

ワークアウトのステップを繰り返す

ワークアウトのステップを繰り返すには、あらかじめ 1 つ以上のステップを含むワークアウトを Garmin Connect™からダウンロードしておく必要があります (Garmin Connect™からワークアウトを実行する, 11 ページ)。

1 **トレーニング** > **ワークアウト** を選択します。
2 ワークアウトを選択します。
3 ✎ > **ステップ追加** を選択します。
4 次のオプションを選択します：
- **リピート**を選択して、ステップを 1 回以上繰り返します。たとえば、5 マイルのステップを 10 回繰り返せます。
- **条件繰り返し**を選択して、ステップを特定の時間だけ繰り返します。たとえば、5 マイルのステップを 60 分間、または心拍数が 160 bpm に達するまで繰り返せます。

5 **開始ステップ**を選択し、繰り返すステップを選択します。
6 ✔ を選択して、ステップを保存します。

ワークアウトを編集する

ワークアウトを編集する前に、Garmin Connect™ (Garmin Connect™からワークアウトを実行する, 11 ページ)からワークアウトをダウンロードする必要があります。

1 **トレーニング** > **ワークアウト** を選択します。
2 ワークアウトを選択します。
3 ✎ を選択します。
4 ステップを選択します。
5 ステップの属性を変更して、✔を選択します。
6 必要に応じて、⋮ > **削除** > ✔を選択して、ステップを削除します。
7 ✔ を選択して、ワークアウトを保存します。

毎日のおすすめワークアウト

Garmin Connect™アカウントに保存された過去のアクティビティに基づいて、毎日のおすすめワークアウトが提案されます。レースイベントに向けたトレーニング中は、毎日のおすすめワークアウトがトレーニングカレンダーに表示され (トレーニングカレンダーを表示する, 10 ページ)、次回のレースに合わせて調整されます (レースに向けてトレーニングする, 15 ページ)。

ワークアウト提案を受けるには、心拍数とパワーを計測しながら 1 週間ライドする必要があります。

毎日のおすすめワークアウトを実行する

ワークアウト提案を受けるには、心拍数とパワーを計測しながら 1 週間ライドする必要があります。

1 **トレーニング** > **ワークアウト** > **今日のおすすめワークアウト**を選択します。
2 **出発** を選択します。

毎日のおすすめワークアウトの設定

次のオプションと設定を使用すると、トレーニングのニーズに基づいて毎日のおすすめワークアウトをカスタマイズできます。たとえば、目標を変更したり、トレーニング日を更新したりできます。

トレーニング > **ワークアウト** > **今日のおすすめワークアウト**を選択します。

ホーム画面に表示： ホーム画面で、毎日のおすすめワークアウトのプロンプトを有効にします (毎日のおすすめワークアウトのメッセージをオンまたはオフにする, 12 ページ)。

トレーニングを一時停止： トレーニングステータスと毎日のおすすめワークアウトを一時停止します。

トレーニング日： トレーニング日を選択して更新できます。

ロングライド日： 長距離ライドに都合のいい日を選択できます。

目標タイプ： 毎日のおすすめワークアウトのトレーニング目標を選択できます。

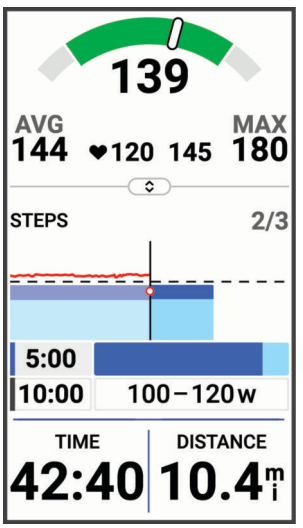
毎日のおすすめワークアウトのメッセージをオンまたはオフにする

1. **トレーニング** > **ワークアウト** > **今日のおすすめワークアウト**を選択します。
2. **ホーム画面に表示** を選択します。

ワークアウトを実行する

1. **トレーニング** > **ワークアウト** を選択します。
2. ワークアウトを選択します。
3. **ワークアウトメモ**を選択します（オプション）。
4. 必要に応じて、オプションを選択します。
   - を選択して、コースをワークアウトに追加します。
   - を選択して天気を確認します。
   - を選択して、ワークアウトチェックリストを表示します。
5. **出発** を選択します。
6. を押して、アクティビティのタイマーを開始します。

ワークアウトを開始すると、デバイスにワークアウトの各ステップ、目標（ある場合）、および現在のワークアウトデータが表示されます。



ワークアウトステップを完了すると、アラーム音が鳴ります。新しいステップが開始されるまでの時間または距離をカウントダウンするメッセージが表示されます。

ワークアウトを停止する

- いつでも を押して、ワークアウトのステップを終了し、次のステップを開始できます。
- ワークアウト画面で、画面を下から上にスワイプして、次のいずれかを選択します。
  - を選択して、現在のワークアウトステップを一時停止します。
  - を選択して、ワークアウトステップを終了し、前のステップを繰り返します。
  - を選択して、ワークアウトステップを終了し、次のステップを開始します。
- いつでも を押してアクティビティタイマーを停止できます。
- いつでも、画面をタップしてタイマーオーバーレイを表示し、を**ワークアウトを停止**を選択できます。

ワークアウトを削除する

1 **トレーニング** > **ワークアウト** > ⋮ を選択します。
2 1 つ以上のワークアウトを選択します。
3 ✔ を選択します。

ワークアウト実行スコア

ワークアウトを完了すると、ワークアウトをどの程度正確に実行できたかを示すスコアが表示されます。運動を行うアクティブなステップがスコアに最も影響し、あなたのエフォートレベルがどの程度目標と一致したか、またすべてのステップを完了したかどうかが評価されます。ウォームアップとリカバリーのステップの影響度は低く、クールダウンのステップはワークアウト実行スコアの評価に加味されません。

ワークアウト実行スコアは、心拍数、速度、ペース、またはパワー目標を含むワークアウトにのみ表示されます。

	良い（67～100%）
	平均（34～66%）
	低い（0～33%）

屋内でトレーニングする

デバイスには、GPS をオフにした屋内アクティビティプロフィールがあります。GPS をオフにすると、速度と距離の情報は利用できなくなります。ただし、互換性のあるセンサーや屋内トレーナーがデバイスに速度と距離のデータを送信すれば、その情報を利用することができます。

屋内トレーナーをペアリングする

1 Edge® サイクルコンピューターを屋内トレーナーから 3 m（10 ft.）以内に近づけます。
2 屋内バイクプロフィールを選択します。
3 屋内トレーナーで、ペダリングを開始するか、ペアリングボタンを押します。
詳しくは、お使いの屋内トレーナーの操作マニュアルを参照してください。
4 Edge サイクルコンピューターにメッセージが表示されます。
メッセージが表示されない場合は、☰ > **センサー** > **センサー追加**を選択します。
5 画面に表示される指示に従って操作します。
屋内トレーナーが ANT+® テクノロジーで Edge サイクルコンピューターとペアリングされると、屋内トレーナーが接続済みのセンサーとして表示されます。データ項目をカスタマイズして、センサーデータを表示できます。

屋内トレーナーの使用

互換性のある屋内トレーナーを使用する前に、ANT+® テクノロジーを使用してトレーナーとデバイスをペアリングする必要があります (屋内トレーナーをペアリングする, 13 ページ)。

すべての屋内トレーナーで、すべての機能と設定を利用できるわけではありません。詳しくは、お使いのトレーナーの操作マニュアルを参照してください。

デバイスを屋内トレーナーと組み合わせて使用すると、コースやアクティビティをたどりながら、負荷をシミュレートできます。スマートトレーナーを使用中は、自動で GPS がオフになります。

1 ☰ > **トレーニング** > **スマートトレーナー**を選択します。
2 必要に応じて、**ペアリング**を選択します。
3 次のオプションを選択します：
- **フリーライド**を選択して、負荷レベルを手動で調整します。
- 保存したコースをたどるには、**コースを選択**を選択します (コース, 20 ページ)。
- 保存したライドをたどるには、**アクティビティを選択**を選択します (ライドを開始する, 9 ページ)。
- 利用できる場合は、**勾配設定**、**負荷設定**、または**目標パワー設定**を選択して、ライドをカスタマイズします (負荷の設定, 14 ページ, 目標パワーの設定, 14 ページ)。
トレーナーの負荷は、コースやライドの情報に応じて変化します。
ヒント： 音声コマンド機能を使用して、グレード、負荷、またはパワー調整をハンズフリーで行うこともできます (音声コマンドを使用する, 37 ページ)。

4 コースまたはアクティビティを選択します。
5 **出発** を選択します。
6 ▶ を押して、アクティビティのタイマーを開始します。

負荷の設定

1 ☰ > **トレーニング** > **スマートトレーナー**を選択します。
2 ∧ または ∨ を選択して、トレーナーの負荷を設定します。
3 ▶❙ を押して、アクティビティのタイマーを開始します。
4 必要に応じて、アクティビティ中に ＋ または － を選択して、負荷を調整します。

目標パワーの設定

1 ☰ > **トレーニング** > **スマートトレーナー**を選択します。
2 目標パワー値を設定します。
3 ▶❙ を押して、アクティビティのタイマーを開始します。
トレーナーがかける負荷は、速度に基づいて一定のパワーを維持するように調整されます。
4 必要に応じて、アクティビティ中に ＋ または － を選択して、目標パワーを調整します。

インターバルワークアウト

距離や時間に基づいてインターバルワークアウトを作成できます。カスタムのインターバルワークアウトは、別のインターバルワークアウトを作成するまで、デバイスに保存されます。距離がわかっている区間をライドするときは、オープンインターバルを使用できます。↻ を押すと、デバイスは一定の間隔を記録し、休憩間隔に移行します。

インターバルワークアウトを作成する

Edge® Explore 3 サイクルコンピューターには、デフォルトのインターバルワークアウトがロード済みです。これをカスタマイズして、独自のインターバルワークアウトを作成できます。

1 **トレーニング** > **インターバル** > **編集** > **インターバル** > **目標タイプ**を選択します。
2 オプションを選択します。
ヒント： タイプをオープンに設定すると、終了条件のないインターバルを作成できます。
3 必要に応じて、インターバルの上限値と下限値を入力します。
4 **達成値**を選択し、インターバルの時間を入力して✓を選択します。
5 ← を選択します。
6 **休息** > **目標タイプ** を選択します。
7 オプションを選択します。
8 必要に応じて、休息インターバルの上限値と下限値を入力します。
9 **達成値**を選択し、休息インターバルの時間を入力して✓を選択します。
10 ← を選択します。
11 オプションを選択します（複数可）。
- 繰り返しの回数を編集するには、**リピート**を選択します。
- 終了条件のないウォームアップをワークアウトに追加するには、**ウォームアップ**を選択します。
- 終了条件のないクールダウンをワークアウトに追加するには、**クールダウン**を選択します。

インターバルワークアウトを開始する

1 **トレーニング** > **インターバル** > **開始**を選択します。
2 ▶❙ を押して、アクティビティのタイマーを開始します。
3 インターバルワークアウトにウォームアップがある場合は、↻ を押して最初のインターバルを開始します。
4 画面に表示される指示に従って操作します。

すべてのインターバルを完了すると、メッセージが表示されます。

トレーニングターゲットを設定する

1 **トレーニング** > **ターゲット** を選択します。
2 次のオプションを選択します：
- プリセットの距離を選択するか、カスタムの距離を入力するには、**距離のみ**を選択します。
- **距離とタイム**を選択して、距離と時間の目標を選びます。
- **距離/スピード**を選択して、距離と速度の目標を選びます。

トレーニング目標画面が表示され、推定終了タイムが示されます。推定終了タイムは、現在のパフォーマンスと残り時間に基づきます。
3 ✓ を選択します。

4 ▶ を押して、アクティビティのタイマーを開始します。
5 アクティビティを終了したら、▶ を押して**保存**を選択します。

レース

以前に記録したアクティビティや保存されたコースでレースすることができます。

1 ☰ > **トレーニング** > **レース**を選択します。
2 次のオプションを選択します：
   - **レース** を選択します。
   - **保存済みコース** を選択します。
3 アクティビティまたはコースを選択します。
4 **出発** を選択します。
5 ▶ を押して、アクティビティのタイマーを開始します。

レースに向けてトレーニングする

VO2 Max 推定値があり、心拍数とパワーを計測しながら 1 週間ライドしている場合、Edge®サイクルコンピューターは、サイクリングイベントに向けたトレーニングに役立つ毎日のワークアウトを提案できます (VO2 Max（最大酸素摂取量）推定値, 26 ページ)。

1 スマートフォンまたはコンピューターで、Garmin Connect™ カレンダーに移動します。
2 イベントの日を選択し、レースイベントを追加します。
   地域のイベントを検索したり、独自のイベントを作成したりできます。
3 イベントの詳細を追加し、利用可能な場合はコースを追加します。
4 デバイスを Garmin Connect アカウントと同期します。
5 サイクルコンピューターでプライマリイベントウィジェットまでスクロールすると、プライマリレースイベントまでのカウントダウンを確認できます。
   メモ： 必要な場合は、ウィジェットをウィジェット一覧に追加してください (ウィジェットをカスタマイズする, 64 ページ)。

レースカレンダーとプライマリイベント

レースイベントを Garmin Connect™カレンダーに追加し、プライマリイベントウィジェットを追加すると、Edge®サイクルコンピューターでイベントを確認できます (ウィジェットをカスタマイズする, 64 ページ)。イベント日は 365 日以内で設定します。イベントへのカウントダウン、イベントの時間と場所、コースの詳細（利用可能な場合）、および天気情報が表示されます。

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

プライマリイベントのウィジェットから、スワイプしてコース情報と天気の詳細を確認することができます。イベントで利用できるコースデータに応じて、高度データ、コースマップ、コースの難易度、登りの詳細を確認できます。

ナビゲーション

ナビゲーション機能と設定は、コースのナビゲーションにも適用されます (コース, 20 ページ)。

- 地点と場所の検索 (位置, 16 ページ)
- コースの計画 (コース, 20 ページ)
- ルート設定 (ルート設定, 25 ページ)
- 地図の設定 (地図設定, 24 ページ)

位置

デバイスに位置情報を記録および保存できます。

位置情報をマークする

位置情報をマークする前に、衛星を捕捉する必要があります (衛星信号を捕捉する, 8 ページ)。

ランドマークを記憶したり、特定のスポットに戻ったりしたい場合は、位置をマークできます。

1. ライドに出かけます (ライドを開始する, 9 ページ)。
2. 画面をタップして、タイマーのオーバーレイを表示します。
3. **ホーム** > **ナビゲーション** > ⋮ > **ポイント登録** > ✔を選択します。
4. 地点の名前を入力します。
5. ✔ を選択します。

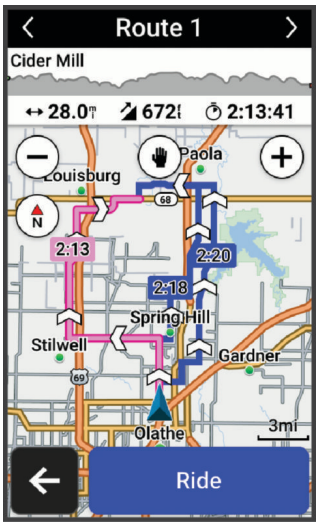
マップからの位置を保存する

1. **ナビゲーション** > **地図表示** を選択します。
2. 地図を参照して位置を確認します。
3. 位置を選択します。
   地図の上部に地点情報が表示されます。
4. 地点情報を選択します。
5. ⋮ > **ポイント登録** > ✔を選択します。

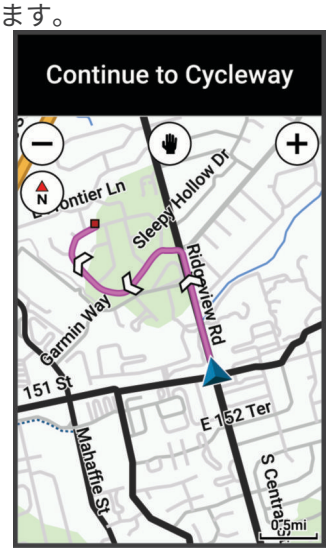
地点へのナビゲーション

1. **ナビゲーション** を選択します。
2. 次のオプションを選択します：
   - 🔍 を選択して、検索情報を入力します。
     ヒント：場所検索ウィジェットを使用して、ホーム画面からクイック検索を実行することもできます。必要に応じて、ウィジェットをウィジェットリストに追加できます (ウィジェットをカスタマイズする, 64 ページ)。
   - **地図表示**を選択して、地図上の地点にナビゲーションします。
   - **コース**を選択して、保存したコースを使用してナビゲーションします (コース, 20 ページ)。
   - **検索履歴**を選択して、検索した直近 50 箇所のいずれかにナビゲーションします。
   - **カテゴリー**を選択して、ジャンル別施設、都市、住所、交差点、または既知の座標にナビゲーションします。
   - **保存済みポイント**を選択して、保存した地点にナビゲーションします。
   - ⋮ > **周辺の検索：** を選択して、検索領域を絞り込みます。

   保存されている地点やジャンル別施設など、これらのオプションの多くについて音声コマンド機能も使用できます (音声コマンドを使用する, 37 ページ)。
3. 位置を選択します。
4. **ルートを表示** を選択します。
   サイクルコンピューターは、可能性のあるルートを計算し、地図上に色付きの線として表示します。



5 地図上に表示するルートを選択します。
ヒント： ❮および❯を選択すると、他のルートを表示できます。
6 **出発** を選択します。
7 ▌▶ を押して、アクティビティのタイマーを開始します。
8 画面に表示される指示に従って操作します。



出発地点へのナビゲート

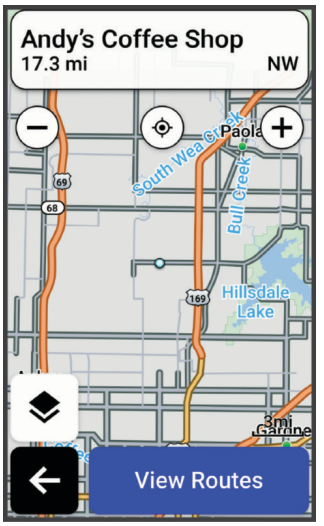
ライド中はいつでも、出発地点に戻ることができます。

1 ライドに出かけます (ライドを開始する, 9 ページ)。
2 画面をタップして、タイマーのオーバーレイを表示します。
3 ☰ > **スタート地点** を選択します。
4 **走行ルート**または**最短ルート**を選択します。
5 必要に応じて❮と❯を選択し、ルートを表示して選択します。
6 **出発** を選択します。
サイクルコンピューターが、ライドのスタート地点までナビゲートします。

共有された地点からライドを開始する

Garmin Connect™アプリを使用して、Apple®マップから Edge®サイクルコンピューターに地点を共有し、その地点へのナビゲーションを開始できます (Garmin Connect™アプリを使用してマップの位置情報を共有する, 19 ページ)。

1 ホーム画面のダイナミックエリアから共有位置情報を選択します。
Edge サイクルコンピューターには、共有位置を示した地図が表示されます。



ヒント： 地点は**ナビゲーション** > **検索履歴**メニューに保存されます。

2 **ルートを表示** を選択します。
サイクルコンピューターは、可能性のあるルートを計算し、地図上に色付きの線として表示します。
3 ❮と❯を選択してルートを表示し、選択します。
4 **出発** を選択します。
5 ▮▶ を押して、アクティビティのタイマーを開始します。
6 画面に表示される指示に従って操作します。

ライド中に共有された地点へナビゲーションする

この機能は、GPS を使用するライド向けの機能です。ナビゲーションが無効になっている屋内アクティビティプロフィールでライドしている場合は、✔ を選択して通知を閉じます。

ヒント： 地点は**ナビゲーション** > **検索履歴**メニューに保存されます。

Edge®サイクルコンピューターで共有された地点を受信し、その地点へナビゲーションできます (Garmin Connect™アプリを使用してマップの位置情報を共有する, 19 ページ)。

1 ライドを開始します (ライドを開始する, 9 ページ)。
Edge サイクルコンピューターには、共有地点の名前を示す通知が表示されます。
2 ✔ を選択すると、共有地点までのナビゲーションが開始されます。
3 画面に表示される案内に従って目的地に進みます。

ナビゲーションを停止する

1 画面をタップします。
2 **ナビゲーション中止** > ✔ を選択します。

位置を編集する

1 **ナビゲーション** > **保存済みポイント** を選択します。
2 位置を選択します。
3 画面上部の情報バーを選択します。
4 ⋮ を選択します。
5 オプションを選択します。
たとえば、高度設定を選択して、その位置の既知の高度を入力します。
6 新しい情報を入力して、✔ を選択します。

位置の削除

1 **ナビゲーション** > **保存済みポイント** を選択します。
2 位置を選択します。
3 画面上部の位置情報を選択します。
4 ⋮ > **ポイント削除** > ✔を選択します。

Garmin Connect™アプリを使用してマップの位置情報を共有する

注記

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

メモ： この機能は、コースに対応した Garmin®デバイスが Bluetooth®接続を使用して iPhone®デバイスに接続されている場合にのみ使用できます。

Apple®のマップアプリから対応する Garmin デバイスに位置情報およびデータを共有することができます。

1. Apple マップから場所を選択します。
2. > を選択します。
3. 必要に応じて、Garmin Connect アプリから、Garmin デバイスを選択します。
   デバイスに地点が共有されると、Garmin Connect アプリにメッセージが表示されます (共有された地点からライドを開始する, 17 ページ)。

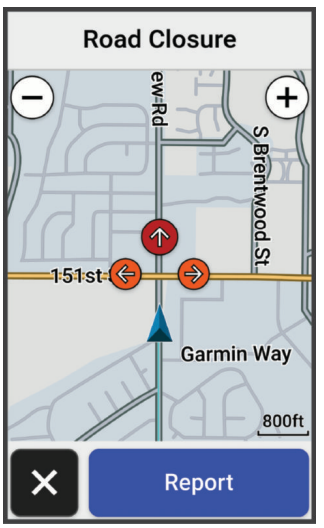
危険を報告する

⚠ 警告

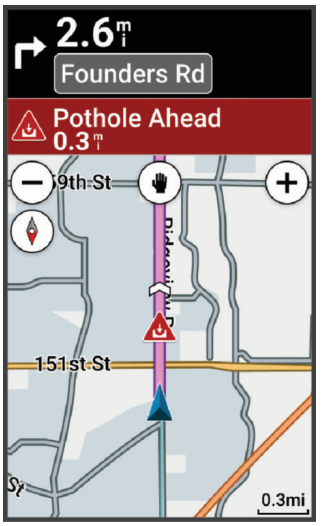
この機能を使用すると、ライド中に発生する可能性のある危険についての情報を送信できます。Garmin®は、ユーザーによって送信された情報の正確性、完全性、または適時性についていかなる表明も行いません。周囲の状況に注意を払いつつ、ライド中に掲示されているガイダンスに従ってください。周囲の状況に注意を払わなかった場合、物的損害やけがにつながる可能性があります。

ライド中はいつでも、道路の穴、つながれていない犬、倒木など、サイクリストにとって危険なものを報告できます。Edge®サイクルコンピューターで、報告された危険を確認したり、危険がなくなったことを報告したりすることもできます。危険情報は、一定期間報告されていないと期限切れになります。

1. ライドに出かけます (ライドを開始する, 9 ページ)。
2. 画面をタップして、タイマーのオーバーレイを表示します。
3. ⚠ を選択します。
4. 危険のタイプを選択します。
5. 道路閉鎖の場合は、地図上の該当箇所に矢印でマークしてください。



6. **報告** を選択します。
   危険は、ナビゲーションマップ上に表示され、Edge バイクコンピューターで警告音を発します (アラートとプロンプトの設定, 61 ページ)。



メモ： 音声コマンド機能を使用して、危険を報告することもできます。たとえば、**OK Garmin, 穴を報告して。**と話しかけることができます (音声コマンドを使用する, 37 ページ)。

コース

⚠ 警告

この機能を使用すると、他のユーザーが作成したルートをダウンロードできます。Garmin®は、サードパーティによって作成されたルートの安全性、正確性、信頼性、完全性、または適時性についていかなる表明も行いません。サードパーティによって作成されたルートを使用または信用することは、お客様ご自身の責任になります。

Garmin Connect™アカウントからデバイスにコースを転送できます。デバイスに保存済みのコースを使ってナビゲーションを実行できます。デバイスでカスタムコースを作成することもできます。

保存したコースは、単に走りやすいルートとして利用することもできます。たとえば、自転車での通勤に適したルートを保存し、そのコースをたどることができます。また、保存したコースを利用して、以前に設定したパフォーマンス目標の達成や更新を目指すこともできます。

コースを計画してライドする

カスタムコースを作成してライドすることができます。コースとは、最終的な目的地に至る一連のウェイポイントまたは地点です。

ヒント： Garmin Connect™アプリでカスタムコースを作成し、デバイスに送信することもできます (Garmin Connect™のコースをたどる, 21 ページ)。

1. **コース** > ➕ > **コース作成**を選択します。
2. 次のオプションを選択します：
   - 地図上で現在地を選択するには、**現在地**を選択します。
   - 地図上の任意の地点を選択するには、**地図上で選択**を選択して、任意の地点を選びます。
   - 保存した地点を選択するには、**保存済みと最近検索した場所** > **保存済みポイント**を選択して地点を選びます。
   - 最近検索した場所を選択するには、**保存済みと最近検索した場所** > **検索履歴**を選択し、場所を選びます。
   - 施設を参照して選択するには、**POI** を選択して近くの施設を選択します。
   - 都市を選択するには、**都市**を選択して、近くの都市を選びます。
   - 住所を選択するには、**検索ツール** > **住所**を選択して住所を入力します。
   - 交差点を選択するには、**検索ツール** > **交差点**を選択して、ストリート名を入力します。
   - 座標を使用するには、**検索ツール** > **座標**を選択し、座標を入力します。
3. プロンプトが表示されたら、➕を選択して、コースに地点を追加します。
   コースの地図が表示されます。
4. 地図から、地点の追加を続行するオプションを選択します。
   - 📍 > ➕ を選択し、地図上で別の地点を追加します。
   - ⋮ を選択し、別の地点を検索します。
   - ↰ を選択すると、以前に追加した地点を元に戻せます。
5. ルート上のすべての地点を選択するまで、手順 2〜4 を繰り返します。
6. 必要に応じて、画面の下部から上にスワイプし、オプションを選択します。

- 任意の地点上で、を押したままドラッグすると、リストの順序を変更することができます。
- 左にスワイプしてを選択すると、その地点が削除されます。

7 必要に応じて、オプションを選択します。
- 同じルートでスタート地点に戻るルートを計算するには、 > **往復**を選択します。
- 別のルートでスタート地点に戻るルートを計算するには、 > **開始地点にループ**を選択します。

8 **保存** を選択します。
9 コースの名前を入力します。
10 > **出発** を選択します。

周回コースを作成してライドする

デバイスで、距離、スタート地点、進行方向を指定して、周回コースを作成できます。

1 **コース** > を選択します。
2 **距離**を選択し、コースの合計距離を入力します。
3 **開始ポイント** を選択します。
4 次のオプションを選択します：
- 現在地を選択するには、**現在地**を選択します。
- マップ上の場所を選択するには、**地図上で選択**を選択してから場所を選びます。
- 保存した場所を選択するには、**保存済みポイント**を選択して場所を選択します。
- 最近検索した場所を選択するには、**検索履歴**を選択してから場所を選びます。
- 施設を参照して選択するには、**POI** を選択して近くの施設を選びます。
- 住所を選択するには、**検索ツール** > **住所**を選択して住所を入力します。
- 交差点を選択するには、**検索ツール** > **交差点**を選択し、ストリート名を入力します。
- 座標を使用するには、**検索ツール** > **座標**を選択し、座標を入力します。

5 **開始方角**を選択し、進行方向を選択します。
6 **検索** を選択します。
ヒント：を選択すると、再度検索できます。
7 マップ上に表示するコースを選択します。
ヒント：と>を選択すると、他のコースを表示できます。
8 **保存** を選択します。
9 コースの名前を入力します。
10 > を選択します。
11 **出発** を選択します。

最近のライドからコースを作成する

この Edge® デバイスに保存したライドから、新しいコースを作成できます。

1 **履歴** > **アクティビティ履歴** を選択します。
2 ライドを選択します。
3 > **コースとして保存** を選択します。
4 コースの名前を入力して、を選択します。

コースを反転する

コースの方向を反転するには、あらかじめ 1 つ以上の地点を含むコースを作成して計算しておく必要があります (コースを計画してライドする, 20 ページ)。

コースの始点と終点を切り替えて、逆方向にナビゲートできます。

1 **コース** を選択します。
2 コースを選択します。
3 > **コピーと反転** を選択します。
サイクルコンピューターが進行方向を反転し、新しいコース名でコースの地図が表示されます。
ヒント： > **名前を変更**を選択して、新しい名前を入力することもできます。

Garmin Connect™のコースをたどる

Garmin Connect からコースをダウンロードするには、あらかじめ Garmin Connect アカウントが必要です (Garmin Connect, 51 ページ)。

1 次のオプションを選択します：
   - Garmin Connect アプリを開きます。
   - **connect.garmin.com** にアクセスします。
2 新しいコースを作成して保存するか、既存のコースを選択します。
3 次のオプションを選択します：
   - Garmin Connect アプリで、を選択します。
   - Garmin Connect の Web サイトで、**デバイスへの送信**を選択します。
4 Edge®サイクルコンピューターを選択します。
5 次のオプションを選択します：
   - デバイスを Garmin Connect アプリと同期します。
   - Garmin Express™アプリケーションを使用して、デバイスを同期します。

   デバイス上で、コースがホーム画面のダイナミックエリアに表示されます。
6 コースを選択します。

   メモ： 必要に応じて、**コース**を選択し、別のコースを選択できます。
7 **出発** を選択します。

コースをライドするときのヒント

- 進路方向ガイダンスを使用してください (コースの設定, 22 ページ)。
- ウォームアップを含める場合は、を押してコースを開始し、通常どおりウォームアップします。
- ウォームアップ中は、コースの経路から離れていてください。

  準備ができたら、コースに向かって進みます。コース経路上のいずれかの地点にいると、メッセージが表示されます。
- 地図までスクロールして、コースの地図を表示します。

  コースからはずれた場合は、メッセージが表示されます。

コースの詳細を表示する

1 **コース** を選択します。
2 コースを選択します。
3 次のオプションを選択します：

   メモ： コースによっては、使用できないオプションがある場合があります。
   - コースを選択すると、コースが地図上に表示されます。

     ヒント： 地図から、を選択して、コースポイントや道路の危険性などの地図オーバーレイ情報を有効にすることができます。
   - 高度グラフを選択して、コースの高度プロットを表示します。
   - **概要**を選択すると、コースの詳細が表示されます。
   - 各登りの **ClimbPro** の詳細を表示するには、**クライム**を選択します (ClimbPro を使用する, 23 ページ)。
   - **コースポイント**を選択すると、コースに沿ったすべてのポイントが表示されます。

地図にコースを表示する

デバイスに保存された各コースについて、地図上での表示方法をカスタマイズできます。たとえば、通勤経路を常に地図上に黄色で表示するように設定できます。代替コースを緑で表示できます。これにより、ライド中にコースを確認できますが、特定のコースをたどったりナビゲーションしたりすることはできません。

1 **コース**を選択します。
2 コースを選択します。
3 を選択します。
4 **常に表示**を選択すると、コースが地図上に表示されます。
5 **カラー**を選択し、色を選びます。
6 **コースポイント**を選択すると、コースポイントが地図上に表示されます。

次回コースの近くをライドすると、コースが地図に表示されます。

コースの設定

コース > を選択します。

コースナビゲーション： 方向転換プロンプトの有効／無効を切り替えます。

コース逸脱警告： コースから外れたときに警告します。

提案されたフィニッシュ地点： サイクルコンピューターがコースの終了までの距離と時間を推定できるようにします。これは、レース終了時にアクティビティタイマーを停止するのを忘れた場合に役立ちます。

共有： Garmin Share を使用して、互換性のある別の Garmin®デバイスとコースを共有することができるようにします。 (Garmin®シェア, 50 ページ)

削除： 保存されているすべてのコースまたは複数のコースをデバイスから削除できます。

ヒント： ←を選択すると、保存されているコースを表示したり、検索ボックスで名前を指定して保存されているコースを検索することができます。保存されているコースは、名前、日付、距離、近接度でソートすることもできます。

コースから外れたときにルートを再計算する

コースから外れたときにデバイスがルートを再計算する方法を選択できます。

コースから外れたら、次のいずれかを選択します。

- コースに戻るまでナビゲーションを一時停止するには、**ナビゲーション停止**を選択します。
- ルート変更の提案から選択するには、**ルート再設定**を選択します。

ルート変更の最初のオプションは、コースに戻る最短ルートであり、10 秒後に自動的に開始されます。

コースを停止する

1. 画面をタップして、タイマーのオーバーレイを表示します。
2. **コース中止** > ✔ を選択します。

   ヒント： コースから外れている場合は、☑☰ > **コース中止** > ✔を選択できます。

コースの削除

1. **ナビゲーション** > **コース** を選択します。
2. コースを左にスワイプします。
3. 🗑 を選択します。

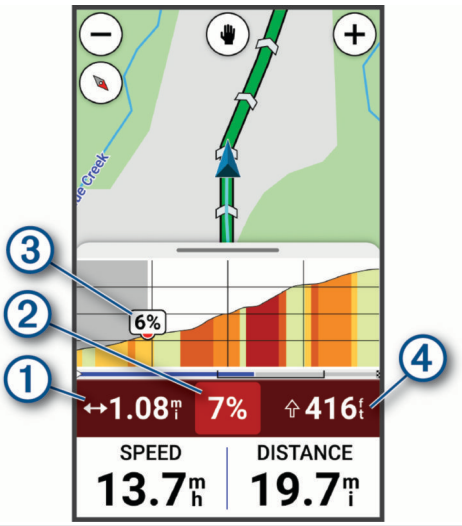
ClimbPro を使用する

ClimbPro 機能は、次回のクライミングに向けた取り組みを管理するのに役立ちます。登りの詳細（開始地点、平均勾配、総上昇量など）を確認できます。クライムスコアは、距離と勾配を基に色分けされて表示されます。

ヒント： コースの詳細には、クライミングも表示されます (コースの詳細を表示する, 22 ページ)。

1. メインメニューから、アクティビティプロフィールの ClimbPro 機能を有効にします (トレーニング設定, 58 ページ)。
2. **クライム検知** を選択します。
3. 含める登りのカテゴリーを難易度に基づいて選択します (クライムカテゴリー, 24 ページ)。
4. **モード** を選択します。
5. 次のオプションを選択します：
   - コースをたどっているとき (コース, 20 ページ)、または目的地へナビゲーションしているとき (地点へのナビゲーション, 16 ページ)にのみ ClimbPro を使用するには、**ナビゲーション中**を選択します。
   - すべてのライドで ClimbPro を使用するには、**常時**を選択します。
6. **地形タイプ**を選択し、オプションを選択します。
7. ライドに出かけます。

   クライムの開始時に、ClimbPro 画面が自動的に表示されます。



①	現在のクライムにおける残りの距離
②	現在のクライムの残りの平均勾配
③	現在の勾配
④	現在のクライムの残りの上昇量

ライドを保存すると、ライド履歴でクライムのスプリットを確認できます。

クライムカテゴリー

クライムカテゴリーは、クライムスコアによって決まります。クライムスコアは、勾配に登りの距離をかけて計算されます。登りと見なされるのは、長さが 500m 以上で、平均勾配が 3%以上の場合です。

カテゴリー	クライムスコア	色
Hors Catégorie（HC）	80,000 超	
カテゴリー 1	64,000 超	
カテゴリー 2	32,000 超	
カテゴリー 3	16,000 超	
カテゴリー 4	8,000 超	
未分類	1,500 超	

地図設定

> **ライドプロフィール**を選択し、プロフィールを選択して、**ナビゲーション** > **地図**を選択します。

表示方向： ページに地図を表示する方法を設定します。

自動ズーム： 地図のズームレベルを自動的に選択します。無効にすると、ズームインまたはズームアウトを手動で行う必要があります。

案内テキスト： 進路方向ナビゲーションを表示するタイミングを設定します（ルーティング可能な地図が必要です）。

表示： 地図の外観設定をカスタマイズします (地図の外観設定, 24 ページ)。

地図設定： サイクルコンピューターに現在ロードされている地図を有効または無効にします。 を選択すると、地図マネージャーを開けます (地図管理, 25 ページ)。

メモ： この設定は、Edge® Explore 3 Plus サイクルコンピューターでのみ使用できます。

地図情報： 現在ロードされている有効なマップを Edge Explore 3 サイクルコンピューターに表示します。

地図の外観設定

> **ライドプロフィール**を選択し、プロフィールを選択して、**ナビゲーション** > **地図** > **表示**を選択します。

人気のマップ： ライドの種類に応じて、人気のある道路やトレイルを強調表示します。道路やトレイルの色が濃いほど、人気が高いことを示します。

ハイコントラスト： 環境が整わない場合でも見やすいように、地図のデータを高コントラストで表示します。

地図詳細度： 地図の詳細度を設定します。

表示モード： ライドタイプに合わせて地図の外観を調整します。
履歴ラインカラー： 走行した経路の線の色を変更できます。
詳細： ズームレベルとテキストサイズを設定し、陰影と等高線を有効にすることができます。
地図のデフォルトにリセット： 地図の外観をデフォルト設定にリセットします。

地図の向きを変更する

1 > **ライドプロフィール**を選択します。
2 プロフィールを選択してください。
3 **ナビゲーション** > **地図** > **表示方向**を選択します。
4 次のオプションを選択します：
   - ページの上部に北を表示するには、**ノースアップ**を選択します。
   - ページの上部に現在の進行方向を表示するには、**トラックアップ**を選択します。

地図管理

地図データを管理するには、あらかじめ Wi-Fi®ネットワークに接続する必要があります (Wi-Fi®接続機能を設定する, 54 ページ)。
メモ： Wi-Fi 接続とこの地図機能は、Edge® Explore 3 Plus サイクルコンピューターでのみ使用できます。
Edge サイクルコンピューター上で、ダウンロードした地図を表示、更新、削除できます。

1 > **設定** > **システム**を選択します。
2 次のオプションを選択します：
   - 地図を更新するには、**サイクリング地図**または**その他の地図**を選択して地図を選び、**更新のダウンロード**を選択します。
     ヒント： 更新版をがある場合、通知はマップ名の下に表示されます。
   - 新しい地図をダウンロードするには、＋を選択して地図を選択し、**更新のダウンロード**を選択します。ダウンロードが完了したら、**更新をインストール** > ✓ を選択します。
   - 地図を削除するには、**サイクリング地図**または**その他の地図**を選択して地図を選択し、⋮ > **削除** > ✓ を選択します。
     メモ： 一部のプリインストール地図は削除できません。

ルート設定

> **ライドプロフィール**を選択し、プロフィールを選択して、**ナビゲーション** > **ルーティング**を選択します。
アクティビティ： ルートを最適化するための交通手段を設定します。
ルート探索方法： ルートの計算に使用する方法を設定します。
マップマッチ： 地図上の現在地を示す位置アイコンを、最寄りの道路上に固定します。
回避： ナビゲーション中に回避する道路項目を設定します。
コース再計算： コースから逸脱した場合の再計算方法を設定します。
ルート再計算： ルートから逸脱した場合の再計算方法を設定します。

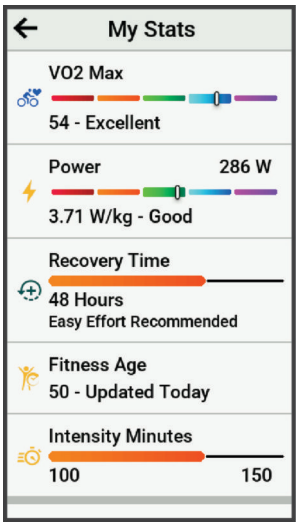
ルート計算のアクティビティを選択する

アクティビティタイプに基づいてルートを計算するようにデバイスを設定できます。

1 > **ライドプロフィール**を選択します。
2 プロフィールを選択してください。
3 **ナビゲーション** > **ルーティング** > **アクティビティ**を選択します。
4 ルートを計算するオプションを選択します。
   たとえば、オンロードのナビゲーションにはロードサイクリングを、オフロードのナビゲーションにはマウンテンバイクを選択できます。

マイ統計

Edge® Explore 3 サイクルコンピューターでは、個人の統計情報を記録し、パフォーマンス測定値を算出できます。パフォーマンス測定には、対応する心拍数モニター、パワーメーター、またはスマートトレーナーが必要です。



パフォーマンス測定

デバイスには、自身のパフォーマンスやフィットネスレベルの把握、記録に役立つ各種パフォーマンス測定機能が搭載されています。これらの測定には、手首で測定する心拍計または互換性のある胸部ストラップ式の心拍計を使用したアクティビティを数回行う必要があります。サイクリングパフォーマンスの測定には、心拍計に加え、対応するパワー計が必要です。

これらの推定値は、Garmin Human Performance Lab™によって提供され、サポートされています。詳細については、www.garmin.com/garmin-technology/cycling-science を参照してください。

初めて測定した推定値は不正確な場合があります。デバイスがユーザーのパフォーマンスを学習するため、アクティビティを複数回行う必要があります。

VO2 max：VO2 Max は、最大運動能力時に体重 1 キログラムにつき 1 分間に消費できる酸素の最大量（ミリリットル単位）です。

リカバリータイム：リカバリータイムには、完全に回復して次のハードな運動の準備が整うまでの残り時間が表示されます。

機能的作業閾値パワー（FTP）：FTP は、初期設定のユーザープロフィールの情報を基に推定されます。より正確な評価を行うために、ガイド付きテストを実施できます。

パワーカーブ：パワーカーブとは、継続的なパワー出力を時系列で表示したものです。前月、3 か月、12 か月のパワーカーブを表示することができます。

VO2 Max（最大酸素摂取量）推定値

VO2 Max は、最大運動能力時に体重 1 キログラムにつき 1 分間に消費できる酸素の最大量（ミリリットル単位）です。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。お使いの Garmin®デバイスを互換性のある心拍計およびパワーメーターとペアリングすると、サイクリングの VO2 Max 推定値を表示できます。

最大 VO2 データは、Garmin Human Performance Lab™によって提供されます。VO2 max.の分析は、The Cooper Institute®の許可を得て提供されます。詳しくは、付録 (VO2 Max レベル分類表, 80 ページ)および www.CooperInstitute.org をご参照ください。

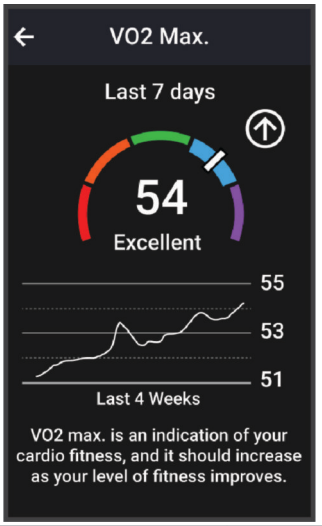
VO2 Max 推定値を取得する

VO2 Max 推定値を表示するには、あらかじめ心拍計を装着し、パワー計を取り付け、デバイスとペアリングしておく必要があります (ワイヤレスセンサーをペアリングする, 32 ページ)。推定値の精度向上のため、ユーザープロフィール (ユーザープロフィールを設定する, 58 ページ)と最大心拍数を正しく設定してください (心拍ゾーンを設定する, 30 ページ)。

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

1. 高強度で一定の運動を維持して、20 分間以上ライドします。
2. ライド後、**保存**を選択します。

3 > **マイデータ** > **VO2 Max** を選択します。
VO2 Max 推定値は、数値とカラーゲージ上の位置で表示されます。



パープル	優れている
ブルー	非常に良い
グリーン	良好
オレンジ	標準
レッド	不良

VO2 Max のデータと分析は、The Cooper Institute®の許可の下に提供されます。詳しくは、付録 (VO2 Max レベル分類表, 80 ページ)および www.CooperInstitute.org をご参照ください。

サイクリングの VO2 Max 推定値のヒント

VO2 Max の算出の成功率と精度が向上するのは、ライドが持続的で、運動強度がややハードで、心拍数とパワーの変動が大きくない場合です。

- ライド前に、デバイス、心拍計、パワーメーターが正しく機能していること、ペアリングされていること、バッテリー持続時間が良好であることを確認してください。
- 20 分間のライド中は、心拍数を最大心拍数の 70%以上に維持してください。
- 20 分間のライド中は、ほぼ一定のパワー出力を維持してください。
- 起伏のある地形を避けてください。
- ドラフティングが多いグループでのライドは避けてください。

トレーニング効果について

トレーニング効果（TE）とは、ユーザーの有酸素運動能力と無酸素運動能力にトレーニングがもたらす効果を数値で示すものです。トレーニング効果はアクティビティ中に蓄積されます。アクティビティが進むにつれて、トレーニング効果の数値は増えていきます。トレーニング効果は、ユーザープロフィールとトレーニングの履歴、心拍数、アクティビティの継続時間や強度を基に算出されます。7 種類のトレーニング効果のラベルは、アクティビティがもたらす主な効果を示します。各ラベルは色分けされており、トレーニング負荷バランスに対応しています。。各フィードバックフレーズ（例：VO2 Max の更なる向上）には、Garmin Connect™アクティビティの詳細に関する説明が表示されます。

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

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

トレーニング画面のいずれかに、有酸素トレーニング効果と無酸素トレーニング効果をデータ項目として設定することで、アクティビティ実行中に数値をモニターすることができます。

トレーニング効果	有酸素運動のメリット	無酸素向上効果
0.0〜0.9	効果なし	効果なし
1.0〜1.9	効果 小	効果 小
2.0〜2.9	有酸素フィットネスの維持	無酸素フィットネスの維持
3.0〜3.9	有酸素フィットネスの向上	有酸素フィットネスの向上
4.0〜4.9	有酸素フィットネスの大幅な向上	無酸素フィットネスの大幅な向上
5.0	リカバリータイムが十分に確保されていないため、オーバーリーチに陥っており、健康に悪影響を及ぼす可能性があります。	リカバリータイムが十分に確保されていないため、オーバーリーチに陥っており、健康に悪影響を及ぼす可能性があります。

トレーニング効果技術は、Garmin Human Performance Lab™が提供し、サポートしています。詳細については、garmin.com/performance-data を参照してください。

リカバリータイム

光学式心拍計機能搭載の Garmin®デバイス、または互換性のある胸部心拍計を使用すると、次回のワークアウトまでに身体を完全に回復させるための必要な予想時間を表示できます。

リカバリータイムの測定には VO2 Max の測定値を使用するため、初めは測定精度が低くなることがあります。デバイスがユーザーのパフォーマンスを学習するため、アクティビティを複数回行う必要があります。

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

リカバリータイムの表示

リカバリータイム機能を使用するには、あらかじめ手首で測定する心拍計を搭載した Garmin®デバイスか、互換性のある胸部ストラップ型心拍計をデバイスとペアリングしておく必要があります (ワイヤレスセンサーをペアリングする, 32 ページ)。デバイスに心拍数モニターが同梱されている場合、デバイスとセンサーはすでにペアリングされています。推定値の精度向上のため、ユーザープロフィール (ユーザープロフィールを設定する, 58 ページ)と最大心拍数を正しく設定してください (心拍ゾーンを設定する, 30 ページ)。

1 ☰ > **マイデータ** > **リカバリータイム** > ⋮ > **有効**を選択します。
2 ライドに出かけます。
3 ライド後、**保存**を選択します。
リカバリータイムが表示されます。最大時間は 4 日で、最小時間は 6 時間です。

FTP 推定値を取得する

デバイスは、初期設定時のユーザープロフィール情報を使用して、機能的作業閾値パワー（FTP）を推定します。より正確な FTP 値を得るために、ペアリングされたパワーメーターと心拍数モニターを使用して FTP テストを実行できます。

☰ > **マイデータ** > **パワー**を選択します。
FTP は、パワー出力の測定値（単位は w/kg）とカラーゲージで表示されます。



パープル	優れている
ブルー	非常に良い
グリーン	良好
オレンジ	標準
レッド	トレーニング不足

詳しくは、付録 (FTP 評価, 80 ページ)をご参照ください。

FTP の自動計算

デバイスで機能的作業閾値パワー（FTP）を計算するには、あらかじめパワーメーターと心拍計をペアリングしておく必要があります (ワイヤレスセンサーをペアリングする, 32 ページ)。

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

1. > **マイデータ** > **パワー** > **FTP** > > **FTP 自動検出**を選択します。
2. 屋外で、高強度で一定の運動を維持して、20 分間以上ライドします。
3. ライド後、**保存**を選択します。
4. > **マイデータ** > **パワー**を選択します。

   FTP は、体重 1 kg あたりのワット数で測定値として表示されます。パワー出力はワット単位で、カラーゲージ上の位置として表示されます。

パワーカーブを確認する

パワーカーブを表示するには、あらかじめパワー計をデバイスとペアリングする必要があります (ワイヤレスセンサーをペアリングする, 32 ページ)。

パワーカーブとは、継続的なパワー出力を時系列で表示したものです。前月、3 か月、12 か月のパワーカーブを表示することができます。

1. > **マイデータ** > **パワー**を選択します。
2. 左にスワイプすると、パワーカーブが表示されます。
3. を押して、期間を選択します。
4. 期間を選択します。

アクティビティとパフォーマンスの測定結果を同期する

Garmin Connect™アカウントを使用して、他の Garmin®デバイスのアクティビティとパフォーマンス測定値を Edge® Explore 3 サイクルコンピューターに同期できます。これにより、より正確なトレーニングステータスとフィットネスがデバイスに反映されます。たとえば、Forerunner®ウォッチでランを記録し、Edge Explore 3 サイクルコンピューターでアクティビティの詳細と全体のトレーニング負荷を確認できます。

Edge Explore 3 サイクルコンピューターと他の Garmin デバイスを Garmin Connect アカウントと同期します。

ヒント： Garmin Connect アプリで、プライマリトレーニングデバイスとプライマリウェアラブルを設定できます (統合トレーニングステータス, 52 ページ)。

他の Garmin デバイスの最近のアクティビティとパフォーマンス測定結果が、Edge Explore 3 サイクルコンピューターに表示されます。

パフォーマンス通知をオフにする

パフォーマンス通知はデフォルトでオンになっています。一部のパフォーマンス通知は、アクティビティの完了時に表示されるアラートです。一部のパフォーマンス通知は、アクティビティ中や、新しい VO2 Max 推定値などの新しいパフォーマンス測定値が得られたときに表示されます。

1 > **マイデータ** > **パフォーマンス通知**を選択します。
2 オプションを選択します。

フィットネス年齢を確認する

デバイスが正確なフィットネス年齢を計算できるようにするには、あらかじめアプリのユーザープロフィール設定を完了する必要があります Garmin Connect™。

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

> **マイデータ** > **フィットネス年齢**を選択します。

週間運動量を表示する

デバイスで週間運動量を計算するには、あらかじめ互換性のある心拍計とデバイスをペアリングして、ライドを行う必要があります (ワイヤレスセンサーをペアリングする, 32 ページ)。

健康増進のために、世界保健機関などの組織は、1 週間に 150 分以上の中強度の運動、または 75 分以上の高強度の運動を推奨しています。Edge® サイクルコンピューターを心拍計とペアリングすると、中強度から高強度の運動を行った時間、週間運動量の目標、目標に対する進捗状況が記録されます。

> **マイデータ** > **週間運動量**を選択します。

個人記録

ライドを終了すると、そのライド中に達成した新しい自己ベストがデバイスに表示されます。自己ベストには、標準距離の最速タイム、最長ライド、1 回のライドでの最大上昇量が含まれます。対応するパワーメーターとペアリングすると、20 分間に記録された最大パワー値が表示されます。

自己ベストを確認する

> **マイデータ** > **自己ベスト**を選択します。

自己ベストを元に戻す

自己ベストを一つ前の記録に戻すことができます。

1 > **マイデータ** > **自己ベスト**を選択します。
2 元に戻す自己ベストを選択します。
3 **前回の記録** > ✔ を選択します。

メモ： この操作で、保存されているアクティビティは削除されません。

自己ベストを削除する

1 > **マイデータ** > **自己ベスト**を選択します。
2 自己ベストを選択します。
3 > ✔ を選択します。

トレーニングゾーン

- 心拍ゾーン（心拍ゾーンを設定する, 30 ページ）
- パワーゾーン（パワーゾーンを設定する, 31 ページ）

心拍ゾーンを設定する

心拍ゾーンは、初期設定のユーザープロフィールの情報を基に決定されます。フィットネスの目標に応じて、心拍数ゾーンを手動で調整できます (フィットネスの目標, 31 ページ)。アクティビティ中の最も正確なカロリーデータを得るには、最大心拍数、安静時心拍数、心拍ゾーンを設定する必要があります。

1 > **マイデータ** > **トレーニングゾーン**を選択します。
2 最大心拍数、乳酸閾値、安静時心拍数の値を入力します。

自動検出機能を使用すると、アクティビティ中に心拍数を自動的に検出できます。ゾーンの値は自動的に更新されますが、各値を手動で編集することもできます。

3 **基準:** を選択します。

4 次のオプションを選択します：
- **bpm**（一分間あたりの拍動の数）を基準に設定します。
- **%Max** 最大心拍数に対する割合（%）を基準に設定します。
- **%HRR**：心拍予備量（最大心拍数と安静時心拍数の差）に対する割合（%）を基準に設定します。
- **%LTHR** を選択して、乳酸閾値心拍数に対する割合（%）を基準に設定します。

心拍ゾーンについて

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

フィットネスの目標

心拍ゾーンを理解して活用することで、フィットネスレベルの把握や向上に役立てることができます。
- 心拍数は、運動強度を測るための一つの物差しです。
- 適切な心拍ゾーンでトレーニングを行うことで、心臓血管の能力と強度の向上に役立ちます。

自身の最大心拍数がわかる場合は、心拍ゾーン参考表（心拍ゾーンの計算, 81 ページ）を参考にして、フィットネスの目標に合わせた心拍ゾーンを決定できます。

自身の正確な最大心拍数がわからない場合は、インターネット等で計算方法をお調べください。一部のジムや医療センターでは、最大心拍数を測定する検査を受けることができます。デフォルトでは、最大心拍数は 220 ー（年齢）で求められた推定値が使用されています。

パワーゾーンを設定する

ゾーンの値はデフォルト値であり、個人的な能力と一致しない場合があります。デバイスで、または Garmin Connect™を使用して、ゾーンを手動で調整できます。機能的作業閾値パワー（FTP）の値がわかっている場合は、値を入力するとパワーゾーンが自動計算されます。

1 > **マイデータ** > **トレーニングゾーン**を選択します。

2 FTP 値を入力します。

3 **基準:** を選択します。

4 次のオプションを選択します：
- **ワット**を選択して、ワット単位を基準に設定します。
- **% FTP** を選択して、機能的作業閾値パワーに対する割合（%）でゾーンを表示、編集します。

5 **環境設定**を選択して、パワーゾーンの数を編集します。

ゾーンの値は自動的に更新されますが、各値を手動で編集することもできます。

ワイヤレスセンサー

Edge®サイクルコンピューターは、ANT+®または Bluetooth®テクノロジーを使用するワイヤレスセンサーとペアリングして使用できます (ワイヤレスセンサーをペアリングする, 32 ページ)。ペアリングしたセンサーのデータは、トレーニングページのデータ項目に表示することができます (データの追加画面, 59 ページ)。

特定の Garmin®センサーの互換性、購入、または取扱説明書については、センサーの garmin.com を参照してください。

センサータイプ	説明
eBike	Bosch® Smart System や Shimano® eBike システムなどの eBike とデバイスを組み合わせて使用し、ライド中にバッテリーや変速の情報などの自転車のデータを表示できます (eBike センサーの詳細を表示する, 36 ページ)。
Edge リモート	Edge リモートを使用して、アクティビティのタイマー開始、ラップの記録、データ画面のスクロールなど、Edge サイクルコンピューターを操作できます。
拡張ディスプレイ	ライド中またはトライアスロン中に、拡張ディスプレイモードを使用して、互換性のある Garmin ウォッチのデータ画面を、互換性のある Edge サイクルコンピューターに表示できます (拡張ディスプレイモードを設定する, 66 ページ)。
心拍	You can use an external sensor,HRM 200、HRM 600、HRM-Dual™、HRM-Fit™、または HRM-Pro™シリーズの心拍計などの外部センサーを使用して、アクティビティ中に心拍数データを表示できます。 また、互換性のある Garmin 心拍数データを転送し、ペアリングした Edge サイクルコンピューターで表示することもできます (心拍転送モード, 33 ページ)。
inReach	inReach®リモート機能を使用すると、Edge サイクルコンピューターで inReach 衛星コミュニケーターを操作できます (inReach®リモートを使用する, 36 ページ)。
ライト	Varia™スマートバイクライトとペアリングして、状況認識を高めます。Varia ヘッドライトカメラとペアリングして、ライド中に写真を撮ったり動画を録画したりできます。 (Varia™カメラコントロールを使用する, 34 ページ)。
パワー	Rally™または Vector™のペダル型パワー計を使用して、デバイスでパワーデータを表示できます。目標や能力に応じてパワーゾーンをカスタマイズしたり (パワーゾーンを設定する, 31 ページ)、特定の範囲のパワーゾーンに達したときにお知らせするアラート機能を使用できます (範囲アラートの設定, 61 ページ)。
レーダー	Varia リアビューバイクレーダーとペアリングすると、接近車両に関するアラートを受信でき、状況認識を高められます。Varia カメラ機能付きの<tm tmtype="-dita-use-conref-target" id="TM_9028E3D9D25F4ED188341F9CE067FFD9" conref="GUID-472C158A-91CC-4EEE-B1FD-D4D405B0A6F8#GUID-472C158A-91CC-4EEE-B1FD-D4D405B0A6F8/GUID-3EF85AD6-CB93-4F3E-B5E3-5E9F074711F0"></tm>リアビューレーダーとペアリングすると、ライド中に写真を撮ったり動画を録画したりできます。 (Varia™カメラコントロールを使用する, 34 ページ)。
スマートトレーナー	サイクルコンピューターを屋内バイクスマートトレーナーと組み合わせて使用すると、コースやライドをたどりながら負荷をシミュレートできます (屋内トレーナーの使用, 13 ページ)。
スピード/ケイデンス	スピードセンサーやケイデンスセンサーを自転車に取り付けて、ライド中にサイクルコンピューターでデータを確認できます。必要に応じて、タイヤ外周を手動で入力できます (タイヤサイズと外周, 81 ページ)。
Tempe	tempe™温度センサーとペアリングします。センサーが空気にさらされるようにストラップなどで取り付けることで、より正確な温度データを計測できます。
VIRB	VIRB®リモート機能により、ご使用のサイクルコンピューターで VIRB アクションカメラを操作できます。

ワイヤレスセンサーをペアリングする

初めてワイヤレスセンサーをデバイスで使用するときは、ANT+®または Bluetooth®テクノロジーを使用して、デバイスとセンサーをペアリングする必要があります。ペアリングが完了すると、アクティビティを開始したときにセンサーがアクティブで通信範囲内にあれば、Edge®サイクルコンピューターがセンサーに自動的に接続します。接続タイプについて、詳しくは garmin.com/hrm_connection_types をご参照ください。

デバイスに標準付属のセンサーは、あらかじめデバイスにペアリングされています。

1. センサーを装着するか、センサー本体のボタンを押して起動します。
   メモ： ペアリング方法について詳しくは、お使いのワイヤレスセンサーのマニュアルをご参照ください。
2. デバイスとセンサーの距離を 3 m（10 ft.）以内に近づけます。
   ペアリング中は、他のライダーのセンサーから 10 m（33 ft.）以上離してください。
3. ☰ > **センサー**を選択します。
4. 次のオプションを選択します：

- センサータイプを選択します。
- **すべて検索**を選択すると、近くにあるすべてのセンサーが検索されます。

使用可能なセンサーのリストが表示されます。

5 デバイスとペアリングするセンサーを 1 つ以上選択します。

6 ✚を選択します。

センサーがデバイスとペアリングされると、センサーのステータスは接続済みになります。データ項目をカスタマイズして、センサーデータを表示できます。

ワイヤレスセンサーの電池寿命

ライド後、アクティビティ中に接続されたワイヤレスセンサーのバッテリー持続時間レベルが表示されます。リストはバッテリーレベルでソートされています。

心拍転送モード

Garmin®ウォッチから心拍データを転送して、Edge®サイクルコンピューターで表示できます。心拍転送モードは、バッテリーを多く消費します。

ヒント： アクティビティ開始時に心拍数データを自動的に転送できるように、ウォッチのアクティビティ設定をカスタマイズできます。詳しくは、ウォッチの操作マニュアルをご参照ください。

1 サイクルコンピューターで、☰ > **センサー** > **センサー追加** > **心拍**を選択します。

メモ： 画面の上から下にスワイプしてステータスウィジェットを開き、**センサー** > **センサー追加** > **心拍**を選択することもできます。

初めて心拍数データを転送するときは、ウォッチとサイクルコンピューターをペアリングし、両方のデバイスを Garmin Connect™に接続する必要があります。ペアリングが完了すると、Edge サイクルコンピューターは自動的にウォッチに接続し、両方のデバイスがアクティブで範囲内にあるときに、ウォッチからの心拍数データの受信を開始します。

2 ウォッチで**心拍転送モード**をオンにします。

3 センサーがサイクルコンピューターに表示されたら、✚を選択します。

4 セキュアな Bluetooth®接続を使用して、✔を選択します。

メモ： ✖を選択すると、オープンな Bluetooth 接続でペアリングできます。接続タイプについて、詳しくは garmin.com/hrm_connection_types をご参照ください。

5 PIN が一致していることを確認し、両方のデバイスで✔を選択します。

心拍データの転送が開始します。

6 ✔を選択してサイクルコンピューターにカスタム心拍数データ画面を追加します（オプション）。

ケイデンスやパワーのデータ平均化

オプションのケイデンスセンサーまたはパワーメーターを使用してトレーニングしている場合は、ゼロ以外のデータ平均化設定を使用できます。デフォルト設定では、ペダリングしていないときに発生するゼロ値は除外されます。

この設定の値は変更できます (データ記録設定, 67 ページ)。

パワーメーターを使用したトレーニング

- Edge® サイクルコンピューター（Rally™や Vector™システム）に対応したパワーメーターを表示するには、**garmin.com/intosports** に進みます。
- 詳しくは、お使いのパワーメーターの操作マニュアルを参照してください。
- 目標と能力に合わせてパワーゾーンを調整します (パワーゾーンを設定する, 31 ページ)。
- 範囲アラートを使用して、指定したパワーゾーンに達したときに通知を受け取ることができます (範囲アラートの設定, 61 ページ)。
- パワーデータ項目をカスタマイズします (データの追加画面, 59 ページ)。

パワーメーターを校正する

パワーメーターを校正する前に、パワーメーターを設置してデバイスとペアリングし、パワーメーターがデータをアクティブに送信していることを確認する必要があります。

お使いのパワーメーターの校正方法については、パワーメーターのメーカーの取扱説明書を参照してください。

1 ☰ > **センサー**を選択します。

2 パワーメーターを選択します。

3 **校正** を選択します。

ヒント： メッセージが表示されるまでパワーメーターをアクティブにしたままにします。

4 画面に表示される指示に従って操作します。

ペダルベースのパワー

Rally™システムは、ペダルベースのパワーを測定します。

Rally システムは、1 秒間に数百回かかる負荷を測定します。Rally システムは、ケイデンスやペダリング回転速度も測定します。負荷、負荷の方向、クランクアームの回転、時間を測定することで、Rally システムはパワー（ワット）を算出できます。

Edge®サイクルコンピューターを使用して、Rally™システムソフトウェアを更新する

ソフトウェアを更新するには、あらかじめ Edge サイクルコンピューターを Rally システムとペアリングする必要があります。

1 ライドデータを Garmin Connect™アカウントに送信します (ライドを Garmin Connect™に送信する, 52 ページ)。

Garmin Connect は、自動的にソフトウェアの更新版を探し、更新版を Edge サイクルコンピューターに送信します。

2 Edge サイクルコンピューターをパワー計の通信範囲（3m）内に近づけます。

3 クランクアームを数回回転させます。Edge サイクルコンピューターに、保留中のソフトウェアアップデートをすべてインストールするよう促すメッセージが表示されます。

4 画面に表示される指示に従って操作します。

状況認識力

⚠ 警告

サイクリングアウェアネス製品の Varia™シリーズは、状況認識力を向上させることができます。これは、サイクリスト自身の注意力や状況判断力を代替するものではありません。常に周囲の状況を把握し、安全な方法でバイクを操作してください。この注意を怠った場合、重傷や死亡事故につながるおそれがあります。

Edge® サイクルコンピューターは、サイクリングアウェアネス製品である Varia シリーズと組み合わせて使用できます (ワイヤレスセンサー, 32 ページ)。詳しくは、アクセサリの操作マニュアルをご参照ください。

Varia™カメラコントロールを使用する

注記

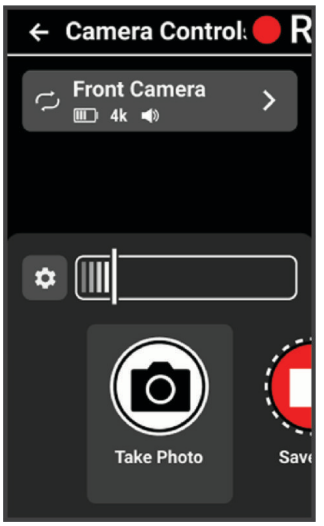
一部の法域では、録画・録音・撮影行為について規制または禁止されている場合があります。また、これらの行為に関して必要な説明を行ったうえで、すべての関係者の同意を得ることが必要になる場合があります。ユーザーの責任において、このデバイスを使用する地域で適用されるすべての法律、規制、およびその他の制限事項を確認、遵守してください。

Varia のカメラ機能を使用するには、あらかじめアクセサリをサイクルコンピューターとペアリングする必要があります (ワイヤレスセンサーをペアリングする, 32 ページ)。

1 画面をタップしてタイマーオーバーレイを表示し、**›** を選択します。

ヒント： タイマーオーバーレイのクイックアクションボタンを使用してカメラをコントロールすることもできます。

サイクルコンピューターには、カメラのコントロール、録画モード、バッテリーステータス、ビデオ解像度、接続されているすべてのカメラのオーディオステータスが表示されます。



2 次のオプションを選択します：
- カメラの設定をカスタマイズするには、**ヘッドライトカメラ**または**レーダーカメラ**を選択します。
- ⚙を選択し、タイマーオーバーレイに表示されるクイックアクションボタンをカスタマイズします。
- **写真撮影**、**ｸﾘｯﾌﾟを保存**、または**ライドを録画**を選択します。

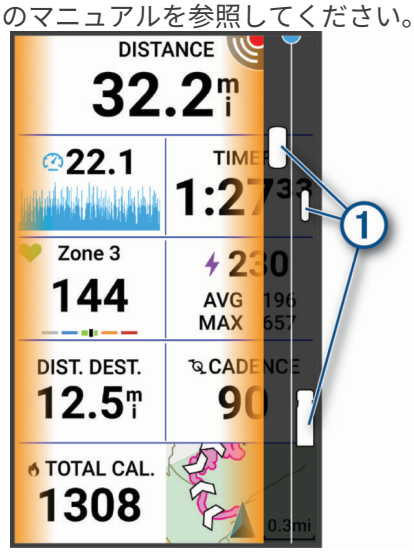
レーダーデータ画面

⚠ 警告

デバイスは、状況認識を向上させることができます。サイクリストの注意力や適切な判断に代わるものではありません。常に周囲の状況を把握し、安全な方法でバイクを操作してください。この警告に従わなかった場合、物的損害、重傷、または死亡につながるおそれがあります。

Varia™レーダーデータを表示する前に、互換性のあるアクセサリをバイクコンピューターとペアリングする必要があります (ワイヤレスセンサーをペアリングする, 32 ページ)。

レーダーデータ画面を追加すると、接続した Varia RearVue レーダーデバイスをリモートで操作し、レーダーデータを表示できます。レーダーデータ画面には、ライド中の後方の道路がグラフィカルに表示されます。各アイコン ① は、接近する車両を表しています。アイコンのサイズは、レーダーが検出した車両のサイズを表します。詳細については、レーダーアクセサリのマニュアルを参照してください。



車両アイコンは、車両が近づくにつれ上方向に移動して画面上を横切り、あなたに対する車両の位置を表します。レーダーは、車両のサイズ、速度、その他の要素に基づいて脅威レベルを計算します。車両アイコンの下がオレンジ色に光ると、その車両は中程度の脅威であることを示します。車両アイコンの下が赤く光り、車両アイコンの上に ⚠ 記号が表示されている場合は、その車両の脅威レベルが高いことを示します。

ヒント： この画面には 5 つのデータ項目を追加できます。

環境保護の脅威レベルのトーンを有効にする

環境保護の脅威レベルのトーンを有効にするには、あらかじめ互換性のある Varia™リアビューレーダーとデバイスをペアリングし、トーンを有効にする必要があります。

レーダーが環境保護の脅威レベルに移行したときにトーンを発するようにできます。

1 > **センサー**を選択します。
2 レーダーデバイスを選択します。
3 **センサー詳細** > **アラート設定** を選択します。
4 **グリーン接近レベルトーン**のトグルスイッチを選択します。

eBike のトレーニング

Bosch®や Shimano®の eBike システムなど、互換性のある eBike を使用するには、あらかじめ Edge® デバイスとペアリングしておく必要があります (ワイヤレスセンサーをペアリングする, 32 ページ)。オプションの eBike データ画面とデータ項目をカスタマイズできます (データの追加画面, 59 ページ)。

eBike センサーの詳細を表示する

1 > **センサー**を選択します。
2 eBike を選択します。
3 次のオプションを選択します：
   - オドメーターや走行距離などの eBike の詳細を表示するには、**センサー詳細** > **e-バイク詳細**を選択します。
   - eBike のエラーメッセージを表示するには、⚠ を選択します。

   詳しくは、eBike の操作マニュアルを参照してください。

inReach®リモート

inReach リモート機能を使用すると、Edge® サイクルコンピューターで inReach 衛星コミュニケーターを操作できます。互換性のあるデバイスの詳細については、garmin.com を参照してください。

inReach®リモートを使用する

1 inReach 衛星コミュニケーターの電源を入れます。
2 Edge® サイクルコンピューターで、> **センサー** > **センサー追加** > **inReach** を選択します。
3 inReach 衛星コミュニケーターを選択し、➕を選択します。
4 ホーム画面から下にスワイプし、左か右にスワイプして、inReach リモートウィジェットを表示します。
5 次のオプションを選択します：
   - プリセットメッセージを送信するには、iR > **プリセット送信**を選択し、リストからメッセージを選択します。
   - メッセージを送信するにはiR > **会話開始**の順に選択します。送信先を選択し、メッセージを入力またはクイックテキストメッセージを選択します。
   - トラッキングセッション中のタイマーと移動距離を表示するには、➤ > **トラッキング開始**を選択します。
   - SOS メッセージを送信するには、**SOS** を選択します。

     メモ： SOS 機能は、実際の緊急事態でのみ使用してください。

音声コマンドを使用する

音声コマンドを使用すると、サポートされているコマンドを発話することで、デバイスをハンズフリーで操作できます。Edge® Explore 3 サイクルコンピューターの内蔵マイクを使用して、コマンドを発話してデバイスに実行させることができます。

メモ： この機能を利用できないデバイス言語もあります。

メモ： 音声コマンド機能は Edge Explore 3 Plus サイクルコンピューターでのみ使用できます。

1. 次のオプションを選択します：
   - を長押しします。
   - **OK Garmin** と話しかけます。
2. 音声コマンド確認トーンを聞きます。
3. サイクルコンピューターに実行させる音声コマンドを発話します (バイクコンピューターの音声コマンド, 37 ページ)。

バイクコンピューターの音声コマンド

メモ： 音声コマンドのパフォーマンスは、速度、風、交通量の多い道路などの走行条件によって異なる場合があります。

音声コマンドシステムは、自然な音声を検出するように設計されています。以下は、よく使われる音声コマンドの一覧ですが、サイクルコンピュータでは（*OK Garmin* 以外は）このとおりのフレーズを使う必要はありません。これらのコマンドのバリエーションを、自然な言い方で発話してみることができます。音声コマンドのヒントとトラブルシューティング情報については garmin.com/support/faq/edgevoicecommands、にアクセスしてください。

ウェイクワードとヘルプ

音声コマンド	機能
OK Garmin	サイクルコンピューターを起動して、音声コマンドを聞き取らせます
認識されるコマンドを教えて	一般的な音声コマンドのリストを表示します

アクティビティ機能

音声コマンド	機能
バイクアクティビティ一覧を開いて	バイクコンピューター上のアクティビティプロフィールのリストを開きます。
road アクティビティに切り替え	現在のアクティビティプロフィールを変更します。
ライドを開始して	バイクアクティビティのタイマーを開始します。
ラップ取得	バイクアクティビティ中にラップを記録します。
今の天気を見せて	天気ウィジェットを開きます。
ライドを停止して	バイクアクティビティのタイマーを停止します。

メモ： リストされているアクティビティプロフィールとウィジェットは例ですが、音声コマンドを使用してデフォルトのプロフィールとウィジェットのすべてを制御できます。

データ項目とデータ画面の機能

音声コマンド	機能
今の心拍数は	心拍数など、特定のデータ項目からデータを要求します。
平均ケイデンス	平均ケイデンスデータを要求します。
総下降量	総下降量のデータを要求します。
最大パワー	最大パワーデータを要求します。
前回ラップスピード	前回ラップの速度データを要求します。
第 2 ターゲット	ワークアウトの第 2 ターゲットのデータを要求します。
クライムプロ画面を開く	アクティビティ中に特定のデータ画面を開きます（例えば ClimbPro）。
システムステータス	ステータスウィジェットを表示します。
グループライド	GroupRide データ画面を表示します。
前のデータ画面に戻って	データ画面ループの前の画面を表示します。
次のデータ画面を表示して	データ画面ループの次の画面を表示します。

メモ： リストされているデータ項目とデータ画面は例です。すべてのデフォルトデータ画面および、サイクリングアクティビティ中に一般的に使用されるほとんどのデータ項目は、音声コマンドを使用して制御できます。

デバイスとシステムの機能

音声コマンド	機能
ホームページに戻る	ホーム画面を開きます。
左にスクロールして	画面の左側から、さらにコンテンツを追加します。この音声コマンドは、右側、上側、下側についても使用できます。
画面を拡大して	画面のズームを上げます。
画面を縮小して	画面のズームを下げます。
画面の中心をリセットして	画面をデフォルトのサイズに戻します。
輝度上げて	ディスプレイの輝度を上げます。
輝度低くする	ディスプレイの輝度を下げます。
輝度を 80 に調節して	デバイスの輝度を指定した値に設定します。（0～100%）
スクリーンショットして	画面を画像としてキャプチャします。

メディア機能

音声コマンド	機能
音量を 50 パーセントに調整する	音量を指定したパーセントレベルに調節します。（0～100%）
音量高くする	音量を上げます
音量低くする	音量を下げます
トラックを再生する	現在選択中の曲を再生します。
次のトラックを再生	次の曲を再生します。
前のトラックを再生	前の曲を再生します。
トラックの再生を一時停止	現在再生中の音楽の再生を停止します。
音量無効する	すべての音楽と音声プロンプトをミュートします。
音量をオンにする	すべての音楽と音声プロンプトのミュートを解除します。

メッセージ機能

音声コマンド	機能
Joe Smith にメッセージ送って	連絡先リストの連絡先に音声メッセージを送信します。
音声付きメッセージの送信	音声メッセージを送信します。
未読テキストメッセージを読む	テキストまたは音声を使用して、デバイス上で表示されている未読メッセージの読み上げを開始します。
通知の返事	現在選択されているメッセージへの返信を開きます。

メモ： メッセージ機能を使用するには、お使いの Edge® サイクルコンピューターを、互換性のあるスマートフォンの Garmin Messenger™アプリに Bluetooth®テクノロジーで接続する必要があります (Garmin Messenger™ アプリ, 49 ページ)。

ナビゲーションおよび検索機能

音声コマンド	機能
Chicago Main Street 1 に向かう	都市内の住所に移動したり、その住所を検索したりします。
Chicago を検索して	都市へのナビゲーションまたは都市の検索を行います。
現在のルート上にある Starbucks を検索して	アクティブなルート沿いで、名前またはカテゴリーで施設へのナビゲーションまたは検索を行います。
コース一覧を開く	デバイス上のコースのリストを開きます。
Take me to the start	ルートの始点までナビゲーションします。
道路に危険はありますか？	進行方向の道路上にある危険を検索します。
道路上の障害物を報告する	道路上の危険を報告します。
次のコースポイントを表示して	コースの次のポイントに関する情報を要求します。

音声コマンド	機能
次のコースポイントまであとどれくらい	コースの次のポイントまでの距離を要求します。
次のコースポイントまでどのくらいで着く	コースの次のポイントへの到着予定時刻を要求します。
次のコースポイントまであとどのくらい	コースの次のポイントに到着するまでの時間を要求します。
案内終了	アクティブなルートガイダンスを停止します。

センサー機能

音声コマンド	機能
私のペアリング済みセンサーを表示する	ペアリングされているセンサーのリストをデバイス上で開きます。
センサーを検索して	ペアリングされていないセンサーのペアリングプロセスを開始します。
トレーナーのパワーを上げて	ペアリングされたスマートトレーナーの負荷を、プリセットされた量または特定の値で制御します。この音声コマンドは、グレードと抵抗の負荷で使用することもできます。
パワーメーターを校正して	パワーメーターの校正プロセスを開始します。
写真を撮る	Varia™ヘッドライトまたはテールライトレーダーカメラで写真を撮影します。
動画を保存して	Varia ヘッドライトまたはテールライトレーダーカメラで動画を保存します。

ワークアウト機能

音声コマンド	機能
マイワークアウトを見る	デバイス上のワークアウトのリストを開きます。
base ワークアウトを開始する	指定したワークアウトを開始します。
ワークアウトを終了して	アクティブなワークアウトを停止します。
このワークアウトを一時停止して	アクティブなワークアウトを一時停止します。
ワークアウトを再開して	ワークアウトの現在のステップを再開します。
次のワークアウトステップに進む	ワークアウトの次のステップを開始します。
1 つ前のワークアウトステップに戻って	ワークアウトの前のステップに戻ります。
今のステップをもう一度やり直す	ワークアウトの現在のステップをやり直します。

接続の機能

⚠ 警告

サイクリング中は、ディスプレイを操作して情報を入力したり、メッセージを読んだり返信したりしないでください。注意が散漫になり、事故が発生して重傷や死亡事故につながるおそれがあります。

Edge® サイクルコンピューターを Wi-Fi® ネットワークに接続するか、Bluetooth® テクノロジーを使用して互換性のあるスマートフォンに接続すると、接続された機能を使用できます。

メモ： Wi-Fi の接続と機能は、Edge Explore 3 Plus サイクルコンピューターでのみ使用できます。

電話をペアリングする

Edge® サイクルコンピューターの接続機能を使用するには、Garmin Connect™ アプリから直接ペアリングする必要があります。スマートフォンの Bluetooth® 設定からペアリングすることはできません。

メモ： Bluetooth スマートフォンの互換性についての情報は、garmin.com/ble を参照してください。

1. ⏻ を長押しして、デバイスの電源を入れます。
2. デバイスを初めて起動する場合は、デバイスの言語を選択してください。
   次の画面で、スマートフォンとペアリングするように指示されます。
3. デバイスの画面の二次元コードをスマートフォンでスキャンして、画面の指示に従ってペアリングとセットアップを完了します。
   メモ： お使いの Garmin Connect アカウントとアクセサリに基づいて、セットアップ中にデバイスがアクティビティプロフィールとデータ項目を提案する場合があります。以前のデバイスとペアリングしたセンサーがある場合は、セットアップ中に移行できます。
   Edge Explore 3 Plus デバイスでの Wi-Fi® 設定およびスリープモードの使用により、デバイスはトレーニング統計、コースのダウンロード、ソフトウェアの更新など、すべてのデータと同期できます。
4. 必要に応じて、ペアリングモードを手動で開始するには、ホーム画面から下にスワイプしてステータスウィジェットを表示し、> **スマートフォン** > **ペアリング** (ウィジェットを表示する, 6 ページ)を選択します。このオプションは、サイクルコンピューターがペアリング済みのスマートフォンに接続されていない場合にのみ表示されます。
   新しいスマートフォンをペアリングする場合は、以前にペアリングしたスマートフォンの名前を選択し、✔ を選択してペアリングを解除します。**ペアリング** 以前にペアリングしたスマートフォンを忘れた場合に表示されます。

ペアリングが正常に完了すると、メッセージが表示され、サイクルコンピューターがスマートフォンと自動的に同期されます。

Bluetooth® 接続機能

Edge® サイクルコンピューターを、互換性のあるスマートフォンと Bluetooth テクノロジーを使用して接続し、接続したスマートフォンに Garmin Connect™ アプリと Connect IQ™ アプリをインストールすると、接続された機能をサイクルコンピューターで使用できます。詳細については、garmin.com/apps を参照してください。

メモ： 接続された機能の一部は、Edge Explore 3 Plus サイクルコンピューターでしか使用できません。

Garmin Connect へのアクティビティのアップロード： アクティビティの記録が終了するとすぐに、アクティビティを Garmin Connect に自動的に送信します。

音声プロンプト：Garmin Connect アプリが、ライド中に電話でステータスのお知らせを再生することを許可します (アクティビティ中に音声プロンプトを再生する, 48 ページ)。

バイクアラーム： サイクルコンピューターが動きを検知したときに、サイクルコンピューターでアラームを鳴らし、スマートフォンにアラートを送信する機能を有効にできます (バイクアラームを設定する, 48 ページ)。

Connect IQ のダウンロード可能な機能：Connect IQ アプリから Connect IQ 機能をダウンロードできるようにします (Connect IQ™のダウンロード可能な機能, 54 ページ)。

Garmin Connect からのコースとワークアウトのダウンロード： スマートフォンを使用して Garmin Connect のコースとワークアウトを検索し、デバイスに送信できます (Garmin Connect, 51 ページ)。

デバイスからデバイスへの転送： 互換性のある別の Garmin® デバイスにファイルをワイヤレスで転送できるようにします (Garmin® シェア, 50 ページ)。

自分の Edge を探す：電源が入っていて、スマートフォンとペアリング済みで、通信範囲内にある紛失した Edge サイクルコンピューターの位置を特定します (紛失したデバイスを探す, 53 ページ)。

Garmin Messenger™ アプリ： Garmin デバイスなしで、友人や家族を含む他の Garmin Messenger ユーザーにメッセージを送信できます (Garmin Messenger™ アプリ, 49 ページ)。

メッセージ： プリセットテキストメッセージを使用して、着信やテキストメッセージに応答できます。この機能は、互換性のある Android™ スマートフォンで使用できます。

ミュージックコントロール： デバイスを使用して、スマートフォンでの音楽再生を制御できます (音楽を再生する, 49 ページ)。

通知： スマートフォンの通知とメッセージをデバイスに表示します (ウィジェットのカスタマイズ, 64 ページ)。

セーフティ＆トラッキング機能： リアルタイムの機能を使用して、アクティビティ中に、安全性を確保し、友人や家族に情報を提供できます (セーフティ＆トラッキング機能, 41 ページ)。

SNS のやり取り： アクティビティを Garmin Connect にアップロードすると、お気に入りの SNS の Web サイトに更新を投稿できます (Garmin Connect, 51 ページ)。

最新の天気情報： リアルタイムの天気概況やアラートをデバイスに送信します。 (ウィジェットのカスタマイズ, 64 ページ)

セーフティ＆トラッキング機能

⚠ 注意

セーフティ＆トラッキング機能は補助的な機能であり、緊急時の援助を受ける主要な手段として利用しないでください。Garmin Connect™アプリはお客様に代わって緊急時サービスに連絡することはありません。

注記

これらの機能を使用するには、Edge® Explore 3 デバイスで GPS が有効になっていて、Bluetooth®テクノロジーで Garmin Connect アプリに接続されている必要があります。援助要請の連絡先を Garmin Connect アカウントに入力できます。

Edge Explore 3 デバイスには、Garmin Connect アプリでセットアップが必要なセーフティ＆トラッキング機能があります。

セーフティ＆トラッキング機能について、詳しくは garmin.com/safety を参照してください。

援助要請： 名前、LiveTrack リンク、GPS 位置情報（利用可能な場合）を含むメッセージを援助要請の連絡先に送信できます。

事故検出： 特定の屋外アクティビティ中に Edge Explore 3 デバイスが事故を検出すると、自動メッセージ、LiveTrack リンク、GPS 位置情報（利用可能な場合）が援助要請の連絡先に送信されます。

LiveTrack： 友人や家族は、あなたのレースやトレーニングアクティビティをリアルタイムでフォローできます。メールや SNS を使用してフォロワーを招待し、Web ページでライブデータを表示できます。

GroupRide： 他のライダーと共有コースを作成して、アクセスしたり、グループメッセージをやりとりしたり、ライブの位置情報を共有したりできます。

GroupTrack： LiveTrack を使用して、つながっている友人を画面上でリアルタイムに追跡できます。

事故検出

⚠ 注意

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

注記

デバイスで事故検出機能を有効にするには、あらかじめ Garmin Connect アプリで援助要請の連絡先情報を設定する必要があります。ペアリングしたスマートフォンでデータプランが利用でき、データ通信が可能な通信圏内にいる必要があります。援助要請の連絡先は、テキストメッセージを受信できる必要があります（標準のテキストメッセージ料金が適用される場合があります）。

GPS を有効にした Edge®サイクルコンピューターが事故を検出すると、Garmin Connect アプリが、ユーザーの名前と GPS 位置情報（利用可能な場合）を記載したテキストメッセージとメールを援助要請の連絡先に自動送信できます。

サイクルコンピューターとペアリング済みのスマートフォンにメッセージが表示され、30 秒経過すると連絡先に通知されることが示されます。援助が必要でなければ、カウントダウンの途中にメッセージの送信をキャンセルできます。

事故検出機能をオン／オフにする

メモ： ペアリングしたスマートフォンでデータプランが利用でき、データ通信が可能な通信圏内にいる必要があります。

1 ☰ > **設定** > **セーフティ&トラッキング**を選択します。

2 インシデント検出を有効にするアクティビティプロフィールを選択します。

メモ： インシデント検出は、特定のアクティビティプロフィールに対してデフォルトで有効になっています。地形とライドスタイルによっては、誤検知が発生することがあります。

自動メッセージのキャンセル

デバイスで事故が検出されたとき、デバイスまたはペアリング済みのスマートフォンでの援助要請の連絡先への自動メッセージが送信される前に、それをキャンセルできます。

30 秒のカウントダウンが終了する前に、**長押しでキャンセル**を長押しします。

インシデント後のステータス更新を送信する

援助要請の連絡先に状況の最新情報を送信するには、あらかじめサイクルコンピューターが事故を検出し、援助要請の連絡先に自動メッセージを送信している必要があります。

援助要請の連絡先にステータス更新を送信して、サポートが不要であることを通知することができます。

1 画面の上部から下にスワイプし、左か右にスワイプしてステータスウィジェットを表示します。

2 **事故が検出されました** > **無事です** を選択します。

すべての援助要請の連絡先にメッセージが送信されます。

アシスタンス

⚠ 注意

アシスタンスは補助的な機能のため、本機能に依存せず、万が一の事故に備えて他の連絡手段を用意してください。Garmin Connect™アプリはお客様に代わって緊急時サービスに連絡することはありません。

注記

デバイスでアシスタンス機能を有効にするには、あらかじめ Garmin Connect アプリで援助要請の連絡先情報を設定する必要があります。ペアリングしたスマートフォンでデータプランが利用でき、データ通信が可能な通信圏内にいる必要があります。援助要請の連絡先は、テキストメッセージを受信できる必要があります（標準のテキストメッセージ料金が適用される場合があります）。

GPS 機能付き Edge®自転車コンピューターが Garmin Connect アプリに接続されているとき、自分の名前と GPS 位置（ある場合）を含む自動テキストメッセージを援助要請の連絡先に送信できます。

サイクルコンピューターに、カウントダウン終了後に連絡先に通知されることを示すメッセージが表示されます。支援が不要な場合はメッセージをキャンセルできます。

援助を要請中

注記

援助を要請する前に、Edge®サイクルコンピューターで GPS を有効にし、Garmin Connect™アプリで援助要請の連絡先情報を設定しておく必要があります。ペアリングしたスマートフォンでデータプランが利用でき、データ通信が可能な通信圏内にいる必要があります。援助要請の連絡先の受信者が、テキストメッセージを受信できる必要があります。（標準のテキストメッセージ料金が適用される場合があります）

1 ⏻ を 5 秒間押したまま保つと、援助要請機能が作動します。

5 秒間のカウントダウンが完了すると、デバイスはビープ音を鳴らし、メッセージを送信します。

ヒント： メッセージをキャンセルするには、カウントダウンが完了する前に、← を選択します。

2 必要に応じて、**送信**を選択してメッセージをすぐに送信します。

援助要請の連絡先を追加する

援助要請の連絡先に登録した電話番号は事故検出または援助要請機能で利用します。

1 Garmin Connect™アプリで、••• を選択します。

2 **セーフティ&トラッキング** > **セーフティ機能** > **援助要請の連絡先** > **援助要請の連絡先を追加**を選択します。

3 画面に表示される指示に従って操作します。

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

援助要請の連絡先を表示する

サイクルコンピューターで援助要請の連絡先を表示するには、あらかじめ Garmin Connect™アプリでライダー情報と援助要請の連絡先を設定する必要があります (援助要請の連絡先を追加する, 42 ページ)。

☰ > **設定** > **セーフティ&トラッキング** > **緊急連絡先**を選択します。

援助要請の連絡先の名前と電話番号が表示されます。

LiveTrack

注記

位置情報を他のユーザーに共有する際は、ご自身の判断と責任で行ってください。位置情報を共有する相手のライダーをよく確認してください。

LiveTrack 機能を使用すると、サイクリングアクティビティをスマートフォンや SNS アカウントの連絡先と共有できます。共有している間、閲覧者はあなたの現在地を追跡し、リアルタイムで Web ページ上のライブデータを表示できます。

この機能を使用するには、Edge® Explore 3 デバイスで GPS が有効になっていて、Bluetooth®テクノロジーを使用して Garmin Connect™アプリに接続されている必要があります。

LiveTrack をオンにする

最初の LiveTrack セッションを開始する前に、Garmin Connect™アプリで連絡先を設定する必要があります。

1. ☰ > **設定** > **セーフティ&トラッキング**を選択します。
2. 次のオプションを選択します：
   - このタイプのアクティビティを開始するたびに、**自動スタート**を選択して、LiveTrack セッションを開始するかどうかを選択します。
   - **LiveTrack 名**を選択して、LiveTrack セッションの名前を更新します。現在の日付がデフォルトの名前です。
   - **受信者**を選択して受信者を表示し、**GroupTrack** 接続を有効にします。
   - 受信者にコースを表示させる場合は、**コース共有**を選択します。
   - サイクリングアクティビティ中に、受信者にテキストメッセージを送信することを許可するには、**観客メッセージ**を選択します (観客メッセージ, 47 ページ)。
   - セッションの表示を 24 時間延長する場合は、**LiveTrack の延長** LiveTrack を選択します。
   - **GroupTrack** を選択すると、マップ上につながっている友人を表示し、メッセージ通知を有効にして、アクティビティタイプを選択できます。
3. **LiveTrack 開始** を選択します。

受信者は、Garmin Connect トラッキングページであなたのライブデータを表示できます。

GroupTrack セッションを開始する

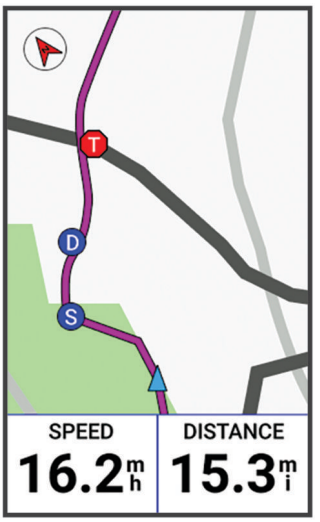
GroupTrack セッションを開始する前に、Garmin Connect™アプリでスマートフォンとデバイスをペアリングしておく必要があります (電話をペアリングする, 40 ページ)。

この機能は、Edge® 1030, 830, 530 およびそれ以前のサイクルコンピューターでグループライドを行う場合に必要です。

Edge 1040、840、540 以降のサイクルコンピューターでは、GroupRide 機能を使用してください (GroupRide セッションの開始, 44 ページ)。

ライド中に、GroupTrack セッションに参加しているライダーを地図上で確認できます。

1. Edge サイクルコンピューターで☰ > **設定** > **セーフティ&トラッキング** > **LiveTrack** > **GroupTrack** を選択すると、地図画面でのつながりのあるユーザーの表示とメッセージ通知が有効になります。
2. Garmin Connect アプリで、••• > **セーフティ&トラッキング** > **LiveTrack** > **共有設定** > **GroupTrack** を選択します。
3. 位置情報を共有する相手を選択します。
4. ❮を選択します。
5. **LiveTrack 開始** を選択します。
6. Edge サイクルコンピューターで▶を押して、ライドを開始します。
7. トレーニングページをスクロールして地図を表示し、友人を確認します。



地図上のアイコンをタップすると、GroupTrack セッション内の他のライダーの場所や進行方位情報を表示できます。

8 GroupTrack リストまでスクロールします。
リストからライダーを選択すると、そのライダーが地図の中央に表示されます。

GroupTrack セッションのヒント

GroupTrack 機能を使用すると、画面上で LiveTrack を使って直接、グループ内の他のライダーを追跡できます。グループ内のすべてのライダーが、Garmin Connect™アカウントのコネクションである必要があります。

- 屋外で GPS を使用してライドします。
- Bluetooth®テクノロジーを使用して、Edge® Explore 3 サイクルコンピューターとスマートフォンをペアリングします。
- Garmin Connect アプリで•••> **友人**を選択し、GroupTrack セッションに参加するライダーのリストを更新します。
- すべてのコネクションがスマートフォンとペアリングし、Garmin Connect アプリで LiveTrack セッションを開始していることを確認してください。
- すべての接続相手が通信範囲内（40 km または 25 mi）にいることを確認してください。
- GroupTrack セッション中は、地図までスクロールしてコネクションを確認します。
- GroupTrack セッションの他のライダーの位置や進行方向の情報を確認するときは、事前にライドを停止してください。

GroupRide

⚠ 警告

サイクリング中は、常に周囲の状況を把握し、安全な方法で自転車を操作してください。この注意を怠った場合、重傷や死亡事故につながるおそれがあります。

注記

情報を他のライダーと共有する際は、ご自身の判断と責任で行ってください。自分の位置情報や心拍数などのライドデータを共有する相手のライダーをよく確認してください。

Edge®サイクルコンピューターの GroupRide 機能を使用すると、共有コース、グループメッセージング、ライブの位置情報、および互換性のあるデバイスを使用している他のライダーとのライドデータを作成してアクセスできます。

GroupRide セッションの開始

GroupRide セッションを開始する前に、Garmin Connect™アプリを搭載したスマートフォンをデバイスとペアリングしておく必要があります (電話をペアリングする, 40 ページ)。メッセージが表示されたら、他のライダーと現在地を共有することにも同意する必要があります。

メモ： ライド作成の提案設定を有効にしている場合、他の互換性のある Edge® サイクルコンピューターが近くにあると、サイクルコンピュータに GroupRide セッションの作成を促すメッセージが表示されることがあります (グループライドの設定, 47 ページ)。

1 次のオプションを選択します：
- **GroupRide** ウィジェットまでスクロールして、➕を選択します。

ヒント：GroupRide ウィジェットをウィジェットリストに追加できます (ウィジェットをカスタマイズする, 64 ページ)。

- ☰ > **GroupRide** > ➕を選択します。
- 互換性のある Edge サイクルコンピューターが近くにある場合に、**GroupRide** セッションの作成を求めるプロンプトが表示されたら、✔ を選択します。

  メモ： プロンプトを受信するには、**ライド作成の提案**設定が有効になっていることが必要です (グループライドの設定, 47 ページ)。

2 **名前編集**、**日付**、または**開始時刻**を選択して、情報を編集します。

3 **コースを追加**を選択して、他のライダーとコースを共有します。

保存したコースから選択することも、➕を選択して新しいコースを作成することもできます (コース, 20 ページ)。

4 他のライダーとランキングや賞を競うには、**競争**を選択します。

5 **自動共有コード**を選択すると、近くにある他の Edge サイクルコンピューターとコードが自動的に共有されます。

6 **コードの生成** を選択します。

Edge サイクルコンピューターは、他のライダーに送信できるコードを生成します。

7 近くにいないライダーとコードを共有するには、**ｺｰﾄﾞ をｽﾏｰﾄﾌｫﾝに送信する** > ✔を選択します。

メモ： 自動共有コード 設定を有効にした場合は、手順 7~9 を省略できます。

8 Garmin Connect アプリを開いて、**コードを表示**を選択します。

9 アプリで、コードを他のライダーと共有する方法を選択します。

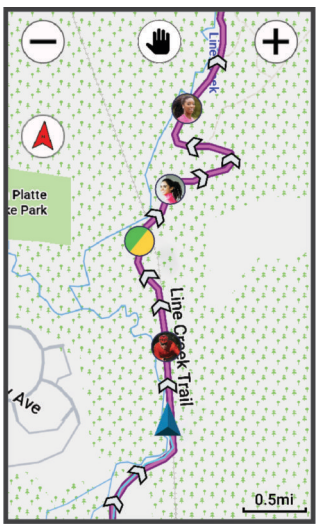
- **デバイスへの送信**を選択して、Garmin Connect に接続されている互換性のある Garmin®デバイスにコードを送信します。
- **共有**を選択すると、コードをテキストメッセージやメールで 1 つまたは複数の連絡先に送信することができます。

10 Edge サイクルコンピューターで、**位置情報の共有を開始**を選択します。

11 ▶ を押して、ライドを開始します。

GroupRide データ画面が、アクティブなプロフィールのデータ画面に追加されます。

12 **GroupRide** データ画面からライダーを選択すると、地図上にそのライダーの位置が表示されます。また地図までスクロールするとすべてのライダーが表示されます (GroupRide 地図のステータス, 46 ページ)。



地図上のアイコンをタップすると、GroupRide セッション中に他のライダーの場所、進行方位、ステータス情報を表示できます。

近くのデバイスから GroupRide セッションに参加する

他の互換性のある Edge® サイクルコンピューターが近くにあるときに GroupRide セッションへの参加を促すメッセージを受け取るには、**ライド作成の提案**設定を有効にする必要があります (グループライドの設定, 47 ページ)。

他の互換性のある Edge サイクルコンピューターが近くにあるときは、お使いの Edge サイクルコンピューターで GroupRide セッションに参加できます。

1 サイクルコンピューターを、他の Edge サイクルコンピューターから 3 m（10 ft.）以内に近づけます。

GroupRide セッションに参加するかどうかを確認するメッセージが、サイクルコンピューターに表示されます。

2 ✔ を選択します。
3 **位置情報の共有を開始** を選択します。
4 ▶ を押して、ライドを開始します。

コードを使用して GroupRide セッションに参加する

ライド前に 6 桁の GroupRide コードを入力すると、GroupRide セッションに参加できます (GroupRide セッションの開始, 44 ページ)。

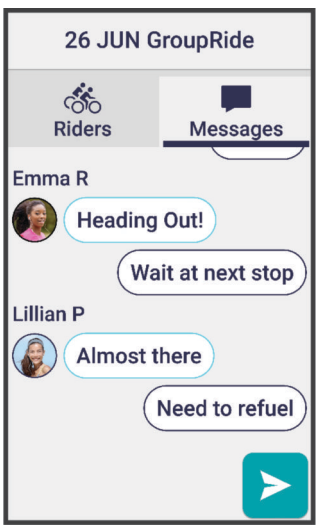
1 Edge® サイクルコンピューターで、**GroupRide** ウィジェットまでスクロールします。
ヒント： GroupRide ウィジェットをウィジェットループに追加できます (ウィジェットをカスタマイズする, 64 ページ)。
2 **コードを入力** を選択します。
3 6 桁のコードを入力して、✔ を選択します。
Edge サイクルコンピューターがコースを自動的にダウンロードします。
4 **位置情報の共有を開始** を選択します。
5 ▶ を押して、ライドを開始します。

GroupRide メッセージを送信する

GroupRide セッション中に他のライダーにメッセージを送信できます。

1 Edge® サイクルコンピューターの **GroupRide** データ画面で、💬 > ➤を選択します。
2 次のオプションを選択します：
- プリセットしたテキスト応答のリストからメッセージを選択します。
- **メッセージ入力**を選択して、カスタマイズしたメッセージを送信します。

Garmin Connect™アプリのデバイス設定で、プリセットしたテキスト応答をカスタマイズできます。設定をカスタマイズしたら、データを同期して変更内容を Edge サイクルコンピューターに適用する必要があります。



メッセージ画面の一番上までスクロールして、GroupRide セッションに参加する前に送信されたメッセージを含む古いメッセージを表示できます (コードを使用して GroupRide セッションに参加する, 46 ページ)。

GroupRide 地図のステータス

ライド中に、GroupRide セッションに参加しているライダーを地図上で確認できます。

ヒント： 地図アイコン内の文字は、ライダーの名のイニシャルに対応しています。

アイコン	追加	色	移動中	Garmin Connect™アプリに接続済み。
Ⓦ	円	白	はい	いいえ
Ⓐ	円	青	はい	はい
P	スクエア	白	いいえ	いいえ

アイコン	追加	色	移動中	Garmin Connect™アプリに接続済み。
T	スクエア	赤	いいえ	はい
G	円	グレイ	不明	不明

地図設定をカスタマイズするには、GroupRide ページで、⋮ を選択します。

GroupRide セッションを終了する

あなたの Edge® サイクルコンピューターが他のライダーの地図やリストからあなたを削除するには、あなたがインターネットに接続している必要があります。

GroupRide セッションはいつでも終了できます。

次のオプションを選択します：

- ライド中に下にスワイプしてコントロールウィジェットを表示し、**GroupRide を終了**を選択します。
- **GroupRide** ページで、**GroupRide を終了**を選択します。
- ▐▶ > **保存** を押してアクティビティ時間を停止し、アクティビティを完了します。

ヒント： Edge サイクルコンピューターは、GroupRide セッションの期限が切れると、セッションを自動的に削除します (GroupRide セッションのヒント, 47 ページ)。

GroupRide セッションのヒント

- 屋外で GPS を使用してライドします。
- Bluetooth®テクノロジーを使用して、互換性のある Edge®サイクルコンピューターとスマートフォンをペアリングします。
- グループライダーは、いつでもデバイスに GroupRide セッションを追加し、ライド当日にそのセッションに参加することができます。

  メモ： セッションは、開始時刻から 24 時間後に有効期限切れになります。
- ライド中に GroupRide コードを共有するには、 Edge サイクルコンピューターの **GroupRide** データ画面から、⬆ を選択します。
- GroupRide メッセージを受信したときに、🔇 を選択すると、その GroupRide セッションのすべてのメッセージ通知をミュートできます。
- 半径 40km（25mi）の外にいる他のライダーを表示するには、**最大表示**を選択します。

  メモ： ライダーリストは、15 秒ごとにリフレッシュされ、25 人の 40 km（25 mi）以内の最寄りのライダーの詳細を表示します。
- ライド中に下にスワイプしてウィジェットを表示すると、他のオプションを使用できます (ウィジェットを表示する, 6 ページ)。
- GroupRide セッションの他のライダーの位置や進行方向の情報を確認するときは、事前にライドを停止してください (GroupRide 地図のステータス, 46 ページ)。
- リアルタイムの位置情報とライドデータの共有を停止するには、サイクルコンピューターで GroupRide から退出します。ライドの結果と賞の共有を停止するには、Garmin Connect™アプリの GroupRide から自分を削除します (Garmin Connect, 51 ページ)。
- GroupRide セッションが終了したら、ダイナミックエリアからライドを選択して、チャレンジの結果と賞を確認できます (ホーム画面の概要, 6 ページ)。

グループライドの設定

☰ > **GroupRide** を選択します。

ヒント： ホーム画面から GroupRide ウィジェットを開いて ⋮ を選択することもできます。

競争： 有効にすると、GroupRide セッションの他のメンバーと登りやライド後の賞を競うことができます。

ライド作成の提案： 有効にすると、互換性のある Edge® サイクルコンピューターが近くにあるときに、GroupRide セッションの作成を促すメッセージが表示されます。

有効にすると、お使いの Edge サイクルコンピューターが他のユーザーに表示されます。

近くのライドを検索する： 有効にすると、近くでアクティブな GroupRide セッションの通知と参加を促すメッセージが表示されます。

グループを地図に表示： 有効にすると、GroupRide セッションの他のメンバーの位置が地図上に表示されます。

プライバシー情報： 選択すると、GroupRide プライバシーの詳細が表示されます。

観客メッセージ

メモ： ペアリングしたスマートフォンでデータプランが利用でき、データ通信が可能な通信圏内にいる必要があります。

観客メッセージは、サイクリングアクティビティ中に LiveTrack のフォロワーからテキストメッセージを受け取れる機能です。この機能は、Garmin Connect™アプリの LiveTrack 設定でセットアップできます。

観客メッセージをブロックする

観客メッセージをブロックする場合、Garmin®では、アクティビティを開始する前にオフにすることをおすすめします。

> **セーフティ&トラッキング** > **LiveTrack** を選択します。

バイクアラームを設定する

長距離ライド中の停止時など、自転車から離れているときに自転車のアラームを鳴らすことができます。自転車のアラームは、サイクルコンピューターまたは Garmin Connect™アプリのデバイス設定から制御できます。

1 Edge®サイクルコンピューターで、次のいずれかを選択します。
   - > **設定** > **セーフティ&トラッキング**を選択します。
   - 画面の上部から下にスワイプして、をステータスウィジェットから選択します。
2 **パスコード設定** を選択します。

   メモ： バイクアラームを有効にするには、パスコードを設定する必要があります。
3 4 桁のパスコードを入力し、✔ を 2 回選択します。
4 バイクアラームを設定するには、画面の上部から下にスワイプし、ステータスウィジェットで を選択します。

   デバイスが動きを検出すると、アラームが鳴り、接続されているスマートフォンにアラートが送信されます。

Edge サイクルコンピューターでバイクアラームをオフにするときは、パスコードの入力を求められます。

バイクアラームを無効にする

> **設定** > **セーフティ&トラッキング** > **バイクアラーム** > **パスコードリセット** > ✔を選択します。

アクティビティ中に音声プロンプトを再生する

スマートフォンで音声プロンプトを再生するには、Garmin Connect™アプリをインストールしたスマートフォンを、Edge® サイクルコンピューターとペアリングしておく必要があります。音声プロンプトの再生中、スマートフォンはアナウンスを再生するためにメインのオーディオをミュートします。

メモ： 音声プロンプトは、Edge Explore 3 Plus サイクルコンピューターでのみ使用できます。

ライドやその他のアクティビティ中に、Edge サイクルコンピューターでモチベーションを高めるステータスアナウンスを再生できます。音声プロンプトはデバイスまたはスマートフォンで再生でき、ラップ番号とラップタイム、ナビゲーション、パワー、ペースまたは速度、心拍数のデータが含まれます。音量レベルをカスタマイズすることもできます。

1 > **設定** > **サウンド**を選択します。
2 **音声案内**スライダーバーを使用して、音量を調整します。
3 **音声案内** を選択します。
4 次のオプションを選択します：
   - 音声プロンプトの再生場所を選択するには、**オーディオ出力**を選択します。
   - 音声プロンプトの言語や方言を変更するには、**言語**を選択します。

     スマートフォンで音声プロンプトを再生するように設定した場合、スマートフォンの設定で方言を更新する必要があります。
   - 目的地までのナビゲーションに役立つアラートを聞くには、**ナビゲーションアラート**を選択します。
   - Auto Pause®機能を含むタイマーを開始および停止したときにプロンプトを聞くには、**タイマーイベント**を選択します。
   - ラップごとにプロンプトを聞くには、**ラップアラートページ**を選択します。
   - ワークアウトアラートを音声プロンプトとして聞くには、**ワークアウトアラート**を選択します。
   - アクティビティアラートを音声プロンプトとして聞くには、**アクティビティアラート**を選択します。
   - 地図上の危険箇所、道路状況、接続された Varia™レーダーアラートを音声プロンプトとして聞くには、**セーフティアラート**を選択します。
   - **OK Garmin** 音声コマンドへの応答を聞くには、**OK Garmin の応答**を選択します。
   - パワーデータでプロンプトをカスタマイズするには、**パワーアラート**を選択します。
   - ペースと速度の情報でプロンプトをカスタマイズするには、**ペース/スピードアラート**を選択します。
   - 心拍数情報でプロンプトをカスタマイズするには、**心拍アラート**を選択します。

音楽を再生する

⚠ 警告

自転車で一般道を走っているときは、音楽を聴かないでください。注意が散漫になると事故が発生し、重傷や死亡事故につながるおそれがあります。サイクリング中のイヤホンの使用に関する居住地の法律や規制を把握し、理解することはユーザーの責任となります。

Edge® サイクルコンピューターからスマートフォンでの音楽再生を制御できます。

1 スマートフォンで、曲またはプレイリストの再生を開始します。

2 次のオプションを選択します：

- Edge サイクルコンピューターの画面を上から下にスワイプしてウィジェットを表示し、左右にスワイプして音楽コントロールウィジェットを表示します。

  メモ： ウィジェットリストにオプションを追加できます (ウィジェットのカスタマイズ, 64 ページ)。
- アクティビティ中に左か右にスワイプすると、音楽コントロールデータ画面が表示されます (音楽コントロールのデータ画面を追加する, 59 ページ)。

3 ペアリングしたスマートフォンから音楽を再生します。

Garmin Messenger™アプリ

⚠ 警告

SOS、トラッキング、inReach™天気など、スマートフォン上の Garmin Messenger アプリの inReach®機能は、inReach デバイスの接続および有効な inReach サービスプランがない場合は使用できません。旅行で使用する前に、必ず屋外でアプリの動作をテストしてください。

⚠ 注意

スマートフォン上の Garmin Messenger アプリの衛星通信以外のメッセージ機能のみを、緊急支援を得るための主要な手段として使用しないでください。

注記

本アプリは、インターネット（スマートフォンのワイヤレス接続またはモバイルデータ通信）および、inReach デバイスを使用した衛星ネットワークの両方で動作します。モバイルデータ通信を使用している場合は、ペアリングしたスマートフォンでデータプランを利用できるようにして、データ通信が可能な通信圏内にいる必要があります。ネットワークカバレッジのないエリアでは、デバイスが衛星ネットワークを使用するために、有効な inReach サービスプランが必要です。

このアプリを使用すると、Garmin®デバイスを持っていない友人や家族を含む、他の Garmin Messenger アプリユーザーにメッセージを送信できます。誰でもアプリをダウンロードしてスマートフォンに接続でき、インターネット経由で他のアプリユーザーと通信できます（ログインは不要です）。アプリユーザーは、他の SMS 電話番号とグループメッセージスレッドを作成することもできます。グループメッセージに追加された新しいメンバーは、アプリをダウンロードして、他のメンバーのメッセージ内容を確認できます。

スマートフォンのワイヤレス接続またはモバイルデータ通信を使用して送信されたメッセージには、inReach サービスプランのデータ料金や追加料金は発生しません。衛星ネットワークとインターネットの両方でメッセージの配信が試行されると、受信したメッセージに料金が発生する場合があります。携帯電話のデータプランに基づく標準のテキストメッセージ料金が適用されます。

Garmin Messenger アプリは、スマートフォンのアプリストアからダウンロードすることができます（garmin.com/messengerapp）。

Messenger 機能を使用する

⚠ 注意

Garmin Messenger™アプリの衛星通信以外のメッセージ機能のみを、緊急支援を得るための主要な手段として使用しないでください。

注記

Messenger 機能を使用するには、お使いの Edge® サイクルコンピュータを、互換性のあるスマートフォンの Garmin Messenger アプリに Bluetooth®テクノロジーで接続する必要があります。

Edge Explore 3 サイクルコンピュータの Messenger 機能を使用すると、Garmin Messenger スマートフォンアプリのメッセージを表示、作成、返信できます。

メモ： この機能を利用できない地域もあります。

1 次のオプションを選択します。

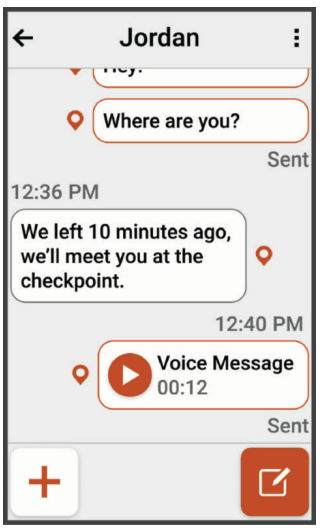
- 画面上部から下にスワイプしてウィジェットを表示し、左右にスワイプして［**Messenger**］ウィジェット (ウィジェットを表示する, 6 ページ)を表示します。

- ホーム画面を上にスワイプし、［**Messenger**］ウィジェット (ウィジェットを確認する, 7 ページ)を選択します。

  メモ： 必要に応じて、ウィジェットをホーム画面に追加します (ウィジェットをカスタマイズする, 64 ページ)。

2 **Messenger** 機能を初めて使用する場合は、スマートフォンで QR コードをスキャンし、画面の指示に従ってペアリングとセットアップを完了してください。

3 サイクルコンピュータで、次のオプションを選択します。
- 新しいメッセージを作成するには、［**メッセージ**］を選択し、必要に応じて連絡先を追加して受信者を選択し、定義済みのメッセージを選択するか、メッセージを作成します。
- 会話を表示するには、下にスクロールして対象の会話を選択します。



- テキストメッセージで返信するには、会話を選択して✎を選択し、💬を選択して定義済みのメッセージを使うか、自分でメッセージを作成します。
- 音声記録でメッセージに返信するには、会話を選択して➕ > **音声記録** > ⏺を選択し、話し始めます。録音を終了するには⏹を選択します。

メモ： Edge Explore 3 Plus サイクルコンピュータの音声コマンド機能を使用して、メッセージの読み上げ、送信、返信を行うこともできます。たとえば、**OK Garmin, 音声付きメッセージの送信**と話しかけることができます (音声コマンドを使用する, 37 ページ)。

Garmin Messenger アプリでメッセージを削除する

1 ホーム画面を上にスワイプします。

2 **Messenger** ウィジェットを選択します。

  ヒント： Messenger 機能は、サイクルコンピューター上のウィジェットとしても使用できます (ウィジェットのカスタマイズ, 64 ページ)。

3 次のオプションを選択します：
- 個別のメッセージを削除するには、会話を選択し、メッセージを選び、**メッセージの削除**を選択します。
- メッセージスレッド全体を削除するには、会話を選択し、⋮ > **メッセージの削除** > ✔を選択します。
- すべてのメッセージを削除するには、☰ > **設定** > **システム** > **全設定リセット** > **すべてのメッセージを削除** > ✔を選択します。

Garmin®シェア

注記

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

Garmin Share 機能を使用すると、Bluetooth®テクノロジーを使用して、互換性のある他の Garmin デバイスとデータをワイヤレスで共有できます。Garmin Share を有効にし、対応 Garmin デバイス同士を通信範囲内に置くと、保存済みの位置情報、コース、ワークアウトを選択し、スマートフォンや Wi-Fi®接続を必要とせずに、デバイス間で直接、安全な接続を通じてデータを転送できます。

データを Garmin Share で共有する

この機能を利用するには、対応する両方のデバイスで Bluetooth®接続がオンで、デバイス同士が 3 m（10 ft.）以内にある必要があります。Garmin Share で、ほかの Garmin®デバイスとデータを共有することに同意を求められた場合、同意する必要があります。

Edge® デバイスは、互換性のある別の Garmin デバイスに接続すると、データを送受信できます (Garmin Share でデータを受信, 51 ページ)。異なるデバイス間でもデータを転送することができます。例えば、Garmin デバイスに Edge サイクルコンピュータのお気に入りコースデータを転送できます。

1 ☰ > **Garmin Share** > **共有**を選択します。
2 カテゴリーを選択して、1 つ以上のアイテムを選択します。
3 **%1 個を共有** を選択します。
4 送信先のデバイスが検索されるのを待ちます。
5 デバイスを選択します。
6 送信デバイスと受信デバイスで 6 桁の PIN コードが一致することを確認して、✔ を選択します。
7 データの転送完了を待ちます。
8 別のユーザーに同じアイテムを共有するには、**再度共有する**を選択します（オプション）。
9 **完了** を選択します。

Garmin Share でデータを受信

この機能を利用するには、対応する両方のデバイスで Bluetooth®接続がオンで、デバイス同士が 3 m（10 ft.）以内にある必要があります。Garmin Share で、ほかの Garmin®デバイスとデータを共有することに同意を求められた場合、同意する必要があります。

1 ☰ > **Garmin Share** を選択します。
2 範囲内のデバイスが検索されるのを待ちます。
3 **OK** を選択します。
4 送信デバイスと受信デバイスで 6 桁の PIN コードが一致することを確認して、✔ を選択します。
5 データの転送完了を待ちます。
6 **完了** を選択します。

受信したデータは、トレーニングまたは ナビゲーションメニューで表示できます。ホーム画面には、最後に受信した項目が表示されます。

Garmin シェア設定

☰ > **Garmin Share** を選択します。

ステータス： Edge®サイクルコンピューターが Garmin Share でアイテムを受信できるようにします。

デバイスを削除： サイクルコンピューターが以前にアイテムを共有したデバイスを削除します。

スマートフォンと PC のアプリケーション

サイクルコンピューターは、1 つの Garmin®アカウントで複数の Garmin スマートフォンアプリや PC のアプリケーションに接続できます。

Garmin Connect

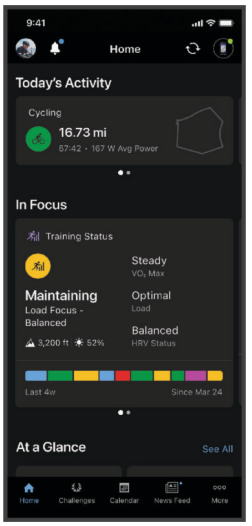
Garmin Connect™で友達とつながることができます。Garmin Connect では、追跡・分析・共有ツールでお互いを励まし合うことができます。ライド、ラン、ウォーク、スイム、ハイキング、トライアスロンなど、アクティブなライフスタイルのイベントを記録できます。

Garmin Connect アプリでデバイスとスマートフォンをペアリングするときに、無料の Garmin Connect アカウントを作成できます。または、connect.garmin.com にアクセスして作成することもできます。

アクティビティを保存する： デバイスでアクティビティを完了して保存すると、そのアクティビティを Garmin Connect にアップロードして、ご希望の期間保管することができます。

データを分析する： タイム、距離、高度、心拍数、消費カロリー、ケイデンス、上空からの地図表示、ペースと速度のグラフ、カスタマイズ可能なレポートなど、アクティビティの詳細情報を確認できます。

メモ： 心拍計などの別売アクセサリがないと取得できないデータがあります。



アクティビティを共有する： アカウント上の友人同士でアクティビティをフォローしたり、リンクを共有したりすることができます。

設定の管理： Garmin Connect アカウントで、サイクルコンピューターとユーザー設定をカスタマイズできます。

Garmin Connect™アプリを使用する

サイクルコンピューターとスマートフォンをペアリングすると、Garmin Connect アプリを使用して、すべてのアクティビティデータを Garmin Connect アカウントにアップロードできます (電話をペアリングする, 40 ページ)。

Garmin Connect アカウントで、Garmin Connect アプリ、または Garmin Connect ウェブサイトで、サイクルコンピューターの設定、アクティビティプロフィール、データ項目、およびユーザー設定をカスタマイズすることができます。

1. Garmin Connect アプリがバックグラウンドで開いているか、実行中であることを確認します。
2. サイクルコンピューターとスマートフォンを 10m（30ft.）以内に近づけます。

   バイクコンピューターは、Garmin Connect アプリとあなたの Garmin Connect アカウントを使用して、データを自動的に同期します。

Garmin Connect™アプリを使用したソフトウェアの更新

Garmin Connect アプリでデバイスのソフトウェアを更新するには、あらかじめ Garmin Connect アカウントを作成し、互換性のあるスマートフォンとデバイスをペアリングする必要があります (電話をペアリングする, 40 ページ)。

デバイスを Garmin Connect アプリと同期します。

利用可能な更新ソフトウェアがある場合、Garmin Connect アプリからデバイスに自動で更新が送信されます。

統合トレーニングステータス

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

Garmin Connect アプリで、**•••** > **設定** を選択します。

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

優先ウェアラブル： ステップ数や睡眠などの日常の健康指標に使用する優先デバイスを設定します。普段最もよく着用するウォッチを選択してください。

ヒント： 最も正確な結果を得るためには、Garmin では、Garmin Connect アカウントと頻繁に同期することをお勧めします。

ライドを Garmin Connect™に送信する

- Edge®サイクルコンピューターをスマートフォンの Garmin Connect アプリと同期します。
- Edge サイクルコンピューター付属の USB ケーブルを使用して、コンピューターの Garmin Connect アカウントにライドデータを送信します。

Garmin®コーチトレーニングプラン

Garmin Connect™アカウントには、トレーニングの目標に合わせた Garmin コーチ適応型トレーニングプランが用意されています。たとえば、いくつかの質問に答えることで、レースのマイルストーンを達成したり、フィットネスを向上させたりするための計画を立てることができます。プランは、現在のフィットネスレベル、スケジュールの希望、レース日（設定している場合）に合わせて調整されます。プランを開始すると、Edge®サイクルコンピューターのウィジェットリストにある Garmin コーチウィジェットでプランを確認できます (ウィジェットをカスタマイズする, 64 ページ)。

Garmin Connect™トレーニングプランを使用する

トレーニングプランをダウンロードして使用する前に、Garmin Connect アカウントが必要です。そして、あなたの Garmin®ウォッチまたはバイクコンピューターを互換性のあるスマートフォンとペアリングする必要があります (Garmin Connect, 51 ページ)。

1. Garmin Connect アプリで、**•••** を選択します。
2. **トレーニングと計画** > **Garmin コーチプラン** を選択します。
3. トレーニングプランを選択してスケジュールします。
4. 画面に表示される指示に従って操作します。
5. カレンダーでトレーニングプランを確認します。

紛失したデバイスを探す

この機能を使用すると、ペアリングされたスマートフォンの通信範囲内にある紛失した Garmin®デバイスの位置を特定できます。

1. Garmin Connect™アプリで、**•••** > **Garmin デバイス**を選択します。
2. デバイスを選択します。
3. **Edge を検索** を選択します。
   スマートフォンが、ペアリング済みの Edge® Explore 3 サイクルコンピュータの検索を開始します。サイクルコンピュータは、ボタンを押すまでビープ音を鳴らします。
4. Garmin Connect アプリで、**OK** を選択します。

PC で Garmin Connect™を利用する

Garmin Express™アプリケーションは、PC を使用してデバイスを Garmin Connect アカウントに接続します。Garmin Express アプリケーションを使用して、アクティビティデータを Garmin Connect アカウントにアップロードしたり、ワークアウトやトレーニングプランなどのデータを Garmin Connect ウェブサイトからデバイスに送信することができます。ソフトウェアの更新や Connect IQ™アプリの管理を行うこともできます。

1. USB ケーブルでデバイスを PC に接続します。
2. **garmin.com/express** にアクセスします。
3. Garmin Express をダウンロードし、PC にインストールします。
4. Garmin Express アプリケーションを開き、**デバイスの追加**を選択します。
5. 画面に表示される指示に従って操作します。

Garmin Express™を使用してソフトウェアを更新する

デバイスのソフトウェアを更新するには、あらかじめ Garmin Connect™アカウントを作成し、Garmin Express アプリケーションをダウンロードする必要があります。

1. USB ケーブルでデバイスを PC に接続します。
   利用可能な更新ソフトウェアがある場合、Garmin Express からデバイスに更新データが送信されます。
2. 画面に表示される指示に従って操作します。
3. 更新プロセス進行中は、デバイスを PC から取り外さないでください。
   Edge® Explore 3 Plus デバイスに Wi-Fi®ネットワークがセットアップされている場合、Garmin Connect は、Wi-Fi 経由で更新データを自動でダウンロードします。

Garmin Connect+™サブスクリプション

Garmin Connect+サブスクリプションに加入すると、Garmin Connect アカウントで利用可能なデータ、接続、トレーニングを強化できます。サインアップするには、App ストアからスマートフォンに Garmin Connect アプリをダウンロードするか、connect.garmin.com にアクセスします。

Active Intelligence（AI）：自分のデータとアクティビティに関する AI のインサイト（栄養を含む）を受け取れます。

LiveTrack+：LiveTrack テキストメッセージの送信、パーソナライズされたプロフィールページの受信、以前の LiveTrack セッションの表示を行います。

パフォーマンスダッシュボード： 栄養指標を含むカスタマイズしたチャートやグラフで、トレーニングデータを自分の好みに合わせて表示できます。

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

Connect IQ™のダウンロード可能な機能

お使いのデバイスに Connect IQ 機能を Garmin®および他のプロバイダーから、Connect IQ アプリを使用して追加できます。

データフィールド： センサー、アクティビティ、履歴のデータを新しい形式で表示するデータ項目をダウンロードできます。Connect IQ のデータ項目を、デバイスにデフォルトで用意されている機能やデータページに追加できます。

アプリケーション： 新しいアウトドアやフィットネスのアクティビティタイプなど、インタラクティブな機能をデバイスに追加できます。

Connect IQ™機能のダウンロード

Connect IQ アプリから機能をダウンロードする前に、Garmin®デバイスまたはサイクルコンピュータをスマートフォンとペアリングする必要があります (電話をペアリングする, 40 ページ)。

1 お使いのスマートフォンに対応するアプリストアから、Connect IQ アプリをインストールして起動します。
2 必要な場合は、ウォッチまたはサイクルコンピューターを選択します。
3 Connect IQ 機能を選択します。
4 画面に表示される指示に従って操作します。

コンピューターを使用して Connect IQ™機能をダウンロードする

1 USB ケーブルを使用して、このデバイスをコンピューターに接続します。
2 **apps.garmin.com** に移動して、サインインします。
3 Connect IQ 機能を選択し、ダウンロードします。
4 画面に表示される指示に従って操作します。

Wi-Fi®接続の機能

メモ： Wi-Fi 接続機能は、Edge® Explore 3 Plus サイクルコンピューターでのみ使用できます。

アクティビティを Garmin Connect™アカウントにアップロードする：アクティビティの記録が完了するとすぐに、アクティビティが Garmin Connect アカウントに自動的に送信されます。

ソフトウェアアップデート： 最新のソフトウェアをダウンロードしてインストールできます。

ワークアウトおよびトレーニングプラン：Garmin Connect ウェブサイトでワークアウトやトレーニングプランを参照したり、選択したりできます。次回デバイスが Wi-Fi に接続したときに、ファイルがデバイスに送信されます。

地図の更新： Edge サイクルコンピューターで地図を更新できます。地図を最新の状態に保つと、デバイスで最近追加された場所を見つけて、より正確なルートを計算することができます (地図管理, 25 ページ)。

Wi-Fi®接続機能を設定する

デバイスを Wi-Fi ネットワークに接続するには、あらかじめスマートフォンの Garmin Express™アプリまたは PC の Garmin Connect™アプリにデバイスを接続する必要があります。

1 次のオプションを選択します：
   - Garmin Connect アプリをダウンロードして、スマートフォンをペアリングします (電話をペアリングする, 40 ページ)。
   - **garmin.com/express** に移動し、Garmin Express アプリをダウンロードします。
2 画面の指示に従って、Wi-Fi 接続を設定します。

Wi-Fi® 設定

> **設定** > **ワイヤレス接続**を選択します。

有効： Wi-Fi 無線技術を有効にします。
他の Wi-Fi 設定が表示されるのは、Wi-Fi が有効な場合のみです。

自動アップロード： 既知のワイヤレスネットワーク経由でアクティビティを自動的にアップロードできます。

Wi-Fi 同期： 選択して、手動で同期します Wi-Fi。

ネットワークを追加： デバイスをワイヤレスネットワークに接続します。

ログ

Edge® Explore 3 サイクルコンピューターの履歴ウィジェットには、時間、距離、カロリー、速度、ラップデータ、高度、および ANT+®テクノロジーを使用するセンサーの情報（オプション）が表示されます。

メモ： アクティビティタイマーが停止または一時停止していると、履歴は記録されません。

デバイスのメモリーがいっぱいになると、メッセージが表示されます。デバイスは履歴を自動的に削除したり上書きしたりしません。すべてのライドデータを追跡するには、定期的に履歴を Garmin Connect™アカウントにアップロードしてください。

ライドを表示する

1 ホーム画面を上にスワイプして、履歴ウィジェットを表示します。

メモ： 必要に応じて、ウィジェットをホーム画面に追加します (ウィジェットをカスタマイズする, 64 ページ)。

2 履歴ウィジェットを選択します。

3 **アクティビティ履歴** を選択します。

4 ライドを選択します。

5 オプションを選択します。

各トレーニングゾーンにおける時間の表示

各トレーニングゾーンで時間を表示するには、デバイスを互換性のある心拍数モニターまたはパワーメーターとペアリングし、アクティビティを完了してアクティビティを保存する必要があります。

各心拍数およびパワーゾーンで時間を表示すると、トレーニングの強度を調整できます。パワーゾーン (パワーゾーンを設定する, 31 ページ)と心拍数ゾーンを調整して (心拍ゾーンを設定する, 30 ページ)、目標と能力に合わせることができます。データ項目をカスタマイズして、ライド中にトレーニングゾーンごとの時間を表示できます (データの追加画面, 59 ページ)。

1 ホーム画面を上にスワイプして、履歴ウィジェットを表示します。

メモ： 必要に応じて、ウィジェットをホーム画面に追加します (ウィジェットをカスタマイズする, 64 ページ)。

2 履歴ウィジェットを選択します。

3 **アクティビティ履歴** を選択します。

4 ライドを選択します。

5 **概要** を選択します。

6 次のオプションを選択します：

- **心拍ゾーン** を選択します。
- **パワーゾーン** を選択します。

ライドを削除する

1 ホーム画面を上にスワイプして、履歴ウィジェットを表示します。

メモ： 必要に応じて、ウィジェットをホーム画面に追加します (ウィジェットをカスタマイズする, 64 ページ)。

2 履歴ウィジェットを選択します。

3 **アクティビティ履歴** を選択します。

4 ライドを選択します。

5 ⋮ > **削除** > ✔を選択します。

ヒント： ライドを左にスワイプして、🗑を選択することもできます。

データの合計を確認する

デバイスに保存した累積データ（ライド数、時間、距離、カロリーなど）を表示できます。

1 ホーム画面を上にスワイプして、履歴ウィジェットを表示します。

メモ： 必要に応じて、ウィジェットをホーム画面に追加します (ウィジェットをカスタマイズする, 64 ページ)。

2 履歴ウィジェットを選択します。

3 **合計** を選択します。

データの合計を削除する

1 ホーム画面を上にスワイプして、履歴ウィジェットを表示します。
メモ： 必要に応じて、ウィジェットをホーム画面に追加します (ウィジェットをカスタマイズする, 64 ページ)。
2 履歴ウィジェットを選択します。
3 **合計** を選択します。
4 次のオプションを選択します：
- を選択して、履歴からすべてのデータ合計を削除します。
- アクティビティプロフィールを選択して、1 つのプロフィールの累積データ合計を削除します。

メモ： この操作で、保存されているアクティビティは削除されません。
5 ✔ を選択します。

データの記録

デバイスは 1 秒ごとにポイントを記録します。1 秒ごとにポイントを記録すると、極めて詳細な軌跡が得られる反面、使用可能なメモリをより多く使用することになります。
ケイデンスとパワーのデータ平均化については、ケイデンスやパワーのデータ平均化, 33 ページを参照してください。

データ管理

デバイスをコンピュータに接続する

注記

腐食を避けるには、コンピュータを充電または接続する前に、USB ポート、ウェザーキャップやその周辺を完全に乾かしてください。

1 USB ポートからウェザーキャップを引き上げます。
2 ケーブルの一方の端をデバイスの USB ポートに接続します。
3 ケーブルのもう一方の端をコンピューターの USB ポートに接続します。
お使いのデバイスは、Windows®コンピューターでは「この PC」におけるリムーバブルドライブとして表示されます。Mac®のオペレーティングシステムは MTP（メディア転送プロトコル）ファイル転送モードのサポートが限られているため、Mac コンピューターでお使いのデバイスを表示するには Garmin Express™アプリケーションを使用してください。

デバイスへファイルを転送する

1 デバイスをコンピュータに接続します。
コンピュータのオペレーティングシステムにより、デバイスはポータブルデバイス、リムーバブルドライブ、またはリムーバブルボリュームとして表示されます。
メモ： Mac®オペレーティングシステムはデフォルトでデバイスを検出しません。デバイス上のファイルを操作するには、Garmin Express™ソフトウェアを使用する必要があります。
2 コンピュータで、ファイルブラウザを開きます。
3 ファイルを選択します。
4 **［編集］** > **［コピー］** の順に選択します。
5 デバイスのポータブルデバイス、ドライブ、またはボリュームを開きます。
6 フォルダを参照します。
メモ： ほとんどのファイルタイプでは、Garmin®フォルダ内に名前付きフォルダがあります。
7 **［編集］** > **［貼り付け］** の順に選択します。
ファイルがデバイスのメモリのファイルリストに表示されます。

ファイルを削除する

注記

目的がわからないファイルは削除しないでください。デバイスメモリには重要なシステムファイルが保存されています。これらのファイルを削除しないでください。

1 **Garmin** ドライブまたはボリュームを開きます。
2 必要に応じて、フォルダまたはボリュームを開きます。
3 ファイルを選択します。

4 キーボードの **Delete** キーを押します。

メモ： Mac®オペレーティングシステムでは、MTP ファイル転送モードのサポートは制限されています。 Garmin ドライブは Windows®オペレーティングシステムで開く必要があります。 Garmin Express™アプリケーションを使用して、デバイスから音楽ファイルを削除する必要があります。

デバイスをカスタマイズする

プロフィール

Edge®コンピューターには、プロフィールなど、デバイスをカスタマイズする方法がいくつかあります。プロフィールは、デバイスの使用方法に基づいてデバイスを最適化する設定の集合です。たとえば、トレーニングやマウンテンバイク用のさまざまな設定やビューを作成できます。

プロフィールを使用しているときに、データ項目や測定単位などの設定を変更すると、その変更内容はプロフィールの一部として自動的に保存されます。

ライドプロフィール： サイクリングのタイプごとにアクティビティプロフィールを作成できます。たとえば、トレーニング用、レース用、マウンテンバイク用に個別のアクティビティプロフィールを作成できます。アクティビティプロフィールには、カスタマイズしたデータページ、アクティビティの合計、アラート、トレーニングゾーン（心拍数や速度など）、トレーニング設定（Auto Pause®機能や Auto Lap®機能など）、ナビゲーション設定が含まれます。

ヒント： 同期すると、アクティビティプロフィールが Garmin Connect™アカウントに保存され、いつでもデバイスに送信できます。

ユーザープロフィール： 性別、年齢、体重、身長の設定を更新できます。デバイスはこの情報を使用して、正確なライドデータを算出します。

バイクアクティビティのプロフィール

Edge® サイクルコンピューターでライドするたびに、アクティビティプロフィールの選択を求められます。各アクティビティプロフィールには、そのアクティビティに最適化されたトレーニング設定、ルーティングオプション、表示設定が保存されています。ライドや路面の種類に応じて、アクティビティプロフィールを選択してください。 (アクティビティプロフィールを更新する, 59 ページ)

ツアー： このアクティビティプロフィールは、さまざまな地形の路面を走行して特定の目的地に移動するのに最適です。たとえば、トレイルと道路沿いの観光スポットやキャンプ場が混在するルートを作成する場合などです。

屋内： サイクルコンピューターには、GPS をオフにした屋内アクティビティプロフィールがあります。屋内でトレーニングを行っている場合、またはバッテリー寿命を節約したい場合は、このプロフィールを選択してください。GPS をオフにすると、速度と距離の情報は利用できなくなります。ただし、互換性のあるセンサーや屋内トレーナーがデバイスに速度と距離のデータを送信すれば、その情報を利用することができます (ワイヤレスセンサー, 32 ページ)。

ユーザープロフィールを設定する

性別、年齢、体重、身長の設定を更新できます。デバイスはこの情報を使用して、正確なライドデータを算出します。

1 ☰ > **マイデータ** > **ユーザープロフィール**を選択します。

2 オプションを選択します。

ジェンダー設定

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

プロフィールとプライバシー： 公開プロフィールのデータをカスタマイズできます。

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

トレーニング設定

以下のオプションと設定により、トレーニングのニーズに合わせてデバイスをカスタマイズできます。これらの設定は、アクティビティプロフィールに保存されます。たとえば、道路状況に応じて時間アラートを設定したりマウンテンバイクのプロフィールに Auto Lap® ポジショントリガーを設定したりできます。

ヒント： Garmin Connect™アプリのデバイス設定からアクティビティプロフィールをカスタマイズすることもできます。

☰ > **ライドプロフィール**を選択し、プロフィールを選びます。

アラートとプロンプト： ラップのトリガー方法を設定し、アクティビティのトレーニングアラートやナビゲーションアラートをカスタマイズします (アラートとプロンプトの設定, 61 ページ)。

自動ロック： 乗車中に装置のボタンとタッチスクリーンを自動的にロックすることができます (デバイスをロック／ロック解除する, 63 ページ)。

自動スリープモード：5 分間何も操作しないとデバイスが自動的にスリープモードに入るようにします (自動スリープを使用する, 63 ページ)。

クライム：ClimbPro 機能を有効にし、地形タイプとデバイスが検出する登攀タイプを設定します (ClimbPro を使用する, 23 ページ)。

トレーニングページ：データ画面をカスタマイズし、アクティビティの新しいデータ画面を追加します (データの追加画面, 59 ページ)。

ギアを選択：アクティビティを完了して保存した後、そのアクティビティに必要なギアや装備を選択することができます。Garmin Connect アカウントでギアを追加および削除できます。

ナビゲーション：ナビゲーションメッセージを設定し、マップおよびルーティング設定をカスタマイズします (地図設定, 24 ページ) (ルート設定, 25 ページ)。

ライドタイプ：通勤など、このアクティビティプロフィールで一般的なライドの種類を設定します。

通常とは異なるライド後、手動でライドタイプを更新できます。自転車に適したコースを作成するには、正確なライドタイプデータが重要です。

衛星システム：GPS をオフにしたり (屋内でトレーニングする, 13 ページ)、アクティビティに使用する衛星システムを設定したりできます (衛星設定を変更する, 64 ページ)。

タイマー：タイマー設定を行います。**自動ポーズ**オプションを使用すると、アクティビティタイマーが自動的に一時停止するタイミングを設定できます (自動ポーズを使用する, 63 ページ)。**タイマースタート**オプションでは、デバイスがライドの開始を検出し、アクティビティタイマーを自動的に開始する方法を設定できます (自動タイマースタート, 63 ページ)。

アクティビティプロフィールを更新する

アクティビティプロフィールをカスタマイズできます。特定のアクティビティやトリップの設定およびデータ項目をカスタマイズできます (トレーニング設定, 58 ページ)。

ヒント： Garmin Connect™アプリのデバイス設定からアクティビティプロフィールをカスタマイズすることもできます。

1. ☰ > **ライドプロフィール** を選択します。
2. 次のオプションを選択します：
   - プロフィールを選択してください。
   - **新規作成**を選択して、既存のプロフィールをコピーするか、テンプレートを使用して新しいプロフィールを作成します。
3. 必要に応じて、⋮を選択して、プロフィールの名前またや色を編集したり、プロフィールを削除したりできます。

データの追加画面

1. ☰ > **ライドプロフィール**を選択します。
2. プロフィールを選択してください。
3. **トレーニングページ** > **追加** > **トレーニングページ**を選択します。
4. カテゴリーを選択し、1 つまたは複数のデータ項目を選択します。

   ヒント： 使用可能なすべてのデータ項目の一覧については、 (データ項目, 77 ページ)をご参照ください。
5. ←を選択します。
6. 次のオプションを選択します：
   - 別のカテゴリーを選択して、さらにデータ項目を選択します。
   - ✔を選択します。
7. ＋または－を選択して、レイアウトを変更します。
8. ✔を選択します。
9. 次のオプションを選択します：
   - データ項目をタップしてから、別のデータ項目をタップして並べ替えます。
   - データ項目を選択して保ったまま変更してください。
10. ✔を選択します。

追加されたデータ画面が、プロフィールのデータ画面のリストに表示されます (データ画面を並べ替える, 60 ページ)。

音楽コントロールのデータ画面を追加する

データ画面をカスタマイズして、音楽コントロールや、ラップタイムや総上昇量などのリアルタイムデータを表示できます (音楽を再生する, 49 ページ)。

1 > **ライドプロフィール**を選択します。
2 プロフィールを選択してください。
3 **トレーニングページ** > **追加** > **ミュージック**を選択します。
4 次のオプションを選択します：
   - データ項目をタップしてから、別のデータ項目をタップして並べ替えます。
   - データ項目をダブルタップして変更します。
5 ✔を選択します。

追加された音楽データ画面が、プロファイルのデータ画面のリストに表示されます (データ画面を並べ替える, 60 ページ)。

ワークアウトデータ画面のカスタマイズ

ワークアウトデータ画面をカスタマイズして、第 1 目標情報や継続時間のカウントダウンなど、リアルタイムのワークアウトデータを表示できます (ワークアウト, 10 ページ)。

1 > **ライドプロフィール** を選択します。
2 プロフィールを選択してください。
3 **トレーニングページ** を選択します。
4 データ画面ループで左または右にスワイプして、ワークアウトデータ画面を表示します。
5 ⚙を選択します。
6 次のオプションを選択します：
   - ライド中に**トレーニングページ表示**を選択して、データ画面の表示／非表示を切り替えます。
   - **データ項目編集**を選択し、✚ または ━ を選択して、レイアウトを変更します。
   - **代替データを選択**を選択して、更新するデータ項目を選択します。
7 必要に応じて、✔を選択します。

更新されたワークアウトデータ画面が、プロフィールのデータ画面のリストに表示されます (データ画面を並べ替える, 60 ページ)。

トレーニングページ > **追加** > **トレーニングページ** > **ワークアウト**を選択してデータ項目を選択し、新しいワークアウトデータ画面をアクティビティプロフィールに追加することもできます (データの追加画面, 59 ページ)。

データ画面を編集する

1 > **ライドプロフィール** を選択します。
2 プロフィールを選択してください。
3 **トレーニングページ** を選択します。
4 左右にスワイプして、データ画面を表示します。
5 次のオプションを選択します：
   - ⚙ > **データ項目編集**を選択し、 ✚ または ━ を選択して、レイアウトを変更します。
     ヒント： 項目をタップして別の項目と入れ替えたり、項目を長押しして編集したりできます。
   - ⚙ > **トレーニングページ表示**を選択して、ライド中にデータ画面を表示／非表示を切り替えます。
   - データ画面を選択したまま🗑にドラッグして、データ画面を削除します。
6 ←を選択します。

データ画面を並べ替える

1 > **ライドプロフィール** を選択します。
2 プロフィールを選択してください。
3 **トレーニングページ** を選択します。
4 データ画面を選択するには、左か右にスワイプします。
5 データ画面を押したまま、新しい場所にドラッグします。
6 ←を選択します。

自動スクロールを使用する

自動スクロール機能を使用すると、タイマーの実行中にすべてのトレーニングデータ画面を自動的に切り替えることができます。

1 > **ライドプロフィール**を選択します。
2 プロフィールを選択してください。
3 **トレーニングページ** > ⋮ > **自動スクロール**を選択します。

4 表示速度を選択します。

アラートとプロンプトの設定

アラートを使用して、時間、距離、カロリー、心拍数、ケイデンス、パワーの特定の目標に向けてトレーニングできます。ナビゲーションアラートを設定することもできます。アラート設定は、アクティビティプロファイルとともに保存されます (トレーニング設定, 58 ページ)。

> **ライドプロフィール**を選択し、プロフィールを選択して、**アラートとプロンプト**を選択します。

急カーブ警告： 急カーブのアラートを有効にします。

高交通量警告： 交通量の多いエリアのアラートを有効にします。

道路の危険箇所の警告： 路面の穴や障害物などの道路の危険に対するアラートを有効にします (危険を報告する, 19 ページ)。

未舗装路警告： 未舗装道路（土や砂利の道路など）に対するアラートを可能にします。

踏切の警告： 踏切のアラートを有効にします。

ラップ： ラップのトリガー方法を設定します (地点通過ごとにラップを取得する, 62 ページ)。

タイムアラート： 指定した時間のアラートを設定します (繰り返しアラートの設定, 61 ページ)。

距離アラート： 指定した距離のアラートを設定します (繰り返しアラートの設定, 61 ページ)。

カロリー： 指定したカロリー数を消費したときのアラートを設定します。

心拍アラート： 心拍数が目標ゾーンを上回るか下回ると警告するようにデバイスを設定します (範囲アラートの設定, 61 ページ)。

ケイデンスアラート： ケイデンスが、1 分あたりの回転数のカスタム範囲を上回るか下回るとアラートを出すように設定します (範囲アラートの設定, 61 ページ)。

パワーアラート： パワーの閾値が目標ゾーンを上回るか下回るとアラートを出すようにデバイスを設定します。(範囲アラートの設定, 61 ページ)

方向転換アラート： ライド中に方向転換が必要なときに示すアラートを設定します。

栄養補給アラート： ライド中の指定した時間、距離、または適切な間隔で、食事を取るよう通知するアラートを設定します (栄養補給／水分補給アラートを設定する, 62 ページ)。

水分補給ｱﾗｰﾄ： ライド中の指定した時間、距離、または適切な間隔で、水分を補給するよう通知するアラートを設定します (栄養補給／水分補給アラートを設定する, 62 ページ)。

Connect IQ アラート： Connect IQ™アプリで設定されたアラートを有効にします。

範囲アラートの設定

オプションの心拍数モニター、ケイデンスセンサー、またはパワーメーターを使用している場合は、範囲アラートを設定できます。範囲アラートは、デバイスの測定値が指定した値を上回ったとき、または下回ったときに通知されます。たとえば、ケイデンスが 40 rpm を下回ったときと 90 rpm を上回ったときにアラートを出すようにデバイスを設定できます。また、トレーニングゾーンを使用して範囲アラートを設定することもできます (トレーニングゾーン, 30 ページ)。

1 > **ライドプロフィール**を選択します。
2 プロフィールを選択してください。
3 **アラートとプロンプト** を選択します。
4 **心拍アラート**、**ケイデンスアラート**、または**パワーアラート**を選択します。
5 最小値と最大値を選択するか、ゾーンを選択します。

指定した範囲を超えるか下回るたびに、メッセージが表示されます。また、音がオンになっている場合は、ビープ音も鳴ります (デバイスのサウンドをオン/オフする, 67 ページ)。

繰り返しアラートの設定

繰り返しアラートは、デバイスが指定した値または間隔を記録するたびに通知します。たとえば、30 分経過ごとにアラートするように設定できます。

1 > **ライドプロフィール**を選択します。
2 プロフィールを選択してください。
3 **アラートとプロンプト** を選択します。
4 アラートタイプを選択します。
5 アラートをオンにします。
6 値を入力します。
7 ✔ を選択します。

アラート値に達するたびに、メッセージが表示されます。また、音がオンになっている場合は、ビープ音も鳴ります (デバイスのサウンドをオン/オフする, 67 ページ)。

栄養補給／水分補給アラートを設定する

決められた間隔で食事や飲み物を摂取するようにアラートを設定することができます。

1. > **ライドプロフィール** を選択します。
2. プロフィールを選択してください。
3. **アラートとプロンプト** を選択します。
4. **栄養補給アラート**または**水分補給ｱﾗｰﾄ**を選択します。
5. アラートをオンにします。
6. **タイプ**を選択し、オプションを選択します。
7. **アラート**を選択し、値を入力します。
8. ✔ を選択します。

推定アラート値に達するたびに、メッセージが表示されます。また、音がオンになっている場合は、ビープ音も鳴ります (デバイスのサウンドをオン/オフする, 67 ページ)。

Auto Lap®

地点通過ごとにラップを取得する

Auto Lap®機能を使用して、特定の地点に到達するごとに自動でラップを取得することができます。長い登坂やスプリント区間など、ライド中の異なる区間でのパフォーマンスを比較するのに役立ちます。コースを走行するときは、位置のオプションを選択してコースデータに保存されたすべてのラップ位置で自動でラップを取得することができます。

1. > **ライドプロフィール**を選択します。
2. プロフィールを選択してください。
3. **アラートとプロンプト** > **ラップ** を選択します。
4. **自動ラップ**アラートをオンにします。
5. **自動ラップ設定** > **位置** を選択します。
6. **ラップ** を選択します。
7. 次のオプションを選択します：
   - **ラップ押しのみ**を選択すると、を押下した地点を通過するごとに自動でラップを取得します。
   - **開始点とラップ**を選択すると、を押した GPS 地点、および走行中にを押したすべての地点でラップが記録されます。
   - **登録点とラップ**を選択すると、走行前にマークした特定の GPS 地点、および走行中にを押したすべての地点でラップが記録されます。
8. 必要に応じて、ラップ取得時に表示されるページのデータ項目をカスタマイズします (データの追加画面, 59 ページ)。

一定距離ごとにラップを取得する

Auto Lap®機能を使用して、一定の距離を移動するごとに自動でラップを取得することができます。10 マイルごとや 40 km ごとなど、ライド中の異なる区間でのパフォーマンスを比較するのに役立ちます。

1. > **ライドプロフィール**を選択します。
2. プロフィールを選択してください。
3. **アラートとプロンプト** > **ラップ** を選択します。
4. **自動ラップ**アラートをオンにします。
5. **自動ラップ設定** > **距離** を選択します。
6. **ラップ** を選択します。
7. 値を入力します。
8. ✔ を選択します。
9. 必要に応じて、ラップ取得時に表示されるページのデータ項目をカスタマイズします (データの追加画面, 59 ページ)。

一定時間ごとにラップを取得する

Auto Lap®機能を使用して、一定の時間が経過するごとに自動でラップを取得することができます。走行中の各時間（20 分ごとなど）でパフォーマンスを比較するのに便利な機能です。

1. > **ライドプロフィール**を選択します。

2 プロフィールを選択してください。
3 **アラートとプロンプト** > **ラップ** を選択します。
4 **自動ラップ**アラートをオンにします。
5 **自動ラップ設定** > **タイム** を選択します。
6 **ラップ** を選択します。
7 時間、分、秒の値を選択します。
8 ^または⌄を選択して、値を入力します。
9 ✓ を選択します。
10 必要に応じて、ラップ取得時に表示されるページのデータ項目をカスタマイズします (データの追加画面, 59 ページ)。

ラップ表示をカスタマイズする

ラップ取得時の通知バナーに表示するデータ項目をカスタマイズできます。

1 ☰ > **ライドプロフィール**を選択します。
2 プロフィールを選択してください。
3 **アラートとプロンプト** > **ラップ** を選択します。
4 **自動ラップ**アラートをオンにします。
5 **カスタムラップ表示** を選択します。
6 変更するデータ項目を選択します。

自動スリープを使用する

自動スリープモード機能を使用すると、5 分間操作しないと自動的にスリープモードに入ります。スリープモードに入ると、画面が消灯し、センサーや Bluetooth®テクノロジーが休止状態になり、GPS が無効になります。Edge® Explore 3 Plus デバイスがスリープモードの間も、Wi-Fi®接続機能はバックグラウンドで動作し続けます。

1 ☰ > **ライドプロフィール** を選択します。
2 プロフィールを選択してください。
3 **自動スリープモード** を選択します。

自動ポーズを使用する

Auto Pause®機能を使用すると、停止した場合や、速度が指定した値を下回ったときに、タイマーを自動的に一時停止できます。この機能は、信号機や減速または停止が必要な場所がある走行に役立ちます。

メモ： アクティビティタイマーが停止または一時停止していると、履歴は記録されません。

1 ☰ > **ライドプロフィール**を選択します。
2 プロフィールを選択します。
3 **タイマー** > **自動ポーズ** を選択します。
4 次のオプションを選択します：
   - 停止したときにタイマーを自動的に一時停止する場合は、**停止時**を選択します。
   - **カスタム**を選択すると、速度が指定した値を下回ったときにタイマーが自動的に一時停止します。
5 必要に応じて、トレーニングページのタイムに関するデータ項目をカスタマイズします (データの追加画面, 59 ページ)。

自動タイマースタート

この機能は、デバイスが衛星を捕捉して移動していることを自動的に検出します。アクティビティタイマーを開始するか、アクティビティタイマーの開始を通知することで、ライドデータを記録できるようにします。

1 ☰ > **ライドプロフィール**を選択します。
2 プロフィールを選択してください。
3 **タイマー** > **タイマースタート** を選択します。
4 次のオプションを選択します：
   - **手動**、▶の順に選択して、アクティビティタイマーを開始します。
   - **スタート警告**を選択すると、開始通知速度に達したときに視覚的な通知が表示されます。
   - **自動**を選択すると、開始速度に達したときにアクティビティタイマーが自動的に開始されます。

デバイスをロック／ロック解除する

ライド中に誤ってキーが押されるのを防ぐため、自動ロック設定を有効にできます。この設定を有効にすると、ライド中はタッチスクリーンも自動的にロックされます。

1 ☰ > **ライドプロフィール** を選択します。
2 プロフィールを選択してください。
3 **自動ロック** を選択します。
ライド中にいずれかのキーを長押しすると、デバイスのロックが解除されます。

衛星設定を変更する

過酷な環境下でパフォーマンスを向上させ GPS 位置情報を高速で受信するには、マルチ GNSS を有効にします。GPS と他の衛星を一緒に使用すると、GPS のみを使用する場合よりもバッテリー稼働時間が短くなります。

1 ☰ > **ライドプロフィール**を選択します。
2 プロフィールを選択してください。
3 **衛星システム** を選択します。
4 オプションを選択します。

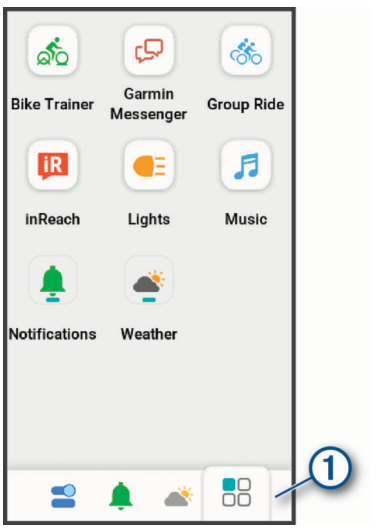
ウィジェットをカスタマイズする

1 ホーム画面の下部までスクロールします。
2 ✎ を選択します。
3 次のオプションを選択します：
- ✚を選択して、ウィジェット一覧にウィジェットを追加します。
- ⇳を選択し、ウィジェットを上下にドラッグして、ウィジェット一覧での位置を変更します。
- ウィジェットを左にスワイプし、🗑を選択して、ウィジェット一覧からウィジェットを削除します。

ウィジェットのカスタマイズ

ウィジェットのショートカットバーで、新しいウィジェットの追加、ウィジェットの削除、ウィジェットの並べ替えを行うことができます。

1 ホーム画面またはライド画面の上部から下にスワイプします。
2 ウィジェットのショートカットバー ① で左右にスワイプし、▦を選択します。
ウィジェット起動画面が表示され、使用可能なウィジェットがアルファベット順に表示されます。



3 次のオプションを選択します：
- ショートカットバーに追加するウィジェットを選択します。
ヒント: ショートカットバーにウィジェットが表示されます。ウィジェットアイコンに緑色のアンダースコアが表示され、ウィジェットがアクティブであることを示します。
- ウィジェットを下にスワイプして、✖を選択し、ウィジェットのショートカットバーからウィジェットを削除します。
- ウィジェットアイコンを押しながら左または右にドラッグすると、ウィジェットのショートカットバー内でウィジェットの位置が変更されます。

デバイス設定

☰ > **設定** を選択します。
- ディスプレイ設定 (ディスプレイ設定, 65 ページ)

- サウンド設定 (サウンド設定, 65 ページ)
  メモ： サウンド設定は、Edge® Explore 3 Plus サイクルコンピュータでのみ使用できます。
- 接続設定 (ワイヤレス接続設定, 65 ページ)
- OK Garmin 設定 (音声コマンドを使用する, 37 ページ)
  メモ： 音声コマンド設定は、Edge Explore 3 Plus サイクルコンピュータでのみ使用できます。
- セーフティ＆トラッキング設定 (セーフティ＆トラッキング機能, 41 ページ)
- パワー管理設定 (バッテリー節約モードをオンにする, 74 ページ)
- システム設定 (システム設定, 66 ページ)

ディスプレイ設定

☰ > **設定** > **ディスプレイ**を選択します。

輝度自動調節： 周囲の明るさに基づいて、バックライトの輝度を自動的に調整します。

輝度： バックライトの輝度を設定します。

バックライト点灯： バックライトがオフになるまでの時間を設定します。

表示モード： ダークカラーまたはライトカラーの表示モードを切り替えます。自動のオプションを選択すると、日の出/日の入り時刻に合わせてダークカラー表示とライトカラー表示が自動で切り替わります。

スクリーンショット： ⏻を押すと、デバイスのスクリーンショットを保存できます。

バックライトを使用する

バックライトをオンにするには、任意のキーを選択します。

バックライトのタイムアウトを調整できます (ディスプレイ設定, 65 ページ)。

1 ☰ > **設定** > **ディスプレイ**を選択します。
2 次のオプションを選択します：
   - デバイスが周囲の明るさに合わせて自動的に輝度を調整できるようにするには、**輝度自動調節**を有効にします。
   - 輝度を手動で調整するには、**輝度自動調節**を無効にして、**輝度**、^、または⌄を選択してから、✔を選択します。

サウンド設定

メモ： サウンド設定は、Edge® Explore 3 Plus サイクルコンピュータでのみ使用できます。

☰ > **システム** > **サウンド**の順に選択し、音量を設定します。

トーン： システム音とメッセージ音を、オン/オフまたはアクティビティ中にのみオンに設定します (スピーカーの通知音のオン/オフを切り替える, 65 ページ)。

音声案内： オーディオアラートオプションを設定します (アクティビティ中に音声プロンプトを再生する, 48 ページ)。

スピーカーの通知音のオン/オフを切り替える

メモ： スピーカーの通知音は、Edge® Explore 3 Plus サイクルコンピュータでのみ使用できます。

1 ☰ > **設定** > **サウンド**を選択します。
2 次のオプションを選択します：
   - スライダーバーを使用して、音量を調整します。
   - 🔊を選択して、すべての音を消音します。
   - **トーン**を選択すると、**メッセージ**、**システム**、および**アクティビティ**の通知音の設定を変更できます。
     ヒント： システム設定でボタン押下音をオフにすることもできます (デバイスのサウンドをオン/オフする, 67 ページ)。

ワイヤレス接続設定

☰ > **設定** > **ワイヤレス接続**を選択します。

スマートフォン： スマートフォンと Bluetooth®の接続、サイクルコンピュータの同期、各種通知の受信を有効にします (スマートフォン設定, 66 ページ)。

Wi-Fi： ワイヤレスネットワークに接続し、Wi-Fi 設定をカスタマイズします (Wi-Fi® 設定, 54 ページ)。
メモ： この設定は、Edge® Explore 3 Plus サイクルコンピュータでのみ使用できます。

拡張ディスプレイ： サイクルコンピュータと互換性のある Garmin®マルチスポーツウォッチを接続することで、サイクルコンピュータのウォッチのデータ画面を表示することができます (拡張ディスプレイモードを設定する, 66 ページ)。

スマートフォン設定

> **設定** > **ワイヤレス接続**を選択します。

有効： Bluetooth®テクノロジーを有効化します。

メモ： その他の Bluetooth 設定は、Bluetooth テクノロジーを有効にした場合にのみ表示されます。

表示名： Bluetooth で、デバイスを識別するためのわかりやすい名前を入力します。

ペアリング： 互換性のある Bluetooth 対応のスマートフォンにデバイスを接続します。この設定により、LiveTrack や、Garmin Connect™のアクティビティ更新などを含む Bluetooth の接続機能が利用可能になります。

メモ： サイクルコンピュータが互換性のあるスマートフォンとペアリングされている場合、この設定名は「**ペアリング**」として表示されます。

今すぐ同期： デバイスを互換性のあるスマートフォンと同期できます。

スマート通知： 互換性のあるスマートフォンからのテキスト、着信、およびアプリ通知を有効にできます。

不在通知： 互換性のあるスマートフォンからの不在着信通知を表示します。通知をオフにするには、**すべてミュート**を選択します。

テキスト返信署名： テキストメッセージの返信に署名を含める機能を有効にします。この機能は、互換性のある Android™スマートフォンで使用できます。

拡張ディスプレイモードを設定する

Edge® Explore 3 サイクルコンピュータを拡張ディスプレイとして使用し、対応する Garmin®マルチスポーツウォッチのデータ画面を表示できます。例えば、互換性のある Forerunner® ウォッチをペアリングして、トライアスロン中に Edge サイクルコンピュータにそのデータ画面を表示させることができます。

メモ： 拡張ディスプレイはオープン接続を使用します。接続タイプについて、詳しくは garmin.com/hrm_connection_types をご参照ください。

1. Edge サイクルコンピュータで、> **設定** > **ワイヤレス接続** > **拡張ディスプレイ** > **新しいウォッチを接続**を選択します。
2. 互換性のある Garmin ウォッチで、**設定** > **ワイヤレス接続** > **センサー** > **追加** > **拡張ディスプレイ**を選択します。
3. Edge サイクルコンピュータと Garmin ウォッチの画面の指示に従って、ペアリングプロセスを完了します。

   デバイスがペアリングされると、ウォッチのデータ画面が Edge サイクルコンピュータに表示されます。

   メモ： 拡張ディスプレイモードの使用中は、標準 Edge 機能は無効になります。

お使いの Garmin ウォッチと Edge サイクルコンピュータをペアリングすると、次回の拡張ディスプレイモード使用時に自動的に接続されます。

拡張ディスプレイモードを終了する

デバイスが拡張ディスプレイモードのときに、画面をタップして**拡張ディスプレイモード終了** > ✔を選択します。

システム設定

> **設定** > **システム**を選択します。

データ記録： サイクルコンピュータのデータ記録方法を設定します (データ記録設定, 67 ページ)。

地図管理： 現在ダウンロードされている地図を表示して更新を有効にします (地図管理, 25 ページ)。

メモ： この設定は、Edge® Explore 3 Plus サイクルコンピュータでのみ使用できます。

単位： デバイスで使用する表示単位を設定します (測定単位を変更する, 67 ページ)。

高度計： 内部気圧高度計を手動で較正し、設定をカスタマイズします (気圧高度計を校正する, 76 ページ)。

トーン： ボタン操作音のオン/オフを切り替えます (デバイスのサウンドをオン/オフする, 67 ページ)。

メモ： この設定は、Edge Explore 3 サイクルコンピュータでのみ使用できます。

週の開始日： 週ごとの履歴の合計を計算する最初の曜日を設定します (ログ, 55 ページ)。

言語： デバイスの表示言語を設定します (デバイスの言語を変更する, 67 ページ)。

音声コントロール（言語）： OK Garmin 音声コマンドの言語の地域を設定します (音声コマンドを使用する, 37 ページ)。

メモ： この設定は、Edge Explore 3 Plus サイクルコンピュータでのみ使用できます。

キーボード： キーボードの言語とレイアウトを設定します。**自動修正**を選択して、入力時にスペルまたは書式設定エラーを自動的に修正するように選択できます (キーボードを変更する, 67 ページ)。

全設定リセット： システム設定をリセットしたり、すべてのユーザーデータを削除したりできます (Edge®サイクルコンピューターをリセットする, 74 ページ)。

バージョン情報： ソフトウェアのバージョンとユニット ID を表示し、ソフトウェアの更新を確認できます (Garmin Connect™アプリを使用したソフトウェアの更新, 52 ページ)。

チュートリアル： プロによるヒントなど、サイクルコンピュータの詳細情報を確認できます。

規制情報： 法令および規制準拠に関する情報を表示します (電子ラベルの規制および準拠情報, 73 ページ)。

データ記録設定

> **設定** > **システム**を選択します。

ケイデンス： ペダリングしていないときに生じるケイデンスデータのゼロ値を含めるかどうかを設定します (ケイデンスやパワーのデータ平均化, 33 ページ)。

パワー平均化： ペダリングしていないときに生じるパワーデータのゼロ値を含めるかどうかを設定します (ケイデンスやパワーのデータ平均化, 33 ページ)。

心拍変動記録： アクティビティ中の心拍数変動記録を設定します。

測定単位を変更する

距離、速度、高度などの表示単位をカスタマイズできます。

1 > **設定** > **システム**を選択します。
2 測定の種類を選択します。
3 設定の単位を選択します。

デバイスのサウンドをオン/オフする

デバイスのボタンを押したときに、サイクルコンピュータで操作音が鳴るように設定できます。この設定では、画面上のボタンを押したときに鳴る操作音のオン/オフも切り替わります。

メモ： デバイス操作音は、Edge® Explore 3 サイクルコンピュータでのみ設定できます。Edge Explore 3 Plus サイクルコンピュータの操作音は、［サウンド設定］ (サウンド設定, 65 ページ)でオフにできます。

> **設定** > **システム**を選択します。

デバイスの言語を変更する

1 > **設定** > **システム**を選択します。
2 言語を選択します。

キーボードを変更する

キーボードの言語またはレイアウトを変更する前に、システム設定でキーボードの言語またはレイアウトを有効にする必要があります。

1 > **設定** > **システム** > **キーボード** > **言語を編集** > ＋を選択します。
2 言語またはレイアウトを選択します。
3 ←を選択します。
4 次のオプションを選択します：
   - ⇳を選択して、言語上下にドラッグして、リスト内の言語の場所を変更します。
   - 言語を左にスワイプして、🗑を選択してリストから言語を削除します。

タイムゾーン

デバイスの電源をオンにして衛星を受信またはスマートフォンと同期したときに、自動でタイムゾーンを検出して現在の時刻に合わせます。

デバイス情報

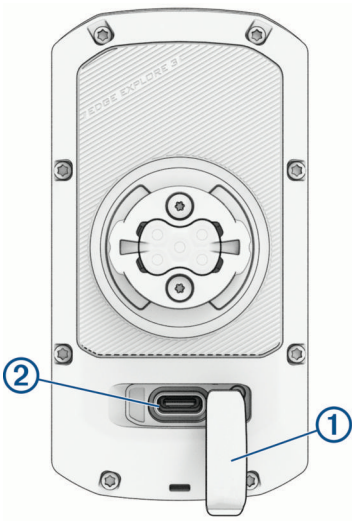
デバイスを充電する

注記

腐食を避けるには、コンピュータを充電または接続する前に、USB ポート、ウェザーキャップやその周辺を完全に乾かしてください。

メモ： 承認された温度範囲外の場合、デバイスは充電されません (仕様, 72 ページ)。

1 USB ポート ② から防水カバー ① を取り外します。



2 ケーブルをデバイスの充電ポートに接続します。

3 ケーブルの一方の端子を USB 充電ポートに接続します。
デバイスを電源に接続すると、デバイスがオンになります。

4 デバイスを完全に充電します。

デバイスを充電したら、防水カバーを取り付けます。

バッテリーについて

⚠ 警告

このデバイスには、リチウムイオンバッテリーが使用されています。製品に関する警告およびその他の重要な情報については、製品パッケージに同梱されている「*安全および製品に関する警告と注意事項*」を参照してください。

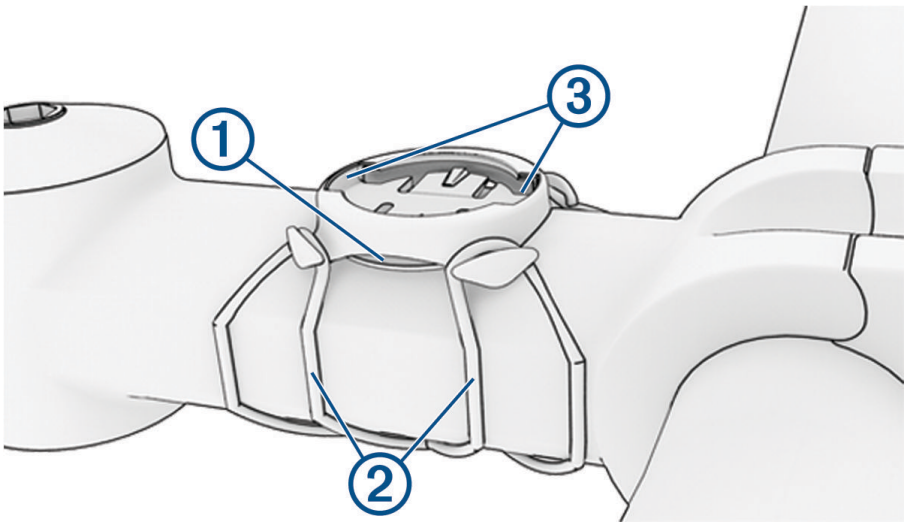
ハンドルステムマウントを取り付ける

GPS 信号の受信と画面の視認性を最大化するには、デバイスを地面に対して水平にして、前面を空に向けてバイクマウントに取り付けます。ステムまたはハンドルバーにバイクマウントを取り付けることができます。

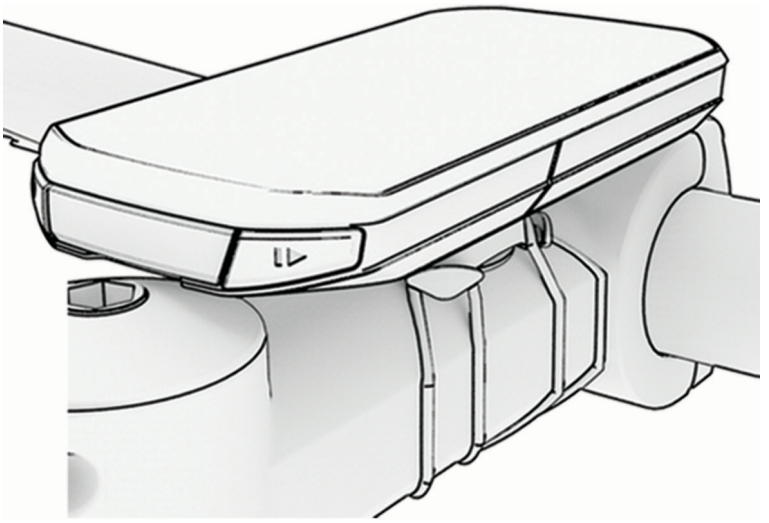
メモ： このマウントがない場合は、この手順をスキップできます。

1 バイクの走行を妨げない安全な位置にデバイスを取り付けます。

2 バイクマウントの背面にゴム製ディスク ① を取り付けます。
2 種類のゴム製ディスクが付属しています。お使いのバイクに最適なディスクを選択できます。ゴム製タブをバイクマウントの背面と合わせることで、所定の位置に固定されます。



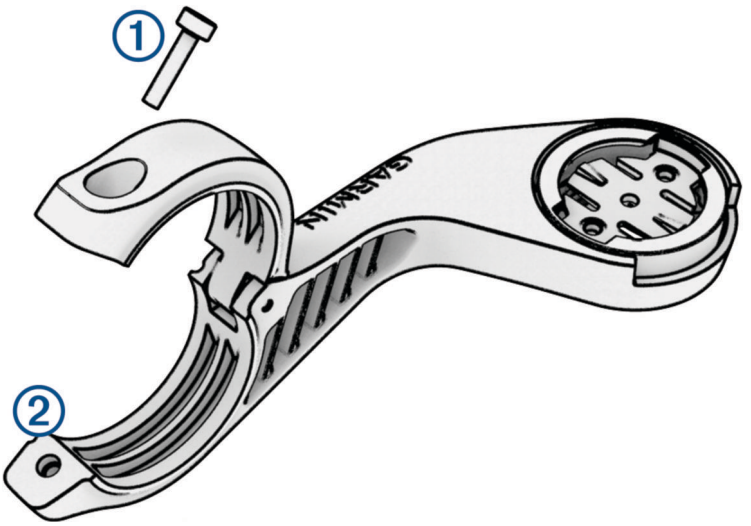
3 バイクマウントをステムの上に置きます。
4 バイクマウントを 2 本のバンド ② でしっかりと取り付けます。
5 デバイス背面のタブをバイクマウントの切り込み ③ に合わせます。
6 デバイスをわずかに押し下げ、所定の位置にロックされるまで時計回りに回します。



アウトフロントマウントの取り付け

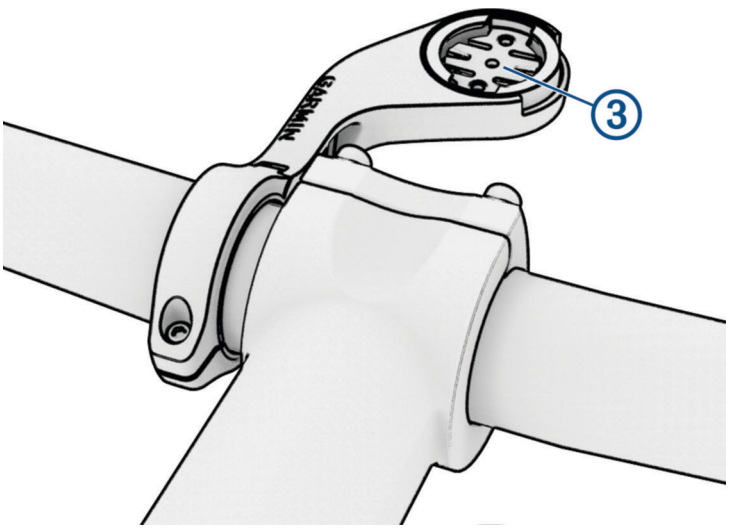
メモ： このマウントがない場合は、この手順をスキップできます。

1 バイクの走行を妨げない安全な位置に Edge®サイクルコンピュータを取り付けます。
2 六角レンチを使用して、ハンドルバーコネクタ ② からねじ ① を取り外します。



3 ハンドルバーの周囲にゴムパッドを配置します。
   - ハンドルバーの直径が 25.4 mm または 26 mm の場合は、厚いパッドを使用します。
   - ハンドルバーの直径が 31.8 mm の場合は、薄いパッドを使用します。
   - ハンドルバーの直径が 35 mm の場合は、ゴムパッドを使用しないでください。
4 ハンドルバーコネクタをゴムパッドの周囲に配置します。
5 ねじを交換して締め込みます。

   メモ： Garmin®は、指定最大トルク 0.8 N-m（7 lbf-in）でねじを締めつけてマウントを固定することを推奨します。ねじの締まり具合は定期的に確認してください。
6 Edge サイクルコンピュータ背面のタブをバイクマウントの切り込み ③ に合わせます。



7 Edge サイクルコンピュータをわずかに押し下げ、所定の位置にロックされるまで時計回りに回します。

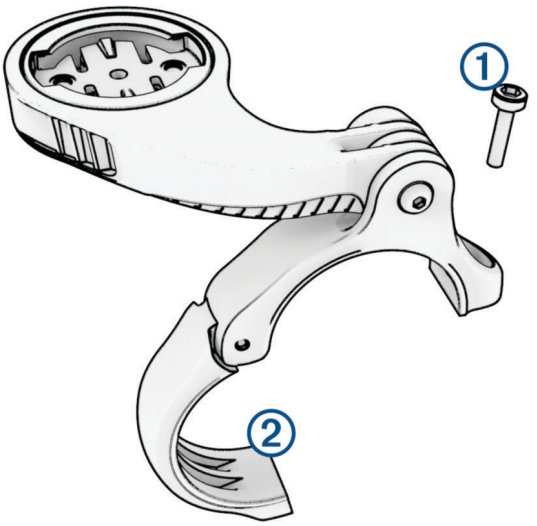
Edge®サイクリングコンピューターを取り外す

1 Edge サイクルコンピュータを時計回りに回してロックを解除します。
2 マウントからサイクルコンピュータを取り外します。

マウンテンバイクマウントを取り付ける

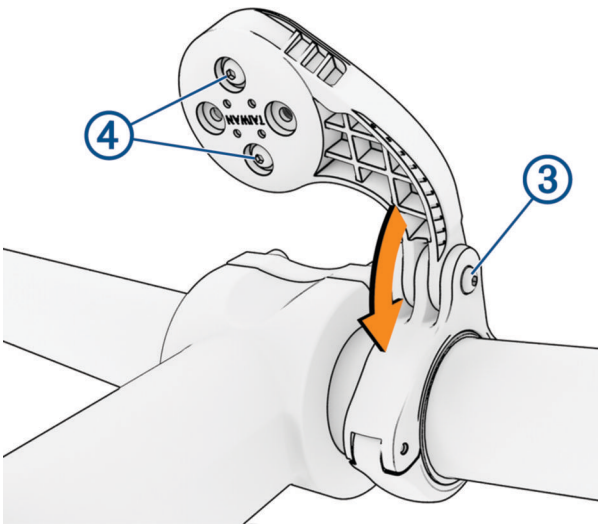
メモ： このマウントがない場合は、この手順をスキップできます。

1 Edge®の取り付け位置を選定します。自転車の安全運転の妨げとならない適切な位置を選びます。
2 3 mm の六角レンチを使用して、ハンドルバーコネクタ ② からねじ ① を取り外します。



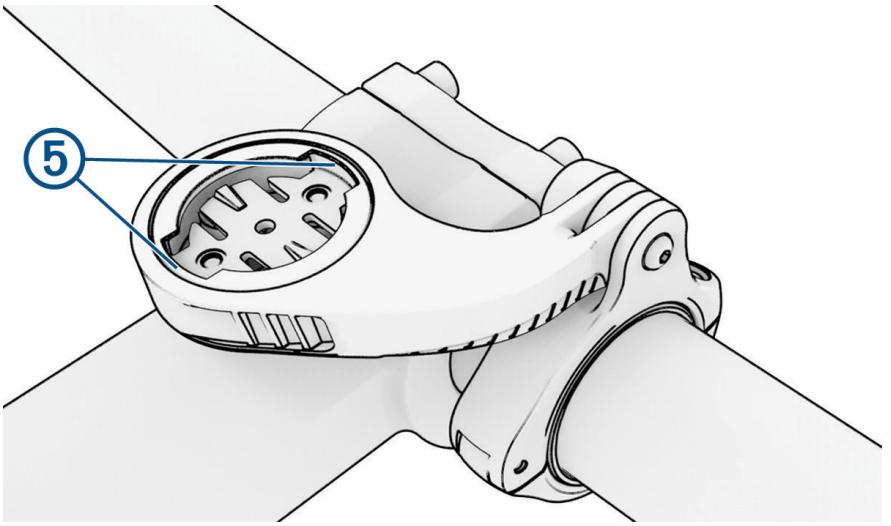
3 次のオプションを選択します：
   - ハンドルバーの直径が 25.4 mm または 26 mm の場合は、ハンドルバーの周囲に厚いスペーサーを配置します。
   - ハンドルバーの直径が 31.8 mm の場合は、ハンドルバーの周囲に薄いスペーサーを配置します。
   - ハンドルバーの直径が 35 mm の場合は、スペーサーを使用しないでください。
4 ハンドルバーの周囲にハンドルバーコネクタを配置し、マウントアームがステムの上に来るようにします。
5 3 mm の六角レンチを使用してマウントアームのねじ ③ を緩め、マウントアームを配置してねじを締めつけます。

   メモ： Garmin®は、指定最大トルク 2.26 N-m（20 lbf-in）でねじを締めつけてマウントアームを固定することを推奨します。ねじの締まり具合は定期的に確認してください。



6 必要に応じて、2 mm 六角レンチを使用してマウント ④ の背面にある 2 本のねじを外し、コネクタを取り外して回転させ、ねじを交換してマウントの向きを変更します。
7 ハンドルバーコネクタのねじを交換し、締め込みます。

   メモ： Garmin は、指定最大トルク 0.8 N-m（7 lbf-in）でねじを締めつけてマウントを固定することを推奨します。ねじの締まり具合は定期的に確認してください。
8 Edge デバイス背面のタブをバイクマウントの切り込み ⑤ に合わせます。

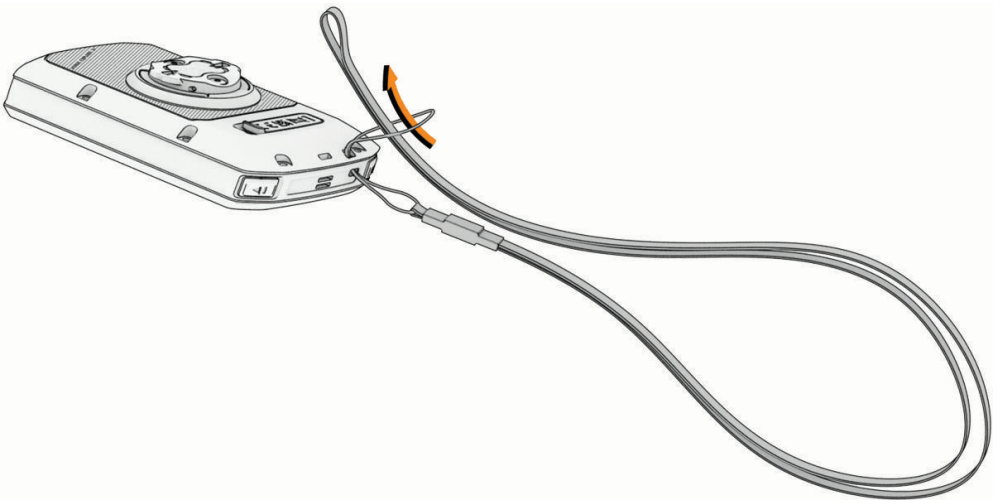


9 Edge デバイスをわずかに押し下げ、所定の位置にロックされるまで時計回りに回します。

ストラップを取り付ける

オプションのテザーストラップを使用して、Edge® サイクルコンピュータをハンドルバーに固定できます。

1 デバイスの背面からテザーのループをデバイスのスロットに挿入します。



2 テザーのもう一方の端部をループに通し、しっかりと引きます。

製品のアップデート

デバイスはスマートフォンと Bluetooth®テクノロジーを使用して、または Wi-Fi®接続中にソフトウェア更新を自動で確認します。システム設定から手動で更新を確認することもできます (システム設定, 66 ページ)。コンピュータに Garmin Express™（**garmin.com/express**）をインストールします。スマートフォンに Garmin Connect™アプリをインストールします。

Wi-Fi テクノロジーは一部のモデルではご利用になれません。

これにより、Garmin®デバイス用のこれらのサービスに簡単にアクセスできます。

- ソフトウェアアップデート
- 地図の更新

  メモ： Garmin Express から最新版の地図を入手できます。
- スマートフォンの Garmin Connect アプリにデータがアップロードされる
- 製品の登録

仕様

バッテリータイプ	充電式の内蔵リチウムイオンバッテリー
動作温度範囲	From -20° to 60°C (from -4° to 140°F)

充電温度範囲	From 0º to 45ºC (from 32º to 113ºF)
Edge® Explore 3 電池寿命	最大 16 時間 バッテリ節約モードで最大 48 時間
Edge Explore 3 Plus 電池寿命	最大 14 時間 バッテリ節約モードで最大 48 時間
Edge Explore 3 無線周波数と送信出力	2400～2483.5MHz：< 20dBm
Edge Explore 3 Plus 無線周波数と送信出力	2400～2483.5MHz：< 20dBm 13.56MHz：< 42dBuA/m @ 10m
EU SAR、Edge Explore 3	適用なし
EU SAR、Edge Explore 3 Plus	0.518W/kg（胴体）
防水等級	IEC 60529 IPX7[1]

デバイスの情報を確認する

デバイスのユニット ID、ソフトウェアバージョン、規制情報などのデバイス情報を確認できます。

☰ > **設定** > **システム** > **バージョン情報** > **COPYRIGHT** を選択します。

電子ラベルの規制および準拠情報

このデバイスのラベルは電子的に添付されています。E ラベルには、FCC または地域のコンプライアンスマークによって提供される識別番号、適用製品およびライセンス情報などの規制情報が記載されている場合があります。

1 ☰ を選択します。
2 **設定** > **システム** > **規制情報**を選択します。

お取り扱い上の注意事項

注記

長時間高温に晒されるような場所にデバイスを保管しないでください。破損する可能性があります。

タッチスクリーンの操作に硬いものやとがったものは絶対に使用しないでください。スクリーンを傷つける恐れがあります。

化学洗剤、溶媒、日焼け止め、防虫剤は使用しないでください。プラスチック部品が損傷したり製品表面が傷いたりする可能性があります。

USB ポートの損傷を防ぐには、ウェザーキャップをしっかりと締めてください。

製品の寿命が低下することがあるため、極端な衝撃や乱暴な取り扱いを避けてください。

デバイスのクリーニング方法

1 薄めた中性洗剤を含ませた柔らかい布で、デバイスを拭きます。
2 乾いた布で拭き取り、乾かします。

清掃後は、デバイスを完全に乾かします。

USB ポートの清掃

1 デバイスの電源をオフにして、デバイスを電源から取り外します。
2 柔らかい清潔な糸くずの出ない布または綿棒を使用して、USB ポートを清掃します。
   メモ： 必要に応じて、布や綿棒をイソプロピルアルコールで軽く湿らせてもかまいません。
3 デバイスを完全に乾かしてから、電源に接続してください。

[1] このデバイスは水深 1 m、30 分までの偶発的な水没に耐える防水性能を備えています。詳細については、www.garmin.com/waterrating を参照してください。

トラブルシューティング

Edge®サイクルコンピューターをリセットする

サイクルコンピュータが応答を停止した場合、リセットが必要になる場合があります。この操作で、データや設定が消去されるわけではありません。

⏻を 12 秒間押します。

サイクルコンピュータがリセットされ、電源がオンになります。

設定をリセットする

設定とライドプロフィールを初期設定にリセットします。これにより、ライドやコースなどの履歴やアクティビティデータは削除されません。

☰ > **設定** > **システム** > **全設定リセット** > **設定リセット** > ✔を選択します。

ユーザーデータと設定を消去する

すべてのユーザーデータを消去して、デバイスを初期設定に戻すことができます。これにより、ライドやコースなどの履歴やデータが削除され、デバイス設定とアクティビティプロフィールがリセットされます。この場合、デバイスに追加したファイルはコンピュータから削除されません。

☰ > **設定** > **システム** > **全設定リセット** > **データ削除と設定リセット** > ✔を選択します。

デモモードを終了する

デモモードでは、Edge®サイクルコンピューターの各種機能のプレビュー画面が表示されます。

1 ⏻を 8 回押します。
2 ✔ を選択します。

チュートリアルを確認する

サイクルコンピュータの詳細については、ホーム画面の操作方法やデバイスのカスタマイズなどに関するチュートリアルを参照してください。

1 ☰ > **設定** > **システム**を選択します。
2 チュートリアルを選択します。

ヒント： チュートリアルを視聴するか、スワイプして次の画面を表示できます。

3 画面をタップしてチュートリアルを終了します。

バッテリー稼働時間を長くするには

- バッテリー節約機能をオンにします (バッテリー節約モードをオンにする, 74 ページ)。
- バックライトの輝度を下げるか、**輝度自動調節**設定を有効にします (ディスプレイ設定, 65 ページ)。
- バックライトのタイムアウトを短くします (ディスプレイ設定, 65 ページ)。
- アクティビティプロフィールで**自動スリープモード**機能をオンにします (自動スリープを使用する, 63 ページ)。
- **スマートフォン**ワイヤレス機能をオフにします (スマートフォン設定, 66 ページ)。
- GNSS 衛星モード（**GPS** 設定などを使用して、アクティビティ中のバッテリー持続時間を優先します (衛星設定を変更する, 64 ページ)。
- 音声コマンドのウェイクワード認識をオフにします (バッテリー節約モードをオンにする, 74 ページ)。

  メモ： ボタンを押したままにしても、音声コマンド機能を有効にできます (音声コマンドを使用する, 37 ページ)。
- 接続機能が不要な場合は、Wi-Fi®テクノロジーをオフにします (Wi-Fi®接続の機能, 54 ページ)。

  メモ： Wi-Fi 接続および機能は、Edge® Explore 3 Plus サイクルコンピュータでのみ使用できます。
- 使用しなくなったワイヤレスセンサーを取り外します (ワイヤレスセンサー, 32 ページ)。
- ペアリングしたデバイスからの心拍転送モードを停止します (心拍転送モード, 33 ページ)。

バッテリー節約モードをオンにする

バッテリー節約モードでは、設定を調整してバッテリー稼働時間を延ばし、長時間のライドを楽しむことができます。

1 ☰ > **設定** > **パワー管理**を選択します。
2 次のオプションを選択します：
   - **画面を暗くする**を選択すると、バックライトの輝度が下がります。

- **バックライト点灯**を選択して、一定時間操作しなかった後に画面のバックライトが点灯し続ける時間を設定します。
- 地図画面を非表示にする場合は、**地図を非表示**を選択します。
  メモ： このオプションを有効にしても、ナビゲーション転換点案内は表示されたままになります。
- アクティビティ中にデバイスをスリープモードにする場合は、**ディスプレイ省電力モード**を選択します。
  このオプションを有効にしても、データは記録されます。
- 起動ワード**「OK Garmin」**を無効にするには、**「OK Garmin」の音声認識を停止**を選択します (音声コマンドを使用する, 37 ページ)。
  メモ： 音声コマンド機能は、Edge® Explore 3 Plus サイクルコンピュータでのみ設定できます。
- 衛星設定を変更するには、**衛星システム**を選択します。

推定バッテリー稼働時間が画面の上部に表示されます。

走行後はデバイスを充電してください。すべてのデバイス機能を使用するには、バッテリー節約モードを無効にする必要があります。

デバイスとスマートフォンが接続できません

デバイスにスマートフォンを接続できない場合は、次のヒントをお試しください。

- デバイスとスマートフォンの電源をオフにしてから、再度電源をオンにしてください。
- スマートフォンの Bluetooth®接続をオンに設定してください。
- Garmin Connect™アプリを最新バージョンに更新します。
- スマートフォンの Garmin Connect アプリと Bluetooth 設定からデバイスを削除して、再度ペアリングします。
- 新しいスマートフォンを購入した場合は、古いスマートフォンの Garmin Connect アプリからデバイスを削除してください。
- デバイスから 10 m（33 ft.）以内にスマートフォンを近づけます。
- スマートフォンで Garmin Connect アプリを開き、•••> **Garmin デバイス** > **デバイスの追加**の順に選択してペアリングモードを開始します。
- ☰ > **設定** > **ワイヤレス接続** > **スマートフォン** > **ペアリング**を選択します。

GNSS 衛星受信を向上させるヒント

- デバイスを定期的に Garmin®アカウントに同期します。
  - USB ケーブルと Garmin Express™アプリを使用して、デバイスをコンピュータに接続します。
  - Bluetooth®対応スマートフォンを使用して、デバイスを Garmin Connect™アプリに同期します。
  - Wi-Fi®ワイヤレスネットワークを使用してデバイスを Garmin アカウントに接続します。
    Wi-Fi テクノロジーは一部のモデルではご利用になれません。

  Garmin アカウントに接続すると、数日分の衛星データがデバイスにダウンロードされるため、素早い衛星信号の受信が可能になります。
- 屋外に出て、周囲にビルや森林のない開けた場所に移動してください。
- 数分間、静止状態を保ちます。

日本語で表示されません

1 ☰ > ⚙ を選択します。
2 リストの最後の項目まで下にスクロールして選択します。
3 リストの 6 番目の項目までスクロールして選択します。
4 言語を選択します。

高度を設定する

現在地の正確な高度データがある場合、デバイスの高度計を手動で調整できます。

1 **ナビゲーション** > ⋮ > **高度**を選択します。
2 高度を入力し、✔ を選択します。

気温の計測値について

デバイスを直射日光の当たる場所に置いている場合、手に持っている場合、または外部バッテリーパックで充電中の場合、実際の気温よりも高い温度測定値が表示されることがあります。また、温度が大幅に変化した場合、調整するのに時間がかかります。

気圧高度計を校正する

デバイスは工場出荷時に校正済みです。デフォルトでは GPS 開始地点で自動校正が使用されます。正しい高度がわかっている場合は、手動で気圧高度計を校正できます。

1 > **設定** > **システム**を選択します。

2 次のオプションを選択します：

- GPS 開始地点から自動的に校正するには、**自動校正**を選択します。
- 現在の高度を手動で入力するには、**校正** > **手動入力**を選択します。
- 数値標高モデル（DEM）で現在の高度を入力するには、**校正** > **DEM を使用**を選択します。
- 現在地の標高を GPS 開始地点から入力するには、**校正** > **GPS を使用**の順に選択します。

O リングを交換する

マウントには交換用バンド（O リング）を使用できます。

メモ： エチレンプロピレンジエン単量体（EPDM）交換用バンドのみを使用してください。http://buy.garmin.com にアクセスするか、Garmin®販売店までお問い合わせください。

製品に関するその他の情報

- 製品の操作マニュアル、サポート記事、およびソフトウェア更新については、**support.garmin.com** にアクセスしてください。
- 別売のアクセサリーや交換用パーツについては、**garmin.com** の製品のページをご確認いただくか、Garmin®の正規取扱店にお問い合わせください。

付録

データ項目

メモ： アクティビティタイプにより表示可能なデータ項目が異なります。一部のデータ項目を表示するには、互換性のあるアクセサリが必要です。一部のデータ項目はデバイスの複数のカテゴリーに表示されます。一部のデータ項目は、ケイデンスやパワーなどの関連データのグループです。

ヒント： Garmin Connect™ウォッチのデバイス設定からもデータ項目をカスタマイズできます。

ピッチ

名前	説明
平均ケイデンス	サイクリング：アクティビティ中の平均ピッチ
ケイデンス	サイクリング：クランクアームの毎分の回転数（ケイデンスセンサーが必要です。）
ラップケイデンス	サイクリング：現在のラップの平均ピッチ

距離

名前	説明
距離	現在のアクティビティまたは軌跡の走行距離
ラップ距離	現在のインターバルの距離
オドメーター	すべてのトリップの累積走行距離。この合計は、トリップデータをリセットしても消去されません。

e-バイク

名前	説明
アシストモード	現在の eBike アシストモード。
e-バイクバッテリー	eBike のバッテリー残量。
シフティングアドバイス	現在の運動強度に基づいた適切なシフトアップ/シフトダウンを推奨します。eBike は手動シフトモードに設定されている必要があります。
航続可能距離	現在の eBike 設定とバッテリー残量に基づいて移動できる推定距離。
スマート航続可能距離	周囲の地形を考慮した、eBike がアシスト可能な推定される残りの距離。

距離

名前	説明
次までの上昇量	ルート上の次の経由地点までの残りの標高。（ナビゲーション実行中）
残り総上昇量	ワークアウトやコースの実行中に、目標高度を設定している場合の残りの標高。
高度	現在の高度（海抜）
勾配	垂直方向（高度）の変化／水平方向（距離）の変化。例：3 m（10 ft）の高度上昇あたり 60 m（200 ft）進んだ場合、勾配は 5%です。
ラップ上昇量	現在のラップの上昇量
ラップ下降量	現在のラップの下降量
総上昇量	前回データリセット以降の合計上昇距離
総下降量	前回データリセット以降の合計下降距離

グラフィック表示

名前	説明
ケイデンスバー	現在のアクティビティの現在、平均、最大のケイデンス値を示す棒グラフ。
ケイデンスグラフ	現在のアクティビティのサイクリングケイデンス値を示す線グラフ。
CO2 換算量グラフ	車ではなく自転車での移動による、二酸化炭素（CO_2）排出量の削減効果を示す棒グラフ。
コンパス	デバイスが進行方法の視覚的な表現。
高度グラフ	実行中のアクティビティの現在の高度、合計上昇、および合計下降を示す線グラフ。
心拍バー	実行中のアクティビティの現在の心拍数、平均心拍数、最大心拍数を示す棒グラフ。
心拍グラフ	実行中のアクティビティの現在の心拍数、平均心拍数、最大心拍数を示す線グラフ。
心拍数ゾーンバー	現在の心拍ゾーン（1〜5）を示す棒グラフ。

名前	説明
地図	移動しているデバイスの周囲の物理的な特徴と方向の視覚的な表現。
3 秒パワーバー	実行中のアクティビティの 3 秒間の平均パワー出力値を示す棒グラフ。
3 秒パワーグラフ	実行中のアクティビティの 3 秒間の平均パワー出力値を示す線グラフ。
パワーゾーンバー	現在のパワーゾーンを示す棒グラフ（1～9）。
スピードバー	実行中のアクティビティの現在の速度、平均速度、最大速度を示す棒グラフ。
スピードグラフ	現在のアクティビティの速度を示す線グラフ。
トレーニング効果ゲージ	有酸素トレーニング効果と無酸素トレーニング効果をゲージで表示

心拍

名前	説明
心拍%Max	最大心拍数に対する現在の心拍数の割合（%）
平均心拍	現在のアクティビティの平均心拍数
心拍	現在の心拍数（bpm）このデバイスは、対応する心拍数モニターまたはリストベースの心拍数に対応する別のデバイスに接続する必要があります。
心拍ゾーン	現在の心拍ゾーン（1～5）。デフォルトのゾーンはユーザープロフィールと最大心拍数（220－年齢）をもとに計算されます。
ラップ心拍	現在のラップの平均心拍数

ライト

名前	説明
バッテリーステータス	バイク用ライトアクセサリーのバッテリー残量。
ビームアングル	ヘッドランプビームモード。
ライトモード	ライトネットワーク設定モード。
ライト接続数	接続されているライトの数。

ナビゲーション

名前	説明
残り総上昇量	ワークアウトやコースの実行中に、目標高度を設定している場合の残りの標高。
次までの上昇量	コース上の次の地点までの残りの標高。
ポイント距離	コース上の次の地点までの残りの距離。
目的地	最終目的地の位置
転換点距離	次の地点までの残りの距離。
目的地までの距離	最終目的地までの残り距離（ナビゲーション実行中）
経由地までの距離	ルート上の次の経由地点までの残り距離（ナビゲーション実行中）
目的地到着時刻	最終目的地に到着する予想時刻（目的地の現地時間に調整されます。）（ナビゲーション実行中）
経由地到着時刻	ルート上の次の経由地点に到着する予想時刻（経由地点の現地時間に調整されます。）（ナビゲーション実行中）
進行方位	現在移動している方向
位置	現在地（位置フォーマット設定で選択したフォーマットで表示します。）
経由地名称	ルート上の次のポイント（ナビゲーション実行中）
目的地までの時間	目的地到着までの推定所要時間。（ナビゲーション実行中）
経由地所要時間	ルート上の次のポイントに到着するまでにかかる予想所要時間（ナビゲーション実行中）
ポイントまで	次の地点までの残り時間。

その他

名前	説明
バッテリー残量	バッテリー残量
カロリー	消費された合計カロリー。

名前	説明
CO_2削減量	車ではなく自転車での移動により削減される二酸化炭素（CO_2）排出量。
衛星受信強度	GPS 衛星信号の受信強度
ラップ数	現在のアクティビティで完了したラップ数
日の出時刻	GPS の位置情報に基づく現在地の日の出時刻
日の入時刻	GPS の位置情報に基づく現在地の日の入り時刻
温度	温度（温度センサーが体の近くにあると体温の影響を受けます。
時刻	現在地と時刻設定（時刻表示形式、タイムゾーン、サマータイム）に基づく時刻（時:分）
最低気温(24 時間)	過去 24 時間以内の最低温度（別売の対応する温度センサーが必要です）。
最高気温(24 時間)	過去 24 時間以内の最高温度（別売の対応する温度センサーが必要です）。

パワー

名前	説明
平均パワー 3 秒	3 秒間の平均パワー出力
平均パワー	現在のアクティビティの平均パワー出力
パワー-KJ	累積動作量（パワー出力）をキロジュール（KJ）で表示
ラップパワー	現在のラップの平均パワー出力
最大パワー	現在のアクティビティの最大パワー出力
パワー	サイクリング：現在のパワー出力（ワット）
パワーゾーン	FTP またはカスタム設定に基づくパワー出力の現在のレンジ（1〜9）。

スマートトレーナー

名前	説明
トレーナーコントロール	ワークアウト中に屋内トレーナーから受ける負荷。

スピード

名前	説明
平均スピード	現在のアクティビティの平均スピード
ラップスピード	現在のラップの平均スピード
最高スピード	現在のアクティビティの最高スピード
スピード	現在の移動速度

タイマー

名前	説明
平均ラップタイム	現在のアクティビティの平均ラップタイム
経過時間	タイマーをスタートしてからアクティビティを終了するまでのタイム例：アクティビティタイマーを開始して 10 分間走行し、その後 5 分間タイマーを停止してから再び 20 分間走行した場合、経過時間は 35 分になります。
ラップタイム	現在のラップのタイム
タイム	現在のアクティビティのタイム

ワークアウト

名前	説明
目標カロリー	ワークアウト中にカロリー目標を設定している場合の残りカロリー。
目的地距離	ワークアウトやコース中で距離目標を設定している場合の残りの距離。
達成値	現在のワークアウトステップの残り時間。
目標心拍数	ワークアウト中の目標心拍数との差。
第 1 ターゲット	ワークアウト中のプライマリワークアウトステップの目標。
残り回数	ワークアウトの動作の残りリピート回数

名前	説明
第 2 ターゲット	ワークアウト中のセカンダリワークアウトステップの目標。
ステップ距離	ワークアウト中の現在のステップの距離。
達成値	現在のワークアウトステップの経過時間。
所要時間	ワークアウトやコースの実行中に、時間目標を設定している場合の残り時間。
ワークアウト比較	現在の運動強度とワークアウトの目標を比較するグラフ。
ワークアウトステップ	ワークアウト中の総ステップ数に対する現在のステップ数。

VO2 Max レベル分類表

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

男性	パーセンタイル	20〜29	30〜39	40〜49	50〜59	60〜69	70〜79
優れている	95	55.4	54	52.5	48.9	45.7	42.1
非常に良い	80	51.1	48.3	46.4	43.4	39.5	36.7
良好	60	45.4	44	42.4	39.2	35.5	32.3
標準	40	41.7	40.5	38.5	35.6	32.3	29.4
不良	0〜40	41.7 未満	40.5 未満	38.5 未満	35.6 未満	32.3 未満	29.4 未満

女性	パーセンタイル	20〜29	30〜39	40〜49	50〜59	60〜69	70〜79
優れている	95	49.6	47.4	45.3	41.1	37.8	36.7
非常に良い	80	43.9	42.4	39.7	36.7	33	30.9
良好	60	39.5	37.8	36.3	33	30	28.1
標準	40	36.1	34.4	33	30.1	27.5	25.9
不良	0〜40	36.1 未満	34.4 未満	33 未満	30.1 未満	27.5 未満	25.9 未満

記載されているデータは The Cooper Institute®の許可を得て転載しています。詳しくは、www.CooperInstitute.org を参照してください。

FTP 評価

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

男性	ワット/キログラム（W/kg）
優れている	5.05 以上
非常に良い	3.93〜5.04
良好	2.79〜3.92
標準	2.23〜2.78
トレーニング不足	2.23 未満

女性	ワット/キログラム（W/kg）
優れている	4.30 以上
非常に良い	3.33〜4.29
良好	2.36〜3.32
標準	1.90〜2.35
トレーニング不足	1.90 未満

FTP 評価は Hunter Allen と Andrew Coggan 博士の著書 *Training and Racing with a Power Meter*（Boulder, CO: VeloPress, 2010）を基にしています。

心拍ゾーンの計算

ゾーン	%Max	認識される運動	利点
1	50～60%	リラックスした、ゆったりとしたペース、リズミカルな呼吸	初級レベルの有酸素トレーニング、ストレスの軽減
2	60–70%	快適さを感じるペース、少し呼吸が深くなるが、会話は可能	心肺機能向上の基本となるトレーニング、回復に適したペース
3	70～80%	適度なペース。会話を続けるのが難しくなる	有酸素運動の能力の向上、最適な心肺トレーニング
4	80～90%	ややきついペースで呼吸が力強い	無酸素性能力と閾値の向上、スピードの向上
5	90–100%	全速力の速さ、長時間維持することはできないペース、呼吸が相当きつい	無酸素性持久力・筋持久力の向上、パワーの向上

タイヤサイズと外周

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

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

support.garmin.com

© 2026 Garmin Ltd. or its subsidiaries

Garmin®、Garmin ロゴ、ANT+®、Auto Lap®、Auto Pause®、Edge®、Forerunner®、inReach®、VIRB®、Virtual Partner®は、米国およびその他の国で登録された Garmin Ltd.またはその子会社の商標です。Connect IQ™、Garmin Connect™、Garmin Express™、Garmin Human Performance Lab™、HRM-Dual™、HRM-Fit™、HRM-Pro™シリーズ、Index™、Rally™、tempe™、Varia™、Vector™は、Garmin Ltd.またはその子会社の商標です。これらの商標を、Garmin 社の明示的な許可なしに使用することはできません。

Android™は Google LLC の商標です。Apple®、iPhone®、Mac®は、米国およびその他の国と地域で登録された Apple Inc.の商標です。Bluetooth®ワードマークとロゴは Bluetooth SIG, Inc.の所有であり、Garmin はこれらのマークをライセンスに基いて使用しています。Bosch®は、Robert Bosch GmbH の登録商標です。The Cooper Institute®および関連する商標は、The Cooper Institute が所有しています。Shimano®は、Shimano, Inc.の登録商標です。Wi-Fi®は、Wi-Fi Alliance Corporation の登録商標です。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商標名はそれぞれの所有者に帰属します。

M/N: AA5220, A05220