

**GARMIN**<sup>®</sup>

**TACX<sup>®</sup> ALPINE**

---

**操作マニュアル**

© 2025 Garmin Ltd. or its subsidiaries

無断転載禁ず。著作権法により、Garmin 社の書面による承認なしに、本マニュアルの全体または一部をコピーすることはできません。Garmin 社は、ユーザーや組織に通知する責任を負うことなく本マニュアルの内容を変更または改善したり、内容を変更する権利を有します。本製品の使用に関する最新情報および補足情報については、[www.garmin.com](http://www.garmin.com) を参照してください。

Garmin®、Garmin ロゴ、Tacx®は、米国およびその他の国における Garmin Ltd. またはその子会社の登録商標です。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。

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。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。

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

M/N: A04820

智慧互動式坡度模擬器

爬坡模拟器

IC: 1792A-04820

# 目次

はじめに ..... 1

**Tacx Alpine の組み立て指示 ..... 2**

取り付けキット ..... 2  
Tacx Alpine を取り付ける ..... 4  
電源ケーブルの接続と Tacx Alpine の校正 ..... 7  
クリアランスを確認する ..... 8

**トレーニング ..... 10**

Tacx Training アプリ ..... 10  
ライドを開始する ..... 12

**デバイス情報 ..... 13**

スタンバイモード ..... 13  
デバイスの手入れと保管方法 ..... 13  
仕様 ..... 13

**トラブルシューティング ..... 13**

Tacx Alpine ソフトウェアの更新 ..... 13  
Tacx Alpine はいつ校正すればよいですか? ..... 14  
Tacx Alpine が応答しません ..... 14  
すべての LED が点滅するのはなぜですか? ..... 14  
タブレットの取り付け方法を教えてください ..... 14  
スルーアクスルのサイズを調べるには? ..... 15



# 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『安全性および製品に関する重要な情報』ガイドを参照してください。

## 注意

Tacx NEO 3M や Tacx NEO 2T トレーナーで Tacx Alpine の勾配シミュレーターを利用するには、トレーナーを最新のソフトウェアに更新してください。

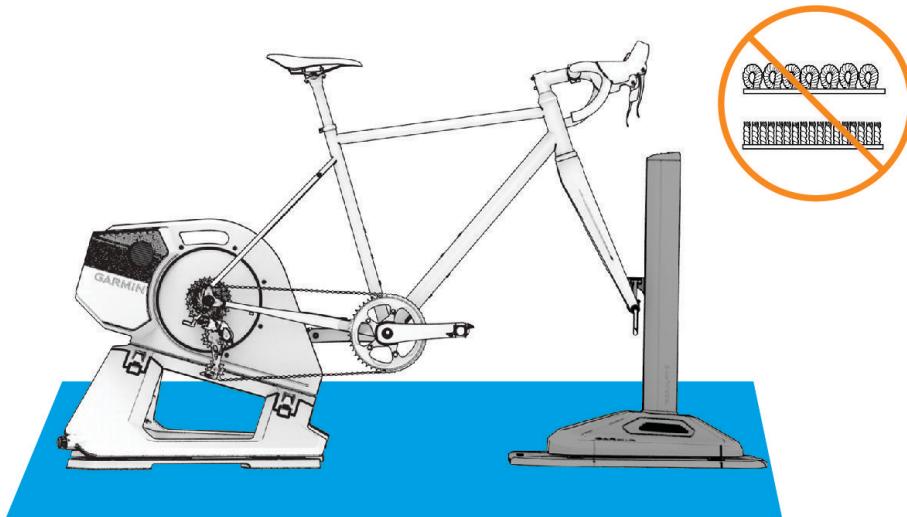
- バイクを取り付ける前に、手順や指示内容をご確認ください。
- スマートフォンのカメラで二次元コードをスキャンし、Tacx Training アプリに表示される指示に従ってください。



**ヒント：**Tacx Training アプリでは、デバイスの設定、動画、ソフトウェアの更新を利用できます ([Tacx Alpine をトレーナーとアプリにペアリングする](#), 12 ページ)。

Tacx デバイスのソフトウェアは常に最新の状態にアップデートしてください。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。

- デバイスを快適にご使用いただくために、Tacx Alpine は電源に接続した状態でご使用ください。
- Tacx Alpine は、硬めのマットまたは毛足の短いカーペットの上でのご使用を推奨します。柔らかいカーペットや毛の長いカーペットの上では使用しないでください。



**注意：**ホイールベースが 1,165 mm 以上のバイクには、標準の Tacx トレーニングマットが合わない場合があります。

- 製品マニュアル、よく寄せられる質問 (FAQ)、ビデオ、カスタマーサポートなどのヘルプや情報については、[support.garmin.com](http://support.garmin.com) を参照してください。

# Tacx Alpine の組み立て指示

## 取り付けキット

Tacx Alpine には、**(A)** と **(B)** のラベルが付いた 2 つの個別の取り付けキットが付属します。

トレーナー	取り付けキット	スルーアクスルのサイズ	クイックリリースアクスルのサイズ
Tacx NEO 3M トレーナー <a href="#">Tacx Alpine を取り付ける、4 ページを参照してください。</a>	<b>(A)</b> Tacx Alpine 取り付けキット	142 または 148 mm スルーアクスル	130 または 135 mm クイックリリースアクスル
Tacx NEO 2T トレーナー 組み立てには両方の取り付けキットが必要です。	<b>(A)</b> Tacx Alpine 取り付けキット <b>(B)</b> Tacx NEO 2T 取り付けキット	142 または 148 mm スルーアクスル	130 または 135 mm クイックリリースアクスル

## Tacx NEO 2T トレーナー用の回転式エンドキャップの取り付け

### 注意

Tacx Alpine は Tacx NEO 2T トレーナーと互換性がありますが、トレーナーの両側に新しい回転式エンドキャップを取り付ける必要があります。古いエンドキャップとスペーサー（ディスクブレーキ用）には互換性がありません。古い部品を使用すると、物的損害につながる可能性があります。

Tacx NEO 3M トレーナーをお持ちの場合は、[Tacx Alpine を取り付ける、4 ページを参照してください。](#)

1 Tacx NEO 2T トレーナーからバイクを取り外します。

2 次のオプションを選択します：

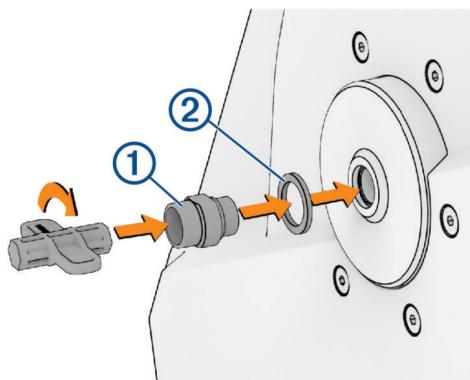
- クイックリリースアクスルを使用している場合は、5 mm 六角レンチを使用して両側のエンドキャップを取り外します。
- スルーアクスルを使用している場合は、17 mm レンチを使用して両側のエンドキャップを取り外します。  
注意：一部のレンチには適合しないものがあり、その場合はカセットを取り外す必要があります。

3 取り付けキット **(B)** を開き、青色のツール、スペーサー、および **Driveside 5-6Nm** ロックナットを取り出します。

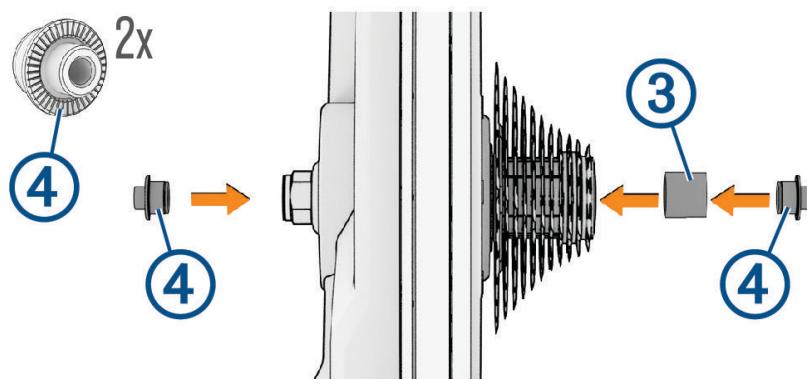
4 表を参照して、ご使用のアクスルタイプに適した部品を選択してください。

アクスル	エンドキャップサポート	エンドキャップ	
130 mm クイックリリースアクスル			
135 mm クイックリリースアクスル			
142 mm スルーアクスル			
148 mm スルーアクスル			

5 トレーナーのノンドライブ側で、青色のツールを使用してエンドキャップサポート①を取り付けます。  
注意：ディスクブレーキを使用している場合は、トレーナーとブレーキキャリパーの間のクリアランスを確保するために、新しいスペーサー②を取り付ける必要があります。



6 トレーナーのドライブ側で、青色のツールを使用して **Driveside 5-6Nm** ロックナット③を取り付けます。



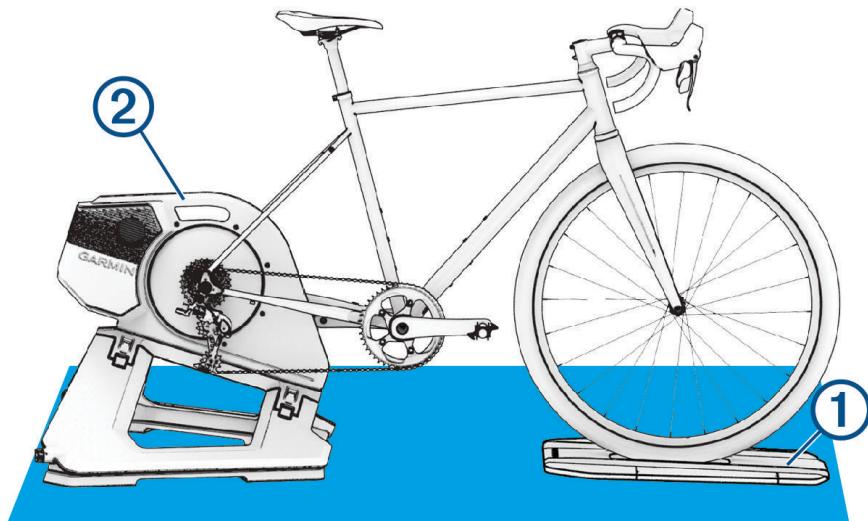
青色のツールを使用してロックナットを手で締め付けることができます。トルクレンチを使用する場合、Garmin®はロックナットの締め付けトルクとして最大 6 N·m (4.4 lbf·ft) を推奨します。

7 両側の回転式エンドキャップ④を取り付けます。  
8 操作マニュアルに従って Tacx NEO 2T トレーナーにバイクを取り付けます。  
9 トレーナーの上に座り、ペダルを数回踏みます。  
ヒント：新しい回転式エンドキャップは、Tacx Alpine なしでライドする場合でも Tacx NEO 2T トレーナーに取り付けたままでかまいません。

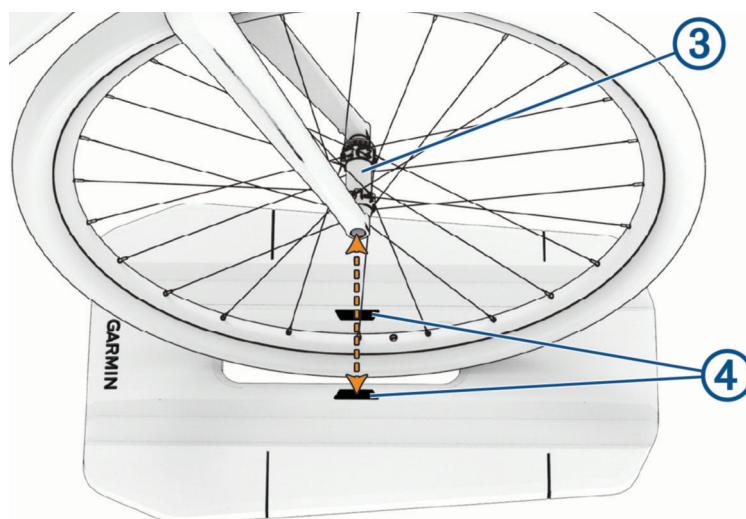
# Tacx Alpine を取り付ける

## モーションベースの位置決め

モーションベース ① の位置を決める前に、Tacx NEO 3M ② などの互換性のあるトレーナーにバイクを取り付けておく必要があります。



- 1 フロントホイールサポートを取り外します。
- 2 モーションベースをフロントホイールの下に置きます。
- 3 すぐにモーションベースに載せられるように、Tacx Alpine をバイクの前に置きます。
- 4 モーションベースをアライメントゾーン ④ の上にあるフロントホイールのハブ ③ に合わせます。理想的には中心付近に配置します。



- 5 トレーニングマットを使用している場合は、モーションベースの前端がトレーニングマットの前端とそろうように、バイクとトレーナーを調整します（オプション）。

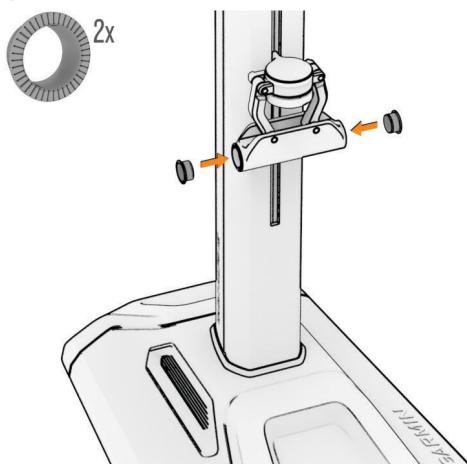
## スルーアクスルバイクの取り付け方法

Tacx Alpine は、12 mm または 15 mm のスルーアクスルを使用するバイクに対応しています (スルーアクスルのサイズを調べるには?, 15 ページ)。クイックリリースアクスルを使用する場合は、[クイックリリースアクスルバイクの取り付け](#), 6 ページを参照してください。

- 1 取り付けキット **A** を開き、ご使用のアクスルタイプに合った回転式エンドキャップを選択します。

アクスル	エンドキャップ (2)
Thru-Axle 12x100	
Thru-Axle 15x100	
Thru-Axle 15x110	

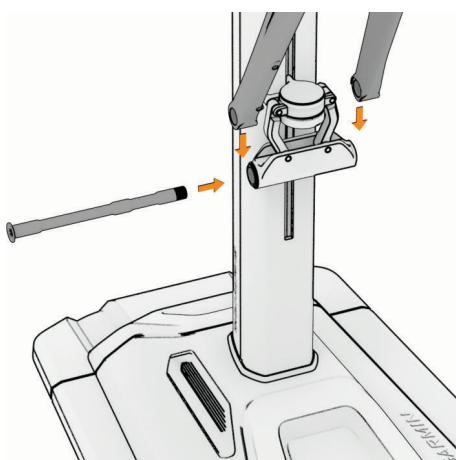
- 2 回転式エンドキャップを Tacx Alpine にはめ込みます。



- 3 バイクからフロントホイールを取り外し、フレームを保持します。

- 4 Tacx Alpine をモーションベースに取り付け、バイクフォークを回転式エンドキャップに合わせます。

- 5 アクスルを差し込み、手で締め付けます。



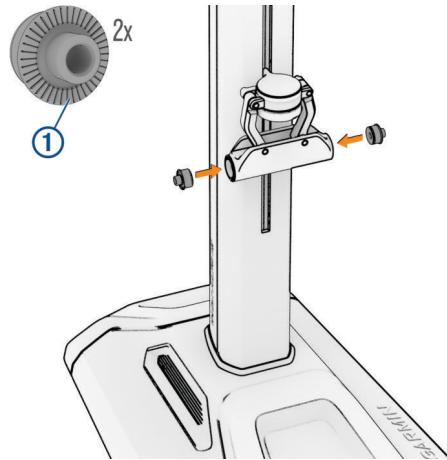
- 6 アクスルを締め付けます。締め付けトルクはアクスルまたはバイクの取扱説明書に記載されている規定値を参照してください。

## クイックリリースアクスルバイクの取り付け

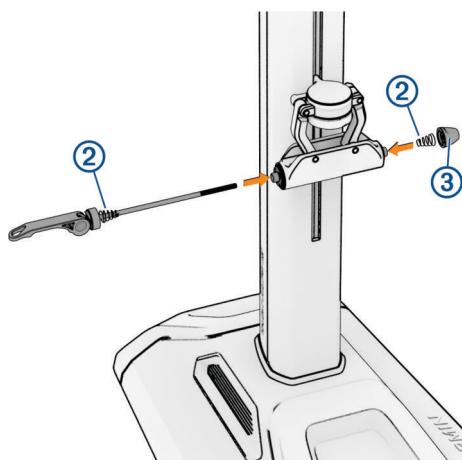
### △警告

クイックリリースハンドルをしっかりと閉めないと、けがをしたり、物的損害が生じる可能性があります。

- 1 取り付けキット **A** を開き、QR回転式エンドキャップとクイックリリースアクスルを選択します。
- 2 回転式エンドキャップ **①** を Tacx Alpine にはめ込みます。



- 3 両側にクイックリリーススキュワー、円錐ばね **②**、キャップ **③** を取り付けます。



- 4 手でキャップを締めます。このとき、バイクフォークのための十分なスペースを残しておきます。
- 5 バイクからフロントホイールを取り外し、フレームを保持します。
- 6 Tacx Alpine をモーションベースに取り付け、バイクフォークをアクスルにはめ込みます。
- 7 キャップを締め、クイックリリースハンドルを閉じます。

# 電源ケーブルの接続と Tacx Alpine の校正

## △ 注意

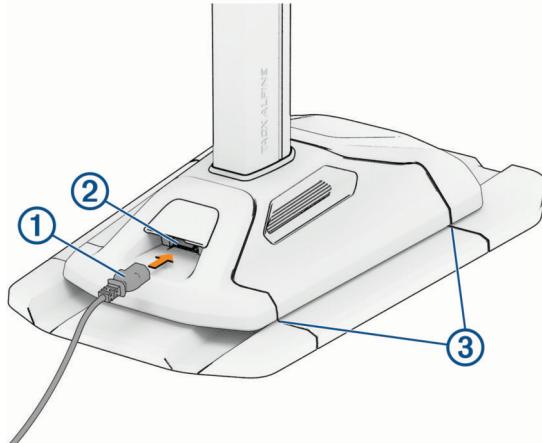
電源ケーブルは製品ボックスに同梱されています。Tacx Alpine に他社製の電源ケーブルやアダプタを使用しないでください。使用者がけがをしたり、トレーナーが故障するおそれがあります。

## 注意

校正中はバイクに座らないでください。物的損害につながるおそれがあります。

Tacx Alpine の電源を初めて入れると、AUTO の LED ランプがゆっくりと点滅し、校正するよう要求されます。

- 1 電源ケーブル ① をポート ② に差し込みます。

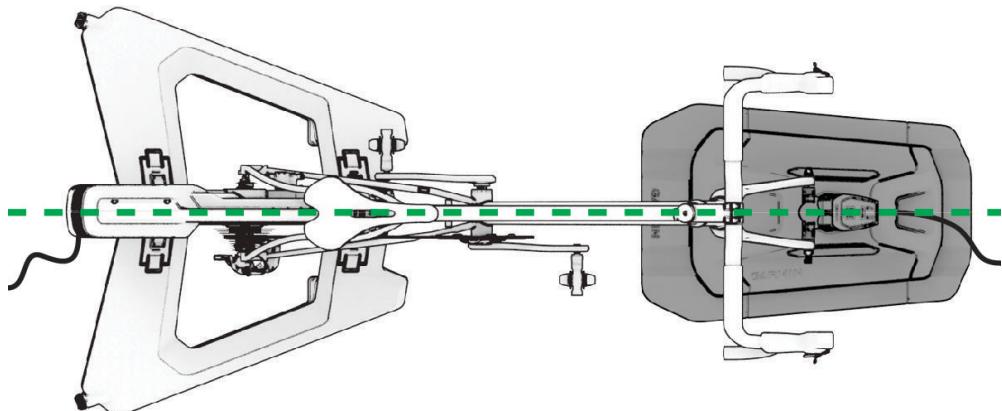


- 2 電源ケーブルを家庭用コンセントに差し込みます。

電源ケーブルは、Tacx Alpine とともに自由に動かすことができるよう十分な長さを確保してください。

- 3 Tacx Alpine のラインをモーションベースのライン ③ に合わせます。

- 4 トレーナー、バイクフレーム、ハンドルバー、Tacx Alpine が一直線上にそろうように位置を合わせます。



- 5 ▲ と ▼ を同時に 6 秒間長押しします。

- 6 3 つの LED がすべて点滅したら、ボタンから手を離して校正を開始します。

校正中は、すべての LED がゆっくりと点滅します。Tacx Alpine がいったん上に上がり、水平に戻ります。LED の点滅が停止したら、校正は完了です。

# クリアランスを確認する

## 注意

次のいずれかの操作を行わないと、物的損害が発生する可能性があります。

- 電源ケーブルを妨げるものがいることを確認します。
- 電源ケーブルは、使用中にトレーナーや Tacx Alpine に干渉しないように配線します。
- 調整可能なすべての高さにおけるバイクチェーンステイとバイクフォークの周囲のクリアランス、およびハンドルバーを回したときの周囲のクリアランスを確認します。
- バイクに乗り、手動モードでライドします ([ライドを開始する, 12 ページ](#))。

**AUTO** の LED ランプがオフになります。

- ライド時の天井の高さが十分にあることを確認してください。
- 必要に応じて、Tacx Training アプリにアクセスし、勾配の制限を設定してください。

## チェーンステイのクリアランスの確認

このクリアランスの確認を実施する前に、Tacx Training アプリで正しいバイクのホイールベースとトレーナーを設定する必要があります。

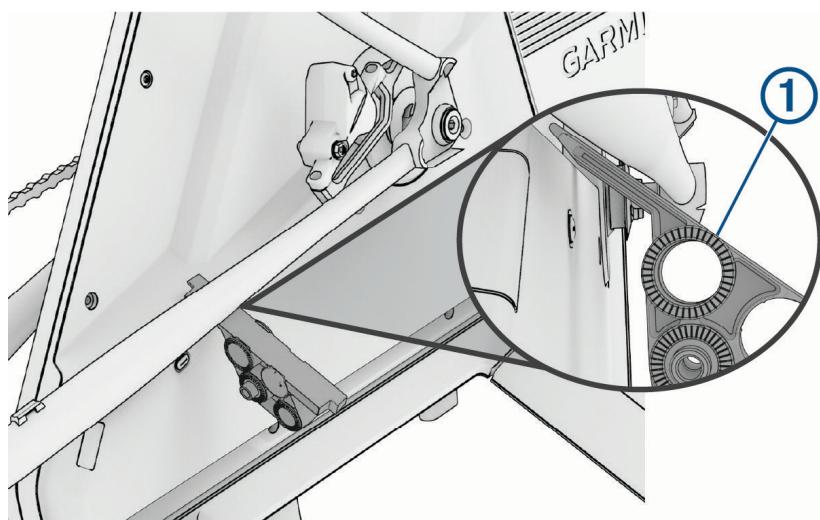
ヒント：取り付けキット **A** に含まれる測定テープを使用できます。

1 **▲** と **▼** を同時に押すと、Tacx Alpine の傾斜が 0% に戻ります。

2 トレーナーとチェーンステイの間の最小距離を確認します。

3 取り付けキット **A** を開き、互換性ゲージ **①** を取り出します。

トレーナーとチェーンステイの間にゲージを取り付けることができるようになります。



4 **▼** を押して、ボタンを押すたびにクリアランスを確認します。

デバイス設定の Tacx Training アプリを使用して、傾きを手動で制御することもできます。

5 トレーナーとチェーンステイ間のクリアランスを監視しながら手順 4 を繰り返します：

- ゲージが 2 つの部品の間に収まらない場合は、手順 6 に進みます。
- 0 % から -10 % の傾きで 2 つのパーツにクリアランスがある場合は、次のクリアラNSTAスクに進みます ([バイクフォークのクリアランスの確認, 9 ページ](#))。

6 **▲** を押して、傾きを記録します。

ヒント：Tacx Training アプリに傾きが表示されます。

7 Tacx Training アプリで、Tacx Alpine 設定を開きます。

8 **勾配 > 勾配範囲** の順に選択します。

9 スライダーを使用して、最小斜度を設定します。

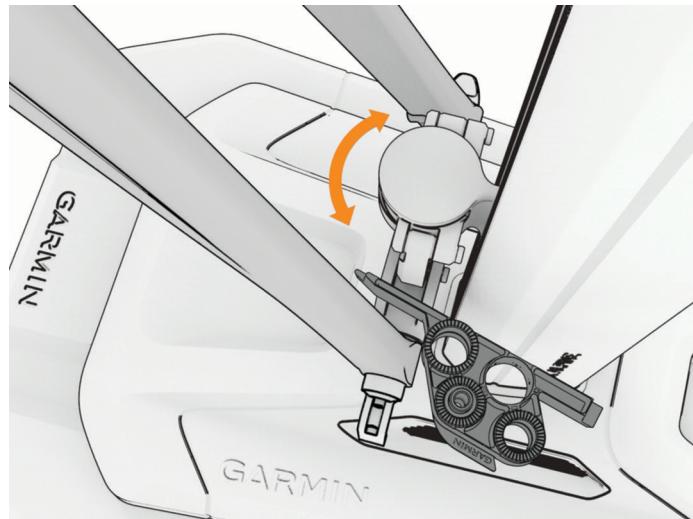
## バイクフォークのクリアランスの確認

取り付けキット①の互換性ゲージを用意してください。

- 1 Tacx Alpine が最も低い位置になるまで ▶▶▶ を押します。

注意: 最低傾斜は-10 %またはカスタム値のいずれかです (チェーンステイのクリアランスの確認, 8 ページ)。

- 2 ハンドルバーを両方向および両側にできるだけ回転させ、ゲージをフォークと Tacx Alpine の間に差し込みます。

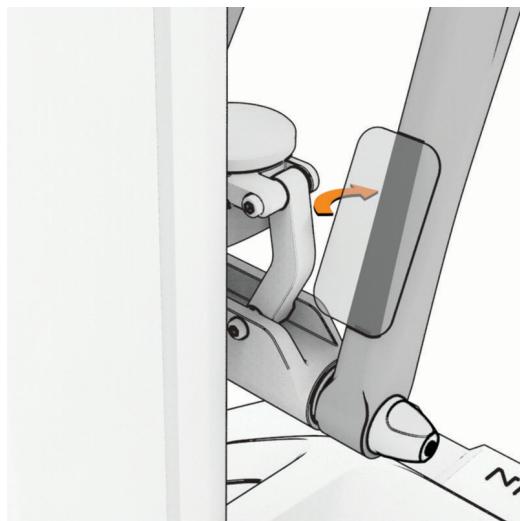


ゲージが両方向とも 2 つの部品の間に収まる場合は、それ以上の操作は必要ありません。クリアランスを確認できない場合は、手順 3 に進みます。

- 3 取り付けキット①を開き、保護ストリップを取り出します。

ヒント: Garmin は、保護ストリップを取り付ける前にバイクのフォークを清掃することを推奨します。

- 4 保護ストリップは、バイクフォークの Tacx Alpine に最も近づく位置に取り付けます。



# トレーニング

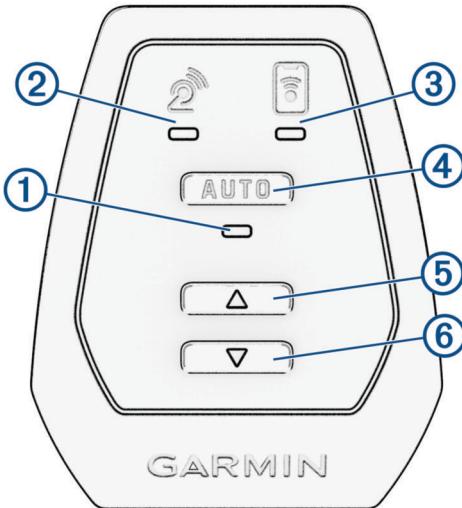
## Tacx Training アプリ

Tacx Training アプリは、互換性のあるスマートフォンやタブレット、PC にダウンロードできます。



- ご自宅にいながら、様々なコースでライドをお楽しみいただけます。
- 独自のライド、ワークアウトなどを作成できます。
- トレーニングを管理、または設定のカスタマイズや問題の診断が可能です。
- 屋内トレーニングデータを Garmin Connect™アカウントに同期できます。
- デバイスのソフトウェアを更新します ([Tacx Alpine ソフトウェアの更新](#), 13 ページ)。

## ステータス LED およびボタン



<b>①</b> トレーニングモード LED	自動トレーニングモード (LED がオン) : Tacx Alpine が自動的にコースの勾配に追従します。 手動トレーニングモード (LED がオフ) :  と  を使用して自分で勾配を制御する必要があります。 LED がゆっくり点滅 : Tacx Alpine の校正が必要です (Tacx Alpine はいつ校正すればよいですか?, 14 ページ)。
<b>②</b> トレーナー接続 LED	LED 点灯 : Tacx Alpine がトレーナーに接続されています。 LED 点滅 : Tacx Alpine がトレーナーを検索中です。
<b>③</b> モバイルデバイス接続 LED	LED 点灯 : Tacx Alpine がアプリに接続されています。 LED 点滅 : Tacx Alpine がアプリを検索中です。
<b>④</b> AUTO	押す : 自動トレーニングモードと手動トレーニングモードが切り替わります。 長押し (3 秒) : デバイスがペアリングモードになります。 長押し (10~15 秒) : 工場出荷時の状態にリセットされます (Tacx Alpine が応答しません, 14 ページ)。
<b>⑤</b>	押す : 勾配を手動で大きくすることができます。
<b>⑥</b>	押す : 勾配を手動で小さくすることができます。 ヒント : Tacx Alpine の傾斜を 0% に戻すには、 と  を同時に押します。
トラブルシューティング	詳細については、トラブルシューティング, 13 ページを参照してください。

## ライドを開始する

Tacx Alpine で初めてライドする場合は、手動トレーニングモードで短時間のライドにしてください。コントロールの操作と乗車姿勢に慣れる必要があります。

- 1 Tacx NEO 3M トレーナーをお持ちの場合は、モーションプレートのロックを解除します。  
**ヒント：**カチッと音がするまで、各ノブを  方向に回す必要があります。
- 2 Tacx Alpine で、**AUTO** を押して LED をオフにし、手動トレーニングモードを有効にします。
- 3 ゆっくりとペダリングを開始します。
- 4  または  を押して、バイクのフロントを上げ下げします。  
**ヒント：**Tacx Alpine を 0% の勾配に戻すには、 と  を同時に押します。
- 5 ハンドルバーを左右に回します。

## ライドとトレーニングのヒント

- デバイスを快適にご使用いただくために、Tacx Alpine は電源に接続した状態でご使用ください。
- Tacx Training アプリを使用して、ホイールベース、トレーナーのタイプ、およびその他のトレーニングの基本設定を正しく設定してください。  
**ヒント：**取り付けキット  に含まれる測定テープを使用できます。
- モーションプレートがロック解除されている時は、スプリントを避けてください。モーションプレートがロックされているときは、スプリントを行うことができます。
- モーションプレートなしで Tacx NEO 2T トレーナーを使用している場合は、勾配に対してわずかにポジティブオフセットがあります。  
これは、Tacx Training アプリのデバイス設定で変更できます。
- ライディング中に乗り物酔いを感じた場合は、次のオプションを試してください：
  - バイクの前方を見るようにします。
  - ライディング中にトレーニングビデオを見ます。
  - ライディング前とライディング中は、たっぷりと水を飲みます。
  - ライディングを中止し、体調が良くなつてから再開してください。

## Tacx Alpine をトレーナーとアプリにペアリングする

Garmin では、最適なパフォーマンスとトレーニング機能を得るために、Tacx Alpine を互換性のあるトレーナーおよび Tacx Training アプリとペアリングすることをお勧めします。

- 1 互換性のある Tacx トレーナーを外部電源に接続します。
- 2 互換性のある Tacx トレーナーを Tacx Training アプリとペアリングします。
- 3 更新が利用可能な場合は、トレーナーソフトウェアを更新します。
- 4 Tacx Training アプリで、**設定 > デバイスの管理**を選択します。
- 5 トレーナーを起動し、ペアリングモードにします。
- 6 Tacx Alpine で、**AUTO** を 3 秒間押し続けます。  
ボタンを放すと、すべての LED がすばやく点滅します。次に、Tacx Alpine がトレーナーとアプリを検索している間、 と  の LED が点滅します。接続すると、 と  の LED が点灯します。
- 7 Tacx Training アプリで、Tacx Alpine をタップしてペアリングし、接続されているデバイスが緑色に変わるまで待ちます。
- 8 Tacx Alpine で、**AUTO** を押します。LED が点灯します。  
自動トレーニングモードは、Tacx Alpine が自動的にコースの勾配に追従することを意味します。
- 9 コースを選択します。
- 10 ペダルを踏み始めます。

# デバイス情報

## スタンバイモード

10 分間操作が行われないと、Tacx Alpine はスタンバイモードになり、Bluetooth®接続が停止します。ボタンを押すかハンドルバーを回すと、デバイスを起動できます (ステータス LED およびボタン, 11 ページ)。

## デバイスの手入れと保管方法

### ⚠️ 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『安全性および製品に関する重要な情報』ガイドを参照してください。

- ・ デバイスを使用しないときは、プラグを抜いておきます。
- ・ トレーナーにモーションプレートがある場合、トレーナーを使用しないときは、位置合わせを確認してモーションプレートをロックしておきます。
- ・ 使用後は必ずデバイスを拭いてください。
- ・ デバイスを保管する前はきれいに清掃してください。

## 仕様

電源	付属の電源ケーブルを使用してください。 100~240 V、50/60 Hz
スタンバイ時の消費電力	0.5 W 未満 何も操作せずに 10 分間経過すると、デバイスはスタンバイモードになります。
動作温度範囲	-10~40 °C (14~104 °F)
保管温度範囲	-20~60 °C (-4~140 °F)
無線周波数と送信出力	2.4 GHz @ 8.32 dBm
最大使用者体重	120 kg (264 lb.)

## トラブルシューティング

### Tacx Alpine ソフトウェアの更新

デバイスのソフトウェアを更新するには、Tacx Alpine を最新バージョンの Tacx Training アプリとペアリングする必要があります (Tacx Alpine をトレーナーとアプリにペアリングする, 12 ページ)。

1 電源ケーブルを家庭用コンセントに差し込みます (電源ケーブルの接続と Tacx Alpine の校正, 7 ページ)。

2 スマートフォンまたはタブレットの Tacx Training アプリを開きます。

ヒント：スマートフォンまたはタブレットに十分なバッテリー残量があることを確認してください。

3 設定 > デバイスの管理の順に選択します。

4 Tacx Alpine を選択します。

5 フームウェアの更新 > 更新の順に選択します。

ソフトウェア更新中は、Tacx Alpine のすべての LED が右回りに順番に点灯します。

6 ソフトウェアの更新が完了するまで待ちます。

ヒント：ソフトウェアの更新中は、デバイスのプラグを抜いたり、アプリを切り替えたりしないでください。

これには数分かかる場合があります。

## Tacx Alpine はいつ校正すればよいですか？

デバイスを数か月ぶりに使用する場合や新しいバイクやトレーナーを取り付けた場合は、Tacx Alpine を校正する必要があります (電源ケーブルの接続と Tacx Alpine の校正, 7 ページ)。

ライド前に、次の操作を完了してください：

- Tacx Alpine で、**AUTO** LED ランプを確認します。LED がゆっくり点滅している場合は、デバイスの校正が必要です。
- Tacx Training アプリで、校正メッセージを確認します。

## Tacx Alpine が応答しません

Tacx Alpine がフリーズしてしまった場合は、デバイスを工場出荷時の設定にリセットしてください。

1 **AUTO** を 15 秒間長押しします。

2 すべての LED が速い点滅を開始したら、ボタンから手を離します。

3 デバイスがリセットされるまで待ちます。

リセットの処理中は、すべての LED が左回りに順番に点灯します。

工場出荷時の設定にリセットが完了したら、Tacx Alpine を校正してください (電源ケーブルの接続と Tacx Alpine の校正, 7 ページ)。

また、Tacx Alpine を互換性のあるトレーナーと Tacx Training アプリにペアリングする必要があります (Tacx Alpine をトレーナーとアプリにペアリングする, 12 ページ)。

## すべての LED が点滅するのはなぜですか？

Tacx Alpine のすべての LED ランプが同時にゆっくりと点滅している場合は、ハードウェアエラーが発生しています。

1 ライディングを中止し、バイクから降りてください。

2 詳細については、Tacx Training アプリを開いて確認してください。

## タブレットの取り付け方法を教えてください

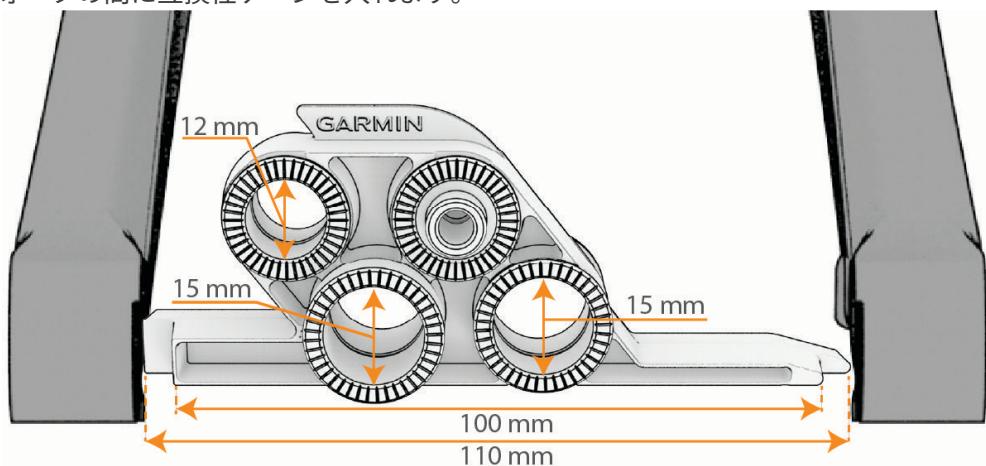
### 注意

Tacx タブレットスタンド (T2098) を不適切な方法で取り付けると、Tacx Alpine に干渉して、製品が損傷する可能性があります。

- Tacx タブレットスタンド (T2098) をお持ちの場合は、スタンドをすべての Tacx Alpine 部品から離し、クリアランスを確認してください。
- タブレット用 Tacx ブラケット (T2092) をご使用ください。
- 互換性のあるアクセサリについては、[buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) を参照してください。

## スルーアクスルのサイズを調べるには？

ほとんどのアクスルには、サイズが印字または刻印されています。最も一般的なサイズは、12 x 100 mm、15 x 100 mm、15 x 110 mm です。直径を測るには、アクスルをエンドキャップに挿入します。長さを測定するには、バイクフォークの間に互換性ゲージを入れます。



[support.garmin.com](https://support.garmin.com)