

**GARMIN®**

アメリカ発データ活用のプロフェッショナル

**GARMIN®**

アメリカ発データ活用のプロフェッショナル

**GARMIN for RUN**

**GARMIN for RUN**



走ることは、人生そのもの

YUKI KAWAUCHI

川内優輝選手

川内優輝選手にとって走ることは？

人生そのものです。お風呂に入ることや歯を磨くことと同じ日常ですが、一方では私に、国内外の様々な非日常の世界を見せてくれるスポーツです。

Garminのおすすめのポイントは？

起床時に必ず表示されるモーニングレポートを毎朝確認しています。モーニングレポートは、睡眠の質や長期間のストレス、HRVステータスなど身体のコンディションを、起床時に時計の画面に表示してくれるのでおすすめです。これを確認することで今日の最適なトレーニング負荷を把握することができます。また、大会でベストを尽くすためには当日、身体を最高の状態に持っていくことが重要なので、モーニングレポートを見ることで、日々の身体のコンディショニングに役立っています。

ランナーへのアドバイス

お仕事などで時間が限られている方にとって、目標を達成するためにはデータを活用し、効率よくトレーニングすることが重要だと思います。Garminのフォアランナー265は、日々の睡眠、ストレス、安静時の心拍数などのデータを元に、大会へ向けた自分の心と身体の状態を示してくれます。データを活用して、効率よくトレーニングし、無理なく結果を出すためには、Garminを積極的に取り入れてほしいです。

川内優輝



WHY DO WE RUN?

赤崎 暁選手

AKIRA AKASAKI

走ることは、「生きがいを感じる競技」



赤崎暁選手にとって走ることは？

走ることは、「生きがいを感じる競技」だと思っています。マラソンは長い時間をかけて準備をするので結果出た時は嬉しいです。

なぜGarminを選ぶのか？

GarminのGPSの精度が高いところが気に入っています。距離やペースをトレーニング中には、必ず見ます。また、細かいデータ分析ができることも気に入っています。トレーニング後どれくらいのペースで走ったのか、心拍数はどれくらいだったのか、ラップごとに確認することができるし、またアプリで詳細を確認できるのが、とてもいいですね。その日にトレーニングしたデータを細かく分析することは、トレーニング精度の向上につながります。

ランナーへのアドバイス

大会に向けてトレーニングしている方はもちろん、ランニングを初めたばかりの人こそGarminを着けてほしいです。ランニングは簡単に始められますが、逆に辞めるのも簡単なスポーツです。ランニングを継続するためには、モチベーションを保つことがとても大事だと思います。GarminのランニングGPSウォッチは距離やペースなどを計測するだけでなくどんな目標に向けてもサポートしてくれるから、モチベーションを保つことができます。是非、皆さんのそれぞれの目標を達成するためにGarminを使ってください。

赤崎 暁



## ランニングを科学する

睡眠・疲労・ストレスなど日常の健康状態から、トレーニング中の身体への  
負荷やフォームなど Garmin は常にあなたをモニタリングし、  
科学的にあなたのランニングライフをサポート。

挑戦し続ける  
すべてのランナーのために  
Garmin は日々進化する。

# GarminのランニングGPSウォッチの進化

Garminは1989年にアメリカで誕生。航空、船舶、自動車、ランニングやゴルフなど幅広い分野でのGPSデバイスを開発・販売し、全世界で圧倒的なシェアを持つ。なかでも、ランニングに特化した“ForeAthlete”シリーズの登場で多くのランナーに絶大な支持を得ている。2004年の発売以来、日々変わるランナーのニーズに応えるよう、革新的な製品を次々と生み出してきた。そして2022年、「すべてのランナーのために」という想いを込めて、“Forerunner”へと進化する。

**2004** **ForeAthlete 201/101/301**  
距離・スピードを計測する  
日本初のGPS内蔵ランニングウォッチ



**2007** **ForeAthlete 205/305/405**  
GPS受信チャンネル数が20個に増え  
高感度化を大幅に進めた第2世代モデル



**2010** **ForeAthlete 110/210**  
軽量・コンパクト化を実現した  
初代モデル



**2011** **ForeAthlete 610**  
Garmin初のタッチパネル搭載モデル



**2012** **ForeAthlete 910XTJ**  
日本におけるGarmin初の  
トライアスリート用モデル



**2014** **ForeAthlete 220J**  
Garmin初のカラー液晶  
搭載モデル



**ForeAthlete 620J**  
ランニングフォームを計測する  
ランニングダイナミクス機能  
対応モデル



**2015** **ForeAthlete 225J**  
シリーズ初の光学式心拍計  
内蔵モデル



**2018** **ForeAthlete 645 Music**  
Garmin初の音楽と先進の  
トレーニング機能を  
搭載したモデル



**ForeAthlete 945**  
シリーズ初の地図&  
タッチ決済搭載モデル



**2020** **ForeAthlete 745**  
シリーズ初のSuica※  
対応モデル



**2022** **Forerunner 955**  
シリーズ初の  
ソーラー充電  
搭載モデル



**2023** **Forerunner 265**  
**Forerunner 965**  
シリーズ初色鮮やかな  
AMOLEDディスプレイ  
搭載モデル



\*Suicaは東日本旅客鉄道株式会社の登録商標です。

## Garminの計測技術を支える Firstbeatと光学式心拍計。

腕元で心拍を計測し、  
データトラッキングの根幹とも言える  
高度な心拍変動の解析を提供。



### Firstbeat (ファーストビート)

スポーツ・健康・フィットネス分野の生理学分析のリーディングプロバイダーである、Firstbeat Analytics社が提供するサービス。2020年に買収し、Garminグループの傘下に。20年間蓄積した10万を超える心拍変動のビッグデータからデータベースを開発し、スポーツパフォーマンスから、睡眠やストレス、消費カロリーといったヘルスケアまで科学的なデータ分析が可能。世界中のトップアスリートがその科学的に立証されたデータを信頼し、パフォーマンス向上に役立てている。

### GARMIN.

### Garmin 第4世代光学式心拍計

精度をより高めた6つのセンサーは24時間を通して心拍変動をモニタリング。Firstbeat (ファーストビート) の分析と共に様々な指標を提供。数値による体の状態を把握することで、更なるパフォーマンス向上につながる。



# Garminの最新の技術が、 あなたの走りを快適に安全にサポートする。

## ソーラー充電で 驚異の長時間バッテリー



### Dual Power

ソーラー充電機能「Dual Power」で長時間稼働を実現※1。充電のできない環境でも安定したパフォーマンスを発揮。  
※1 Forerunner955シリーズのみ



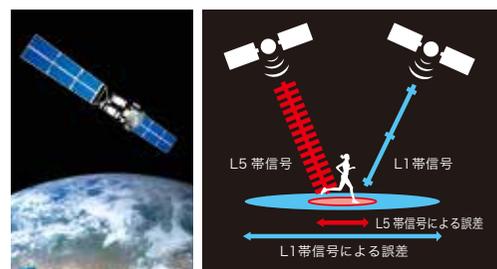
## AMOLED ディスプレイで 視認性が向上

画面が見やすくランニング中でもパッと確認可能。

日中だけでなく暗い場所でも優れた表示能力を保持。暗い環境下でも、その高いコントラストと明るさのおかげで、画面上の情報を素早く見ることができる。

## 最新技術の衛星測位システムを搭載 正確な距離 & ペースを計測

アメリカのGPS、ロシアのGLONASS、ヨーロッパのGalileo、日本の準天頂衛星みちびき(QZSS)の衛星測位システムGNSS(Global Navigation Satellite System)で、これらの衛星から位置情報を取得。



L1信号とL5信号の2周波数帯の受信を可能にするGNSSマルチバンドで、高層ビルが立ち並ぶ都市部や複雑な地形環境下でも精度の高い測位を実現。

## アプリとの連携でラクに簡単に振り返りができる

Garminデバイスで計測したアクティビティや一日の健康データを一括で管理・分析・共有が可能。



Garmin Connect  
Android 9.0以上 / iOS 16.0以降に対応  
(2025年1月現在)



## 効果的なトレーニングを実現する様々な機能

- 毎秒測位** 毎秒測位の高精度計測  
軌跡・距離・速度の高い精度の計測が可能。
- Gセンサー内蔵(ラン)** Gセンサー内蔵(ラン)  
GPS受信が困難な環境下でも距離、ペース、ピッチ等の計測が可能。
- Gセンサー内蔵(スイム)** Gセンサー内蔵(スイム)  
ストローク数、泳法※を感知可能。※屋内プールのみ使用可能。
- Gセンサー内蔵(活動量計)** Gセンサー内蔵(活動量計)  
精度の高いステップ数のカウントが可能。
- バイブレーション/アラート機能** バイブレーション/アラート機能  
通知をビープ音、バイブレーションで情報をお知らせ。
- TARGET FINISH** ターゲット  
目標(タイム、距離、ペース等)を設定し予測タイムを確認。
- ラップ** 自動ラップ  
設定した距離および位置情報で自動的にラップタイムを記録。
- 自動ポーズ** 自動ポーズ  
停止時にタイム計測を自動的に中断し動き始めると計測を再開。
- バーチャルパートナー** バーチャルパートナー  
設定したペースの仮想パートナーと伴走可能。
- ナビゲーション機能** ナビゲーション機能  
目的地へと案内。またスタート地点に戻るトラックバックも可能。

## 高精度な心拍計搭載 心拍計測で目的やレベルに応じた走りを実現



### 心拍ゾーンで効果的なトレーニング

ダイエットや持久力を高めるなど目的によって効果的な運動強度は異なるため、心拍数を目安にトレーニングするのが効果的。

Garminに搭載されている心拍トレーニングのゾーン設定



## VO2 Maxと乳酸閾値を確認し 自分の走力を確認

専門機関の設備での計測が必要なVO2 Maxと乳酸閾値をGarminは心拍数や運動負荷から算出する機能を搭載。運動能力となる数値を手元で手軽に確認できる。

性別・年齢別によるVO2 Maxの目安	男性						女性						
	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79	
極めて優秀	上位5%以上	55.4	54	52.5	48.9	45.7	42.1	49.6	47.4	45.3	41.4	37.9	36.7
かなり高い	上位5~20%以上	51.1	48.3	46.4	43.4	39.5	36.7	51.1	42.4	39.7	36.7	33	30.9
高い	上位21~40%以上	45.4	44	42.4	39.2	35.5	32.3	39.5	37.8	36.3	33	30	28.1
標準	上位41~60%以上	41.7	40.5	38.5	35.6	32.3	29.4	36.1	34.4	33	30.1	27.5	25.9
低~かなり低い	60%未満	<41.7	<40.5	<38.5	<35.6	<32.3	<29.4	<36.1	<34.4	<33	<30.1	<27.5	<25.9

### VO2 Max (最大酸素摂取量)

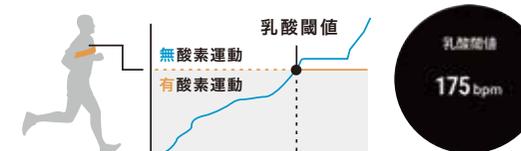
体内に取り込むことのできる酸素の1分間あたりの最大量。運動能力の指標。数値を上げることでフィットネスレベル向上。



### 乳酸閾値

運動強度を徐々に高め、血中の乳酸値が急に上昇し始める閾値。耐乳酸能力を把握することで、走速度向上のための効率の良いトレーニングへ。

※胸ベルト型心拍センサー(別売)が必要



## Garminのランニングサイエンス

GarminのForerunner / ForeAthleteシリーズは、ランニング中の様々なデータを収集し、ランニングの技術や能力などを分析。

さらに詳しく



ランニングに情熱をかけるあなたへ

# Forerunner 265 を おすすめする **3**つの理由

忙しくて走る時間がない…そんなときには Forerunner265 で  
効率的なトレーニングを!

## 01. あなたに合ったワークアウトを 提案するから、効率よく トレーニングができる!



目標をデバイスに入力するだけであなたに  
合った科学的トレーニングメニューを提案。  
それに沿ってトレーニングすれば目標達成  
が狙える!

トレーニング  
01

02  
大会

Forerunner  
265

03  
コンディショニング

# Race

## 02.

身体のコンドিশョンを  
ピークになるよう提案するので  
ベストが狙える!



目標を達成するためには大会当日に、身体の  
コンディションをピーク状態に持っていくことが重要!  
ピーク状態へ持っていくためどのように過ごせば  
いいのかアドバイスをしてくれる!

# Conditioning

## 03.

身体をモニタリングすることで  
自分の状態を  
意識することができる!



日々のあなたのバイオリズム(ストレス、睡眠、回復)  
を計測するから大事なトレーニングの前日、  
大会前にどのように過ごせばいいのか自分で  
コントロールすることができる!

# Training

Garminが誇るフラッグシップモデル

# Forerunner 265

より高みを目指すランナーへ

Forerunner 265

¥62,800(税込)



Black  
010-02810-40



White  
010-02810-41



Aqua  
010-02810-42



Forerunner 265S

¥60,800(税込)



Black  
010-02810-43



White  
010-02810-44



Pink  
010-02810-45



## バイオリズムを把握したコンディション作りで科学的にトレーニング

### 今日の身体の状態を知ろう!

起床時に今日の身体の状態、トレーニングの適切な負荷、あなたにピッタリなワークアウトなど必要なあなたの情報を全て表示。これを見ることで身体に対しての意識がどんどん高まる!

#### モーニングレポート



### トレーニングレディネスで最適なトレーニング負荷を知ろう!

その日の最適なトレーニング負荷を表示。睡眠スコア、回復の状態、長期・短期負荷のバランスなどから算出。数値を確認して効率よく体力を向上させよう!

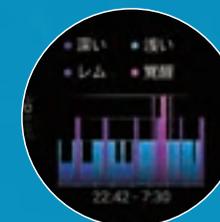
#### トレーニングレディネス



### 睡眠を意識して身体を回復させよう!

身体の回復はトレーニングと同様に大事とされている。睡眠スコアをチェックして身体の回復を意識しよう。

#### 睡眠スコア



地図搭載で長時間トレーニングや大会などに適した  
ロングバッテリーモデル

# Forerunner 965/955

一分一秒の世界に挑むランナーへ

Forerunner 965

¥84,800(税込)



Black  
010-02809-60

White  
010-02809-61

Amp Yellow  
010-02809-62

Forerunner 955 Dual Power

¥84,800(税込)



Black  
010-02638-D0

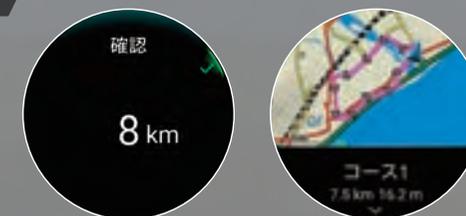
White  
010-02638-D1

圧倒的な稼働時間で  
トレイルラン、ウルトララン、トライアスロンのような  
長時間の大会でも安心して挑むことができる。

ナビゲーションを使って知らない土地でも走ってみよう!

走りたい距離を入力するだけで自動的にコースを作成するので快適にランニングができる。  
国土地理院承認の地図搭載。

地図コースナビ



トライアスロンに必要なデータを確認しよう!

スイム・バイク・ラン・トランジションの区間を自動的に切り替えが可能。

トライアスロン



ペース配分を確認しよう!

パーソナライズデータを元に現在の心拍数、ペースでスタミナ残量を表示。  
ペースを上げるべきか、落とすべきか判断することができる。

リアルタイムスタミナ



ランニングエントリーモデル

# Forerunner 165

ランニングをはじめたい方へ

Forerunner 165 Music

¥44,800(税込)



Forerunner 165

¥39,800(税込)



ForeAthlete 55 2021年モデル

¥32,000(税込)



BlackGray 010-02863-90  
WhiteGray 010-02863-91  
Aqua 010-02863-92  
Berry 010-02863-93



BlackGray 010-02863-80  
WhiteGray 010-02863-81



Black 010-02562-40  
Aqua 010-02562-42  
White 010-02562-41  
Grey 010-02562-43

毎日、自分のカラダの状態を見ることで、健康意識が高まり、ランニングがますます楽しくなる。

## 健康状態を知ろう

心拍数を5段階のゾーンでわかりやすく表示。アラート設定も可能。

心拍数



## 一日の総消費カロリーを知ろう

年齢や体重などのパーソナルデータと心拍データから、より正確な消費カロリーを計算。

消費カロリー  
(心拍数ベース)



## 自分の走りを知ろう

距離・タイム・ペースなどのデータをランニング中に瞬時に確認ができ、カスタマイズも可能。

タイム・距離・ペース



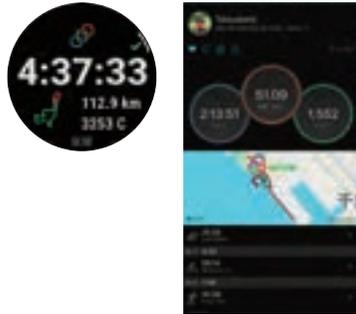
## Multisport

### マルチスポーツ機能

トレーニング中の運動強度や記録の計測はもちろん、トレーニング負荷やランニングフォーム分析など、トップアスリートのパフォーマンス向上をサポートする高度な機能も充実。

#### トライアスロン

1つのボタンでスイム・バイク・ラン・トランジションの切り替えが可能。



#### バイク

サイクリング VO2 Max が測定可能。トレーニング記録などを表示。



#### トラックラン

屋外トラックの距離計測や各ラップのスプリットタイムなどを計測。



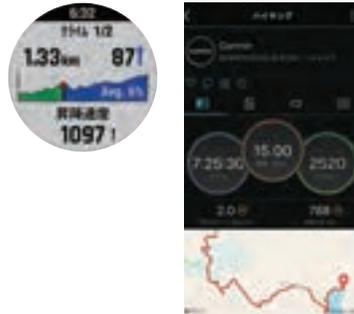
#### トレッドミル

室内ランでのタイム・距離・ペースの計測が可能。



#### トレイルラン

ClimbPro 機能でコース上の上昇区間の距離や勾配、上昇量を表示。



#### ゴルフ

世界 43,000 以上のコース情報やプレイアシスト機能が充実。



※一部機能の利用には Garmin Golf アプリが必要です。

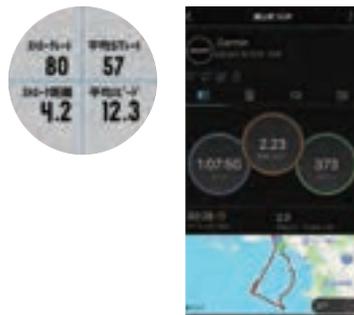
#### スイム

ラップやストロークの計測・分析をはじめ、スイム中の心拍計測も可能。



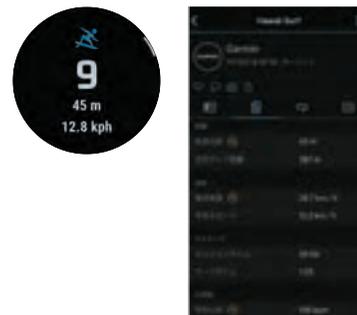
#### SUP

1 ストロークあたりの距離や1分間のストローク数などのデータを計測。



#### サーフィン

波の高さ、潮流、ライド回数やライド時の速度を計測。



## Daily / Healthcare

### デイリー / ヘルスケア機能

オンもオフも、毎日をもっと便利に。あなたの日々をよりアクティブに、さらにスマートに変えていく、さまざまな機能を搭載。

#### Suica※1

Garmin Pay の Suica を使えば、電車もお買い物もデバイス一つで完結。



#### メッセージ通知※2

手が離せないときも、電話・メールなどのメッセージを手元で確認。



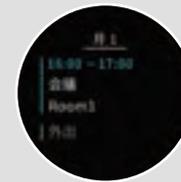
#### 天気情報※2

1 時間ごとの最新の気象情報を手元ですぐにチェック。



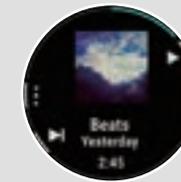
#### スケジュール管理※2

スマートフォンのカレンダーの 1 日の予定やトレーニングプランを表示。



#### 音楽再生

Bluetooth® 対応のイヤホンで音楽配信サービスの曲をいつでも再生。



#### セーフティ機能※2

危険や事故の発生を検知し、緊急連絡先に位置情報を送信。



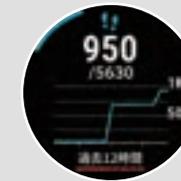
#### Body Battery

身体のエネルギーを数値化し、運動や休息のタイミングをお知らせ。



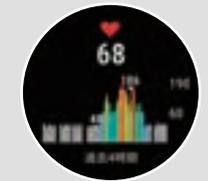
#### ステップ数

目標ステップ数を設定し、一日のくらい歩いたかを計測。



#### 心拍数

光学式心拍計が運動強度と心拍数の変動を手首で測定。



#### 血中酸素トラッキング※3

血液中に取り込まれた酸素レベルを測定して、より効果的なフィットネスのパフォーマンス向上やウェルネスライフをサポート。



#### 睡眠モニタリング/睡眠スコア

睡眠時の心拍や体の動きから、睡眠の状態（浅い・深い・レム睡眠）をスコア化して睡眠の質を管理。



#### モーニングレポート

天気予報やおすすめワークアウト・歩数目標・スケジュール・体のエネルギー残量 BodyBattery を毎朝お知らせ。



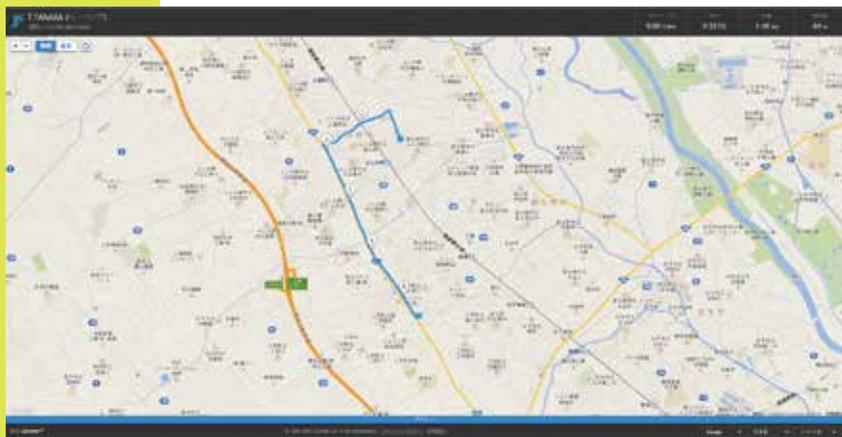
※1 チャージにはスマートフォンとのペアリングが必要 ※2 スマートフォンとのペアリングが必要 ※3 本機能は自己診断又は医師への相談をはじめとする医学的な使用を意図するものではなく、疾病の治療・診断・予防を目的とした医療機器ではありません

# GarminのGPS ウォッチで楽しむ

## 自分の位置情報をリアルタイムに伝える

### LiveTrack機能

自分の位置情報をリアルタイムに友人・知人に伝えることができる機能。ランニングをしているときに、自分がどのようなルート而走っている、いまどこにいるのか、さらにはスピードや心拍数の情報まで伝えることができるので、マラソン大会での観戦が便利になったり、仲間との一体感も生まれ、ランニングがますます楽しくなる。



Garmin Connect ウェブ



Garmin Connect アプリ (スマートフォン)

## 自分のお気に入りの Garmin にカスタマイズ

### Connect IQ

アプリやウィジェット、ウォッチフェイス、データ項目、音楽ストリーミングサービスを Garmin デバイスにダウンロードし、自分のお気に入りの Garmin にカスタマイズ。また、Face It を使えば、子供やペット、美しい景色などの好きな写真でオリジナルのウォッチフェイスを作成することができる。

Android 8.0 以上 / iOS 16.0 以降に対応  
(2025年2月現在)



## 目標達成をサポートする トレーニングプラットフォーム「Garmin Sports」

何となく走る、とりあえず走る、やみくもに走る ...。そんなあなたは、貴重な時間と体力を無駄にしているかも。目標達成の近道は「計画的なトレーニング」「正しい知識」「一緒に頑張る仲間」。すべてが、Garmin Sports に！Garmin Sports は、Garmin ユーザーとコーチが集うトレーニングプラットフォーム。

### 計画的なトレーニング

ポイントは無理のない計画を立てること。Garmin Sports のトレーニングメニューはカリキュラム形式。適切なタイミングで適切なトレーニングを行うことが可能。さらに、トレーニングメニューを Garmin デバイスに送信すれば、あとはウォッチの指示に従って走るだけで OK！スピード・距離・負荷・時間配分を、まるでコーチが並走しているかの如く、ウォッチが全て教えてくれる。

### 正しい知識

ジョギング・インターバル・LSD など使い分けられてない・・・。トレーニングの違いを理解し実行することは、簡単ではない。Garmin Sports ではスポーツサイエンスとコーチの確かな指導実績にもとづいた、さまざまなトレーニングメニューに取り組むことが可能。



### 一緒に頑張る仲間

心が折れそうなときも、仲間がいれば頑張れる！トレーニングのコツ、思わず誰かに教えたいくなる Tips・・・どんどん共有して仲間を見つけよう。またコンペティションに参加すれば、全国の Garmin Sports ユーザーがライバルに。自分でコンペティションを作成し、仲間同士で競い合うことも可能。



## Running form

# 理想のランニングフォームを目指す

怪我予防やパフォーマンスアップに！

ランニングダイナミクスポッド\*でより精度の高いフォーム分析が可能。

※Forerunner 165 は非対応



ランニング  
ダイナミクスポッド  
¥8,400  
(税込¥9,240)  
010-12520-10



### ピッチ (歩数)

1分間に何歩走ったか(何回着地したのか)の回数。ピッチを一定に保って走ることによって効率よく走ることができる。1分あたり180ステップをランニングピッチの目標とすると、1歩当たりの負担が小さくなるのでケガのリスクを減らすことにも繋がると考えられている。



180 ステップ / 分

### ストライド (歩幅)

一歩あたりの歩幅。大きなストライドほどスピードは速くなる。ストライドを大きくするとそれなりの筋力も必要になる。



ストライド

## ランニングフォーム確認 統計データ上のレベル判断

ランニングダイナミクスポッドを使えば、ランニング中の様々なデータを収集することが可能。ピッチ、ストライド(歩幅)、接地時間(GCT)および左右接地時間バランス(GCTバランス)、上下動および上下動比などのランニングフォーム分析に必要なデータを計測。Garmin Connectで、どのように変化しているのか詳細に確認することが可能。



※GCT=接地時間



※GCTバランス：左右接地時間バランス

### 接地時間 (GCT)

ランニング中に足が地面に着いている合計時間をミリ秒(ms)単位で表示。一流ランナーの多くは200ms未満、経験豊富なランナーの多くは200ms台前半が多い。オーバーストライド(重心より前に着地し、接地時間が長くなる)にならないようにする目安に。

### 左右接地時間バランス (GCT バランス)

左右の足の接地時間(GCT)のバランスをパーセンテージ(50%:50%正対称)で表示。左または右向き矢印で、どちら側の足の接地時間が長いかがわかる。左右対称のフォームが理想とされている。GCTバランスが悪いとケガにも繋がるとも言われている。

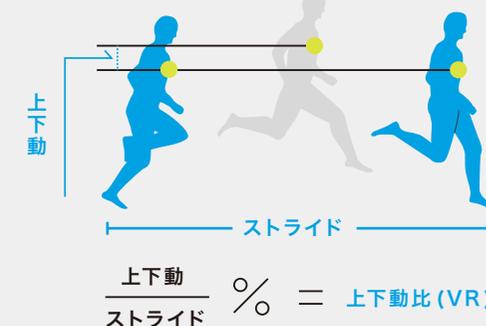


### 上下動

ランニング中の各ステップの「弾み(上下にどの程度動いているか)」の数値。上下動が少ないと消費されるエネルギーが減り、下半身への負担が軽減されると言われている。

### 上下動比

上下動比は、ストライド(歩幅)に対する上下動の比率で、ランニングの効率性をパーセンテージで表示。(例:上下動8cm/ストライド100cm=上下動比8%)ストライドはランニング中の水平移動数値で、上下動比が低いと効率的なランニングができているという指標になる。



# Accessory option

## Accessory kit



ランニング  
ダイナミクスポッド

¥9,240(税込)  
010-12520-10



ハートレートセンサー  
HRM-Dual

¥8,800(税込)  
010-12883-01



ハートレートセンサー  
HRM-Pro Plus

¥19,800(税込)  
010-13118-10



女性用ハートレートセンサー  
HRM-Fit

¥23,800(税込)  
010-13314-10



スピードセンサーDual/  
ケイデンスセンサーDualセット

¥12,650(税込)  
010-12845-10



ワイヤレス温度センサー  
Tempe

¥4,840(税込)  
010-11092-40



チャージングケーブル  
(TypeB)

¥3,190(税込)  
010-12496-15



USB-C チャージングケーブル  
(TypeB)

¥4,180(税込)  
010-13278-00

## 液晶保護フィルム

¥1,320(税込)

- ① FR965用 M04-JPC10-34
- ② FR265用 M04-JPC10-35
- ③ FR265S用 M04-JPC10-36
- ④ FR955用 M04-JPC10-77
- ⑤ FR165用 M04-JPC10-83



## Compatible Devices 対応商品



Rally RS200  
(デュアルセンサー)

¥176,000(税込)  
010-02388-22



Rally RS100  
(シングルセンサー)

¥105,000(税込)  
010-02388-23



Varia RCT715  
カメラ付きリアビューレーダー

¥53,900(税込)  
010-02478-00



Varia UT800

¥25,300(税込)  
010-01673-20

## Bands

### 簡単に交換できるバンド

工具不要で着脱ができる Quick Release バンド※で好みのカラーに簡単に交換できる。

※Forerunner965、955は除く

#### Forerunner 265用 (Quick Release バンド 22mm)

¥4,950(税込)

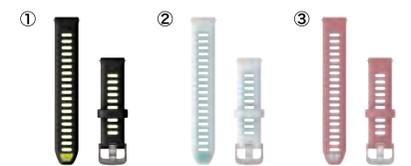
- ① Black 010-11251-A0
- ② White 010-11251-A1
- ③ Aqua 010-11251-A2



#### Forerunner 265S用 (Quick Release バンド18mm)

¥4,950(税込)

- ① Black 010-11251-A3
- ② White 010-11251-A4
- ③ Pink 010-11251-A5

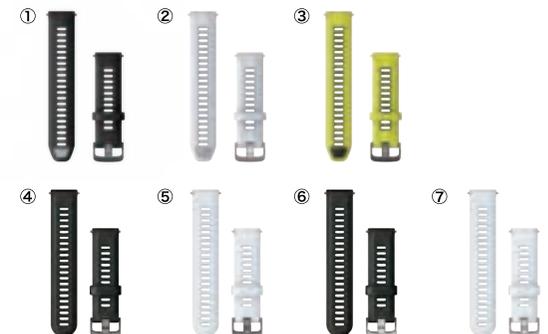


#### Forerunner 965、955用 (交換用バンド22mm)

※バンドの脱着は、付属のバネ棒脱着工具をご利用ください。

¥4,950(税込)

- ① Black 010-11251-9Y
- ② White 010-11251-9Z
- ③ Amp Yellow 010-11251-AE
- ④ Black 010-11251-5B
- ⑤ White 010-11251-5C
- ⑥ Black+Passivated 010-11251-5D
- ⑦ Whitestone+Passivated 010-11251-5E



#### Forerunner 165用(Quick Releaseバンド20mm)

¥4,950(税込)

- ① BlackGray 010-11251-AG
- ② WhiteGray 010-11251-AH
- ③ Berry 010-11251-AK
- ④ Turquoise 010-11251-AJ
- ⑤ Amp Yellow 010-11251-AL



#### ForeAthlete 55用 (Quick Release バンド 20mm)

¥4,950(税込)

- ① Aqua 010-11251-9V
- ② Grey 010-11251-9W
- ③ White 010-11251-9U
- ④ Black 010-11251-9T



	Forerunner 265/265S	Forerunner 965	Forerunner 955 Dual Power	Forerunner 165 Music /165	ForeAthlete 55	
基本仕様	重量	265/47g 265S/39g	53g	53g	39g	
	表示サイズ (mm)	265/直径32.5mm 265S/直径28.1mm	直径35.4mm	直径33.0mm	30.4mm	
	ピクセル数	265/416×416 カラー 265S/360×360 カラー	454×454 カラー	260×260 カラー	390×390 カラー	208×208 カラー
	ディスプレイタイプ	AMOLED	AMOLED	半透過型カラー MIP ディスプレイ	AMOLED	半透過型カラー MIP ディスプレイ
データページ	レンズ素材	Corning® Gorilla® ガラス 3	Corning® Gorilla® ガラス DX	Corning® Gorilla® ガラス DX	化学強化ガラス	化学強化ガラス
	タッチパネル	○	○	○	○	○
	防水性能※1	5ATM	5ATM	5ATM	5ATM	5ATM
	1画面表示可能項目数	1~8	1~8	1~8	1~4	1~4
稼働時間	選択可能データ数	200種類以上	200種類以上	200種類以上	160種類以上	17種類
	カスタマイズ作成可能ページ数	10	10	10	4	4
	スマートウォッチモード (光学心拍計モード+通知+ライフログ)	265/約13日間 265S/約15日間	約23日間	約15日間+ソーラー充電で約5日間	約11日間	約14日間
	GPSモード+光学心拍計	265/約20時間 265S/約24時間	約31時間	約42時間+ソーラー充電で約7時間	約19時間	約20時間
GPSチップ	マルチGNSSモード	仕様数値未設定	仕様数値未設定	仕様数値未設定	仕様数値未設定	仕様数値未設定
	マルチGNSSマルチバンドモード	265/約14時間 265S/約15時間	約19時間	約20時間+ソーラー充電で約2時間	—	—
	マルチGNSSマルチバンドモード+音楽モード	265/約6時間 265S/約6時間	約8.5時間	約8.5時間	—	—
	みちびき対応	○	○	○	○	○
ヘルス機能	GLONASS対応	○	○	○	○	○
	Galileo対応	○	○	○	○	○
	ライフログ機能	○	○	心拍数、Body Battery、ストレス、カロリー、	ステップ数など	—
	睡眠コーチ/お昼寝検出	○	○	○	○	—
デイリースマート機能	ヘルススナップショット	○	○	○	○	—
	フィットネス年齢	○	○	○	○	○
	週間運動量	○	○	○	○	○
	HRVステータス	○	○	○	○	○
トレーニング機能	血中酸素トラッキング※2	○	○	○	○	○
	Garmin Pay	○	○	○	○	○
	Suica※3	○	○	○	○	○
	バイブレーション	○	○	○	○	○
その他機能	気圧高度計	○	○	○	○	○
	電子コンパス	○	○	○	○	○
	音楽	○	○	○	○ Musicモデルのみ	—
	音楽保存可能数	最大500曲※6	最大2000曲※6	最大2000曲※6	最大450曲 Musicモデルのみ※6	—
対応アクセサリ	通知機能	○	○	○	○	○
	天気情報	○	○	○	○	○
	カレンダー	○	○	○	○	○
	無線インターフェイス	Bluetooth®, ANT+, Wi-Fi	Bluetooth®, ANT+, Wi-Fi	Bluetooth®, ANT+, Wi-Fi	Bluetooth®, ANT+, Wi-Fi (Musicモデルのみ)	Bluetooth®, ANT+
その他機能	データ保存容量	約200時間以上	約200時間以上	約200時間以上	4GB	約200時間以上
	自動ラップ	○	○	○	○	○
	自動ポーズ	○	○	○	○	○
	メトロノーム	○	○	○	○	○
その他機能	心拍ゾーン	○	○	○	○	○
	ピッチ	○	○	○	○	○
	VO2 Max・予想タイム	○	○	○	○	○
	リカバリータイム	○	○	○	○	○
その他機能	パフォーマンスコンディション	○	○	○	○	○
	トレーニングステータス	○	○	○	○	○
	トレーニング負荷	○	○	○	○	○
	トレーニング負荷バランス	○	○	○	○	○
その他機能	トレーニング効果 (有酸素/無酸素)	○	○	○	○	○
	上下動/上下動比	○ (GCTバランスのみセンサー※4が必要)	○ (GCTバランスのみセンサー※4が必要)	○ (GCTバランスのみセンサー※4が必要)	○ (GCTバランス計測不可)	—
	GCT接地時間/歩幅/ピッチ	○ (心拍センサー使用時)	○ (心拍センサー使用時)	○ (心拍センサー使用時)	—	—
	乳酸閾値	○	○	○	○	○
その他機能	トライアスロンアクティビティ	○	○	○	○	○
	ワークアウト	○	○	○	○	○
	おすすめワークアウト	○ (7日間分)	○ (7日間分)	○ (7日間分)	○ (7日間分)	○ (Lite)
	ターゲットトレーニング	○	○	○	○	○
その他機能	バーチャルパートナー	○	○	○	○	○
	PacePro	○	○	○	○	○ (Lite)
	暑熱適応/高度適応表示	—	○	○	—	—
	セーフティ機能 (事故検出・援助要請)※5	○	○	○	○	○
その他機能	モニタリングレポート	○	○	○	○	○
	リアルタイムスタミナ	—	○	○	—	—
	ランニングパワー	○	○	○	○	○
	インターバルトレーニング	○	○	○	○	○
その他機能	レースウィジェット	○	○	○	○	○
	トレーニングレディネス	○	○	○	○	○
	ハートレートセンサー HRM-Pro Plus	○	○	○	○	○
	プレミアムハートレートセンサー (HRM-Dual)	○	○	○	○	○
その他機能	スピード/ケイデンスセンサー	○	○	○	○	○
	パワーメーター (Rallyシリーズ)	○	○	○	○	○
	女性用ハートレートセンサー HRM-Fit	○	○	○	○	○
	Garmin Golf	—	○	○	—	—
その他機能	Connect IQ対応	○	○	○	○	○ (ウォッチフェイスのみ)
	日本詳細地形図	—	○	○	—	—
	日本詳細道路地図 (CityNavigator)	—	別途ダウンロード可能	別途ダウンロード可能	—	—
	日本登山地形図 (TOPO10M)	—	別途ダウンロード可能	別途ダウンロード可能	—	—
その他機能	海外大陸地図ダウンロード機能	—	別途ダウンロード可能	別途ダウンロード可能	—	—
	Garmin Golf	—	○	○	—	—
	Connect IQ対応	○	○	○	○	○

※1 防水規格についてはこちらをご覧ください [Garmin.com/ja-JP/legal/waterrating-definitions/](http://Garmin.com/ja-JP/legal/waterrating-definitions/) ※2 本機能は自己診断又は医師への相談をはじめとする医学的な使用を意図するものではなく、疾病の治療・診断・予防を目的とした医療機器ではありません ※3 チャージにはスマートフォンとのペアリングが必要です

※4 別売りの Running Dynamics Pod/HRM-Dual/HRM-Fit/HRM-Pro が必要です

※5 連携機能は Bluetooth® 接続かつ Garmin Connect アプリ 起動時の状態でご使用いただけます

※6 1曲あたり 4MB、ビットレート 128kbps で計算した場合の保存可能数です 楽曲のビットレートによって保存できる曲数は異なります

■表示価格は、すべてメーカー希望小売価格です。

■掲載商品の色は、実物とは異なる場合があります。

■商品の文字盤の表示は、実際の商品とは異なる場合があります。

■掲載の着用画像はイメージであり、実際の商品とは異なる場合があります。

■予告なく仕様および価格等が変更される場合があります。

■この印刷物の無断転載を禁じます。(インターネット告知等)

**ガーミンジャパン株式会社**  
 カスタマーサポート TEL.049-267-9114  
[Garmin.co.jp](http://Garmin.co.jp)