

次世代
トレーニングの
新基準



ForeAthlete

フォアアスリート
GPS トレーニングウォッチ

620J/220J

2014年4月版

| 名 称 | | ForeAthlete 620J | ForeAthlete 220J |
|--------------|---------|--|--|
| 品 番 | | 単 体:112852 セット:112853 | 単 体(BlackRed):114764 セット(BlackRed):114765 単 体(WhiteViolet):114766 セット(WhiteViolet):114767 |
| サイズ(mm) | | W45×H45×D12.5 | W45×H45×D12 |
| 重量 | | 43.6g | 40.7g |
| ディスプレイ | サイズ(mm) | W25.4×H25.4 | |
| | ピクセル数 | カラー 180x180ピクセル | |
| タッチスクリーン | | ○(水濡れ&グローブ対応) | — |
| 低反射液晶 | | — | ○ |
| ボタン | | 4個 | 5個 |
| 稼動時間 | GPS時 | 10時間 | |
| | 時計時 | 約6週間 | |
| 防水 | | 50m完全防水 | |
| GPSチップ | | みちびき対応高感度タイプ(アシストGPS対応) | |
| GPS精度 | | 1.0 mRMS | |
| GPS更新周期 | | 1秒 | |
| センサーインターフェース | | ANT+Sports ハートレート、フットポッド ※新型ハートレートセンサーHRM-RunはForeAthlete220Jに非対応 | |
| PCインターフェース | | Wi-Fi, Bluetooth, USB | Bluetooth, USB |
| Gセンサー | | ○本体と新型ハートレートセンサーHRM-Runに内蔵 | ○本体に内蔵 |
| バイブレーション | | ○ | |
| バックライト | マニュアル点灯 | ○ | |
| | オート点灯 | ○ | |
| 使用電池 | | 充電式リチウムイオン電池 | |
| 心拍計 | | ○ (セットは新型ハートレートセンサーHRM-Runが付属) | ○ (セットはプレミアムハートレートセンサーが付属) |
| 小型フットポッド | | ○(別売) | |
| データ容量 | | 約200時間 | |
| 取得可能データ | | タイム、距離、ペース、スピード、ピッチ、ストライド、カロリー、※効果、※VO2Max、※上下動、※接地時間、※心拍など約43種類のデータ。※新型ハートレートセンサーHRM-Run使用時 | タイム、距離、ペース、スピード、ピッチ、ストライド、カロリー、※心拍など18種類 ※プレミアムハートレートセンサー使用時 |
| トレーニングの種類 | | マイワークアウト、インターバル、各種アラート(心拍、ラン&ウォーク、ペース、ピッチ、時間、距離、カロリー) | マイワークアウト、インターバル、各種アラート(心拍、ラン&ウォーク、ペース、時間、距離) |
| 自動ポーズ | | ○ | |
| 自動ラップ | | ○ | |
| アラート通知 | | ○ | |
| 自動スクロール | | ○ | |
| 時計機能 | | ○(日時、曜日、アラーム) | |
| データ管理 | | クラウド上の「Garmin Connect」でデータ管理と公開が可能 | |
| 付 属 品 | | チャージングクレードル、日本語マニュアル、ハートレートセンサーHRM-Run(セット品のみ) | チャージングクレードル、日本語マニュアル、プレミアムハートレートセンサー(セット品のみ) |
| 価 格 | | ForeAthlete620J 単 体:36,800円(税別) セット:43,800円(税別) | ForeAthlete220J 単 体:25,800円(税別) セット:31,800円(税別) |

お問い合わせ

GPSは俊足サーチ



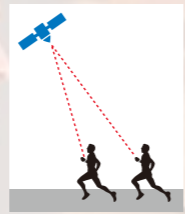
新たに「アシストGPS」を搭載。Garmin ConnectやGarmin Connect Mobileでネット接続した際にGPS衛星の軌道情報を自動ダウンロード。測位開始時にはダウンロードされた軌道情報を元に、衛星の位置を予測して受信を行います。ガーミン得意の高感度高速測位技術に、更に磨きが掛かりました。

みちびき対応

ガーミンが世界で最初に対応した「みちびき」の受信により市街地のGPS精度がアップ



毎秒測位の高精度計測



全ての計測データは、衛星からの信号を毎秒受信したものを最適な位置へ補正して使用していますので、なめらかに記録される軌跡だけで無く距離や速度においても高い精度の計測が可能。

ランニングダイナミクス/ VO2Max/ リカバリーアドバイザー

Gセンサー内蔵の新型ハートレートセンサーHRM-Runと組み合わせる事により、距離、ペースやピッチ計測のみならずランニングをさらに効果的に向上させるのに役立つデータを得ることができます。詳細は該当ページをご覧ください。※ForeAthlete220Jは非対応

タッチスクリーン



620Jはタッチパネル仕様のカラーディスプレイを採用。雨による誤作動も無く、グローブタッチも可能です。多機能な620Jも、タッチパネルの採用により直感的で、より簡単な操作を実現。カラーディスプレイなのでテーマカラーを変更する事も可能です。バックライト点灯時間は8秒、15秒、30秒、1分、常時わてお好み設定可能。 ※ForeAthlete220Jは非対応

各種トレーニング機能



豊富なトレーニングメニューがあなたのトレーニングをサポートします。マイワークアウト、インターバル、各種アラート(心拍、ラン&ウォーク、ペース、時間、距離、ピッチ(※)、カロリー(※)機能搭載。 ※ForeAthlete220Jは非対応

Gセンサー内蔵



本体内に内蔵されたGセンサーにより、室内やトンネルなどGPS電波受信困難な環境下でも距離やペース、さらにはピッチやストライド(※)の計測が可能です。 ※ストライドはトレーニング管理サイト「GARMIN CONNECT」で確認

低反射カラーディスプレイ

低反射仕様のカラーディスプレイによって、ランニング中の視認性がアップし、炎天下でも瞬時に現在のステータスが認識できます(業界初)。バックライトも見やすく、日の入後だけバックライトが点灯できるナイトモードも搭載。



汗抜けの良い新開発ベルト



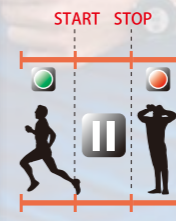
ベルトはフィット感が良く、メッシュのように穴がたくさん開いているので、汗抜きもよく、トレーニングがより爽快に感じられます。2色の貼り合わせがスタイリッシュなデザインを演出します。

自動ラップ



予め設定した距離で自動的にラップタイムを計測してくれます。またスタート地点や登録地点など位置をトリガーとした自動ラップ計測も可能なので周回ランにも便利です。

自動ポーズ



信号待ちなどの停止時はタイム計測を自動で中断し、動き始めると計測が再開されます。

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。先行(または遅延)タイム及び距離を二人のランナーアイコンと共に表示。履歴データとの競争も可能です。 ※ForeAthlete220Jは非対応

すべてのランナーに向けた

GARMINのさらなる進化。

軽量でフィット感の良い デザイン



GPSアンテナがベルトまではみ出ることなく、本体の上下幅が45mm 厚さ約12mmしかありません。また本体重量も620Jは43.6g、220Jは40.7gの軽量薄型なので女性の腕にもフィットします。

画面解像度 180x180ピクセル



「文字で操作案内」が特徴のフォアアスリート。さらに高解像になった液晶ディスプレイにより漢字など細かい文字も鮮明に認識でき、容易な操作やストレスのない快適ランニングを導きます。

高速プロセッサ採用で サクサク動作



フォアアスリートはスピードレスポンス操作が特徴です。タッチパネルモデルもボタン操作モデルも一つの指先の操作に瞬時に応えてくれます。

時計モードは6週間



スタイリッシュデザインのフォアアスリートは日常での使用機会も念頭に開発。時計モードで約42日の連続使用、GPS利用ではフルマラソンに十分対応した10時間稼働です。

アラート通知



聞こえやすいビープ音、メッセージ時に自動点灯するバックライト、さらには振動が大きいバイブレーション機能が搭載されているので、大会などの人混みや騒音環境でも、的確に情報を伝えてくれます。

データフィールド カスタマイズ



620Jでは約42種類、220Jでは約17種類のデータ項目より好みのデータをお好みの場所へ選択して、トレーニングデータ画面を複数ページ作成することが可能です。

2種類のワイヤレスとUSBで データ管理を更に手軽に簡単に

新たに採用されたWi-Fi対応により、自宅のWi-Fi環境や市街地のWi-Fiスポットなどへ直接接続する事が可能になりました。予め設定されたWi-Fi圏内であれば、「CONNECT」ボタンのワンタッチでトレーニングデータがクラウド上のGarmin Connectにアップロードされます。Wi-Fi圏外ではBluetoothでスマートフォンを経由してクラウドに接続。iOSとAndroidのスマートフォンに対応したアプリケーションで多彩な機能がご利用頂けます。レース終了後その場でトレーニングデータをアップロードしてSNSに発信、走行中の場所をリアルタイムに発信できる「Live Track」の利用。データの解析や閲覧はもちろん、ワークアウトのダウンロードも可能です。ワイヤレス以外にもチャージングクレイドルのUSBコネクタをPCに接続すれば、充電しながらの通信も可能です。 ※ForeAthlete220JはWi-Fi接続非対応

ランニング終了時には…



モバイルはiOSと Androidの2つのOSに対応



充実した管理サイト

ガーミンが運営する「Garmin Connect」「Garmin Connect Mobile(Android/iOS)」へトレーニングデータをアップロード・ダウンロードする事によりトレーニングデータの管理や公開が可能。

Live Track

Live Track機能は、Bluetooth通信を利用してスマートフォンと接続し、現在走行している場所やペースなどのランニング情報をリアルタイムにウェブ上で公開できる機能。友人やチーム間などで、自分が今どこを走っているかを共有することにより観戦が便利に他、仲間との一体感も向上し、ランニングがますます楽しくなる機能です。

最先端のランナーへ ガーミンからGPSウォッチを使った 次世代トレーニングの提案

タイムと心拍だけしか計測できなかったランナー用ウォッチに、「GPS」を活用した距離とペースという新たな指標を提案してきたガーミン・フォアアスリート。ForeAthlete620JとForeAthlete220Jは、より小さく軽く薄くファッションブルになりながらも大幅な機能強化を図りました。



ForeAthlete620J
フォアアスリート 620 ジェイ 日本版

品番：112852(本体) UPC:753759124922
価格：36,800円(税別)
品番：112853(セット) UPC:753759124939
価格：43,800円(税別)

Bluetooth SMART, Wi-Fi CERTIFIED, ANT+

HARDWARE: みちびき, GPS, ANT, 50m

FUNCTIONS: ラップkm, ラップ位置, インターバル, 履歴確認, 心拍ゾーン, ワークアウト



ForeAthlete220J
フォアアスリート 220 ジェイ 日本版
BlackRed

品番：114764(本体) UPC:753759124946
価格：25,800円(税別)
品番：114765(セット) UPC:753759124953
価格：31,800円(税別)

Bluetooth SMART, ANT+

HARDWARE: みちびき, GPS, ANT, 50m

FUNCTIONS: ラップkm, インターバル, 履歴確認, 心拍ゾーン, ワークアウト



ForeAthlete220J
フォアアスリート 220 ジェイ 日本版
WhiteViolet

品番：114766(本体) UPC:753759124960
価格：25,800円(税別)
品番：114767(セット) UPC:753759124977
価格：31,800円(税別)

Bluetooth SMART, ANT+

HARDWARE: みちびき, GPS, ANT, 50m

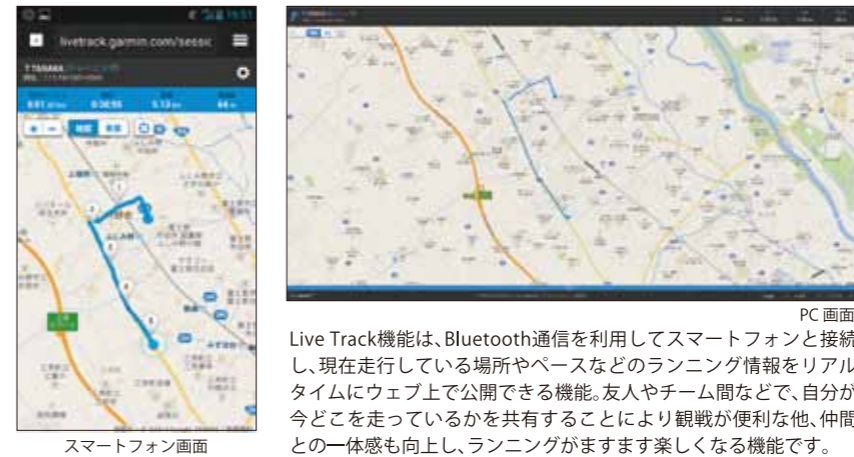
FUNCTIONS: ラップkm, インターバル, 履歴確認, 心拍ゾーン, ワークアウト

GarminConnect/GarminConnect Mobile

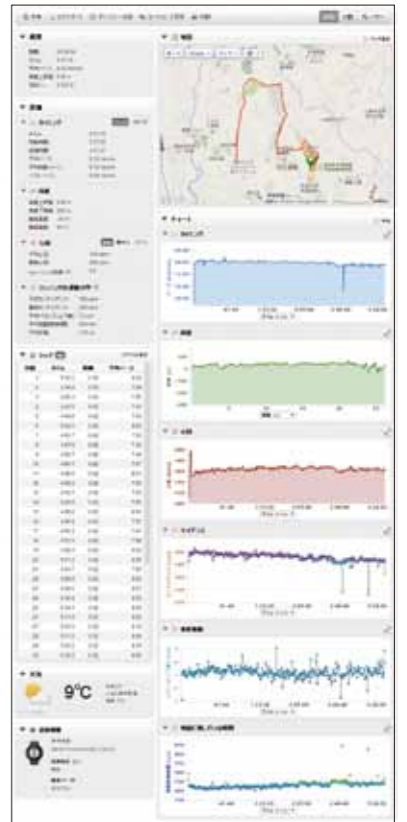
ガーミンが運営する「Garmin Connect」「GarminConnect Mobile(Android/iOS)」へトレーニングデータをアップロード・ダウンロードする事によりトレーニングデータの管理や公開が可能。



Live Track機能



Live Track機能は、Bluetooth通信を利用してスマートフォンと接続し、現在走行している場所やペースなどのランニング情報をリアルタイムにウェブ上で公開できる機能。友人やチーム間などで、自分が今どこを走っているかを共有することにより観戦が便利な他、仲間との一体感も向上し、ランニングがますます楽しくなる機能です。



PC画面

Accessory option

| | | | |
|--|---|---|--|
| | | | |
| ハートレートセンサー HRM-Run 品番:1099708 ¥12,000(税別) | プレミアムハートレートセンサー 品番:1099710 ¥8,000(税別) | 小型フットポッド 品番:1109200 ¥9,400(税別) | フィットネス キャリングケース 品番:1071801 ¥3,200(税別) |
| | | | |
| 充電ングクレードル FA620用 品番:1102907 ¥4,600(税別) | ベルト交換キット FA620用(BlackBlue) 品番:1125128 ¥4,200(税別) | 充電ングクレードル FA220用(Black) 品番:1102909 ¥4,600(税別) | 充電ングクレードル FA220用(White) 品番:1102910 ¥4,600(税別) |
| | | | |
| | ベルト交換キット FA220用(BlackRed) 品番:1125130 ¥4,200(税別) | ベルト交換キット FA220用(WhiteViolet) 品番:1125131 ¥4,200(税別) | |



次世代 トレーニングの 新基準



最大酸素摂取量 (VO2Max)

人が体内(体重1kgあたり)に取り込むことのできる酸素の1分間あたりの最大量のことです。単位はml/kg/分。

最大酸素摂取量は専門機関での設備による実計測によって知ることができますが、620Jには心拍数や運動負荷からこれを間接的に算定する機能を搭載しているため、誰でも手軽にその数値を知ることができます。

運動する際は酸素を取り込むことでエネルギーを生成するので、最大酸素摂取量は運動能力(全身持久力)の指標と言えます。620Jでは最大酸素摂取量を計測することで、5km、10km、ハーフ、フルマラソンの予想タイムを推定する「予想タイム」機能もあります。

自己の最大酸素摂取量を知ることによって、走力レベルの把握やトレーニング負荷コントロールに役立てることができます。

リカバリーアドバイザー

ForeAthlete620Jではあなたの履歴データ並びに走行時の心拍数やペースの変動から、トレーニング終了時に「回復に必要な時間」をアドバイスしてくれます。

また、次回走行時にはスタートしてからしばらくすると、回復の度合いを「グッド」「バッド」「ノーマル」で示してくれるので、そのトレーニングでの負荷のかけ方の参考指標となり、より効率的で安全なトレーニングを行うことができます。



最大酸素摂取量の推定値について

心拍数モニタとペアリングされているGARMINデバイスを使用して、最大酸素摂取量の推定値を表示できます。最大酸素摂取量は、最大運動能力時に体重1キログラムあたりで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。簡単に言えば、最大酸素摂取量は、運動能力の指標であり、フィットネスレベルの向上とともに増加する必要があります。最大酸素摂取量の推定値は、FirstbeatR Technologies Ltd.社により提供およびサポートされています。

| 男 性 | | パーセンタイル | 20-29 | 30-39 | 40-49 | 50-59 | 60-69 | 70-79 |
|------------|------|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| ■ 極めて優秀 | 95 | 55.4 | 54 | 52.5 | 48.9 | 45.7 | 42.1 | |
| ■ かなり高い | 80 | 51.1 | 48.3 | 46.4 | 43.4 | 39.5 | 36.7 | |
| ■ 高い | 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 | |
| ■ 低い~かなり低い | 0-40 | <41.7 | <40.5 | <38.5 | <35.6 | <32.3 | <29.4 | |

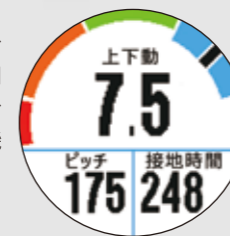
| 女 性 | | パーセンタイル | 20-29 | 30-39 | 40-49 | 50-59 | 60-69 | 70-79 |
|------------|------|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| ■ 極めて優秀 | 95 | 49.6 | 47.4 | 45.3 | 41.1 | 37.8 | 36.7 | |
| ■ かなり高い | 80 | 43.9 | 42.4 | 39.7 | 36.7 | 33 | 30.9 | |
| ■ 高い | 60 | 39.5 | 37.8 | 36.3 | 33 | 30 | 28.1 | |
| ■ 標準 | 40 | 36.1 | 34.4 | 33 | 30.1 | 27.5 | 25.9 | |
| ■ 低い~かなり低い | 0-40 | <36.1 | <34.4 | <33 | <30.1 | <27.5 | <25.9 | |

The Cooper Institute®, Dallas, Texas. www.cooperinstitute.orgの許可を得て使用されるデータ



ランニングダイナミクス

より少ないエネルギーで走れる能力「ランニングエコノミー」を左右する要素でもある上下運動幅、ピッチ、地面接地時間をForeAthlete620Jは計測することができます。「ランニングダイナミクス機能」。タイム・距離・ペースだけではなく、真のトレーニングウォッチの誕生です！



上下動

ランニング時に身体がどれぐらいの幅(cm)で上下運動しているかがわかります。

身体の上下運動が大きいと、それだけ無駄に体力を消耗してしまいます。また足への負担も大きくなってしまいます。GARMIN社による調査でも経験の浅いランナーより経験を積んだランナーの方が上下運動が小さい傾向を示すことが分かっています。

目線が上下に揺れないことを意識し、よりエコノミー(省エネ的)なランニングフォームを身につけましょう。

ピッチ

1分間あたりの歩数を計測できます。ランニングスピードはピッチとストライド幅で決まります。GARMIN社による調査では経験を積んだランナーほどピッチ数が多い傾向を示していますが、歩数でスピードを稼ぐピッチ走法やストライド幅を大きくとって走るストライド走法があるように、自身に適した走法は個人差があると思います。自身の現状のピッチとストライド幅を把握し、より快適と感じるピッチはどれぐらいなのか？ストライド幅を広げた場合のピッチはどうなるかなど、あなたのトレーニングの質の向上に役立ててください。(無理なトレーニングは故障の原因となるので注意しましょう。)

地面接地時間

足が地面に接地している時間を計測することができます。接地時間はエコノミー(省エネ的)な走り方をできているかどうかの把握にも役立ちます。例えば、ランニングでは背筋を伸ばし、腰が高い位置で走り、重心の真下辺りで接地することが望ましいとされます。腰が中腰のように落ちてしまうと接地時間が長くなり、足への負担も大きくなるからです。また、足の切り替えスピードを速く行えたり、反発を得て前進できるようなランニングフォームであれば接地時間は短くなります。GARMIN社の調査でも経験を積んだランナーほど接地時間は短い傾向を示すことが分かっています。接地時間も目安にランニングフォームの改善に役立ててください。

カラーゲージおよびランニングの運動力学データ

ランニングの運動力学の画面には、主要な測定基準のカラーゲージが表示されます。主要な測定基準として、ピッチ、上下動、地面に接している時間を表示できます。カラーゲージによって、自分のランニングの運動力学のデータと他のランナーのデータを比較することができます。カラーゾーンは、パーセンタイル値に基づいています。

GARMINは、あらゆるレベルの数多くのランナーを対象にリサーチをしました。赤のゾーンまたは橙のゾーンのデータ値は、経験の浅いランナーまたは遅いランナーの標準値です。緑のゾーン、青のゾーン、または紫のゾーンのデータ値は、経験を積んだランナーまたは速いランナーの標準値です。経験の浅いランナーは、経験を積んだランナーより地面に接している時間が長く、低いピッチを示す傾向があります。また、長身のランナーの場合は通常、やや低いピッチとやや高い上下動が見られます。その他のランニングの運動力学のデータに関する理論や解釈については、信頼できるランニング関連出版物およびウェブサイトをご覧ください。

| カラーゾーン | ゾーン内のパーセンタイル | ピッチの範囲 | 上下動の範囲 | 地面に接している時間の範囲 |
|--------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| ■ 紫 | >95 | >185 spm | <6.7 cm | <208 ms |
| ■ 青 | 70-95 | 174-185 spm | 6.7-8.3 cm | 208-240 ms |
| ■ 緑 | 30-69 | 163-173 spm | 8.4-10.0 cm | 241-272 ms |
| ■ 橙 | 5-29 | 151-162 spm | 10.1-11.8 cm | 273-305 ms |
| ■ 赤 | <5 | <151 spm | >11.8 cm | >305 ms |

