



人気の光学式心拍計付モデルが、  
より高機能に、よりファッションブルに



脈拍計測機能付きGPSトレーニングウォッチ

# ForeAthlete235J

フォアアスリート235ジェイ



2016年8月版

## ConnectIQ

ConnectIQは、対応するGARMIN製品で利用可能なソフトウェアダウンロードサイトです。無料で公開されているソフトウェアをダウンロードする事により、手軽に機能追加やカスタマイズを行う事が可能です。ソフトウェアは2つのプラットフォームから利用可能。iOSとAndroidに対応する「Garmin Connect Mobile」アプリを使用してワイヤレス (Bluetooth) でダウンロード。WindowsやMacOSからは、「GarminExpress」ソフトウェアを使用してUSB経由でダウンロード頂けます。利用可能なソフトウェアは4種類。ウォッチフェイス、ウィジェット、アプリ、データフィールド (データ項目) を追加や削除、並び替えなどカスタマイズすることができます。



ウォッチフェイス



ウィジェット



アプリケーション



データフィールド



## Accessory option

<p>チャージングクリップ FAx3x用</p> <p>品番:1102918 ¥4,900(税別)</p>	<p>外部バッテリーセット</p> <p>品番:1064402 ¥12,500(税別)</p>	<p>プレミアムハートレート センサー</p> <p>品番:1099710 ¥8,000(税別)</p>	<p>軽量フットポッド SDM4</p> <p>品番:1109200 ¥12,000(税別)</p>	<p>スピードセンサー ケイデンスセンサーセット</p> <p>品番:1210401 ¥11,500(税別)</p>	<p>ACアダプタ(USB)</p> <p>品番:1063502 ¥2,500(税別)</p>
<p>ベルト交換キット FAx3x用 BlackGreen</p> <p>品番:112510B ¥5,000(税別)</p>	<p>ベルト交換キット FAx3x用 GreenBlack</p> <p>品番:112510C ¥5,000(税別)</p>	<p>ベルト交換キット FAx3x用 BlackOrange</p> <p>品番:1125195 ¥5,000(税別)</p>	<p>ベルト交換キット FAx3x用 OrangeBlack</p> <p>品番:1125196 ¥5,000(税別)</p>	<p>ベルト交換キット FAx3x用 BlackRed</p> <p>品番:1125197 ¥5,000(税別)</p>	<p>ベルト交換キット FAx3x用 RedBlack</p> <p>品番:1125198 ¥5,000(税別)</p>

## Spec

基本仕様	サイズ(mm)	W45×H45×D11.7	機能	取得可能データ	VO2Max、リカバリーアドバイザー、レースタイム予測、トレーニング効果、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 ※ストライドはGarminConnectで確認
	重量	42g		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、時間、距離)
	ディスプレイ	サイズ(mm) ピクセル数 W31.1×H31.1 カラー 215x180ピクセル		自動ポーズ	<input type="checkbox"/>
	低反射液晶	○		自動ラップ	<input type="checkbox"/>
	ボタン	5個		ライフログ機能	<input type="checkbox"/>
	稼働時間	GPSモード:11時間 / 時計モード:約9週間		アラート通知	<input type="checkbox"/>
	防水	50m完全防水		自動スクロール	<input type="checkbox"/>
	GPSチップ	GPS/GLONASS/みちびき3測位対応高感度タイプ (アシストGPS対応)		時計機能	<input type="checkbox"/> (日時、曜日、アラーム)
	GPS精度	1.0 mRMS		ミュージックコントロール	<input type="checkbox"/>
	GPS更新周期	1秒		探索 (Find my phone)	<input type="checkbox"/>
	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、スピード/ケイデンス、ワイヤレス温度計 (TEMPE)		VRIBコントロール	<input type="checkbox"/>
	PCインターフェース	Bluetooth、USB		通知機能	<input type="checkbox"/>
	Gセンサー	○本体に内蔵		ConnectIQ	<input type="checkbox"/>
	バイブレーション	○		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
バックライト	マニュアル点灯 オート点灯	付 属 品	リバースカラーベルト、チャージングクリップ、日本語マニュアル		
使用電池	充電式リチウムイオン電池				
心拍計	○(光学式センサー内蔵)				
小型フットポッド	○(別売)				
スピード/ケイデンスセンサー	○(別売)				
データ容量	約200時間				
データページ	最大4項目				

お問い合わせ

# オンはブラック優先? オフはビビッドなカラー優先? お好みに選べます



## NEW ForeAthlete235J

BlackRed

品番: 37176H UPC: 753759164560  
¥36,800(税別)



## NEW ForeAthlete235J

BlackOrange

品番: 37176J UPC: 753759164577  
¥36,800(税別)



## NEW ForeAthlete235J

BlackGreen

品番: 37176K UPC: 753759164584  
¥36,800(税別)



## HARD WARE 機能

### 光学式心拍計内蔵

血管に流れる血液(ヘモグロビン)に緑の光を照射するとヘモグロビンは光を吸収する特性があります。吸収されずに反射された光をデバイスの受光部で読み取り心拍数(脈拍)を計測しています。

※血管には心臓の鼓動と同じタイミングで血液の量が変わっており反射した光量も同じタイミングで変化する事で計測が可能になります。

※不整脈などの場合は正しく計測できない場合もございます。



### 心拍転送モード

本機で計測した心拍数データをANT+(ワイヤレス)で他のトレーニングデバイスへ飛ばす事が可能です。例えば、ランニングの時にはForeAthle235Jを使用し、ロードバイクトレーニングの際はEdge1000Jの心拍計替わりとして活用する事が可能です。「胸ベルト式はちょっと...」という方でも気軽に心拍トレーニングが始められます。

※より精度を求めた計測には胸ベルト式をお使い下さい。



### 軽量大画面

ForeAthlete225Jに比べ4.3mm薄くなり12g軽くなりましたが、ディスプレイは1.2インチから1.23インチに拡大され、解像度も約1.2倍に増えました。ランニング中の腕の負担を軽減しながらより見やすくしました。



### リバースカラーベルト付

本モデルには、表裏のカラーが逆転したベルトが付属します。例えばビジネスシーンでの使用が多い方はブラックを表に、トレーニングメインでお使いの場合はカラー面を表にとシーンによってお選びいただけます。



### オーディオアラート

Garmin Connect Mobileが起動されたスマートフォンとペアリングされている際、トレーニング実施中のラップタイム、ペース/スピードアラート、心拍数アラートが音声でご確認頂けます。この機能を利用する事により腕の振りを止めてディスプレイの表示を確認する必要がなくなります。



### バイブレーションアラート

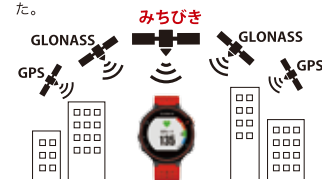
各種アラートはビープ音に加えバイブレーションでもお知らせ。騒音の多い都心部のランでも、バイブレーションにより確実に情報をお伝えします。



## HARD WARE 機能

### みちびき/GLONASS対応

新たにロシアが運用する衛星測位システムGLONASSに対応、また、日本版GPS「みちびき」のGPS互換信号の受信にも対応しますので、市街地での使用時も安定感がアップしました。



### バックライト制御(リストアオン)

バックライトはキー操作やアラート発生時に自動点灯させる事が出来ますが、それを夜のみ限定するという設定も可能です。また、腕を振り上げて「時計を見る」動作をする事により自動点灯させる事も可能です。



### 50m完全防水

日常生活での安心使用はもちろんのこと、激しい雨の中やシャワーや入浴でも安心してお使い頂けます。

### ミュージックコントロール/探索

Garmin Connect Mobileが起動されたスマートフォンとペアリングされている際、スマートフォンの音楽再生を遠隔で操作する事が可能です。また、本機で探索機能を実行する事により、Bluetooth圏内であればどこに置いたかわからなくなってしまったスマートフォンを探す事が出来ます。

### Gセンサー内蔵

ForeAthlete235Jは内蔵されたGセンサーにより腕の振りを検知して計測する事が出来ます。これにより、衛星捕捉条件の悪いトンネルや屋内トレーニングでも距離の計測が可能になりました。



### スピード/ケイデンスセンサー(別売対応)

ANT+互換のスピード/ケイデンスセンサーに対応します。スピード情報の精度アップとケイデンス値の収集が可能になります。



### 通知機能

スマートフォンの画面に通知されるメール着信などの通知機能や、音声着信などの情報をディスプレイで確認可能です。悪天候の中でもポケットからスマートフォンを出す事無く、情報の確認が可能です。

※Bluetooth LEに対応するスマートフォンのみに対応



## FUNCTIONS 性能

### VO2Max/レースタイム予想/リカバリーアドバイザー

運動能力を推し量る指標である最大酸素摂取量(VO2Max)が測定可能です。これまでは大掛かりな施設で測定していた値を運動負荷や心拍数を元に推定しています。この値を元に、5km、10km、ハーフ、フルマラソンの予想タイムを推定して表示する事が出来ます。トレーニング終了時には運動負荷や心拍数を元に身体の回復に必要な時間「リカバリータイム」をアドバイスしてくれます。



### 距離/スピード・ペース/タイム/ピッチ表示

GPSまたは各センサーの各情報をリアルタイムに表示。屋外での視認性を配慮した見やすい画面が快適なランニングをサポートします。



### ライフログ機能

ライフログとは自分の生活を長期間に渡りデジタルデータとして記録できる、今話題の機能です。生活の基本動作である、ステップ数、距離、消費カロリーが実際のどのくらいの運動量なのかを毎日数字で見ることが出来ます。また、ステップのゴールや達成率の他、一定時間動きがないと適度な運動を促すムーブパーが表示されます。トレーニングが出来ない環境下でも、普段使いとして毎日活用頂けます。



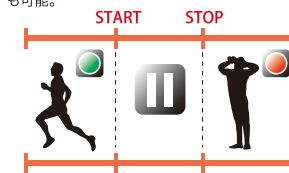
### 各種トレーニング機能

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&ワーク、ペース、時間、距離、カロリー機能搭載)。



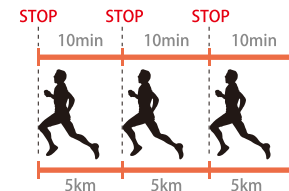
### 自動ポーズ

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。また、設定したスピード以下でタイマーを停止することも可能。



### 自動ラップ

設定した距離(0.25~99.95km)に達する毎に自動でラップタイムを刻みます。また、日本独自の使用として決められた位置を通過する 毎にラップを刻む事ができます。また、ラップを刻む際に表示されるデータ2項目は自由にお選び頂けます。



## Garmin Connect/Garmin Connect Mobile

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。

### LiveTrack

LiveTrack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。

