

トライアスリートが望んでいた心拍トレーニングが手軽に始められる



脈拍計測機能付きGPSトレーニングウォッチ

# ForeAthlete735XTJ

フォアアスリート735エクスティージェイ

**FOR RUNNERS**

全てのランナーたちへ



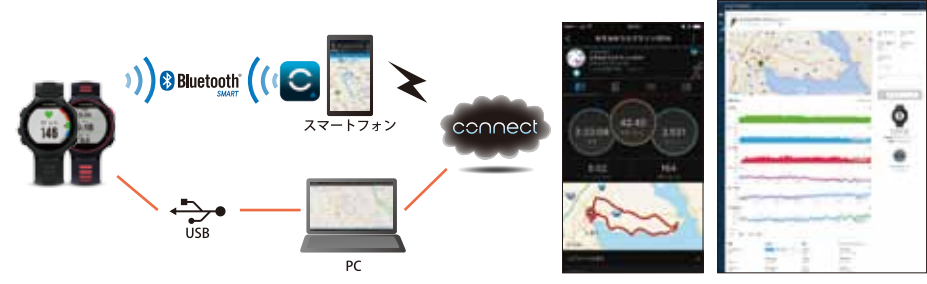
2016年7月版

## 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、自分がどこを走っているかを共有することにより観戦が便利。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。



## Accessory option

<b>充電ングクリップ</b> FAx3x用 品番:1102918 ¥4,900(税別)	<b>ハートレートセンサー</b> HRM-Tri 品番:1099711 ¥16,500(税別)	<b>ハートレートセンサー</b> HRM-Run 品番:1099708 ¥12,000(税別)	<b>プレミアムハートレート</b> センサー 品番:1099710 ¥8,000(税別)	<b>スピードセンサー</b> ケイテンセンサーセット 品番:1210401 ¥11,500(税別)	<b>軽量フットポッド</b> SDM4 品番:1109200 ¥12,000(税別)	<b>ワイヤレス温度計</b> TEMPE 品番:1109230 ¥4,400(税別)	<b>ACアダプタ(USB)</b> 品番:1063502 ¥2,500(税別)
<b>ベルト交換キットFAx3x用</b> ¥5,000(税別)					<b>フィットネス</b> キャリアリングケース 品番:1071801 ¥3,200(税別)	<b>VIRB®-J XE</b> (アクションカメラ) 品番:136312 ¥49,800(税別)	<b>Varia™J</b> リアビューレーダーセット 品番:150914 ¥36,800(税別)
1 BlackGreen 品番:112510B 2 GreenBlack 品番:112510C	3 MarsalaPink 品番:112517B 4 MidnightBlue White 品番:112517C	5 BlackWhite 品番:1125182 6 Purple 品番:1125184	7 BlackOrange 品番:1125195 8 OrangeBlack 品番:1125196	9 BlackRed 品番:1125197 10 RedBlack 品番:1125198			

## Spec

基本仕様	サイズ(mm)	W44.5×H44.5×D11.9	機能	データ容量	約80時間	
	重量	40.2g		データページ	最大4項目	
	ディスプレイ	サイズ(mm)		W31×H31	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、アドバンスドランニングダイナミクス、サイクリングダイナミクス、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
		ピクセル数		カラー 215x180ピクセル		
	低反射液晶	○		トレーニングの種類	ワークアウト、インターバル、ターゲット、レース、各種アラート(心拍、ラン&ウォーク、ペース、時間、距離)	
	ボタン	5個		自動ポーズ	○	
	稼働時間	時計モード:約9週間 時計+ライフログ:約8週間 時計+ライフログ+通知機能+光学式心拍計:約11日 GPS+光学式心拍計:約14時間 GPS+GLONASS+光学式心拍計:約10時間 ウルトラトラックモード+光学式心拍計:約21時間		自動ラップ	○	
	防水	50m完全防水		ライフログ機能	○	
	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)		アラート通知	○	
	GPS精度	1.0mRMS		自動スクロール	○	
	GPS更新周期	1秒		時計機能	○(日時、曜日、アラーム)	
	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、Tempe、スピード/ケイテンセンサー、VIRB、Varia、パワー計、Di2		ミュージックコントロール	○	
	PCインターフェース	Bluetooth、USB		探索(Find my phone)	○	
	Gセンサー	○本体に内蔵		VIRBコントロール	○	
	バイブレーション	○		通知機能	○	
バックライト	マニュアル点灯 オート点灯	ConnectIQ	○			
使用電池	充電式リチウムイオン電池	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			
心拍計	○(光学式センサー内蔵)	付属品	充電ングクリップ、日本語マニュアル			
小型フットポッド	○(別売)	お問い合わせは				
スピード/ケイテンセンサー	○(別売)					

**iiyo.net** GARMIN社正規代理店[日本販売元] **www.iiyo.net**  
**株式会社いいよねっと** **info@iiyo.net**  
 〒354-0036 埼玉県富士見市ふじみ野東1-7-6 Tel: 049-267-9114 Fax: 049-267-9124

# コーチング機能とアドバンスドランニングダイナミクスを搭載

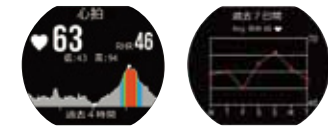
マルチスポーツ対応ウォッチに光学式心拍計が搭載され、アクティビティ計測に必要なデータの一つである心拍数が、手首で簡単に計測可能となりました。ウルトラトラックモードで心拍計測を利用して約21時間という稼働時間を備えています。業界初のランニングダイナミクスを搭載したForeAthlete920XTJの機能を引き継ぎつつ、新モデルForeAthlete630Jの機能を持ち合わせた、ランニングにもトライアスロンなどのマルチスポーツにも最適なモデルです。

## 手首で心拍計測しながらトレーニング

本体裏面のセンサーが心拍(脈拍)を読み取り、心拍に関する様々なデータを計測します。従来の心拍ベルトを装着する手間がなくなり、ForeAthlete735XTJを手首に装着するだけで気軽にトレーニング中の心拍計測が可能になります。心拍数値を利用したトレーニング負荷のコントロールなどにお役立てください。

### 24時間心拍計測

ForeAthlete735XTJを手首に装着している間、あなたの心拍データを記録し続けます。現在の心拍数、安静時心拍数、過去7日間の安静時心拍数平均値や日別の値のグラフを表示します。



### デバイスに心拍データを転送

ForeAthlete735XTJで計測している心拍データをANT+対応のデバイスに転送(表示)する事が出来ます。ForeAthlete735XTJを心拍ベルトの代わりにして、デバイスに心拍を表示、デバイスを利用したトレーニングができます。



**NEW ForeAthlete735XTJ**

<b>BlackGray</b> 品番:161424 UPC:753759168070 価格:49,800円(税別)		<b>MidnightPurple Pink</b> 品番:161425 UPC:753759168087 価格:49,800円(税別)	

### アシストGPS/みちびき/GLONASSサポート

ForeAthlete735XTJは米国のGPSに加え、ロシアのGLONASS、日本の準天頂衛星みちびき、3測位受信に対応しました。これに加えて最大7日分の衛星軌道予測情報をBluetooth接続、チャージングケーブルで自動受信することにより測位のスピードアップを実現しました。これにより住宅街や壁沿いのコースなど、これまでGPSが苦手としていた場所でも安定した測位が可能になりました。

### Gセンサー内蔵

本体にはGセンサーが内蔵されており、室内やトンネルといったGPS電波の受信が困難な環境下においても、距離やペース、さらにはピッチの計測が可能です。

### 50m防水

運動後のシャワーや、フィットネジムでのスイミングの時も付け外しの必要はありません。24時間あなたの運動量を計測し続けます。※水中での心拍計測はできません

### 視認性の高いカラーディスプレイ

「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。

### バックライト制御(リスタート)

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ことが可能です。さらに自動点灯を夜のみに限る事ができるナイトモードがあり、昼間の電力消費を極力抑えることができます。また、時計を見る動作をすることにより自動点灯させる機能も新に搭載されました。

### オプションのVariaリアビューレーダーに対応

オプションのVariaリアビューレーダーは、後方から接近する車両をお知らせするセンサーです。ForeAthlete735XTJとペアリングすると、画面で後方から接近してくる車両を検出し、車両の位置を画面で確認できます。Variaリアビューレーダー自体も発光するので、夜間でのライドなど、相手へのアピール手段としてもにもなるので、より安全なライドをサポートします。



### 天気情報

現在地周辺の天気/気温/最高・最低気温、降水確率の確認ができます。



### スマートノーティファイ(通知機能)

ペアリング中のスマートフォンへの着信や受信したメッセージの通知をデバイスの画面に表示します。※Bluetooth LEに対応するスマートフォンに対応

### ミュージックコントロール

スマートフォンの音楽の再生/停止/曲送り/曲戻しができます。

### カレンダー

スマートフォンのカレンダーデータ情報と同期し、当日のスケジュールを表示します。

### スマートフォン探索

ペアリング範囲内にあるスマートフォンの位置をバイブレーションと音でお知らせします。



## 各スポーツに適した上級向けトレーニング機能

自身の能力を知るためには専門機関の設備で測定するしかなかったというアスリートの悩みが、誰でも手軽にその数値を知ることができるようになりました。自己の現在の運動能力を知ること、走力レベルの把握や効率的なトレーニングの改善に役立てることが出来ます。保存可能トレーニングデータは約80時間分。スポーツモードはラン、バイク、スイム、トライアスロンの他、お好みで追加することもでき、その切り替えも簡単です。

### 最大酸素摂取量(VO2Max)/予想タイム/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ペース等の走行状態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ペース等の走行状態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。



### 心拍ゾーン

心拍ゾーンは自身の状態やトレーニング効果をカラーゲージで表示します。最大心拍と安静時心拍を設定することで、現在のトレーニングが自身にとってどのレベルのものか、目標にするトレーニングはどのくらいの心拍数で行えばいいかなど、運動強度の目安を心拍ゾーンから確認できます。



### 乳酸閾値(LT値)

乳酸は運動時に筋肉のグリコーゲンが分解される過程で出てくる疲労の原因となる物質です。運動強度を徐々に高めて、血中の乳酸値が急上昇し始める時の運動強度を乳酸閾値と言います。LT値におけるペース・心拍数を把握することで、疲労回避、脂肪燃焼、レースペースメイキングを知ると共に、LT値自体の引き上げなど、目的に応じたランニング強度の適切なコントロールが図れます。※別売心拍計が必要



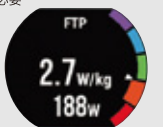
### ストレススコア

オプションの心拍計を装着して、3分間リラックスした状態で心拍変動を測定し、体にどれくらいのストレスレベル(負荷)が掛かったかを数値化します。※別売心拍計が必要



### FTP(機能的作業閾値) ※サイクル機能

FTPとはFunctional Threshold Power(機能的作業閾値)の略で、自身が全力で1時間出し続けられるパワーの最高値を指します。パワー計を使用したトレーニングを行うことで、トレーニング時に体にかかる負荷(運動強度)を数値化できます。FTP値はFTPレート(W/Kg)によりカラーゲージで表示され、現在のFTPレベルが一目で確認できます。※別売心拍計とパワー計が必要



### パフォーマンスコンディション

トレーニング中のペースや心拍数、心拍数の変化をリアルタイムで分析し、現在の自身のパフォーマンスの状態が自身の平均的なフィットネスレベルと比較してどの程度であるかを-20~+20の数値で表示します。



### 2つのトレーニングダイナミクスをサポート

ランニングに関しては「HRM-Run」及び「HRM-Tri」との組み合わせにより、アドバンスドランニングダイナミクスに対応。ピッチ、接地時間、上下動量に加え左右接地バランス、ストライド、上下動比が計測可能となりフォーム改善に役立ちます。バイクに関しては「VectorJ」の組み合わせにより、サイクリングダイナミクスに対応。ペダルを1回転させる際のどの角度でどれ位のパワーで踏んでいるかが分かるパワーフェーズ、踏込位置がペダルの中心から左右にどれくらいずれているのかが分かるプラットフォームセンサーオフセットが確認できるため、ペダリングの改善に役立ちます。



### ナビゲーション

登録済みポイントへのナビゲーションが可能。

### トラックバック

トレーニングのスタート地点へ戻るナビゲーションが可能。

### コース

ガーミンコネクから転送したコースと同じ道を通るトレーニングが可能。

### 自動ポーズ

信号待ちなどで計測を自動的に一時停止。

### 自動ラップ

予め設定した距離や場所で自動的にラップを刻み、ポップアップ表示。

### 自動スクロール

本体操作をせずに、トレーニングページを自動的に切り替え。

### バーチャルパートナー

ディスプレイの中で仮想のパートナーと自分自身のアイコンが併走。

### メトロノーム

一定のリズムでペースをコントロールしたりピッチを速くするトレーニングが可能。

### トレーニング効果機能

あなたの走力を判断し、現在行っているトレーニングの効果指数を判定。

### 自己ベスト

ForeAthlete735XTJに用意されている「自己ベスト項目」に該当する記録が保存したトレーニングに含まれている場合、自動的に自己ベストデータを保存。

### 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。ワークアウト、トレーニングカレンダー、インターバル、ターゲット、レース、各種アラート(心拍、ラン&ウォーク、ペース、ピッチ、時間、距離、カロリー機能搭載)。



### ライフログ機能

1日の歩数や距離、消費カロリー、週間運動量など毎日の基本的な動きを計測します。1日の目標ステップ数であるゴールは達成率が一目でわかるバーで表示され、常にモチベーションを維持します。ムーブバーは一定時間動きがないことをお知らせし、適度な運動を促します。



## 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。

