



The wrist-based heart rate  
**fēnix3JHR**  
 Sapphire

フェニックス3ジェイ サファイア エイチアール 日本版



connect IQ | APPS

2016年4月版

OPTION

**ベルト交換キット(チタニウム)**  
 Black(DLC)/¥54,000(税別)  
 Silver/¥36,000(税別)  
 fenix3 Black 品番:1216813  
 fenix3 Silver 品番:1216820

**ベルト交換キット(シリコン)**  
 ¥7,200(税別)  
 fenix3 White 品番:1216814  
 fenix3 Black 品番:1216824  
 fenix3 Green 品番:1216825  
 fenix3 Blue 品番:1216826

**ベルト交換キット**  
 ¥4,500(税別)  
 fenix3 Black 品番:1216801  
 fenix3 Red 品番:1216805

fenix3 Blue 品番:1216806  
 fenix3 Yellow 品番:1216807  
 fenix3 Green 品番:1216808

**ベルト交換キット(レザー)**  
 ¥11,000(税別)  
 fenix3 Black 品番:1216829  
 fenix3 Brown 品番:1216812

**ストラップ交換キット**  
 Brownレザー/¥7,200(税別)  
 Olive/Black/¥4,900(税別)  
 fenix3 Brown 品番:1216821  
 fenix3 Olive 品番:1216822  
 fenix3 Black 品番:1216823

**fenix3Jシリーズ用チャージングクレードル**  
 品番:1216828 ¥4,900(税別)

**カラビナストラップfenix用**  
 品番:1216810 ¥4,600(税別)

**ハートレートセンサーHRM-Run**  
 品番:1099708 ¥12,000(税別)

**ワイヤレス温度計(TEMPE)**  
 品番:1109230 ¥4,400(税別)

**ハートレートセンサーHRM-Tri**  
 品番:1099711 ¥16,500(税別)

**軽量フットポッド(SDM4)**  
 品番:1109200 ¥12,000(税別)

① **ケイデンスセンサー** ①  
 品番:1210201 ¥6,400(税別)

② **スピードセンサー** ②  
 品番:1210301 ¥6,400(税別)

**スピードセンサー・ケイデンスセンサーセット** ①+②  
 Gセンサー感知タイプ 品番:1210401 ¥11,500(税別)

**ハンドルバーマウントブラケットFA/FT用**  
 品番:1102900 ¥2,400(税別)

**Vector2Jスタンダード**  
 品番:145508 ¥165,000(税別)

SPEC

基本仕様	サイズ(mm)	W51.5xH51.5xD16	
	重量	86.1g	
	ディスプレイ	サイズ(mm)	W30.4xH30.4
		解像度他	218 x 218ピクセル / メモリーインピクセル半透過型カラー液晶 サファイアレンズ
	稼動時間	GPSモード	最大40時間(ウルトラトラック:60秒間隔) / 最大16時間(通常:1秒間隔)
		時計モード	最大2週間(心拍計測時)
	バッテリー	リチウムイオン充電電池(300mAh)	
	防水性能	100m	
	GPS受信機	GPS/GLONASS/みちびきGPS互換信号+MSAS/WAAS/EGNOS アシストGPS(A-GPS)対応	
	GPSアンテナ	EXO™ アンテナ	
内蔵メモリ	約13MB		
アウトドア ファンクション	気圧高度計	●(GPSによる自動校正機能あり)	
	電子コンパス	●(三軸 / 真北、磁北、グリッド設定可)	
	時刻校正	ズレ幅に関係無くGPS情報を元に自動設定	
	測地系	120種類	
	位置フォーマット	46種類	
	インターフェース	ANT+(各種センサー) / Bluetooth Smart(スマートフォン) / Wifi / USB(PC接続)	
	バックライト	●(日没や腕を動かした時などの自動点灯機能付き)	
	時計機能	アラーム(最大10件)、タイマー、ストップウォッチ	
	ストームアラート	●	
	ハイブレーション	●	
フィットネス ファンクション	アクティビティ	XCスキー、スキー/スノーボード、登山、ハイキング、ウォーキング、トレイルラン、ラン、 屋内ラン、バイク、屋内バイク、フルスイム、屋外スイム、トライアスロン、SUP、 ローイング、屋内ローイング、ゴルフ	
	データ形式	FIT形式、GPX形式(読み込みのみ)	
	対応別売センサー及び機器	ワイヤレス温度計、ハートレート、スピードセンサー、ケイデンスセンサー、 フットポッド、パワー計、VRB-J	
	アラート	心拍、スピード、タイム、ピッチ、距離、パワー、ケイデンス、カロリー、高度、ストロークレイト、 ラン/ウォーク、カスタム	
	光学式心拍計	●(24時間計測、心拍転送モード)	
	地図ズーム	スケールは12m~500kmの22段階でスクロールが可能	
	ユーザ登録可ポイント数	1000	
	登録可能ルート数	30	
	自動ポーズ	●	
	自動ラップ	●(距離0.01km~99.99km)	
ライフログ ファンクション	消費カロリー計算	●	
	メトロノーム	●	
	バーチャルパートナー	●	
	アドバンスドランニングダイナミクス	●(別売ハートレートセンサーHRM-Runが必要)	
	VO2Max/レースタイム予測/ リカバリーアドバイザー	●	
	ステップ	●	
	距離	●	
	オートゴール	●	
	ムーブアラート	●	
	睡眠状況記録	●	
データ連携	上昇階数記録	●	
	パソコン連携	Garmin Connect / Base Camp	
	スマートフォン連携	Garmin Connect Mobileアプリ経由 通知機能、天気予報、トレーニングデータ同期、LiveTrack(位置情報発信)	
	Wi-Fi直接接続	●	
標準付属品	チャージングクレイドル、充電用ACアダプター、操作マニュアル、ラバーバンド(ブラック) 仕様はソフトウェアアップデート等を含み予告無く変更となる場合があります。		

お問い合わせ

# 本物のパフォーマンスと本物のスタイルが融合



## NEW fenix3J HR Sapphire

フェニックス3ジェイ サファイア エイチアール【日本版】

品番:13382D UPC:753759162771  
価格:¥82,000(税別)



スタイリッシュな外観に多彩な機能を搭載したマルチスポーツGPSウォッチであるfenix3J。外観はそのままに光学式心拍計を追加しました。これにより、VO2Maxや乳酸閾値などトレーニングに関するデータやストレススコアなど日常生活で活かせるデータが気軽に計測可能になりました。

### 多彩なアクティビティ

予め対応しているアクティビティはXCスキー、スキー/スノーボード、登山、ハイキング、ウォーキング、トレイルラン、ラン、屋内ラン、バイク、屋内バイク、フルスイム、屋外スイム、トライアスロン、SUP、ローイング、屋内ローイング、ゴルフ。ConnectIQのアプリから新たなアクティビティを追加する事も可能です。



### ラン

これまでにGARMINが培ってきたランナー用GPSウォッチの技術を惜しげもなく注ぎ込みました。カスタマイズ可能なトレーニングページはもちろん、心拍ゾーン、地図などが確認できます。アラートは、心拍、ペース、ピッチ、カロリーなど8種類+カスタム設定。自動ラップ、自動ポーズ、一定のリズムでステップを刻めるようにメトロノーム機能も実装しました。別売の心拍計HRM-RunやHRM-Triとの併用で、ランニングダイナミクスとアドバンスドランニングダイナミクスがご利用頂けます。



### バイク

バイクに装着して使用するスピードセンサー、ケイテンセンサー、パワー計との接続が可能であるため、より正確できめ細かなデータ分析が可能になります。Garmin Connectで作成したコースデータを取り込む事によりコースナビゲーションも可能です。アラートは、パワー、心拍、ケイテン、高度など8種類+カスタム設定。自動ラップ、自動ポーズ、自動スクロール、距離は水平距離と沿面距離が選択可能です。また、心拍転送機能を使えば心拍データをGARMINのサイクルコンピュータEdgeに飛ばす事ができます。



### スキー/スノーボード

スキーモードでは滑走毎の時間・距離・標高差・最高速度・平均速度が確認できます。また、その日全体の滑走本数、総距離・総標高差・最高速度・平均速度も確認可能です。データの記録に関しましては、滑走毎にLAPボタンを押す手動計測の他に、自動ランの機能によりリフト乗車時と滑走時を自動判断させる事も可能です。



### ゴルフ

スマートフォンと連携した状態でGarmin Connect Mobile経由でゴルフコースのデータをダウンロード可能。GPSの位置情報を元に、現在地から近い順にゴルフコース名が表示されるため、コース選択が容易です。ダウンロード後にラウンドを開始すると、現在のホール番号、パー数、グリーンまでの距離がディスプレイに表示されます。パー4やパー5のホールでは、レイアップ(読み)やドッグレックポイントへの距離が表示できます。ラウンド中の移動距離やステップ数などのライブログ情報が表示できます。また、ラウンド終了後にはコース名やストローク数などの過去にラウンドした際のスコアカード情報が確認可能です。



### ライブログ機能

体調管理に大切なのはランニングやトレーニングの実行だけではなく、運動やオフィス内での移動も活動量計の機能で全てトラッキングして分析する事が可能です。また、身体を休めるのに大切な睡眠までも自動記録するため24時間あなたをフォローし続けます。

### 光学式心拍計搭載GPSアウトドアウォッチ



### 光学式心拍計

胸ベルトが不要に腕に装着するだけで計測可能な光学式心拍計を新たに搭載しました。光学式心拍計は血管に流れる血液(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という特性を利用し、心臓の鼓動と同じタイミングで変化する血液の流量変化を読み取る事により心拍を計測します。心拍数が分かる事により、最大酸素摂取量(VO2Max)、ストレススコア、フィットネスレベル、乳酸閾値など、トレーニングに有効な指標となる各種データを求める事が可能になります。



### アドバンスドランニングダイナミクス

Gセンサー内蔵の心拍計「HRM-Run」との組み合わせにより、次世代のトレーニング指標として注目されるランニングダイナミクスに対応。走行ピッチ、シューズの接地時間、上半身の上下動が解析可能となるため、ランニングフォームの改善に役立ちます。

### VO2Max

VO2Maxと言われる最大酸素摂取量は長時間運動の際に持久力を決めるのひとつの指標になるため、トレーニング継続時の効果を数値で確認する事ができます。また、これを元にレース参加時のタイム予想、身体が受けた負荷が解消されるまでの予想時間がわかります。

### ストレススコア

身体にどの程度のストレスが掛かっているかを1~100のスコアで判定します。心拍計測を有効にした状態でトレーニングを実施し、その後3分間リラックスした状態で計測を行います。スコアは数値が低いほど負荷が少ないという判定となります。

### 乳酸閾値

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、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。一般に血中乳酸濃度が4mmol/lを超える頃から無酸素エネルギー代謝に傾き、血中乳酸濃度が直線的に上昇します。心拍数とペースを使用して、乳酸閾値レベルを測定します。



### 電子コンパス、気圧高度計、温度計

静止時でも正しい方向を指し示せるよう、水平にせずとも使用可能な三軸電子コンパス搭載。微妙な高度変化も繊細にとらえる気圧高度計を搭載しているため、GPS高度と気圧高度が表示可能。また、校正気圧の変化をグラフで確認したり、ストームアラートで天候変化を予測、温度計から得られたデータもグラフで表示可能。オプションの外部温度計を使ったり、身体から離れた場所に本体を置く事により高い精度で気温を計測する事が出来ます。



### コースナビ

一度歩いた軌跡を総合管理サイト「Garmin Connect」へアップロードする事により、これをナビゲーション用のコースとして利用可能、コミュニティサイトで公開されているコース情報も活用可能。



### コース情報

fenix3Jに取り込まれたコース情報は詳細確認によりアップダウンの情報や白地図上で軌跡を確認頂けます。



### ナビゲーション

ナビゲーション時には、画面上に表示される緑色の矢印で目的地をリアルタイムに指示します。目的地までの距離も表示されますので、ペースをつかみながら計画的な登山が可能になります。



### スマートフォン探索

フィールドでの行動中や書類の下敷きになったりと、スマートフォンを紛失してしまった場合にそれを探し出すという機能です。本機とスマートフォンがBluetoothで連携している状態で探索機能を実行すると、スマートフォン側ではバックライトが点灯しアラート音(またはバイブレーション)が鳴り響き、本機のディスプレイにはスマートフォンとの距離に応じて緑から赤のインジケーターが表示されます。探索はインジケーターが緑に近づく方向に移動し、アラート音(またはバイブレーション)とバックライトを発しているスマートフォンを見つけるという事になります。

### Garmin Connect Mobile

アクティビティのアップロードやワークアウトのダウンロード、LiveTrack機能などが利用可能。※Bluetooth LEに対応するスマートフォンのみに対応

### LiveTrack(リアルタイム位置情報発信)

新たにGarmin Connect MobileのLiveTrack機能が利用可能になりました。fenix3JとスマートフォンをBluetoothで接続してこの機能をオンにすると、希望の宛先へのメール発信やSNSへのポストが実行されます。情報受信者は通知されたリンクをクリックする事により、地図上で発信者の位置が確認可能です。登山に出かけた友人がどこにいるのか?リアルタイムで知る事が可能ですので、万が一の遭難時でも場所の特定が容易になります。



### GPS/GLONASS/みちびき+MSAS/WAAS/EGNOS

EXO™アンテナの採用でGPSのみならずロシアのGLONASS、日本の準天頂衛星みちびきのGPS互換信号受信に対応しました。更に広域ドifferentialのMSAS/WAAS/EGNOSによる補正も可能。市街地のランニングから針葉樹の生い茂る登山道まで、GPS専門メーカーならではの安定した測位を可能にします。

### カラー液晶

画面上に表示される数値や図の「文字」や「形」という情報に「色」という要素が加わる事により、情報を認識するスピードが大幅にアップします。ナビゲーションの矢印はどちらを指しているのか?今の走行ピッチは早すぎなのか?丁度良いのか?強い日差しの下で激しい運動をしていても一瞬で情報認識できるカラーChroma™ディスプレイを搭載しました。

### 100m防水

激流の中を下るカヤックをパドリングしている最中も、疲れを癒してくれるシャワータイムでも腕から外すことなく安心して使い続ける事が可能な100m防水。

### Gセンサー内蔵

活動量計からスライムなどさまざまなアクティビティで活用されているGセンサー。屋内ランやトンネル内の走行時も活用されています。

### アシストGPS

EPO(拡張軌道予測機能)に対応。PC接続時やBluetoothによるスマートフォン接続時に衛星軌道情報を自動ローディングする事によりGPS測位時間を短縮します。

### 多彩なオプションセンサー

各種アクティビティに対応するため、各種心拍計、バイク用のスピード・ケイテンセンサーやパワー計、正確な温度を記録するためのワイヤレス温度センサー、フットポッドなどに対応します。また、今後スイミング用の心拍計にも対応予定。

### オーディオアラート

トレーニング中、連携中のスマートフォンに接続したイヤホンを通して音声のガイドンスを聞くことができる機能です。ラップアラート、ペース/スピードのアラート、心拍数アラートが音声で流れるため、ディスプレイの表示を確認する必要がありません。

### 自動ポーズ/自動ラップ

自動ポーズは、ランニング使用時等信号待ちで自動的にタイマーを停止し走行再開時に自動的にタイマーをスタートします。自動ラップは、決められた距離に達した際に自動的にラップタイムを刻みます。自動ラップ動作時にはカスタマイズ可能な専用画面が表示されます。※これらの機能はGPS情報を元に動作しているため、住宅街やビル街などでは正しく動作しない場合もあります。

### メトロノーム

一定のリズムで音やバイブレーションを発生させる事により、ランニングの走行ペースを一定に近づける事が可能になります。アラートは、2拍子から6拍子までの設定が可能ですので理想的なテンポで練習する事が可能です。

### サファイアガラス

ダイヤモンドの次に硬いと言われるサファイアガラスはキズや摩耗に強く、過酷な環境で駆使されるアウトドアでの使用に適しています。

### Wi-Fiダイレクト接続

Wi-Fi圏内であれば、スマートフォンやパソコンなどの機器を仲介する必要無くデータアップロードが可能。

### 通知機能(スマートノーティファイ)

Bluetooth LEで連携中のスマートフォンに着信があった場合、バイブレーションと表示で通知。音声着信以外にもLINEやFacebook、Twitter、ショートメッセージなどの着信に対応。ランニング中や登山中、スキーやスノーボードの最中でも大切な要件を逃しません。

### 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、データフィールドがあります。

