GARMIN Forerunner 410　よく使う操作、データフィールド

【使用用途】
現在のペース（1キロ当たりのペース）、全体距離、全体タイム、心拍数、を確認するための設定。

電源ＯＮ　　「enter」長押し

電源ＯＦＦ　「menu」長押し→「settings」→「system」→「Shut Down」→「Yes」

１．Settings設定（「menu」長押し→「Settings」）

（１）マイル／キロメートル 切り替え
　　「system」→「units」 で、各表示要素を「Metric」に変更。

（２）ハートレートモニターＯＮ
　　「ANT＋」→「Accessories」→「HR Moniter」→「Enabled」→「Yes」

（３）データフィールド割り当て
　　「Data Fields」→「Training1～3」→「3 Fields」→ベゼル操作で表示項目（※１）を選択

- ・Time　　タイム　　ストップウォッチの時間
- ・Pace　　ペース　　現在の速度をペース(分/ マイル・分/km) で表示します。
- ・Distance　距離　　現在の移動距離
- ・HR　　心拍　　心拍数（bpm）

２．Training設定（「menu」長押し→「Training」）

（１）オートポーズ
　　「Auto Pause」→ベゼル操作で、ON ・ OFF ・カスタムペースを選択

（２）オートラップ
　　「Options」→「Auto Lap」→「By Distance」→ベゼル操作で数値入力

【データフィールド（データ項目）】

フィールド名	名称	意味
【距離】		
Distance	距離	現在の移動距離
Dist-Lap	ラップ距離	現在のラップ移動距離
Dist-LastLap	前回ラップ距離	前回のラップ移動距離
Laps	ラップ	同じコースを何周走ったかを表示
【ペース】		
Pace	ペース	現在の速度をペース（分/ﾏｲﾙ or 分/km）で表示。
Pace-Avg	平均ペース	平均ペース
Pace-Lap	ラップペース	現在のラップの平均ペース
Pace-Last Lap	前回ラップペース	前回のラップの平均ペース
【スピード】		
Speed	速度	現在の速度を時速で表示します。
Speed-Avg	平均速度	平均スピード
Speed-Lap	ラップ速度	現在のラップの平均スピード
Speed-Last Lap	前回速度ラップ	前回ラップの平均スピード
【計測時間、時刻】		
Time	タイム	ストップウォッチの時間
Time-Avg Lap	平均ラップタイム	平均ラップ時間
Time-Lap	ラップタイム	全ラップタイムの平均ラップ時間
Time-Last Lap	前回ラップタイム	現在のラップ時間
Time of Day	時刻	現在の時刻
Sunrise	日の出	日の出時間
Sunset	日の入	日の入時間
【ＧＰＳ】		
Elevation	高度	海抜基準の高度
GPS Accuracy	GPS 精度	GPS の測位精度
Grade	勾配	%表示(水平方向100m に対して垂直方向1m の上昇が1%の坂)
Heading	進行方位	現在移動している方向
【カロリー】		
Calories	カロリー	消費カロリー数
【心拍系】（心拍計がセットされている場合に有効）		
HR	心拍	心拍数（bpm）：１分間あたり心拍数
HR-%Max	最大心拍(%)	予備心拍数による運動強度の平均（最大心拍数 - 安静時心拍数）
OR HR-%HRR		または、最大心拍数による運動強度
HR-Avg	平均心拍	平均心拍数
HR-Avg %Max	ラップ間最大心拍(%)	ラップの最大心拍数(%)
OR HR-Avg %HRR		または、最大心拍数による運動強度の平均
HR-Lap	ラップ間心拍	ラップの平均心拍数
HR-Lap %Max	平均最大心拍(%)	予備心拍数による運動強度のラップ平均（最大心拍数 - 安静時心拍数）
HR HR-Lap %HRR		または、最大心拍数による運動強度のラップ平均
HR Graph	心拍グラフ	予備心拍数による運動強度（最大心拍数 - 安静時心拍数）
HR Zone	心拍ゾーン	運動強度を５段階の値で表示します
【サイクル系】（ケイデンス計がセットされている場合に有効）		
ArrayCadence	ケイデンス	1分間のペダルの回転数
Cadence-Avg	平均ケイデンス	現在の平均ペダル回転数
Cadence-Lap	ラップケイデンス	現在のラップ毎の平均ペダル回転数