

POLAR®

POLAR M430



ユーザーマニュアル

目次

目次	2
Polar M430ユーザーマニュアル	6
はじめに	6
M430のフル活用	6
使用開始方法	7
M430の設定	7
設定方法の選択	7
手順A: モバイルデバイスとPolar Flowアプリで設定	7
手順B: コンピュータで設定	8
手順C: デバイスから設定	9
ボタンの機能	9
時計表示とメニュー	9
プレトレーニングモード	10
トレーニング中	10
メニューの構造	10
今日の活動	11
ダイアリー	11
設定	11
フィットネステスト	12
タイマー	12
お気に入り	12
心拍数	12
M430の装着	12
手首での心拍数測定を行うとき	12
手首による心拍数測定を行わないとき	12
ペアリング	13
モバイルデバイスとM430のペアリング	13
心拍センサーとM430のペアリング	13
ストライドセンサーセンサーとM430のペアリング	14
M430とPolar Balance Scaleをペアリングする	14
ペアリングの解除	14
設定	16
スポーツプロファイルの設定	16
設定	17
個人設定	17
体重	18
身長	18
生年月日	18
性別	18
トレーニング頻度	18
最大心拍数	18
基本設定	18
継続的心拍計測	19
ペアリングと同期	19
フライトモード	19
ボタンロック	19
スマート通知	19
低活動アラート	20
単位	20

言語	20
トレーニングビューの画面	20
製品について	20
時計設定	21
アラーム	21
時刻	21
日付	21
週の開始日	21
時計設定	21
クイックメニュー	23
プレトレーニングモードのクイックメニュー	23
トレーニングビューのクイックメニュー	24
一時停止モードのクイックメニュー	24
ファームウェアのアップデート	25
モバイルデバイスまたはタブレット経由	25
コンピュータ経由	25
トレーニング	26
手首での心拍数測定を使用したトレーニング	26
心拍数トレーニング	26
M430で心拍数を測定	26
トレーニングセッションの開始	27
計画したトレーニングセッションの開始	28
インターバルタイマーでセッションの開始	28
フィニッシュ予想機能でセッションの開始	29
トレーニング中	29
トレーニングビューの表示項目を変更する	29
ラップを取る	29
心拍数または速度ゾーンのロック	29
フェーズセッション中のフェーズの切り替え	29
クイックメニューの設定変更	30
通知	30
トレーニングセッションの一時停止/停止	30
トレーニングサマリー	30
トレーニング後	30
M430のトレーニング履歴	32
Polar Flowアプリのトレーニングデータ	33
Polar Flowウェブサービスのトレーニングデータ	33
機能	34
補助 GPS(A-GPS)	34
A-GPS(補助 GPS) 有効期限	34
GPS機能	35
スタート点に戻る	35
スマートコーチング	35
アクティビティガイド	36
アクティビティ効果	36
毎日24時間のアクティビティ記録	37
アクティビティ目標	37
M430のアクティビティデータ	37
低活動アラート	38
FlowアプリおよびFlowウェブサービスのアクティビティデータ	38
Polar Sleep PlusTM	38
M430の睡眠データ	39
Polar Flowアプリとウェブサービスの睡眠データ	40

継続的な心拍計測	40
手首での心拍数測定によるフィットネステスト	40
テスト前	41
テストの実施	41
テスト結果	41
フィットネスレベルの評価	42
男性	42
女性	42
Vo2max	42
Polarランニングプログラム	43
Polarランニングプログラムの作成方法	43
ランニング目標を開始	43
あなたの進捗をフォロー	44
ランニングインデックス	44
短期的な分析	44
男性	44
女性	45
長期的な分析	45
スマートカロリー	46
トレーニング効果	47
トレーニング負荷と回復	48
スポーツプロファイル	48
心拍ゾーン	49
速度ゾーン	49
速度ゾーン設定	49
速度ゾーンに基づいたトレーニング目標	49
トレーニング中	49
トレーニングの後	50
リストデバイスでケイデンスの確認	50
リストデバイスで速度と距離を確認	50
スマート通知	50
Polar Flow	51
Polar Flowアプリ	51
トレーニングデータ	51
アクティビティデータ	51
睡眠データ	51
スポーツプロファイル	51
画像の共有	51
Polar Flowアプリの使用を開始する	51
Polar Flowウェブサービス	52
「ダイアリー」	52
レポート	52
プログラム	53
お気に入り	53
トレーニング目標を「お気に入り」に追加する:	53
「お気に入り」の編集	53
「お気に入り」の削除	53
トレーニングの計画	53
シーズンプランナーを使用してトレーニング計画を作成する	54
Polar Flowアプリおよびウェブサービスでトレーニング目標を作成する	54
時間目標	55
距離目標	55
カロリー目標	55

レースペース目標	55
フェーズ目標	55
お気に入りのトレーニング目標に基づいた目標を作成	56
目標を腕時計に同期する	57
Polar Flowアプリでトレーニング目標を作成する	57
Polar Flowのスポーツプロファイル	60
スポーツプロファイルの追加	60
スポーツプロファイルの編集	61
同期	62
Polar Flowモバイルアプリと同期	63
FlowSync経由でのPolar Flowウェブサービスとの同期	63
重要情報	64
電池	64
M430の電池の充電	64
電池の動作時間	65
低電池残量の通知	65
M430のお手入れ	66
Polar M430を清潔に	66
光学心拍センサーを適切にケアします	66
保管	66
アフターサービス	66
注意	66
トレーニング中の電波干渉	67
健康とトレーニング	67
注意 - 電池はお子様の手が届かない所に保管してください	68
技術仕様	68
M430	68
Polar FlowSyncソフトウェア	69
Polar Flowモバイルアプリケーションの互換性	69
Polar製品の耐水性	69
Limited Polar International Guarantee(制限付きPolar国際保証)	70
規制情報	71
免責条項	71

POLAR M430ユーザーマニュアル

本ユーザーマニュアルでは、M430の使用方法についてご紹介します。M430のビデオチュートリアル、よくある質問を確認するには、support.polar.com/ja/M430にアクセスしてください。

はじめに

Polar M430をご購入いただき、誠にありがとうございます！

Polar M430は、手首での心拍数測定、Polarの高度なトレーニング機能、毎日24時間のアクティビティを記録する活動量計を備えたGPSランニングウォッチです。M430は、目標を達成できるよう、トレーニングと毎日のアクティビティについてカスタマイズされたガイダンスとフィードバックを提供します。コンパクトな内蔵GPSにより、ランニングペース、距離、高度、ルートを記録・確認できます。GPSが使用できないときは、M430は速度や距離を手首の動きから記録します。

心拍センサーを別途用意する必要はありません。すぐに使える手首での心拍数測定によりランニングを楽しむことができます。

毎日24時間のアクティビティ記録で日常生活のアクティビティを活動量計で記録します。健康に与える効果を確認し、1日のアクティビティ目標達成のためのガイダンスが確認できます。そして、スマート通知を常に活用できます。スマートフォンの着信、メッセージ、アプリの通知についてM430でアラートを受信。

M430のフル活用

Polarエコシステムに接続してM430を活用しましょう。

App Store[®]またはGoogle Play[™]で[Polar Flowアプリ](#)入手できます。トレーニング後にM430をFlowアプリと同期して、トレーニングの結果とパフォーマンスに関する概要とフィードバックが取得できます。また、Flowアプリでは、睡眠の状態や一日においてどの程度アクティブであったか確認できます。

FlowSyncソフトウェアを使用してコンピュータまたはFlowアプリ経由でトレーニングデータを[Flowウェブサービス](#)に同期できます。ウェブサービスでは、トレーニングの計画、目標達成の状況確認、ガイダンスの取得、トレーニング結果、アクティビティ、睡眠の詳細な分析ができます。目標達成を友人と共有、トレーニング仲間を見つける、ソーシャルなトレーニングコミュニティから意欲を高めたりすることができます。詳細については、flow.polar.comをご確認ください。

使用開始方法

M430の設定	7
手順A: モバイルデバイスとPolar Flowアプリで設定	7
手順B: コンピュータで設定	8
手順C: デバイスから設定	9
ボタンの機能	9
メニューの構造	10
今日の活動	11
ダイアリー	11
設定	11
フィットネステスト	12
タイマー	12
お気に入り	12
心拍数	12
M430の装着	12
手首での心拍数測定を行うとき	12
手首による心拍数測定を行わないとき	12
ペアリング	13
モバイルデバイスとM430のペアリング	13
心拍センサーとM430のペアリング	13
ストライドセンサーセンサーとM430のペアリング	14
M430とPolar Balance Scaleをペアリングする	14
ペアリングの解除	14

M430の設定


お買い上げ頂いたM430は、最初は保管モードになっており、コンピュータに接続して設定する、またはUSB充電器を使用して充電を開始すると、起動します。M430を装着する前に、電池を充電するのをお勧めします。電池残量が完全に空の場合、充電が開始されるまで数分かかります。

電池の充電、電池の動作時間、低電池残量の通知についての詳細は、[電池](#)をご参照ください。

設定方法の選択

A. USBポートのあるコンピュータが使えない場合、モバイルでの設定が可能ですが、より時間がかかる場合があります。この方法にはインターネット接続が必要です。

B. コンピュータが使用できれば、同時に充電をしながらより早く設定が行えます。この方法にはインターネット接続が必要です。

 AとBの方法が推奨されます。トレーニングデータを正確に測定するために必要な身体情報を一度に入力できます。また、言語の選択や、M430の最新ファームウェアのダウンロードが実行できます。

C. すぐにインターネット接続のあるコンピュータが使用できない場合は、デバイスだけで使用を開始することもできます。**この場合、設定の部分のみがデバイスに含まれます。**M430とPolar独自のスマートコーチング機能を最大限にご活用いただくために、手順Aまたは手順Bの手順に従って、Polar Flowウェブサービスで設定を行うことが重要です。

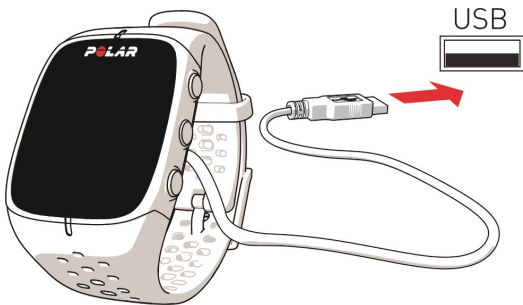
手順A: モバイルデバイスとPOLAR FLOWアプリで設定

Polar M430が、Polar FlowモバイルアプリにBluetooth® Smart経由でワイヤレス接続するため、モバイルデバイスのBluetoothをオンの状態にしておいてください。

Polar Flowアプリ対応のデバイスについてはsupport.polar.comでご確認ください。

1. モバイルアプリでの設定時にM430に十分な電池残量があるよう、M430を電源供給可能なUSBポートまたはUSB充電器に接続します。アダプタに「出力5VDC」の刻印があり、500mA以上に対応することをご確認ください。M430で充電のアニメーションが表示されるまで数分かかる場合があります。

i 充電前に、M430のUSBコネクタに水気、髪の毛、ほこりや他の汚れがないことを確認してください。汚れや湿気は優しく拭き取ってください。USBコネクタが濡れている状態で、M430を充電しないでください



2. モバイルデバイスでApp StoreまたはGoogle Playにアクセスし、Polar Flowアプリを検索してダウンロードします。
3. モバイルデバイスでFlowアプリを開きます。近くにあるM430を認識し、ペアリングするよう求めます。ペアリング要求を承認し、**M430のディスプレイに表示されるBluetoothペアリングコードをFlowアプリに入力します。**
4. Polarアカウントを作成、またはすでにお持ちの場合はそのアカウントでサインインします。アプリ内でサインインと設定の手順をご案内します。

i より正確で個人に合ったアクティビティおよびトレーニングデータを得るためには、設定を正確に行うことが重要です。サインイン時にM430を使用する言語を選択できます。M430の**ファームウェアが更新可能**な場合、この段階でインストールすることをお勧めします。完了まで最大20分かかる場合があります。

5. すべての設定を終えたら「保存して同期」をタップします。カスタマイズした設定がM430に転送されます。
6. 同期が完了すると、M430のディスプレイが時刻表示画面になります。

設定を完了すると、使用を開始できます。ぜひお楽しみください!

手順B: コンピュータで設定

1. flow.polar.com/startから、FlowSyncソフトウェアをインストールし、M430を設定します。
2. 付属のUSBケーブルを使用してM430をコンピュータに接続し、設定中は電池を充電します。M430が起動するまで数分かかる場合があります。コンピュータの指示に従ってUSBドライバをインストールしてください。

i 充電前に、M430のUSBコネクタに水気、髪の毛、ほこりや他の汚れがないことを確認してください。汚れや湿気は優しく拭き取ってください。USBコネクタが濡れている状態で、M430を充電しないでください。

3. お使いのPolarアカウントでサインインする、または新しく作成します。Polar Flowウェブサービスでサインインおよび設定の手順をご案内します。

i より正確でカスタマイズされたアクティビティおよびトレーニングデータを得るには、身体情報を正確に設定することが重要です。サインイン時にM430を使用する言語を選択できます。M430の**ファームウェアが更新可能**な場合、この段階でインストールすることをお勧めします。これは完了するまでに最大10分かかる場合があります。

設定を完了すると、使用を開始できます。ぜひお楽しみください!

手順C: デバイスから設定

付属のケーブルを使用してM430をコンピュータのUSBポート、またはUSB充電器に接続します。「言語選択」が表示されます。スタートボタンを押してEnglishを選択します。スタートボタンを押してEnglishを選択します。M430本体には英語のみが用意されており、Polar FlowウェブサービスまたはPolar Flowアプリでの設定時に他の言語を追加できます。

以下の項目を設定し、各々スタートボタンで確定します。戻って設定内容を変更したい場合は、変更したい設定項目が表示されるまで左下ボタンを押してください。

1. 時刻表示: 12 hまたは24 hを選択します。12 hを選択した場合、AMまたはPMを選択します。次に現在時刻を入力します。
2. 日付: 今日の日付を入力します。
3. 単位: メートル法 (kg, cm) またはヤードポンド法 (lb, ft) を選択します。
4. 体重: 体重を入力します。
5. 身長: 身長を入力します。
6. 生年月日: 生年月日を入力します。
7. 性別: 男性または女性を選択します。
8. トレーニング頻度: 時々 (0~1時間/週)、普通 (1~3時間/週)、頻繁 (3~5時間/週)、非常に頻繁 (5~8時間/週)、セミプロレベル (8~12時間/週)、プロレベル (12時間超過/週)。トレーニング頻度の詳細は、[個人設定](#)でご確認ください。
9. 設定が完了すると、「はじめましょう!」と表示され、M430が時刻表示モードになります。

i デバイスから設定を行う際、M430はPolar Flowウェブサービスにまだ接続されていません。M430とPolar独自のスマートコーチング機能を最大限にご活用いただくために、手順Aまたは手順Bの手順に従って、Polar FlowウェブサービスまたはFlowモバイルアプリで設定を行うことが重要です。

ボタンの機能

M430には、状況によって異なる機能を備えた5つのボタンがあります。異なるモードにおける各ボタンの機能は、以下の表をご参照ください。



時計表示とメニュー

左上ボタン	左下ボタン	スタート	右上/右下ボタン
ディスプレイの点灯	メニューの終了	選択項目を確定	選択リストを移動
長押しでボタンをロック	前のメニューに戻る	プレトレーニングモードに入る	値を調整

左上ボタン	左下ボタン	スタート	右上/右下ボタン
	設定を戻す	ディスプレイで表示される選択項目を確定	右上ボタンの長押しで時刻表示画面を変更
	選択項目をキャンセル		
	長押しでメニューから時刻表示に戻る		
	長押しでペアリングと同期を開始		

プレトレーニングモード

左上ボタン	左下ボタン	スタート	右上/右下ボタン
ディスプレイの点灯	時刻表示画面に戻る	トレーニングセッションの開始	スポーツリストを移動
長押しでスポーツプロフィールの設定を開く			

トレーニング中

左上ボタン	左下ボタン	スタート	右上/右下ボタン
ディスプレイの点灯	1回押してトレーニングを一時停止	ラップを取る	トレーニングビューを変更
長押しでクイックメニューを表示	3秒間長押しでトレーニング記録を終了	長押しでゾーンロックのオン・オフを設定	
		一時停止時にトレーニング記録を継続	

メニューの構造

右上ボタンまたは右下ボタンを押してメニューを表示します。選択した項目でスタートボタンを押して確定、左下ボタンで戻ります。



今日の活動

1日のアクティビティ目標は、アクティビティ量が増えるにつれて満たされる円により可視化されます。「今日の活動」メニューで以下が確認できます:

- 睡眠時間と実際の睡眠を記録します。M430を夜間装着すると、睡眠の状態を記録します。いつ睡眠状態に入り、いつ起床したかがデータ化され、Polar Flowアプリおよびウェブサービスでその結果が分析されます。詳細については、「[睡眠の追跡](#)」をご確認ください。
- 1日の累計の活動詳細と1日のアクティビティ目標達成のためのガイダンス。詳細については、「[毎日24時間のアクティビティ記録](#)」をご確認ください。
- 1日に行ったトレーニングセッション。スタートボタンを押してセッションサマリーを開くことができます。
- Polar FlowウェブサービスまたはPolar Flowアプリで作成した[トレーニング予定](#)。計画したトレーニングセッションが開始でき、スタートボタンを押して過去のトレーニングを開いて詳細を表示できます。
- [フィットネステスト](#)を行った場合、結果が「今日の活動」に表示されます。
- その日のイベント。flow.polar.comにあるPolar Flowコミュニティでイベントを作成したり、イベントに参加したりできます。

ダイアリー

「ダイアリー」では、今週、過去4週間およびその後4週間を表示できます。日付を選択し、アクティビティ、その日のすべてのセッション、それぞれのセッションのトレーニングサマリー、行ったテストを確認します。また、計画したトレーニングセッションも確認できます。

設定

「設定」には以下の項目があります。

- スポーツプロフィール
- 個人設定
- 基本設定
- 時計設定

詳細については、「[設定](#)」を参照してください。

フィットネステスト

横になり、リラックスしている間に、手首での心拍数測定と共にフィットネスレベルを測定します。

詳細については、「[手首での心拍数測定を使用したフィットネステスト](#)」をご確認ください。

タイマー

タイマーには以下の項目があります。

- **ストップウォッチ:** M430はストップウォッチとしても使用できます。「スタート」を押してストップウォッチを開始します。ラップカウントを追加するには、「スタート」をもう一度押します。一時停止するにはBACK(左下)ボタンを、リセットするにはLIGHT(左上)ボタンを長押しします。
- **インターバルタイマー:** インターバルトレーニングで運動と回復を正確に確認するために、時間および(または)距離に基づいたタイマーを設定できます。詳細については、「[トレーニングセッションを開始](#)」をご確認ください。
- **フィニッシュ予想機能:** 設定距離に対する目標タイムを達成します。セッションの距離を設定すると、M430がスピードからおよそのフィニッシュ時間を計算します。詳細については、「[トレーニングセッションを開始](#)」をご確認ください。

お気に入り

「お気に入り」で、Flowウェブサービスでお気に入りとして保存したトレーニング目標を確認できます。

詳細については、「[お気に入り](#)」をご確認ください。


心拍数

「心拍数」でトレーニングセッションを開始せず現在の心拍数を素早く確認できます。リストストラップを締め、スタートボタンを押すと、現在の心拍数が確認できます。終了するには左下ボタンを押します。

M430の装着


手首での心拍数測定を行うとき

手首から正確に心拍数を計測するには、M430を手首の外側の骨のすぐ下の位置でぴったりとフィットさせて装着する必要があります。血液の流れを妨げることのないよう、きつすぎない程度に、センサーを肌に触れているようにしてください。心拍数を正確に測定できるよう、心拍数測定の数分前にM430を装着することをおすすめします。詳細については、「[手首での心拍数測定を使用したトレーニング](#)」をご確認ください。

 汗をかいたトレーニングセッション後は、デバイスを低刺激石鹼と水溶液で洗い、流水ですすぐことが推奨されます。そして、柔らかいタオルで乾かします。充電する前には完全に乾かしてください。

手首による心拍数測定を行わないとき

リストストラップを少し緩めて、余裕をもたせ、肌が空気に触れるようにしてください。通常の時計と同様にM430を装着します。

 時々、手首を空気に触れさせることをおすすめします。特に肌が敏感な方には重要です。M430を取り外して充電します。これにより、肌もデバイスも休むことができ、次のトレーニングイベントに備えることができます。

ペアリング

新しいモバイルデバイス(スマートフォン、タブレット)、心拍センサー、ストライドセンサーを使用する際には、はじめにM430とペアリングする必要があります。ペアリングは約数秒間で完了し、M430があなたのセンサーおよびデバイスからのみ信号を受信することで、グループトレーニングでも電波干渉を防ぎます。データ転送での電波干渉を防止するため、予めイベントやレース前に、自宅でペアリングされることをお勧めします。

モバイルデバイスとM430のペアリング

「M430の設定」の手順に従って、モバイルデバイスを使用してM430を設定している場合、M430はすでにペアリングされています。コンピュータを使用して設定しており、M430をPolar Flowアプリとともに使用する場合は、以下の通りM430とモバイルをペアリングしてください:

モバイルデバイスをペアリングする前に

- FlowアプリをApp StoreまたはGoogle Playからダウンロードします。
- モバイルデバイスのBluetoothがオンで、フライトモードがオフになっていることを確認します。

モバイルデバイスのペアリング:

1. モバイルデバイス上で、Polar Flowアプリを起動し、M430の設定時に作成したPolarアカウントでサインインします。
2. モバイルデバイス上に「製品を接続」ビューが表示されるのを待ちます(「M430を探しています」と表示されます)。
3. M430の時刻表示モードで、右下ボタンを長押しします。
4. 「デバイスに接続中」と表示され、続いて「アプリへ接続中」と表示されます。
5. モバイルデバイス上でBluetoothペアリング要求を承認し、M430で表示されるpinコードにコードを入力します。
6. 完了すると、「ペアリング完了」と表示されます。

または

1. モバイルデバイス上で、Polar Flowアプリを起動し、お客様のPolarアカウントでサインインします。
2. モバイルデバイス上に「製品を接続」ビューが表示されるのを待ちます(「M430を探しています」と表示されます)。
3. M430で、設定 > 基本設定 > ペアリングと同期 > モバイルのペアリングと同期に進み、スタートボタンを押します。
4. M430で「他のデバイスPIN xxxxxxから確認」と表示されます。M430からのPINをモバイルデバイスに入力します。「ペアリング」が開始します。
5. 完了すると、「ペアリング完了」と表示されます。

心拍センサーとM430のペアリング

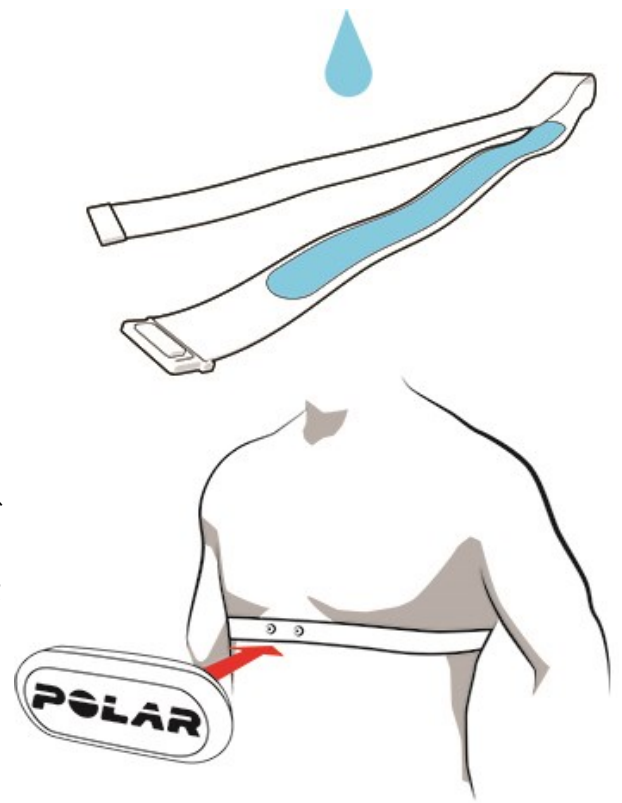
 M430とペアリングされたPolar心拍センサーの装着時は、M430は手首による心拍計測を行いません。

M430と心拍センサーをペアリングする2つの方法:

1. 湿らせた心拍センサーを装着します。
2. M430で、**基本設定 > ペアリングと同期 > 他のデバイスをペアリング**に進み、スタートボタンを押します。
3. M430が心拍センサーを検索し始めます。
4. 心拍センサーが見つかったと、デバイスID「**Polar H10xxxxxxx**」と表示されます。
5. スタートボタンを押すと、**ペアリング**と表示されます。
6. 完了すると、「**ペアリング完了**」と表示されます。

または

1. 湿らせた心拍センサーを装着します。
2. M430の時刻表示画面でスタートボタンを押して、プレトレーニングモードに入ります。
3. 装着した心拍センサーとM430をタッチして、検出されるのを待ちます。
4. 該当するデバイスIDが、「**Polar H10xxxxxxxをペアリング**」と表示されます。「はい」を選択します。
5. 完了すると、「**ペアリング完了**」と表示されます。



ストライドセンサーとM430のペアリング

ストライドセンサーのペアリングと校正の方法については、こちらの[サポート資料](#)をご覧ください。

M430とPOLAR BALANCE SCALEをペアリングする

M430とPolar Balance Scaleをペアリングする2つの方法：

1. スケールに乗ります。ディスプレイに体重が表示されます。
2. ビープ音が鳴り、スケールのディスプレイのBluetoothアイコンが点滅すれば接続できる状態になっています。ScaleはM430とペアリングできる準備が整っています。
3. M430の左下ボタンを2秒間長押しし、ペアリング完了についてディスプレイに表示されるまで待ちます。

または

1. **基本設定 > ペアリングと同期 > 他のデバイスをペアリング**に進み、スタートボタンを押します。
2. M430がスケールを検索し始めます。
3. スケールに乗ります。ディスプレイに体重が表示されます。
4. スケールが見つかったと、M430でデバイスID「**Polar scale xxxxxxxx**」と表示されます。
5. スタートボタンを押すと、**ペアリング**と表示されます。
6. 完了すると、「**ペアリング完了**」と表示されます。

i スケールは、7台のPolarデバイスとペアリングできます。ペアリング済みのデバイスが7台を超えると、最初にペアリングしたデバイスが削除され、代わりに新しいデバイスが登録されます。

ペアリングの解除

センサーまたはモバイルデバイスとのペアリングを解除するには：

1. 設定 > 基本設定 > ペ어링と同期 > ペ어링済のデバイスに移動し、スタートボタンを押します。
2. リストから解除するデバイスを選択し、スタートボタンを押します。
3. 「ペ어링を解除しますか?」の表示で、「はい」を選択し、スタートボタンを押します。
4. 完了すると、「ペ어링解除済」と表示されます。

設定

スポーツプロファイルの設定	16
設定	17
個人設定	17
体重	18
身長	18
生年月日	18
性別	18
トレーニング頻度	18
最大心拍数	18
基本設定	18
継続的心拍計測	19
ペアリングと同期	19
フライトモード	19
ボタンロック	19
スマート通知	19
低活動アラート	20
単位	20
言語	20
トレーニングビューの画面	20
製品について	20
時計設定	21
アラーム	21
時刻	21
日付	21
週の開始日	21
時計設定	21
クイックメニュー	23
プレトレーニングモードのクイックメニュー	23
トレーニングビューのクイックメニュー	24
一時停止モードのクイックメニュー	24
ファームウェアのアップデート	25
モバイルデバイスまたはタブレット経由	25
コンピュータ経由	25

スポーツプロファイルの設定

M430上で一部のスポーツプロファイルの設定を編集できます。例えば、スポーツによってGPSをオンやオフに設定できます。さらに幅広いカスタマイズが、Polar FlowアプリやPolar Flowウェブサービスから可能です。詳細については、[「Flowのスポーツプロファイル」](#)でご確認ください。


M430のデフォルトには、4個のスポーツプロファイルがあります：**ランニング**、**サイクリング**、**その他のアウトドア**、**その他のインドア**。Polar Flowアプリまたはウェブサービスで、新しいスポーツプロファイルをスポーツリストに追加したり、設定を編集したりできます。M430本体には、最大20個のスポーツプロファイルが保存できます。Polar FlowアプリおよびPolar Flowウェブサービスで20個以上のスポーツプロファイルを保存すると、そのリストの上位20個がM430に同期されます。

 初めてご使用になる前に、Flow ウェブサービスでスポーツプロフィールを編集しM430に同期した場合は、スポーツプロフィールのリストに編集されたスポーツも一緒に表示します。


設定

スポーツプロフィール設定の表示や変更は、**設定 > スポーツプロフィール**に進み、対象のプロファイルを選択します。また、左上ボタンを長押しで、プレトレーニングモードから現在選択しているプロファイルの設定に直接アクセスできます。

- **心拍数設定:** 心拍数表示: 「心拍/分(bpm)」または「最大心拍率(%)」を選択します。HRゾーンリミットを確認: 各心拍(HR)ゾーンのリミット(限界値)を確認。HRを他のデバイスに表示: 「オン」または「オフ」を選択します。「オン」を選択すると、Bluetooth Smartワイヤレス技術を使用する他の対応するデバイス(例: ジム装置)が心拍数を検出できます。Polar ClubクラスでもM430を使用して心拍数をPolar Clubシステムに転送できます。
- **GPS記録:** 高精度、中精度、または省電力モード ロング、またはオフを選択します。
- **ストライドセンサー:** M430とPolarストライドセンサーをペアリングしている場合のみこの設定は表示されます。校正または速度計測に使用するセンサーを選択を選択します。校正で、自動または手動を選択します。速度計測に使用するセンサーを選択で、速度を計測するセンサーを設定します: ストライドセンサーまたはGPSより選択します。ストライドセンサーの校正についての詳細は、こちらの[サポート資料](#)をご確認ください。
- **速度設定:** 速度表示: km/h(時速)またはmin/km(1km当たりの時間)を選択します。ヤードポンド法を選択している場合は、mph(時速)またはmin/mi(1マイルあたりの時間)を選択します。スピードゾーンリミットを確認: こちらで速度ペースゾーンのリミットを確認できます。
- **オートポーズ設定:** オートポーズ: 「オン」または「オフ」を選択します。オートポーズをオンに設定すると、あなたが動くのをやめるとセッション記録も一時停止します。起動速度: 記録を一時停止する速度を設定します。

 トレーニング中にオートポーズを使用するには、GPSを「高精度」に設定するか、またはPolarストライドセンサーを使用する必要があります。

- **オートラップ:** 「オフ」、「ラップ距離」、または「ラップタイム」を選択します。「ラップ距離」を選択すると、ラップを計測する距離が設定できます。ラップタイムを選択し、タイムを設定します。

 距離ベースのオートラップを使用するには、GPS記録をオンにするか、またはPolarストライドセンサーを使用する必要があります。

個人設定

個人設定の表示および変更には、**設定 > 個人設定**に進みます。個人設定は正確であることが重要です。体重、身長、生年月日および性別は、心拍ゾーンリミットやカロリー消費量などの測定精度に影響を与えるため、正しく設定することが必要です。

個人設定には以下の項目が含まれます。

- 体重
- 身長
- 生年月日
- 性別
- トレーニング頻度
- 最大心拍数

体重

体重をキログラム(kg)またはポンド(lbs)で設定します。

身長

身長をセンチメートル(cm)またはフィートおよびインチ(ヤードポンド法の場合)で設定します。

生年月日

生年月日を設定します。日付の順番は、選択した時間および日付表示モード(24h: 日-月-年/12h: 月-日-年)と同様になります。

性別

男性または女性を選択します。

トレーニング頻度

トレーニング背景は、あなたの長期的な身体活動レベルの評価です。過去3カ月間の、身体的活動量と強度を最も良く説明している選択肢を選択します。

- **時々(0-1 h/週):** ごくまれにしか、激しい呼吸や発汗を伴う運動などの身体的活動を行わない。
- **普通(1-3 h/週):** 週に5~10 km(3~6マイル)走る、またはそれに匹敵する身体的活動を週1~3時間など、定期的にスポーツをしている。または、仕事上で適度な身体的活動を行っている。
- **頻繁(3-5 h/週):** 週に20~50 km(12~31マイル)走るか、週に3回以上ハードな運動を行なう。またはそれに匹敵する身体的活動を週3~5時間している。
- **非常に頻繁(5-8 h/週):** 週に5回以上ハードな運動をするか、競技でパフォーマンスを向上させるための運動を行う。
- **セミプロレベル(8-12 h/週):** ほとんど毎日、強度の高い身体的運動を行い、競技のパフォーマンスを向上させるための運動をする。
- **プロレベル(12 + h/週):** あなたは、耐久能力を持つアスリートです。競技でのパフォーマンス向上のために強度の高い身体的運動を行う。

最大心拍数

あなたの現在の最大心拍数が分かる場合は、最大心拍数を入力します。最初にこの値を設定する際には、デフォルト値として年齢から推定される最大心拍数(220-年齢)が表示されます。

HR_{max} (最大心拍数)は、エネルギー消費量を推定するために使用されます。 HR_{max} は、トレーニング中の1分間の最大心拍数を意味します。あなた個人の HR_{max} を判定する最も正確な方法は、医療機関における運動負荷試験の実施です。 HR_{max} はまた、トレーニング強度を決定する際にも重要です。個人差があり、年齢、先天的要因も影響します。

基本設定

基本設定の表示および変更は、**設定 > 基本設定**に進みます。

「基本設定」には以下の項目があります。

- 継続的心拍計測
- ペアリングと同期

- フライトモード
- ボタンロック
- スマート通知
- 低活動アラート
- 単位
- 言語
- トレーニングビューの画面
- 製品について

継続的心拍計測

継続的な心拍計測機能を「オン」または「オフ」に切り替えます。詳細については、「[継続的心拍計測](#)」をご確認ください。

ペアリングと同期

- **モバイルデバイスのペアリングと同期 / 他のデバイスをペアリング:** センサーまたはモバイルデバイスをM430とペアリングします。Polar Flowアプリとデータを同期します。
- **ペアリング済のデバイス:** M430とペアリング済みのすべてのデバイスを表示します。これらには、心拍センサー、ランニングセンサー、モバイルデバイスが含まれます。

フライトモード

オンまたはオフを選択します。

フライトモードは、そのデバイスからのすべてのワイヤレス通信を遮断します。引き続きM430でのアクティビティデータの保存は可能ですが、心拍センサーを使用したトレーニングセッションや、Polar Flowアプリへのデータの同期はできません。これは、Bluetooth® Smartが無効になっているためです。

ボタンロック

「手動ロック」または「自動ロック」を選択します。「手動ロック」の場合は、**クイックメニュー**から手動でボタンをロックします。**自動ロック**は、60秒後に自動的にロックします。


スマート通知

通知は、デフォルトではオフに設定されています。**メニュー > 設定 > 基本設定 > スマート通知**でオンに設定します。

スマート通知設定には、以下が表示されます:

- **通知:** 通知を「オン」、「オン(プレビューなし)」または「オフ」を設定します。

オン: 通知の内容が、M430ディスプレイ上に表示されます。**オン(プレビュー):** 通知の内容が、M430ディスプレイ上に表示されません。**オフ(デフォルト):** M430上に通知が表示されません。

 Polar Flowアプリで、通知をするアプリを選択することができます。

- **バイブフィードバック:** バイブレーションフィードバックを「オン」または「オフ」に設定します。

- **通知を表示しない:** 一定の時間、通知および着信アラートを無効にするには、「**通知非表示**」をオンに設定します。「**通知非表示**」をオンにする時間帯を設定します。「**通知非表示**」をオンにすると、設定した時間帯において通知または着信アラートを受け取りません。

 デフォルトでは、「**通知非表示**」は、午後10時～午前7時です。

低活動アラート

低活動アラートを**オン**または**オフ**に設定します。

単位

メートル法 (**kg, cm**) またはヤードポンド法 (**lb, ft**) を選択します。体重、身長、距離、スピードを表示する単位を設定します。

言語

設定時にM430を使用する言語を選択できます。M430は以下の言語をサポートしています:**Bahasa Indonesia**(インドネシア語)、**Čeština**(チェコ語)、**Dansk**(デンマーク語)、**Deutsch**(ドイツ語)、**English**(英語)、**Español**(スペイン語)、**Français**(フランス語)、**Italiano**(イタリア語)、**日本語**、**Nederlands**(オランダ語)、**Norsk**(ノルウェー語)、**Polski**(ポーランド語)、**Português**(ポルトガル語)、**簡体中文**(簡体字中国語)、**Русский**(ロシア語)、**Suomi**(フィンランド語)、**Svenska**(スウェーデン語) または **Türkçe**(トルコ語) です。

Polar FlowウェブサービスまたはPolar Flowモバイルアプリで、M430の言語を変更できます。

Polar Flowウェブサービスでの言語設定の変更:

1. Flowウェブサービスで画面右上の名前/プロフィール写真をクリックします。
2. 「**製品**」を選択します。
3. **Polar M430**の隣にある「**設定**」をクリックします。
4. ドロップダウンリストからM430で使用する「**デバイスの言語**」を見つけます。
5. 「**保存**」をクリックします。
6. 変更した言語設定はM430に同期してください。

Polar Flowアプリでの言語設定の変更:

1. モバイルデバイス上で、Polar Flowアプリを開き、M430の設定時に作成したPolarアカウントでサインインします。
2. **デバイス**に移動します。
3. 「Polar M430」の「**デバイスの言語**」をタップし、サポートされている言語リストを開きます。
4. 希望の言語を選択し、「**完了**」をタップします。
5. M430の左下ボタンを長押しして変更した設定をM430と同期します。

トレーニングビューの画面

黒または**白**を選択します。あなたのトレーニングビューのディスプレイ色が変わります。白を選択すると、トレーニングビューは白い画面に黒い文字と数字で表示されます。黒を選択すると、トレーニングビューは黒い画面に白い文字と数字で表示されます。

製品について

M430のデバイスID、ファームウェアバージョン、ハードウェアモデルやA-GPS(補助GPS)の有効期限、M430固有の規制関連のラベルが確認できます。

デバイスを再起動:何か問題が発生した場合、M430を再起動してください。M430を再起動しても、設定または個人データがM430から削除されることはありません。スタートボタンを押し、「はい」を選択して再起動を確定します。

時計設定


時計設定の表示および変更は、**設定 > 時計設定**に進みます。

時計設定には以下の項目があります。

- アラーム
- 時刻
- 日付
- 週の開始日
- 画面表示

アラーム

アラームリピート設定：**オフ**、**1回だけ**、**平日または毎日** 頻度を**1回だけ**、**平日または毎日**から選択し、アラームの時刻を設定します。

 アラームがオンの際は、時計マークが時刻表示画面に表示されます。

時刻

時刻表示設定：**24時間**または**12時間**を選択、その後時刻を設定します。

 Polar Flow アプリおよびPolar Flow ウェブサービスと同期の際は、それらサービスから時刻が自動的に更新されます。

日付

日付を設定。また、日付形式を**月/日/年**、**日/月/年**、**年/月/日**、**日-月-年**、**年-月-日**、**日.月.年**または**年.月.日**から選択できます。

 Polar Flow アプリおよびPolar Flow ウェブサービスと同期の際は、そのサービスから日付が自動的に更新されます。

週の開始日

週の開始日を選択します。**月曜日**、**土曜日**または**日曜日**を選択します。

 Polar Flow アプリおよびPolar Flow ウェブサービスと同期の際は、そのサービスから週の開始日が自動的に更新されます。

時計設定

時計の画面表示を選択：

- **Jumbo**



- **Activity**



- **Oversized(オーバーサイズ)**



- **Analog(アナログ)**



- **Big digits**(拡大表示)



i 「Polar Jumbo」(デフォルト のウォッチフェイス)、 「Activity」をウォッチフェイスとして選択すると、時刻表示画面で1日のアクティビティの進捗状況を確認できます。

i 秒表示付きのウォッチフェイスは毎秒更新されるため、より多く電池を消費します。

クイックメニュー

プレトレーニングモードのクイックメニュー

プレトレーニングモードでスポーツを選択し、左上ボタンを長押しすると、そのスポーツプロファイルの設定に直接アクセスできます：

- **心拍数設定**：心拍数表示：「心拍/分 (bpm)」または「最大心拍率 (%)」を選択します。**HRゾーンリミットを確認**：各心拍 (HR) ゾーンのリミット (限界値) を確認。**HRを他のデバイスに表示**：「オン」または「オフ」を選択します。「オン」を選択すると、Bluetooth Smartワイヤレス技術を使用する他の対応するデバイス (例：ジム装置) が心拍数を検出できます。Polar ClubクラスでもM430を使用して心拍数をPolar Clubシステムに転送できます。
- **GPS記録**：高精度、中精度、または省電力モード **ロング**、または**オフ**を選択します。
- **ストライドセンサー**：M430とPolarストライドセンサーをペアリングしている場合のみこの設定は表示されます。**校正**または**速度計測に使用するセンサー**を選択します。**校正**で、**自動**または**手動**を選択します。**速度計測に使用するセンサー**を選択で、速度を計測するセンサーを設定します：**ストライドセンサー**または**GPS**より選択します。ストライドセンサーの校正についての詳細は、こちらの[サポート資料](#)をご確認ください。
- **速度設定**：速度表示：**km/h** (時速) または**min/km** (1km当たりの時間) を選択します。ヤードポンド法を選択している場合は、**mph** (時速) または**min/mi** (1マイルあたりの時間) を選択します。**スピードゾーンリミットを確認**：こちらで速度ペースゾーンのリミットを確認できます。
- **オートポーズ設定**：オートポーズ：「オン」または「オフ」を選択します。**オートポーズをオン**に設定すると、あなたが動くのをやめるとセッション記録も一時停止します。**起動速度**：記録を一時停止する速度を設定します。

i トレーニング中に**オートポーズ**を使用するには、GPSを「**高精度**」に設定するか、またはPolarストライドセンサーを使用する必要があります。

- **オートラップ**：「オフ」、「ラップ距離」、または「ラップタイム」を選択します。「ラップ距離」を選択すると、ラップを計測する距離が設定できます。**ラップタイム**を選択し、タイムを設定します。

i 距離ベースのオートラップを使用するには、GPS記録をオンにするか、またはPolarストライドセンサーを使用する必要があります。

トレーニングビューのクイックメニュー

トレーニングビューで、左上ボタンを長押ししクイックメニューに入ります。トレーニングビューのクイックメニューには、以下の項目があります：

- **ボタンロック**：スタートボタンを押して画面をロックします。ロックの解除は、左上ボタンを長押しします。
- **バックライトの設定**：バックライトの連続点灯を「オン」または「オフ」に設定します。オンにすると、バックライトが連続点灯します。左上ボタンを押すと、連続点灯をオフにしたり、再びオンにしたりできます。この機能の使用はバッテリーを消耗しますので、ご注意ください。
- **センサーの検索**：心拍センサーまたはストライドセンサーをM430とペアリングしている場合のみこの設定は表示されます。
- **ストライドセンサー**：M430とPolarストライドセンサーをペアリングしている場合のみこの設定は表示されます。校正または速度計測に使用するセンサーを選択します。校正で、自動または手動を選択します。速度計測に使用するセンサーを選択で、速度を計測するセンサーを設定します：ストライドセンサーまたはGPSより選択します。ストライドセンサーの校正についての詳細は、こちらの[サポート資料](#)をご確認ください。
- **インターバルタイマー**：インターバルトレーニングで運動と回復を正確に確認するために、時間および(または)距離に基づいたタイマーを設定できます。以前に設定したタイマー、またはインターバル設定で新しいタイマーを作成するには、「スタート X.XX km / XX:XX」を選択します。
- **フィニッシュ予想機能**：セッションの距離を設定すると、M430がスピードからおよそのフィニッシュ時間を計算します。以前に設定した目標距離を使用する、または「距離設定」で新しい目標を設定するには、「スタート XX.XX km / X.XX mi」を選択します。
- **現在の位置情報**：この設定は、スポーツプロファイルでGPSがオンに設定されている場合にのみ利用可能です。
- **位置ガイドをオンに設定**：「スタート地点に戻る」機能は、セッションのスタート地点にガイドします。「位置ガイド オン」を選択し、スタートボタンを押します。「位置ガイド矢印ビュー オンに設定」が表示され、M430は、「スタート点に戻る」画面に進みます。詳細については、[「スタート点に戻る」](#)をご確認ください。

一時停止モードのクイックメニュー

一時停止モードで、左上ボタンを長押しし、クイックメニューに入ります。一時停止モードからのクイックメニューには、以下の項目があります：

- **ボタンロック**：スタートボタンを押して画面をロックします。ロックの解除は、左上ボタンを長押しします。
- **心拍数設定**：心拍数表示：「心拍/分(bpm)」または「最大心拍率(%)」を選択します。HRゾーンリミットを確認：各心拍(HR)ゾーンのリミット(限界値)を確認。HRを他のデバイスに表示：「オン」または「オフ」を選択します。「オン」を選択すると、Bluetooth Smartワイヤレス技術を使用する他の対応するデバイス(例：ジム装置)が心拍数を検出できます。Polar ClubクラスでもM430を使用して心拍数をPolar Clubシステムに転送できます。
- **GPS記録**：高精度、中精度、または省電力モード ロング、またはオフを選択します。
- **ストライドセンサー**：M430とPolarストライドセンサーをペアリングしている場合のみこの設定は表示されます。校正または速度計測に使用するセンサーを選択します。校正で、自動または手動を選択します。速度計測に使用するセンサーを選択で、速度を計測するセンサーを設定します：ストライドセンサーまたはGPSより選択します。ストライドセンサーの校正についての詳細は、こちらの[サポート資料](#)をご確認ください。
- **速度設定**：速度表示：km/h(時速)またはmin/km(1km当たりの時間)を選択します。ヤードポンド法を選択している場合は、mph(時速)またはmin/mi(1マイルあたりの時間)を選択します。スピードゾーンリミットを確認：こちらで速度ペースゾーンのリミットを確認できます。
- **オートポーズ設定**：オートポーズ：「オン」または「オフ」を選択します。オートポーズをオンに設定すると、あなたが動くのをやめるとセッション記録も一時停止します。起動速度：記録を一時停止する速度を設定します。

i トレーニング中に**オートポーズ**を使用するには、GPSを「**高精度**」に設定するか、またはPolarストライドセンサーを使用する必要があります。

- **オートラップ**:「**オフ**」、「**ラップ距離**」、または「**ラップタイム**」を選択します。「**ラップ距離**」を選択すると、ラップを計測する距離が設定できます。**ラップタイム**を選択し、タイムを設定します。

i 距離ベースのオートラップを使用するには、GPS記録をオンにするか、またはPolarストライドセンサーを使用する必要があります。

ファームウェアのアップデート

M430のファームウェアは、アップデートにより常に最新の状態に保つことができます。ファームウェアをアップデートすると、M430の機能が向上します。アップデートには、全く新しい機能や従来の機能の改善、バグの修正などが含まれます。新しいバージョンが利用可能になるとM430のファームウェアを更新することをお勧めします。

i ファームウェアのアップデートにより、データが消えることはありません。アップデート開始前に、M430のデータはFlowウェブサービスに同期されます。

モバイルデバイスまたはタブレット経由

Polar Flowモバイルアプリを使用してトレーニング・アクティビティデータを同期している場合、モバイルデバイスからファームウェアをアップデートすることもできます。利用可能なアップデートがあると、アプリが通知し、ガイドします。アップデートがスムーズに行われるよう、アップデート開始前にM430を電源に接続しておくことをお勧めします。

i ワイヤレスでのファームウェアアップデートには、接続環境によって最大20分かかることがあります。

コンピュータ経由

新しいファームウェアが利用可能な場合は、M430をコンピュータに接続時にFlowSync上で通知されます。ファームウェアの更新ファイルは、FlowSyncソフトウェア経由でダウンロードされます。

ファームウェアのアップデート方法:

1. M430をコンピュータに接続します。
2. FlowSyncがデータの同期を開始します。
3. 同期の終了後、ファームウェアのアップデート実行について確認されます。
4. 「はい」を選択します。新しいファームウェアがインストールされ(最大10分かかる場合があります)、M430が再起動します。M430をコンピュータから取り外す前にファームウェアのアップデートが完了するまで待ちます。

トレーニング

手首での心拍数測定を使用したトレーニング	26
心拍数トレーニング	26
M430で心拍数を測定	26
トレーニングセッションの開始	27
計画したトレーニングセッションの開始	28
インターバルタイマーでセッションの開始	28
フィニッシュ予想機能でセッションの開始	29
トレーニング中	29
トレーニングビューの表示項目を変更する	29
ラップを取る	29
心拍数または速度ゾーンのロック	29
フェーズセッション中のフェーズの切り替え	29
クイックメニューの設定変更	30
通知	30
トレーニングセッションの一時停止/停止	30
トレーニングサマリー	30
トレーニング後	30
M430のトレーニング履歴	32
Polar Flowアプリのトレーニングデータ	33
Polar Flowウェブサービスのトレーニングデータ	33

手首での心拍数測定を使用したトレーニング

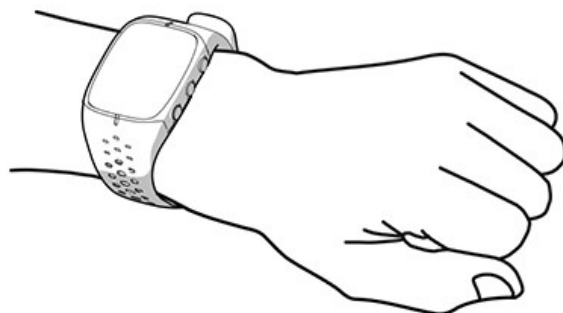
心拍数トレーニング

運動時の身体の状態を把握できる自覚症状(運動負荷の認識、呼吸の速さ、身体的感覚)は多くありますが、そのどれよりも、心拍数の測定は信頼性があるものです。客観的で、かつ体内および体外の両方からの要因の影響を反映するので、身体の状態を把握する信頼性のある計測値であるといえます。

M430で心拍数を測定

Polar M430は、手首上で心拍数を測定する光学式心拍センサーを内蔵しています。デバイス上で心拍ゾーンを確認し、FlowアプリまたはFlowウェブサービスで計画したトレーニングセッションのガイダンスを取得できます。

手首から正確に心拍数を計測するには、M430を手首の外側の骨のすぐ下の位置でぴったりとフィットさせて装着する必要があります(右側の図を参照)。血液の流れを妨げないよう、リストストラップをきつくない程度にしめ、センサーがきちんと肌に触れるようにしてください。心拍数を正確に測定できるように、心拍数測定の数分前にM430を装着することをおすすめします。



手首にタトゥーなどがある場合、その場所では正確に読み取れない場合があるため、ない場所にセンサーを装着してください。

手や肌が冷えやすい場合は、肌を暖かくしておくことも重要です。セッション開始前に身体を十分に暖めておきましょう!

手首上でセンサーを固定することが難しい、またはセンサーの近くの筋肉または腱を動かすことの多いスポーツの場合は、より正確に心拍数を測定するためにチェストストラップ付きのPolar心拍センサーを使用することが推奨されます。

M430で水泳セッションを記録する場合、水により手首での心拍数測定が最適に機能しない場合があります。また、M430は、水泳時の手首の動きからアクティビティデータを取得します。Bluetoothは水中で機能しないため、水泳時にM430でチェストストラップ付きPolar心拍センサーを使用できないことに注意してください。

トレーニングセッションの開始

1. **M430を装着し**、リストストラップを締めます。
2. プレトレーニングモードに入るには、時刻表示画面でスタートボタンを押します。



i セッション開始前のプレトレーニングモードでスポーツプロファイルの設定を変更するには、左上ボタンを長押しし、クイックメニューに入ります。プレトレーニングモードに戻るには、左下ボタンを押します。

3. 右上/右下ボタンでスポーツプロファイルを切り替えて表示できます。Polar FlowモバイルアプリまたはPolar Flowウェブサービスで、スポーツプロファイルをM430に追加・削除できます。また、カスタマイズしたトレーニングビューの作成といった、各スポーツプロファイルごとに特定の設定を保存できます。
4. トレーニングデータを正確に記録するには、M430がGPS衛星と心拍センサーの信号を検出するまで、プレトレーニングモードのまま待機します。




心拍数: M430が心拍センサーの信号を見つけると、心拍数が表示されます。

i M430とペアリングされたPolar心拍センサーの装着時は、自動的にセンサーを使用してトレーニングセッション時に心拍数を測定します。心拍数の記号にあるBluetoothアイコンは、M430が心拍数測定のために接続されたセンサーを使用していることを示します。

GPS: GPSアイコンの横に表示される%は、GPSが準備完了になるまでの目安です。数値が100%に到達し、「OK」と表示されたら、トレーニングが開始できます。

GPS衛星からの信号を受信するには、屋外に出て、高い建物や木から離れてください。GPSのパフォーマンスを最大にするため、M430は手首でディスプレイが上を向いた状態で装着してください。M430を正面で水平にし、胸部から離して固定します。検索中は腕を動かさず、胸部の上辺りまで上げます。M430が衛星信号を見つけるまで、動かずに一か所で立って待ちます。

補助GPS(A-GPS)により、GPSデータが素早く取得できます。最新のA-GPS(補助GPS)データファイルは、M430をFlowSyncソフトウェアまたはFlowアプリを使用してFlowウェブサービスに同期する際に、自動的に更新されます。補助GPS(A-GPS)データファイルの有効期限が切れている、または、M430をしばらく同期していない場合、現在の位置を取得するのに長い時間がかかる場合があります。詳細については、「[補助GPS\(A-GPS\)](#)」でご確認ください。

 M430のGPSアンテナの位置の関係上、ディスプレイを手首の内側に向けた状態でのトレーニングはお勧めできません。M430をバイクのハンドル上に装着する場合も、ディスプレイが上を向くのを確認してください。

5. M430がすべての信号を見つけたら、スタートボタンを押します。「記録を開始しました」と表示されたら、トレーニングを開始します。

トレーニング中にM430で利用できる機能については、「[トレーニング中](#)」でご確認ください。


計画したトレーニングセッションの開始

Polar Flowアプリまたはウェブサービスでトレーニングを計画して、「[詳細なトレーニング目標を作成](#)」し、M430に同期します。

その日に計画したトレーニングセッションを開始する:

1. プレトレーニングモードに入るには、時刻表示画面でスタートボタンを押します。計画したトレーニングセッションは、リスト上部に表示されます。
2. 目標を選択し、スタートボタンを押します。その目標に保存した任意のメモが表示されます。
3. スタートボタンを押してプレトレーニングモードに戻り、使用するスポーツプロファイルを選択します。
4. M430がすべての信号を見つけたら、スタートボタンを押します。「記録を開始しました」と表示されたら、トレーニングを開始します。

目標に合わせ、M430がトレーニングの目標達成をサポートします。詳細については、「[トレーニング中](#)」でご確認ください。

 「今日の活動」および「ダイアリー」からその日に計画したトレーニングセッションを開始することもできます。他の日に計画した目標を実施する場合、デバイスの「ダイアリー」から日を選択し、該当する日に予定したセッションを開始します。トレーニングセッションを「[お気に入り](#)」に追加している場合、「お気に入り」からセッションを開始することもできます。

インターバルタイマーでセッションの開始

インターバルトレーニングでは、1つのタイマーをリピート、または2つの異なる時間(または距離)を設定し、運動と回復のタイミングをガイドできます。

1. まず、**タイマー** > **インターバルタイマー**に進みます。「**インターバル設定**」を選択し、新しいタイマーを作成します。
2. 「**時間ベース**」または「**距離ベース**」を選択します。**時間ベース**: タイマーの分と秒を設定し、スタートボタンを押します。**距離ベース**: タイマーの距離を設定し、スタートボタンを押します。
3. 「**他のタイマーをセット?**」と表示されます。他のタイマーを設定するには、「はい」を選択し、手順2を繰り返します。
4. 完了したら、「**スタート X.XX km / XX:XX**」を選択し、スタートボタンを押してプレトレーニングモードに入り、使用するスポーツプロファイルを選択します。
5. M430がすべての信号を見つけたら、スタートボタンを押します。「記録を開始しました」と表示されたら、トレーニングを開始します。

i またトレーニングセッション中、例えばウォームアップ後に**インターバルタイマー**を開始することもできます。左上ボタンを長押しして**クイックメニュー**に入り、**インターバルタイマー**を選択します。

フィニッシュ予想機能でセッションの開始

セッションの距離を設定すると、M430がスピードからおよそのフィニッシュ時間を計算します。

1. まず、**タイマー** > **フィニッシュ予想機能**に進みます。
2. 目標距離を設定するには、**距離設定**に進み、**5.00 km**、**10.00 km**、**1/2マラソン**、**マラソン**、または**他の距離を設定**を選択します。スタートボタンで決定します。「**他の距離を設定**」を選択した場合、距離を設定し、スタートボタンを押します。「**XX.XXでフィニッシュ予想します**」と表示されます。
3. 「**スタート XX.XX km / X.XX mi**」を選択し、スタートボタンを押してプレトレーニングモードに入り、使用するスポーツプロファイルを選択します。
4. M430がすべての信号を見つけたら、スタートボタンを押します。「**記録を開始しました**」と表示されたら、トレーニングを開始します。

i またトレーニングセッション中、例えばウォームアップ後に**フィニッシュ予想機能**を開始することもできます。左上ボタンを長押しし、**クイックメニュー**に入り、**フィニッシュ予想機能**を選択します。

トレーニング中

トレーニングビューの表示項目を変更する

トレーニング中、右上/右下ボタンでトレーニングビューを変更できます。利用可能なトレーニングビューと表示されるデータは選択したスポーツにより異なります。カスタマイズしたトレーニングビューなど、Polar FlowアプリとPolar Flowウェブサービスで各スポーツプロファイルで表示項目を設定できます。詳細については、[「Flowのスポーツプロファイル」](#)でご確認ください。

ラップを取る

スタートボタンを押してラップを取ります。ラップは、自動的に記録することもできます。スポーツプロファイル設定で、「**オートラップ**」を「**ラップ距離**」または「**ラップタイム**」に設定します。「**ラップ距離**」を選択すると、ラップを計測する距離が設定できます。「**ラップタイム**」を選択した場合、ラップ計測を行うタイムを設定します。

心拍数または速度ゾーンのロック

その時点での心拍数または速度ゾーンでロックするには、スタートボタンを長押しします。**HRゾーン**または**スピードゾーン**を選択します。ロック・ロック解除をするには、スタートボタンを長押しします。心拍数または速度がロックされたゾーンを外れた場合、M430はバイブレーションで通知します。

フェーズセッション中のフェーズの切り替え

フェーズ目標作成時に手動のフェーズ変更を選択している場合：

1. 左上ボタンを長押しします。
2. **クイックメニュー**が表示されます。
3. リストから「**次のフェーズを開始**」を選択し、スタートボタンを押して次のフェーズに進みます。

自動のフェーズ変更が選択されている場合は、1つのフェーズが終了すると自動的に次のフェーズに移行します。M430はバイブレーションで通知します。

クイックメニューの設定変更

左上ボタンを長押しします。クイックメニューが表示されます。トレーニングセッション中も、中断することなくいくつかの設定を変更できます。詳細については、[クイックメニュー](#)でご確認ください。

通知

計画した心拍ゾーンまたは速度/ペースゾーンを外れてトレーニングしている場合、M430はバイブレーションで通知します。

トレーニングセッションの一時停止/停止

1. トレーニングセッションを一時停止するには、左下ボタンを押します。「記録を一時停止中」と表示され、M430は一時停止モードになります。トレーニングセッションを継続するには、スタートボタンを押します。
2. トレーニングセッションを終了するには、トレーニング記録中または一時停止モードで左下ボタンを「記録完了」と表示されるまで、3秒間長押しします。



 一時停止の後、セッションを終了する場合、一時停止後に経過した時間は合計トレーニング時間に含まれません。

トレーニングサマリー

トレーニング後

トレーニングセッションの直後に、M430がセッションの概要を表示します。FlowアプリまたはFlowウェブサービスで、詳細な分析をわかりやすく表示します。

M430でセッションから以下のデータを確認できます：

	平均の速度/ペース、距離または消費カロリーにおいて自己ベストを達成するたびにM430は褒めてくれます。自己ベスト結果の項目はスポーツプロフィールごとに用意されています。
	セッションを開始した時間、セッションの継続時間、セッションの距離。



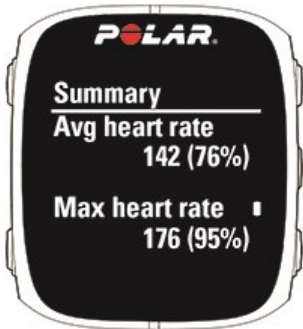
各トレーニングセッションの効果に関するテキストのフィードバック。フィードバックは、心拍ゾーン、カロリー消費量、セッションの継続時間に基づいています。

詳細については、スタートボタンを押します。

i **トレーニング効果**は、心拍センサーを使用し、心拍ゾーンで合計10分以上のトレーニングをした場合、表示されます。



各心拍(HR)ゾーンでのトレーニング時間



平均および最大の心拍数は、bpm、最大心拍数の%で表示されます。



セッション中に燃焼したカロリーおよび消費カロリーに占める脂肪燃焼率の%




セッションの平均および最大の速度/ペース。



心拍数とGPS機能がオンであり/ スライドセンサーBluetooth® Smartを使用しており、以下の条件を満たした場合に毎回のトレーニングセッションにおいてランニングインデックスを算出します:

- スポーツプロファイルはランニングタイプのスポーツを選択している(ランニング、ロードランニング、トレイルランニングなど)
- 6 km/h / 3.7 mph以上のペース、12分以上のトレーニング時間

 [Polar Flow ウェブサービス](#)で進捗や、レースタイムの概算が確認できます。

詳細については、「[ランニングインデックス](#)」でご確認ください。



最大の高度、上昇および下降したメートル・フィート。

 屋外で使用しており、GPS機能がオンの場合に表示されます。



手動ラップ数とベストおよび平均のラップ時間。

詳細については、スタートボタンを押します。



オートラップ数とベストおよび平均のオートラップ時間。

詳細については、スタートボタンを押します。

M430のトレーニング履歴

ダイアリーで、過去4週間のトレーニングセッションのサマリーが確認できます。ダイアリーに進み、右上/右下ボタンで表示するトレーニングセッションを選択します。スタートボタンを押してデータを表示します。

GPSと心拍数記録を使用したトレーニング最大60時間分を保存できます。トレーニング履歴を保存するメモリが足りない場合、過去のトレーニングセッションをFlowアプリまたはウェbserviceに同期するよう求められます。

POLAR FLOWアプリのトレーニングデータ

スマートフォンがBluetooth接続の範囲内にある場合、トレーニングセッション終了後、M430はFlowアプリと自動で同期します。Flowアプリにサインインし、スマートフォンがBluetooth接続の範囲内にある場合、M430の右下ボタンを長押ししてM430からトレーニングデータを手動でFlowアプリに同期することもできます。セッション終了後に、Flowアプリ上で一目でデータが分析できます。アプリでトレーニングデータのサマリーを素早く確認できます。

詳細については、[「Polar Flowアプリ」](#)でご確認ください。

POLAR FLOWウェブサービスのトレーニングデータ

トレーニングデータを分析し、パフォーマンスに関する理解を深めることができます。トレーニングの進捗を確認し、ベストセッションを他の人達とも共有できます。

ビデオを見るには以下のリンクをクリックしてください:

[Polar Flowウェブサービス | トレーニング分析](#)

詳細については、[「Polar Flowウェブサービス」](#)でご確認ください。

機能

補助 GPS(A-GPS)	34
GPS機能	35
スタート点に戻る	35
スマートコーチング	35
アクティビティガイド	36
アクティビティ効果	36
毎日24時間のアクティビティ記録	37
Polar Sleep PlusTM	38
継続的な心拍計測	40
手首での心拍数測定によるフィットネステスト	40
Polarランニングプログラム	43
ランニングインデックス	44
スマートカロリー	46
トレーニング効果	47
トレーニング負荷と回復	48
スポーツプロフィール	48
心拍ゾーン	49
速度ゾーン	49
速度ゾーン設定	49
速度ゾーンに基づいたトレーニング目標	49
トレーニング中	49
トレーニングの後	50
リストデバイスでケイデンスの確認	50
リストデバイスで速度と距離を確認	50
スマート通知	50

補助 GPS(A-GPS)

M430は内蔵のGPSにより、様々なアウトドアスポーツにおける正確な速度や距離を測定し、またセッション後にPolar FlowアプリおよびPolar Flowウェブサービスのマップ上でルートを確認できます。

M430は補助GPS(A-GPS)を使用し、瞬時の衛星の捕捉を可能にします。A-GPSは、GPS衛星の予測位置をM430に提供します。これにより、M430は衛星を探す位置を予測できるので、受信環境が良好でない場合でも、数秒以内で信号を受信することができます。

A-GPS(補助GPS) データは1日に1回、更新されます。最新のA-GPS(補助GPS) データファイルは、M430をFlowSyncソフトウェア経由でFlowウェブサービスに同期する度に、自動的に更新されます。M430をFlowアプリ経由でFlowウェブサービスに同期する場合、A-GPS(補助GPS) データファイルは、1週間に1回、更新されます。

A-GPS(補助GPS) 有効期限

A-GPS(補助GPS) データファイルは最長13日間有効です。そのうち、最初の3日間のデータの精度が比較的高く、残りの日数において精度は次第に低下します。定期的に更新することにより、位置の精度を維持できます。


M430の現在のA-GPS(補助GPS)データファイルの有効期限を確認できます。M430から**設定 > 基本設定 > 製品について > A-GPS有効期限**に進みます。データファイルの有効期限が切れている場合は、FlowSyncソフトウェアまたはFlowアプリ経由でM430をFlowウェブサービスに同期し、A-GPS(補助GPS)データを更新します。

A-GPS(補助GPS)データファイルの有効期限が切れると、現在位置を取得するのに長い時間がかかる場合があります。

GPS機能

M430には、以下のGPS機能があります。

- **高度、上昇と下降:** 上昇および下降したメートル/フィートと、リアルタイムの高度測定。
- **距離:** セッション中とセッション後に正確な距離を表示。
- **速度/ペース:** セッション中とセッション後に、正確な速度/ペースを表示。
- **ランニングインデックス:** M430では、ランニングインデックスは、ランニング中に測定された心拍数および速度のデータを基に判定されます。これは有酸素運動能力とランニング効率の両方から、あなたのランニングパフォーマンスのレベルを表示します。
- **スタート点に戻る:** スタート地点への方向をガイドし、また、そこまでの最短距離を表示します。ボタンを押すだけでスタート地点の方向が分かるので、安心して知らないルートにも挑戦できます。
- **省電力モード:** 長時間のトレーニングセッションにおいてM430の電池残量を維持できます。GPSデータは、60秒の間隔で記録されます。間隔が長いほど長時間にわたって記録できます。省電力モードがオンの時は、オートポーズは使用できません。また、ストライドセンサーがない場合はランニングインデックスを使用できません。

 **GPSのパフォーマンスを最大にするため、M430は手首でディスプレイが上を向いた状態で装着してください。M430上のGPSアンテナの位置の関係上、ディスプレイを手首内側に向けた状態でのトレーニングはお勧めできません。M430をバイクのハンドル上に装着する場合も、ディスプレイが上を向くのを確認してください。**

スタート点に戻る


スタート地点に戻る(Back to start)機能は、セッションのスタート地点にガイドします。

「スタート点に戻る」機能を使うには:

1. 左上ボタンを長押しします。クイックメニューが表示されます。
2. 「位置ガイド オン」を選択します。「位置ガイド矢印ビュー オンに設定」と表示され、M430は、「スタート地点に戻る」画面に進みます。

スタート地点に戻るには:

- あなたの体の正面でM430を水平に保ちます。
- M430に進行方向を認識させるため、移動を続けます。矢印でスタート地点の方向が表示されます。
- スタート地点に戻るには、その矢印の方向を目指して進みます。
- M430は、スタート地点までの方向と、最短の直線距離を表示します。

 **土地勘のない環境では、M430がGPS信号を受信できない場合や電池切れに備えて、常に地図を携帯してください。**

スマートコーチング

日々のフィットネスレベルの評価やトレーニングプランの作成、正しい強度での筋トレのガイドやトレーニング直後のフィードバックなど、スマートコーチングは簡単にあなたのニーズに合わせてカスタマイズでき、トレーニングのモチベーションを上げる様々な独自機能を取り揃えています。

M430には、以下のスマートコーチング機能があります。

- [アクティビティガイド](#)
- [アクティビティ効果](#)
- [フィットネステスト](#)
- [心拍ゾーン](#)

- [ランニングプログラム](#)
- [ランニングインデックス](#)
- [スマートカロリー](#)
- [トレーニング効果](#)
- [トレーニング負荷](#)

アクティビティガイド

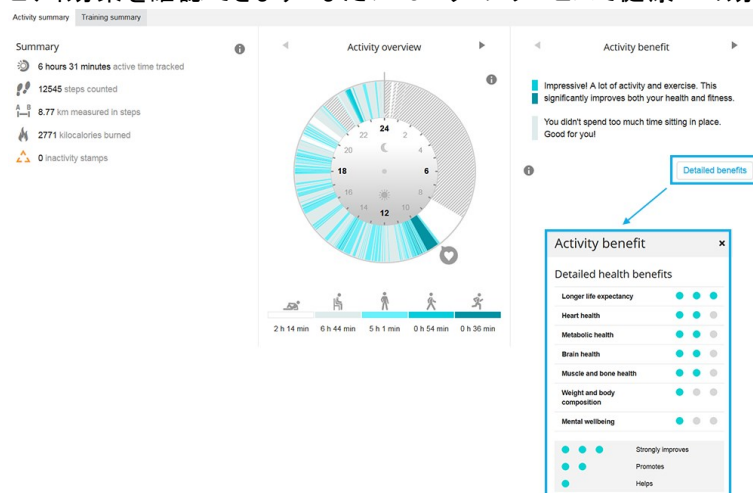
アクティビティガイド機能は、一日においてどの程度アクティブに運動したか、推奨される1日の活動量達成のためにどの程度のアクティビティが必要か教えてくれます。その日の活動目標の達成状況は、M430、Polar Flowアプリ、またはPolar Flowウェブサービスで確認できます。

詳細については、[「毎日24時間のアクティビティ記録」](#)をご確認ください。

アクティビティ効果

アクティビティ効果は、アクティブに過ごしていたことによる健康への効果と座り続けていたことによる健康への好ましくない影響についてフィードバックを提供します。フィードバックは、国際的なガイドライン、また、身体的活動と座り続けていることによる健康への影響に対する研究に基づいています。基本として、運動量が多いほど、健康への効果も大きくなります！

FlowアプリおよびFlowウェブサービスでは、1日のアクティビティのアクティビティ効果を確認できます。毎日、週ごと、月ごとにアクティビティ効果を確認できます。また、Flowウェブサービスで健康への効果についての詳細を確認することもできます。



詳細については、[「毎日24時間のアクティビティ記録」](#)をご確認ください。

毎日24時間のアクティビティ記録

M430は、腕の動きを内蔵の3軸加速度センサーで計測し、アクティビティを記録します。運動の頻度、強度、動きの規則性を身体情報と合わせて分析し、トレーニングセッションに加え日常生活においても、どれくらいアクティブに過ごしたかを知らせてくれます。より正確なアクティビティ記録の結果が得られるよう、利き腕でない腕にデバイスを装着してください。

アクティビティ目標

M430の設定により、個人のアクティビティ目標を取得でき、毎日目標を達成できるようガイドしてくれます。アクティビティ目標は、個人データとアクティビティレベル設定に基づいており、Polar Flowアプリまたは[Polar Flowウェブサービス](https://www.polar.com/flow)で確認できます。

目標を変更する場合、Flowアプリを開き、メニュー画面の名前/プロフィール写真をクリックし、下方にスワイプして「**アクティビティ目標**」を表示します。www.polar.com/flowにアクセスして、Polarアカウントにサインインします。名前をクリックして**> 設定 > アクティビティ目標**に進みます。あなたの典型的な1日とアクティビティ状態に近いものを選択します。選択エリアでは、選択したレベルの1日のアクティビティ目標を達成するには、どの程度アクティブである必要があるか確認できます。例えば、内勤の仕事など座っていることが多い場合は、通常約4時間の低強度のアクティビティが目標になる、などと表示されます。もし勤務時間に長時間立ったり、歩いたりする人の場合は、より高いアクティビティ量が目標になります。

アクティビティ目標を達成するまで、1日に必要なアクティブ時間は、選択したレベルとアクティビティの強度により異なります。より集中的な運動により目標に達成する、または、1日を通して負担の少ない運動でアクティブに過ごすことができます。年齢や性別もアクティビティ目標を達成するのに必要な強度に影響します。年齢が若いほど、必要なアクティビティの強度は高まります。

M430のアクティビティデータ

アクティビティ進捗状況は「**今日の活動**」のアクティビティバーで確認できます。



1日のアクティビティ目標は、アクティビティ量が増えるにつれて満たされる円表示により可視化されます。

1日の累積のアクティビティについて詳細に確認するには、スタートボタンを押して「**今日の活動**」メニューを開きます。M430では次の情報が確認できます：



- **1日のアクティビティ:** 1日のアクティビティ目標の達成状況 (%)を確認できます。
- **カロリー:** トレーニングとアクティビティによる消費カロリー数と、BMR(Basal metabolic rate: 生命を維持するために必要な最小代謝量・基礎代謝率)を表示します。
- **歩数:** これまでの歩数。運動の量と種類が記録され、歩数に換算されます。

スタートボタンを再び押すと詳細が確認でき、右上/右下ボタンでブラウズして1日のアクティビティ目標達成のためのガイダンスを取得できます。



- **アクティブ時間**: アクティブ時間は、健康に適した運動の合計時間を表します。
- **カロリー**: トレーニングとアクティビティによる消費カロリー数と、BMR(Basal metabolic rate: 生命を維持するために必要な最小代謝量・基礎代謝率)を表示します。
- **歩数**: これまでの歩数。運動の量と種類が記録され、歩数に換算されます。
- **目標まで**: M430は、1日のアクティビティにおける目標達成をサポートします。低、中、高の強度でアクティビティを選択した場合、どの程度の時間アクティブである必要があるか知らせてくれます。目標は一つですが、達成するための方法はいくつもあります。1日のアクティビティ目標は、低、中、高の強度で達成することができます。M430では、「Up」は低強度、「Walk」は、中強度、「Jog」は、高強度を意味します。Polar Flowウェブサービスとモバイルアプリで、低、中、高の強度の活動の例を見ることができ、目標達成に向けて自分に合った方法を選ぶことができます。

i **「Jumbo」**(デフォルトのウォッチフェイス) または**「Activity」**をウォッチフェイスとして選択した場合、時刻表示画面で1日のアクティビティの進捗状況を確認できます。**Jumbo**ウォッチフェイスでは、1日のアクティビティ目標に近づくにつれて、ウォッチフェイスは満たされていきます。**Polar Activity**ウォッチフェイスでは、日付・時刻の周りがある円は1日のアクティビティ目標の達成状況を示します。円はアクティビティ量が増えるにつれて満たされていきます。右上ボタンを長押ししてウォッチフェイスを変更できます。

低活動アラート

健康であるために、運動が重要な要素であることは広く知られています。身体的にアクティブになることに加えて、長時間座り続けることを避けることも重要です。たとえ、その期間にトレーニングをしていたり、十分なアクティビティを行っていても、長時間座り続けていることは健康に良くありません。M430は、1日のうちで動いていない時間が長すぎないかを判断し、座り続けることで健康に好ましくない影響が出ないようにサポートします。

55分間動いていない状態が続くと、低活動アラートを受け取ります: パイプレーションと共に、「さあ、動きましょう! 」と表示されます。立ち上がって、アクティブになる方法を見つけましょう。軽い散歩やストレッチ、その他の軽いアクティビティを行きましょう。このメッセージは、身体を動かし始める、またはいずれかのボタンを押すと消えます。低活動アラートから5分間以内に動かないと、低活動スタンプがつかます。これは同期後、FlowアプリやFlowウェブサービス上で表示されます。Polar FlowアプリおよびPolar Flowウェブサービスで、低活動スタンプの数を確認できます。日々の習慣を見直し、よりアクティブな生活を目指すのに役立ちます。

FlowアプリおよびFlowウェブサービスのアクティビティデータ

Flowアプリで、いつでもアクティビティデータを確認、分析できます。また、M430のデータをワイヤレスでFlowウェブサービスに同期できます。また、Flowウェブサービスでは、さらに詳細なアクティビティ情報が確認でき、理解を深めることができます。アクティビティレポート(進捗タブ)により、1日のアクティビティの長期トレンドを確認できます。日別、週別、月別のレポートを選択できます。

POLAR SLEEP PLUS™

M430を夜間装着すると、睡眠の状態を記録します。いつ睡眠状態に入り、いつ起床したかがデータ化され、Polar Flowアプリおよびウェブサービスでその結果が分析されます。M430は夜間、手の動きを観察して睡眠における中断を記録し、実際の睡眠時間を知らせてくれます。

M430の睡眠データ

睡眠データは「今日の活動」で確認できます。



- 「睡眠時間」とは、就寝から起床までの時間のことをいいます。
- 「実際の睡眠」とは、就寝から起床までに実際に眠っていた時間のことをいいます。より具体的に、睡眠時間から中断の時間を引いたものとなります。実際に眠っていた時間が実際の睡眠となります。

睡眠データについて詳細に確認するには、スタートボタンを押して「睡眠サマリー」を開きます。M430は、サマリーの上部に「睡眠時間」と「実際の睡眠」を表示します。上/下を使って、次の情報を表示します：



継続状況：「睡眠の継続状況」は、睡眠がどの程度継続していたか評価します。睡眠の継続状況は、1～5の段階で評価されます：中断していた - ほとんどの間中断していた - ほとんどの間継続していた - 継続していた - とても長く継続していた。



就寝から起床までの時間です。



フィードバック：睡眠の時間と質に関するフィードバックが届きます。時間に関するフィードバックは、実際の睡眠時間と望ましい睡眠時間の比較に基づきます。



よく眠れましたか？：睡眠の程度を5段階で評価できます：まったく眠れなかった - よく眠れなかった - まあまあ眠れた - よく眠れた - とてもよく眠れた。睡眠を評価することで、Flowアプリおよびウェブサービスで、より長いバージョンのテキスト形式でのフィードバックを取得できます。Flowアプリおよびウェブサービスのフィードバックは、あなた自身の睡眠の主観的な評価を考慮し、それに基づいてフィードバックを修正します。

Polar Flowアプリとウェブサービスの睡眠データ

睡眠データは、M430が同期された後、Flowアプリとウェブサービスで表示されます。睡眠のタイミング、時間および質を表示することができます。希望する睡眠時間を設定して、毎晩の目標睡眠時間を定義することができます。また、Flowアプリおよびウェブサービスで、あなたの睡眠を評価することができます。睡眠データ、希望の睡眠時間、睡眠の評価に基づいてフィードバックを受け取ります。

Polar Flowウェブサービスでは、「ダイアリー」の「睡眠」タブで睡眠データを確認できます。「進捗」タブの「アクティビティレポート」に睡眠データを含めることもできます。

睡眠パターンを記録することにより、それらが日常生活に起こる変化により影響されているか確認でき、休憩、日常のアクティビティやトレーニングの適切なバランスを見つけることができます。

こちらの[詳細なガイド](#)で、Polar Sleep Plusの詳細を確認できます。

継続的な心拍計測

継続的な心拍計測の機能は、24時間心拍数を測定します。これにより、サイクリングといった手首の動きの少ないアクティビティも記録できるため、日常的なカロリー消費と全体的なアクティビティの正確な測定が可能となります。

Polarの継続的な心拍計測は、数分または手首の動きに基づいて行われます。

時間による測定は、心拍数を数分ごとに確認し、心拍数が上昇した場合、継続的な心拍計測機能は心拍数の記録を開始します。継続的な心拍計測は、1分以上速いペースで歩いた場合など、手首の動きに応じて開始することもできます。

アクティビティレベルが十分に低下すると、継続的な心拍計測も自動的に停止します。Polarデバイスにより、長時間座り続けていることが検出されると、継続的な心拍計測は、最も低い心拍数を探し始めます。

M430の「設定」>「基本設定」>「継続的な心拍計測」で継続的な心拍計測機能をオン・オフにすることができます。

「今日の活動」で、1日の最も高い心拍数と最も低い心拍数を確認でき、前日夜間の最も低い心拍数を確認できます。Polar Flowウェブサービスおよびモバイルアプリで数値に関する詳細を長期間にわたって確認できます。

 M430で継続的な心拍計測機能を使用し続けると、電池を早く消耗することに注意してください。

こちらの[詳細なガイド](#)で継続的な心拍計測の詳細を確認できます。

手首での心拍数測定によるフィットネステスト

手首での心拍数測定によるPolarフィットネステストは、安静時の有酸素運動(心血管)能力を短時間で測定する、容易で安全な方法です。その結果であるPolar OwnIndexは、一般的に有酸素運動能力の評価に用いられる最大酸素摂取量(VO_{2max})に相当します。長期的なトレーニング状況、心拍数、安静時の心拍変動、性別、年齢、身長、体重の全てがOwnIndexに影響します。Polarフィットネステストは、健康な成人による利用目的で開発されています。

有酸素運動能力は、身体に酸素を運ぶ心血管系が、どの程度良好に機能しているかに関連しています。有酸素運動能力の高さは、心臓が健康で効率的であることを意味します。有酸素運動能力が高いと、多くの健康上の利点があります。たとえば、それにより高血圧を改善し、あなたの心血管疾患および心臓発作のリスクを低減します。有酸素運動能力を高めたいならば、自分のOwnIndexにはっきりと変化が見られるまで、通常のトレーニングを平均6週間程続ける必要があります。現在、特に運動習慣がない人ほど、すぐに進歩が確認できます。有酸素運動能力が向上すればするほど、あなたのOwnIndexにおける改善度は小さくなります。

また有酸素運動能力は、大きな筋肉群を使用するタイプのトレーニングにより、最も改善されます。これには、ランニング、サイクリング、ウォーキング、ボート漕ぎ、水泳、スケート、クロスカントリースキーなどが含まれます。進捗をモニタリングするには、まず最初の2週間で数回、OwnIndexを測定して基準値を確認し、その後は月に1回程度テストを行います。


テスト結果を確か信頼のおけるものにするには、以下の基本的な条件を守ってください。

- テストは、静かな場所であれば、自宅、オフィス、スポーツクラブ等どこでも実施できます。気が散るような音(テレビ、ラジオや電話など)を避け、人と話すのもやめましょう。
- 常に同じ環境と時間帯で、テストを実施します。
- テスト実施前2～3時間は、重い食事の摂取、また喫煙を避けてください。
- テスト前日およびテスト当日は、きつい運動やアルコール、および興奮性のある薬物の摂取を避けてください。
- 穏やかでリラックスした状態になります。テストを開始する前に1～3分間横になり、リラックスしてください。

テスト前

テストを開始する前、トレーニング状況を含むあなたの身体的設定が正確であることを、**設定 > 個人設定**へ移動して確認します。

M430を手首の外側の骨のすぐ下の位置でぴったりとフィットさせて装着する必要があります。血液の流れを妨げないよう、リストストラップをきつくない程度にしめ、M430の背面にある心拍センサーがきちんと肌に触れるようにしてください。

 対応するPolar心拍センサーで心拍数を測定してフィットネステストを実行することもできます。M430とペアリングされたPolar心拍センサーの装着時は、自動的にセンサーを使用してテスト時に心拍数を測定します。

テストの実施

フィットネステストを実行するには、**テスト > フィットネステスト > リラックスしてテストを開始**に移動します。

- 「心拍信号検索中」と表示されます。心拍信号が見つかり、心拍グラフと現在の心拍数および「横になる」とディスプレイに表示されます。身体の動きを最小限にし、会話を止め、リラックスします。
- 左下ボタンを押すと、テストを中断できます。「テスト キャンセル済」と表示されます。

M430が、心拍信号を受信できない場合は、「テストに失敗しました。」と表示されます。その場合、M430の背面にある心拍センサーがきちんと肌に触れているか確認してください。手首での心拍数測定の場合におけるM430の装着方法については、[「手首での心拍数測定機能を使用したトレーニング」](#)をご確認ください。

テスト結果


テストが終了すると、M430はバイブレーションで通知し、概算の VO_{2max} とフィットネステスト結果の説明を表示します。

「 VO_{2max} を個人設定上に更新しますか?」と表示されます。

- 「はい」を選択し、その値をあなたの個人設定に保存します。
- 最近、 VO_{2max} 値を測定しており、その結果から1フィットネスレベル以上の誤差がある場合のみ、「いいえ」を選択します。

あなたの最新テスト結果は、**テスト > Fit テスト > 最新の結果**で、表示できます。ここでは、直近のテスト結果のみが表示されます。

それまでのジャンプテストの結果を視覚的に分析するには、Polar Flowウェブサービスを開き、ダイアリーから「テスト」を選択し、詳細を確認してください。

 スマートフォンがBluetooth接続の範囲内にある場合、テスト終了後、M430はFlowアプリと自動で同期します。

フィットネスレベルの評価

男性

年齢/年	とても低い	低い	普通	良い	高い	非常に高い	最高
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

女性

年齢/年	とても低い	低い	普通	良い	高い	非常に高い	最高
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

分類は米国、カナダ、欧州7か国で健康な大人の被験者から VO_{2max} を直接測定した62の調査の文献のレビューに基づいています。参考文献：Shvartz E、Reibold RC。『6歳～75歳の男性および女性の有酸素運動能力の基準：レビュー。』「Aviat Space Environ Med」誌、61:3-11、1990。

VO_{2MAX}

細胞組織への酸素供給能は、心肺機能によるものであるため、最大酸素摂取量(VO_{2max})と心肺機能の健康度には明確な相関性があります。 VO_{2max} (最大酸素摂取量、最大有酸素パワー)は、最大限の運動の際、身体が利用できる酸素の最大量です。これは心臓が筋肉に対して血液を供給できる最大能力に直接関係しています。 VO_{2max} は、フィットネステストにより測定または推測できます(例：最大運動テスト、最大下運動テスト、Polarフィットネステストなど)。 VO_{2max} は、心肺機能の

有効な指標であり、ランニング、サイクリング、クロスカントリースキー、水泳などの耐久性スポーツにおけるパフォーマンス能力のよい予測ファクターです。

VO_{2max}は、1分当たりミリリットル (ml/min = ml・min⁻¹)、または体重 1キロ単位 (ml/kg/min = ml・kg⁻¹・min⁻¹)の、いずれかで表されます。

POLARランニングプログラム

Polarランニングプログラムは、あなたのフィットネスレベルに基づき、オーバートレーニングを避け、適切にトレーニングできるよう設計されたカスタマイズ可能なプログラムです。スマートで、向上に応じて適応し、トレーニングを減らす、または増やす必要がある場合に知らせてくれます。各プログラムは、個人の情報、トレーニング情報、準備時間を考慮しつつ、イベントに向けてカスタマイズできます。プログラムは、無料でPolar Flowウェブサービス(www.polar.com/flow)で入手できます。

プログラムは、5k、10k、ハーフマラソン、マラソンイベントで利用できます。各プログラムには3つのフェーズがあります：基礎づくり、ビルドアップ、テーパリング。これらのフェーズは、パフォーマンスを段階的に向上させ、レースに向けて準備できるよう設計されています。ランニングトレーニングセッションは、5つの種類に分けられます：イージージョグ、ミディアムラン、ロングラン、テンポラン、インターバル。すべてのセッションには、最適な成果を生み出せるよう、ウォームアップ、トレーニング、クールダウンのフェーズが含まれています。さらに、筋力トレーニング、体幹トレーニング、モビリティトレーニングが選択でき、向上をサポートします。各トレーニング週は、2～5のランニングセッションで構成されており、1週当たりの合計ランニングセッションは、フィットネスレベルに応じて1～7時間になります。プログラムの最小期間は9週間、最大期間は20か月です。

こちらの[詳細なガイド](#)でPolarランニングプログラムで詳細が確認できます。または、[Polarランニングプログラムの開始](#)方法に関する詳細が確認できます。

ビデオを見るには以下のリンクをクリックしてください：

[使用開始方法](#)

[使用方法](#)

POLARランニングプログラムの作成方法

1. www.polar.com/flowでFlowウェブサービスにログインします。
2. タブから**プログラム**を選択します。
3. イベントを選択して名前を入力し、イベント日とプログラムの開始日を設定します。
4. 身体アクティビティレベルに関する質問に回答します。*
5. プログラムにサポートトレーニングを含めたい場合は選択します。
6. 身体的活動に関するアンケートを読み、入力します。
7. プログラムを確認し、必要に応じて設定を調節します。
8. 完了したら、「**プログラム開始**」を選択します。

*4週間のトレーニング履歴が利用可能な場合、事前入力されます。

ランニング目標を開始

セッションの開始前に、トレーニングセッション目標をデバイスに同期していることを確認します。セッションは、トレーニング目標としてデバイスに同期されます。

その日に計画したトレーニングセッションはプレトレーニングモードのリスト上部に表示されます：

1. プレトレーニングモードに入るには、時刻表示画面でスタートボタンを押します。
2. 目標を選択し、スポーツプロフィールを選択します。
3. M430がすべての信号を見つけたら、スタートボタンを押し、セッションではデバイスのガイダンスに従って進めます。

i 「今日の活動」および「ダイアリー」からその日に計画したランニング目標を開始することもできます。他の日に計画した目標を実施する場合、デバイスの「ダイアリー」から日を選択し、該当する日に予定したセッションを開始します。

あなたの進捗をフォロー

USBケーブルまたはFlowアプリ経由でトレーニング結果をデバイスからFlowウェブサービスに同期します。「プログラム」タブから進捗を確認できます。現在のプログラムの概要と進捗状況を確認できます。

ランニングインデックス

ランニングインデックスで、ランニングパフォーマンスの変化が簡単に把握できます。ランニングインデックス値は、最大有酸素ランニングパフォーマンスの推定値で、有酸素運動能力およびランニング効率により変動します。長期間にわたりランニングインデックスを記録することで、進捗をモニタリングできます。インデックスの向上は、同じペースを楽に維持できるようになったり、同じ労力でより早く走れるようになることを意味します。

パフォーマンスのより正確なデータを得るには、HR_{max}値を設定済みであることを確認してください。

心拍数が測定され、GPS機能がオンである/ストライドセンサーを使用している場合、以下の条件を満たした場合に毎回のトレーニングセッションにおいてランニングインデックスを算出します：

- スポーツプロフィールはランニングタイプのスポーツを選択している(ランニング、ロードランニング、トレイルランニングなど)
- 6km/h(3.75マイル/h)以上の速さで最短12分以上走り続けること
- GPSを速度測定に使用する場合、GPSを「高精度」に設定する必要があります
- 速度測定のためにストライドセンサーを使用するには、ストライドセンサーの校正が必要です。校正の手順については、こちらの[サポート資料](#)をご確認ください

セッションの記録を開始すると算出は開始します。セッション中、赤信号などで2回まで中断しても算出は続きます。

i M430のトレーニングセッションのサマリーでランニングインデックスを表示できます。[Polar Flowウェブサービス](#)で進捗や、レースタイムの概算が確認できます。

以下の表で結果を比較してください。

短期的な分析

男性

年齢 / 年	とても低い	低い	普通	中	良い	とても良い	最高
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51

年齢 / 年	とても低い	低い	普通	中	良い	とても良い	最高
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

女性

年齢 / 年	とても低い	低い	普通	中	良い	とても良い	最高
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

分類は米国、カナダ、欧州7か国で健康な大人の被験者から VO_{2max} を直接測定した62の調査の文献のレビューに基づいています。参考文献: Shvartz E、Reibold RC。『6歳～75歳の男性および女性の有酸素運動能力の基準: レビュー。』「Aviat Space Environ Med」誌、61:3-11, 1990。

ランニングインデックスは日によって変動する場合があります。多くの要因がランニングインデックスに影響します。測定値は、走る環境や地面の変化、風や気温など様々な要因の影響を受けます。

長期的な分析

1つのランニングインデックスの値から、その特定距離のランニングを成功させる為の傾向が読み取れます。Polar Flowウェブサービスの「進捗」タブでランニングインデックスレポートを確認できます。レポートは長期にわたってランニングパフォーマンスがどの程度向上したか示します。ランニングイベントに向けてトレーニングするために[Polarランニングプログラム](#)を使用している場合、ランニングインデックスの進捗状況を記録・確認して、目標に対しどの程度向上しているか確認できます。

以下の表は、そのランナーが最大限のパフォーマンスで、ある特定の距離を走る時間を推定しています。長期間にわたるランニングインデックスの平均値を、この表にあてはめることができます。推定値は、ランニングインデックスを計測した時と同じようなスピードや条件であった場合、より正確になります。

ランニングインデックス	Cooperテスト (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	21.098 km (h:mm:ss)	42.195 km (h:mm:ss)
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00

ランニングインデックス	Cooperテスト(m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	21.098 km (h:mm:ss)	42.195 km (h:mm:ss)
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

スマートカロリー

市販される製品の中でも最も正確なカロリーカウンターの一つで、個人のデータに基づいて正確な消費カロリーを計算します。

- 体重、身長、年齢、性別
- 個人の最大心拍数(HR_{max})
- トレーニングまたはアクティビティの強度
- 最大酸素摂取量($VO2_{max}$)

カロリー計算は、加速度と心拍数データの組み合わせに基づきます。カロリー計算は正確にトレーニングでの消費カロリーを測定します。

トレーニング中に累積エネルギー消費量(キロカロリー、kcal)、トレーニング後にトレーニングセッションの消費カロリーを表示します。1日の合計消費カロリーを記録することもできます。

トレーニング効果

トレーニング効果機能は、トレーニングごとに効果に関するフィードバックを提供し、効果をより実感するのに役立ちます。また、フィードバックはFlowアプリおよびFlowウェブサービスでも確認できます。フィードバックを得るには、**心拍ゾーン**で合計10分以上のトレーニングをする必要があります。

トレーニング効果に関するフィードバックは、心拍ゾーンに基づき、各心拍ゾーンにおけるトレーニング時間と消費カロリーから判断されます。

各トレーニング効果の説明は、下の表をご覧ください。

フィードバック	トレーニング効果
マキシマム(限界)トレーニング+	素晴らしいトレーニングでした! スプリント速度と運動効率の改善に必要な筋組織の神経伝達が向上しました。またこのセッションは、疲労耐性を向上させました。
マキシマム(限界)トレーニング	素晴らしいトレーニングでした! スプリント速度と運動効率の改善に必要な筋組織の神経伝達が向上しました。
マキシマム(限界)およびテンポトレーニング	素晴らしいトレーニングでした! スピードと運動効率の向上に役立ちました。このセッションは有酸素運動能力を高め高強度の運動を長時間持続する能力の向上に大変効果的です。
テンポおよびマキシマム(限界)トレーニング	素晴らしいトレーニングでした! 有酸素運動能と高強度の運動を長時間持続する能力を向上しました。またこのセッションは速度と運動効率を向上しました。
テンポトレーニング+	素晴らしいペースで長時間よく継続しました! 有酸素運動能力、スピード及び高強度の運動を長時間持続する能力を向上しました。またこのセッションは、疲労耐性を向上させました。
テンポトレーニング	素晴らしいペースです! 有酸素運動能力、スピード及び高強度の運動を長時間持続する能力を向上しました。
テンポおよび安定状態トレーニング	良いペースです! 高強度の運動を長時間持続する能力を向上させました。またこのセッションは有酸素運動能力と筋持久力を改善しました。
安定状態およびテンポトレーニング	良いペースです! 有酸素運動能力と筋持久力を向上させました。また、このセッションは高強度の運動を長時間持続する能力を改善しました。
安定状態のトレーニング+	素晴らしい! この長時間セッションで有酸素運動能力と筋持久力を向上しました。また、疲労耐性を改善しました。
安定状態トレーニング	素晴らしい! 筋持久力と有酸素運動能力を向上させました。
安定状態および基礎トレーニング、ロング	素晴らしい! この長時間セッションで有酸素運動能力と筋持久力を向上しました。また、基礎持久力と脂肪燃焼能力も改善しました。
安定状態および基礎トレーニング	素晴らしい! 筋持久力と有酸素運動能力を向上させました。また、このセッションで、基礎持久力と脂肪燃焼能力を改善しました。
基礎および安定状態のトレーニング、ロング	素晴らしい! この長時間セッションは、持久力と脂肪燃焼能力を改善させました。また、このセッションでは筋持久力と有酸素能力を向上させました。
基礎および安定状態のトレーニング	素晴らしい! 基礎持久力と脂肪燃焼能力を向上させました。また、このセッションでは筋持久力と有酸素能力を向上させました。
基礎トレーニング、ロング	素晴らしい! この長時間の低強度セッションで基礎持久力と脂肪燃焼能力を向上させました。
基礎トレーニング	よくできました! この低強度のセッションで、基礎持久力と脂肪燃焼能力を向上させました。
回復トレーニング	回復のために非常に良いセッションでした。このような軽い運動により体がトレーニングに慣れていきます。

トレーニング負荷と回復

トレーニング負荷はトレーニングセッションの激しさの程度に関するテキストのフィードバックです。トレーニング負荷の計算は、トレーニングにおける重要なエネルギー源の消費(炭水化物とプロテイン)に基づきます。

トレーニング負荷機能により、様々なトレーニングセッションの負荷を比較できます。例として、長時間の低強度のサイクリングセッションの負荷を短時間の高強度のランニングセッションの負荷と比較できます。セッション間の正確な比較を行うために、Polarではトレーニング負荷を必要なおおよその回復時間に換算して表しています。

セッション後に、Polarアプリのトレーニングサマリーでトレーニング負荷の説明が確認できます。トレーニング負荷のそれぞれのレベルに必要なおおよその回復時間はこちらで確認できます:

- **軽い** 0～6時間
- **適度** 7～12時間
- **重い** 13～24時間
- **とても重い** 25～48時間
- **非常に重い** 48時間以上

Polar Flowウェブサービスでは詳細なトレーニング分析が用意されており、セッションの負荷に関する、より正確な数値を確認できます。

毎日24時間のアクティビティを基にした回復状態は、トレーニングと休息のより良いバランスを知ることで、あなたのトレーニングプランの最適化をサポートします。パフォーマンスを向上させるには、やや負荷の重いトレーニングと休息の両方が必要です。この機能は、最近のトレーニングによる負荷で疲労がたまっている際に知らせます。回復状態は、過去8日間のあなたのトレーニング負荷やアクティビティ量と休息時間を合わせて考慮します。最も直近のトレーニングセッションとアクティビティは、それ以前のものよりも重視され、回復状態により大きな影響を及ぼします。より正確な回復状態の情報を得るには、トレーニング時に心拍センサーを使用して下さい。

スポーツプロファイル

スポーツプロファイルは、M430でトレーニング可能なスポーツを指します。M430では4種類のデフォルトのスポーツプロファイルが用意されていますが、新たなスポーツプロファイルをPolar Flowアプリまたはウェブサービスで追加して、M430に同期することでお気に入りのスポーツのリストを作成できます。

各スポーツプロファイルごとに特定の設定を保存できます。例えば、スポーツ別にトレーニング中に表示するデータを選択してトレーニングビューをカスタム設定できます。心拍数だけ、または速度と距離だけなど、トレーニングニーズに合わせて自由に設定できます。

M430には、一度に最大20種類のスポーツプロファイルが保存できます。Polar FlowモバイルアプリまたはPolar Flowウェブサービスのスポーツプロファイルの数は制限されていません。

詳細については、[「Flowのスポーツプロファイル」](#)でご確認ください。

スポーツプロファイルを使用することで、各スポーツごとのトレーニング記録や進捗状況が分かります。トレーニング履歴や進捗状況は [Flowウェブサービス](#) で確認できます。



多くの屋内スポーツ、グループスポーツ、チームスポーツのプロファイルでは、「HRを他のデバイスにも表示」がデフォルトで有効になっていることに注意してください。これは、ジム機器といった、Bluetooth Smartワイヤレス技術を使用する対応デバイスが心拍数を検出できることを意味します。どのスポーツプロファイルでBluetooth通信がデフォルトで有効になっているか [Polarスポーツプロファイルリスト](#) で確認できます。 [スポーツプロファイル設定](#) でBluetooth通信を有効または無効にすることができます。

心拍ゾーン

最大心拍数における50%～100%の範囲は5つの心拍ゾーンに区切られます。あなたの心拍数を特定の心拍ゾーンに維持することで、ワークアウトの強度レベルを簡単にコントロールすることができます。各心拍ゾーンはそれぞれに効果的な要素があり、これらの内容を理解することで、ワークアウトから必要な効果を得るのに役立ちます。

つづきを読む: [心拍ゾーンとは?](#)

速度ゾーン

速度/ペースゾーンで、トレーニングセッション中に速度またはペースを簡単に選択・モニタリングし、効果的なトレーニング効果が得られるよう、速度/ペースを調節することができます。セッション中にトレーニング効果をガイドしてくれる、ゾーンが使用できます。これにより、最適な効果が得られるよう、トレーニングを様々なトレーニング強度と組み合わせることができます。

速度ゾーン設定

速度ゾーン設定はFlowウェブサービスで調節することができます。これらは、使用可能な場合に、スポーツプロファイルでオンまたはオフにできます。5つのゾーンがあり、ゾーンリミットは手動で調節でき、また、デフォルトのゾーンを使用することもできます。これらはスポーツにより異なり、各スポーツに合うようゾーンを調節できます。ゾーンは、ランニングスポーツ(ランニングが含まれるチームスポーツなども含む)、サイクリングスポーツ、また、ローイングやカヌーイングに用意されています。

デフォルト

デフォルトを選択した場合、リミットを変更できません。デフォルトのゾーンは比較的高いフィットネスレベルでトレーニングする方向けに設定されている速度/ペースゾーンの参考的な値です。

Free(フリー)

フリーを選択した場合、すべてのリミットを変更できます。例として、無酸素性作業しきい値と有酸素性作業しきい値、または、乳酸性しきい値の上限値と下限値といった、あなたの実際のしきい値をテストした場合、あなたに合わせたしきい値の速度またはペースに基づいたゾーンでトレーニングできます。無酸素性作業しきい値の速度およびペースをゾーン5の最小値に設定することが推奨されます。また、有酸素性作業しきい値を使用する場合、ゾーン3の最小値に設定します。

速度ゾーンに基づいたトレーニング目標

速度/ペースゾーンに基づいてトレーニング目標を作成できます。FlowSyncで目標を同期した後、トレーニングデバイスから、トレーニング中にガイダンスを取得できるようになります。

トレーニング中

トレーニング中に、トレーニングしているゾーンと各ゾーンで費やした時間を確認できます。

トレーニングの後

M430のトレーニングサマリーでは、各速度ゾーンで費やした時間の概要が確認できます。同期後、速度ゾーンの詳細な情報がFlowウェブサービスで視覚的に確認できます。

リストデバイスでケイデンスの確認

リストデバイスでケイデンスを測定できるため、ストライドセンサーを別途用意する必要なく、ランニングケイデンスを確認できます。ケイデンスは内蔵の加速度センサーで手首の動きから測定されます。ストライドセンサーを使用すると、ケイデンスは常にセンサーで測定されることに注意してください。

次のランニングタイプのスポーツで、リストデバイスでケイデンスが確認できます：ウォーキング、ランニング、ジョギング、ロードランニング、トレイルランニング、トレッドミルランニング、トラック・フィールドランニング、ウルトラランニング。

トレーニングセッション中にケイデンスを確認するには、ケイデンスをランニング時に使用するスポーツプロファイルのトレーニングビューに追加します。これは、Polar FlowモバイルアプリまたはPolar Flowウェブサービスの**スポーツプロファイル**で実行できます。

[「ランニングケイデンスのモニタリング」](#)および[「トレーニングでランニングケイデンスを活用する方法」](#)に関する詳細をご確認いただけます。

リストデバイスで速度と距離を確認

M430は内蔵の加速度センサーで手首の動きから速度と距離を測定します。この機能は、屋内またはGPS信号が弱い場所でのランニングに便利です。精度を最適化するために、利き腕と身長を正しく設定してください。リストデバイスで速度と距離を確認する機能は、自然で快適なペースでのランニング時に最適に作動します。

デバイスは手首にしっかりと装着し、ずれたり、動いたりすることがないようにしてください。一定の読み取り値を維持できるよう、常に手首の同じ位置に装着してください。時計、アクティビティトラッカー、スマートフォン用アームバンドなどの他のデバイスを同じ腕に装着しないでください。また、地図またはスマートフォンなど、同じ手にもものを持たないでください。

次のランニングタイプのスポーツで、リストデバイスで速度と距離が確認できます：ウォーキング、ランニング、ジョギング、ロードランニング、トレイルランニング、トレッドミルランニング、トラック・フィールドランニング、ウルトラランニング。トレーニングセッション中に速度と距離を確認するには、速度と距離をランニング時に使用するスポーツプロファイルのトレーニングビューに追加します。これは、Polar FlowモバイルアプリまたはPolar Flowウェブサービスの**スポーツプロファイル**で実行できます。

スマート通知

スマート通知機能により、スマートフォンからの通知をPolarデバイス上で表示できます。電話の着信またはメッセージ(SMSやLINEのメッセージなど)を受信すると、Polarデバイスが通知してくれます。また、スマートフォンのカレンダーに登録されている予定も通知します。スマート通知機能を使用するには、iOS または Android用 Polar Flowモバイルアプリがインストールされており、Polarデバイスがアプリとペアリングされている必要があります。

スマート通知機能の使い方についての詳しい手引きは、サポート文書 [スマート通知機能 \(Android\)](#) または [スマート通知機能 \(iOS\)](#) を参照してください。

POLAR FLOW

POLAR FLOWアプリ

Polar Flowモバイルアプリでは、トレーニングやアクティビティデータのビジュアル解析を即時に閲覧できます。またアプリ内でトレーニングプランを立てることもできます。

トレーニングデータ

Polar Flowアプリでは、過去のセッションや予定中のトレーニングセッション情報に気軽にアクセスでき、また新しいトレーニング目標の設定も簡単にできます。クイック目標またはフェーズ目標の選択が可能です。

トレーニングの概要や、パフォーマンスの詳細分析をすぐにチェックできます。トレーニングダイアリーで週ごとのトレーニングの概要を表示します。トレーニング中のハイライトシーンを、[画像シェア](#)機能で友達と共有する楽しみ方もあります。

アクティビティデータ

24時間/365日 アクティビティラッキングの詳細を見る毎日のアクティビティ目標までの差異、またどうすれば達成できるかを確認できます。歩数、歩数と燃焼カロリー値をベースにしたトレーニング距離データもチェックできます。

睡眠データ

睡眠パターンを記録することにより、日常生活に起こる変化により何らかの影響を受けているかどうか確認でき、休息、毎日のアクティビティ、そしてトレーニングの適切なバランスを見つけることができます。Polar Flowアプリでタイミン、睡眠時間、睡眠量、および睡眠の質を表示することができます。

自分が望む最適睡眠時間を設定し、毎晩の目標睡眠時間を決めることができます。睡眠を評価することもできます。睡眠データ、自分が望む最適睡眠時間、睡眠の自己評価に基づいて、フィードバックが受けられます。

スポーツプロファイル

Polar Flowアプリ上で、簡単にスポーツプロファイルの追加、編集、削除、リスト整理を実行できます。Polar Flowアプリおよび腕時計上で、最大20種のスポーツプロファイルを設定できます。

詳細は、[Polar Flowのスポーツプロファイル](#)をご確認ください。

画像の共有

Polar Flowアプリの画像共有機能を使えば、トレーニングデータを添付した画像を、一般的なソーシャルメディア(Facebook、Instagramなど)で公開することができます。保存済みの写真、またはその場で撮影した写真を選べます。トレーニングデータを添えてカスタマイズすることも可能です。トレーニングセッション中にGPS記録機能をオンにしていた場合は、トレーニングルートのスナップショットも共有できます。

説明ビデオはこちらのリンクをクリック:

[Polar Flowアプリ | トレーニング結果の写真を共有する](#)

POLAR FLOWアプリの使用を開始する

モバイルデバイスとPolar Flowアプリを使用して、[腕時計を設定](#) できます。

Polar Flowアプリは、App StoreかGoogle Playからモバイルデバイスにダウンロードします。Polar Flowアプリの使用についてのサポートおよび詳細は、support.polar.com/en/support/Flow_appでご確認ください。

新しいモバイルデバイス(スマートフォン、タブレット)を使用する際には、はじめに腕時計とペアリングする必要があります。[ペアリング](#)で詳細をご確認ください。

トレーニングセッション後腕時計はトレーニングデータをPolar Flowアプリに自動で同期します。スマートフォンがインターネットに接続されている場合、アクティビティとトレーニングデータは自動でFlowウェブサービスに同期されます。Polar Flowアプリの使用は、トレーニングデータを腕時計からウェブサービスに同期する最も簡単な方法です。同期の詳細については、「[同期](#)」でご確認ください。

Polar Flowアプリの機能に関するさらに詳しい情報や手順は、[Polar Flowアプリ製品サポートページ](#)をご覧ください。

POLAR FLOWウェブサービス

Polar Flowウェブサービスではトレーニングの内容を詳しく分析。自分のパフォーマンスを把握することができます。スポーツプロフィールを追加し設定を調整することで、自分のトレーニングにのニーズに合わせ腕時計をカスタマイズすることが可能です。トレーニング中のハイライトシーンを、画像シェア機能でFlowコミュニティの友達と共有する楽しみ方もあります。またクラブ主催のクラスに登録すれば、各個人の能力に合わせた、ランニングイベントに向けトレーニングプログラムも利用できます。

Polar Flowウェブサービスは、毎日のアクティビティ目標や達成状況を表示し、日常の習慣とアクティビティが健康に与える効果を把握するのに役立ちます。

[腕時計の設定](#)は、PC上でflow.polar.com/startから実行できます。その際に、ウェブサービスのユーザーアカウントを作成し、腕時計とウェブサービス間のデータ同期に使用するFlowSyncソフトウェアをダウンロードおよびインストールするようガイドされます。モバイルデバイスとPolar Flowアプリを使用して設定を行った場合、設定時に作成したアカウント情報を使用してFlowウェブサービスにログインできます。

「ダイアリー」

ダイアリーでは、毎日のアクティビティ、睡眠、予定済みのトレーニングセッション(トレーニング目標)、また過去のトレーニング結果のレビューを閲覧できます。

レポート

レポートでは、あなたの進捗状況を表示します。

トレーニングレポートは、長期間におけるトレーニング中のあなたの進捗状況をモニタリングでき、とても便利です。特定のスポーツの週、月、年ごとのレポートを選べます。期間を選ぶ欄では、スポーツの種目と時間枠の両方を選択できます。レポートを希望する時間枠とスポーツをドロップダウンメニューから選択します。ネジのアイコンを押しレポートグラフで表示させたいデータ項目を選びます。

アクティビティレポートにより、毎日のアクティビティの長期トレンドを確認できます。日別、週別、月別のレポートを選択できます。アクティビティレポートでは、特定の期間における毎日のアクティビティ、歩数、カロリー値、睡眠のデータでベストな結果が記録された日をチェックすることもできます。

プログラム

Polar ランニングプログラムは、Polar 心拍ゾーンやあなた個人の傾向やトレーニング頻度を考慮しつつ、カスタマイズしたプランであなたを目標達成に導きます。この高度なプログラムには、あなたの進捗状況の経過が反映されます。Polar ランニングプログラムは、5k、10k、ハーフマラソン他マラソンイベントで利用できます。プログラムにより違いはありますが、各週2-5種のエクササイズプランを提供します。利用方法はとても簡単です。


Polar Flowウェブサービス使用についてのサポートおよび詳細情報は、support.polar.com/en/support/flowよりご確認ください。

お気に入り


Polar Flowウェブサービスの「お気に入り」でトレーニング目標を保存、管理できます。M430で計画した目標としてお気に入りを使用できます。詳細については、「[Flowウェブサービスでトレーニングを計画する](#)」でご確認ください。

M430には最大20個の「お気に入り」が保存できます。Polar Flowウェブサービス内の「お気に入り」の数には、制限はありません。Flowウェブサービス上で20個以上の「お気に入り」を保存した場合、そのリストの最初の20個がM430に同期されます。「お気に入り」内の順序は、ドラッグアンドドロップで変更できます。移動したいアイテムを選択し、移動先にドラッグします。


トレーニング目標を「お気に入り」に追加する:

1. [トレーニング目標を作成します](#)。
2. ページ右下の「お気に入り」アイコン  をクリックします。
3. 目標が「お気に入り」に追加されます。


または

1. 「[ダイアリー](#)」から既存の目標を開きます。
2. ページ右下の「お気に入り」アイコン  をクリックします。
3. 目標が「お気に入り」に追加されます。

「お気に入り」の編集

1. 画面右上のあなたの名前の隣にある「お気に入り」アイコン  をクリックします。すべての「お気に入り」のトレーニング目標が表示されます。
2. 編集する「お気に入り」をクリックし、「[編集](#)」をクリックします。
3. スポーツ、目標時間を変更でき、メモを追加できます。[クイック](#)または[フェーズ](#)で目標のトレーニング情報を変更できます。(詳細については、「[トレーニングの計画](#)」の章をご確認ください。) 必要な変更をすべて行ったら、「[変更を更新](#)」をクリックします。

「お気に入り」の削除

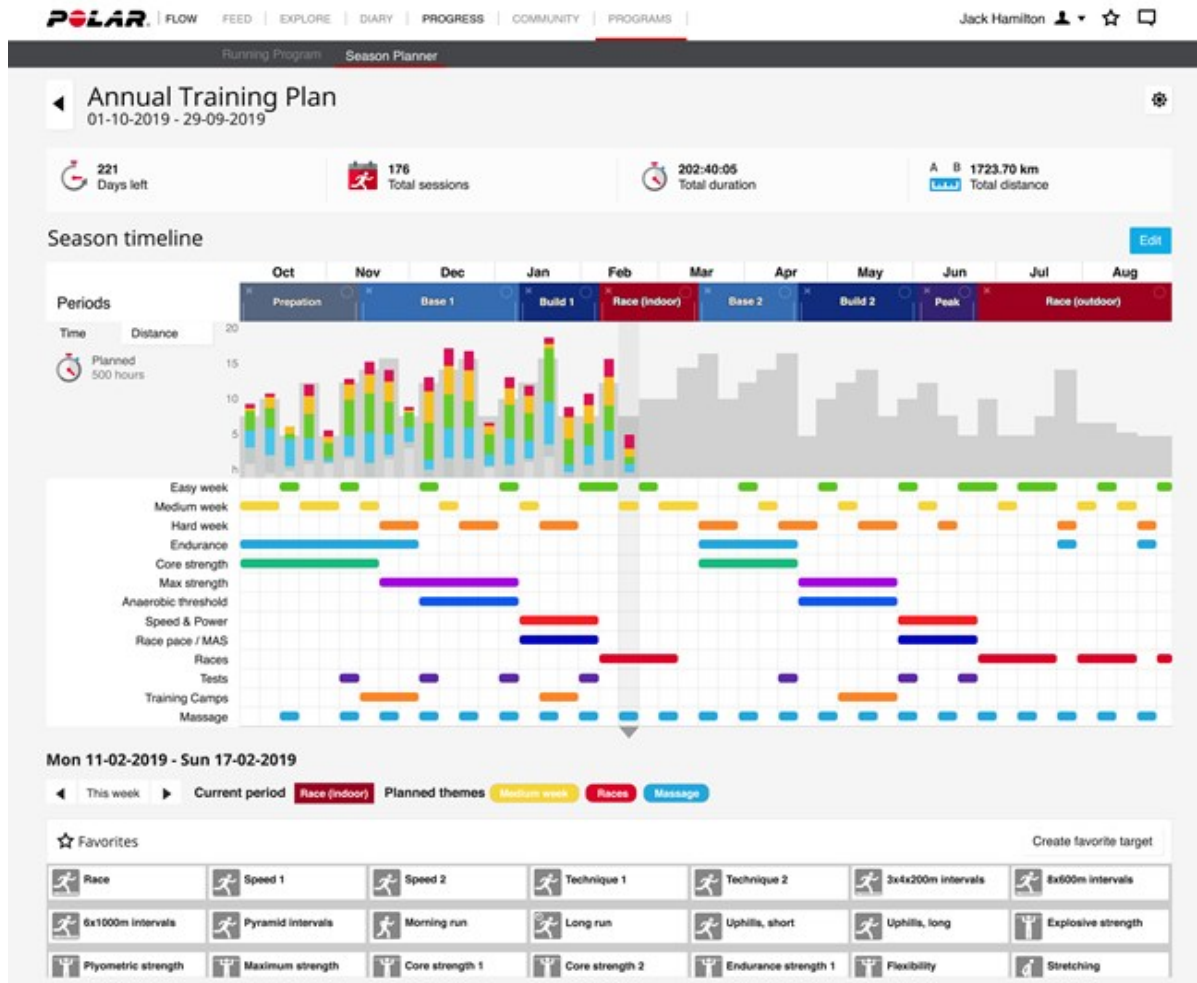
1. 画面右上のあなたの名前の隣にある「お気に入り」アイコン  をクリックします。すべての「お気に入り」のトレーニング目標が表示されます。
2. 「お気に入り」リストから削除するには、トレーニング目標の右上のごみ箱アイコンをクリックします。

トレーニングの計画

Polar FlowウェブサービスまたはPolar Flowアプリでトレーニングを計画する、また、個別のトレーニング目標を作成することができます。

シーズンプランナーを使用してトレーニング計画を作成する

Polar Flowウェブサービスの[シーズンプランナー](#)は、年間のトレーニングプランを作成するために役立つ便利なツールです。トレーニングの目標は皆さん様々ですが、Polar Flowは個々のゴール達成に見合った包括的なプランニングを提供します。Polar Flowウェブサービスの[プログラム](#)タブから、シーズンプランナーを見つけることができます。



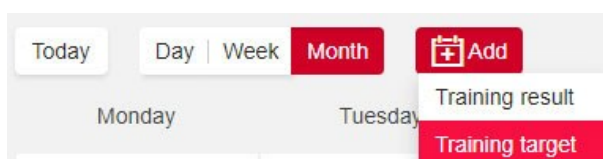
[Polar Flow for Coach](#) は、あなたのコーチがフルシーズンの計画から個別のトレーニングまで、細かくトレーニングを計画できる無料のリモートコーチングプラットフォームです。

POLAR FLOWアプリおよびウェブサービスでトレーニング目標を作成する

トレーニング目標は使用前にFlowSyncまたはFlowアプリ経由で腕時計に同期する必要があります。目標に合わせ、腕時計がトレーニング中の目標達成をサポートします。

Polar Flowウェブサービスでトレーニング目標を作成するには:

1. 「[ダイアリー](#)」に移動し、「[追加](#)」>「[トレーニング目標](#)」をクリックします。



2. **トレーニング目標の追加**画面で、**スポーツ**を選択し、**目標のタイトル**(最大45文字)、**日付**、**開始時刻**、**メモ**(オプション)を入力します。

次に、トレーニング目標の種類を以下から選択します:

時間目標

1. 「**時間**」を選択します。
2. 時間を入力します。
3. 必要に応じて「**お気に入り**に追加」☆をクリックし、目標をお気に入り一覧に追加します。
4. 目標を**ダイアリー**に追加するをクリックし、目標を**ダイアリー**に加えます。

距離目標

1. 「**距離**」を選択します。
2. 距離を入力します。
3. 必要に応じて「**お気に入り**に追加」☆をクリックし、目標をお気に入り一覧に追加します。
4. 目標を**ダイアリー**に追加するをクリックし、目標を**ダイアリー**に加えます。

カロリー目標

1. 「**カロリー**」を選択します。
2. カロリー量を入力します。
3. 必要に応じて「**お気に入り**に追加」☆をクリックし、目標をお気に入り一覧に追加します。
4. 目標を**ダイアリー**に追加するをクリックし、目標を**ダイアリー**に加えます。

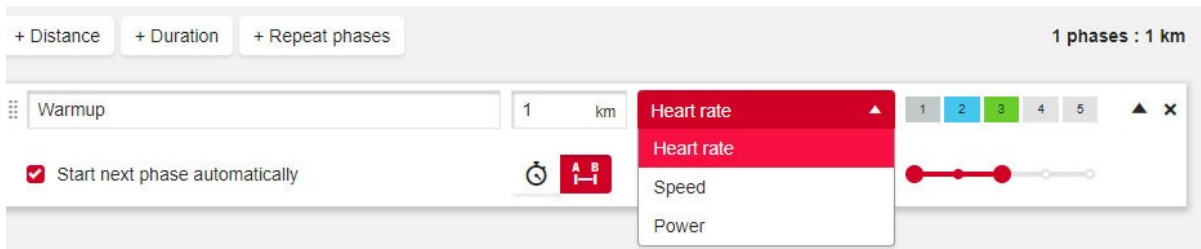
レースペース目標

1. **レースペース**を選択します。
2. 以下の項目のうち、2つを入力します:**時間**、**距離**、または**レースペース**。3つ目の値は自動的に表示されます。
3. 必要であれば、**お気に入り**に追加 ☆をクリックし、目標をお気に入り一覧に追加することもできます。
4. 目標を**ダイアリー**に追加するをクリックし、目標を**ダイアリー**に加えます。

レースペースはGrit X、V800、Vantage M、Vantage M2、Vantage V、Vantage V2にのみ同期可能です。(A300、A360、A370、Ignite、M200、M400、M430、M460、M600とは同期できません。)ご注意ください。

フェーズ目標

1. 「**フェーズ目標**」を選択します。
2. フェーズを目標に追加します。**継続時間**をクリックして、特定時間で決めたフェーズを追加するか、**距離**をクリックして、距離の長さで決めたフェーズを追加します。各フェーズの**名前**と**継続時間/距離**を選択します。
3. 自動的にフェーズを切り替えたい場合は、**次のフェーズを自動的に開始**にチェック印を入れます。チェック印を入れなかった場合は、手動でフェーズを切り替える必要があります。
4. **心拍数**、**スピード**、または**パワー**を基準にして**フェーズの強度**を選択します。



パワー値を基準にしたフェーズごとのトレーニング目標は現在、Vantage V2のみがサポートしています。

- フェーズを繰り返したい場合は、+ フェーズを繰り返すを選び、「繰り返し」セクションにリポートするフェーズをドラッグします。



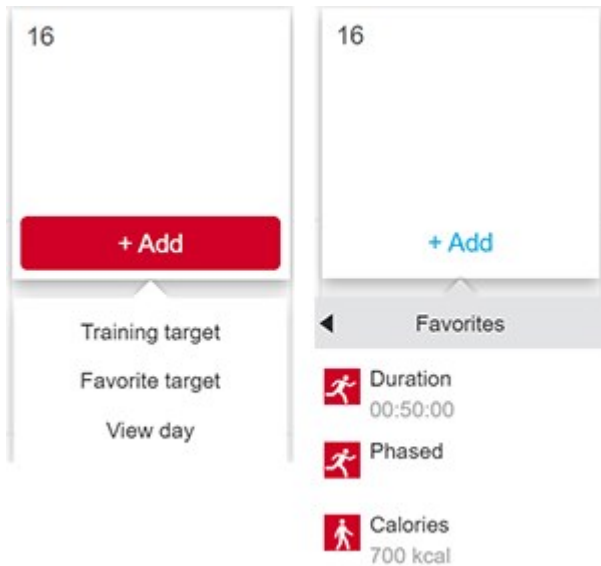
- 「お気に入り」に追加をクリック★し、目標をお気に入り一覧リストに追加します。
- 目標をダイアリーに追加するをクリックし、目標をダイアリーに加えます。

お気に入りのトレーニング目標に基づいた目標を作成

目標を作成しお気に入り」に追加すると、似たような目標を立てた時に、テンプレートとして使うことができます。これにより、トレーニング目標の作成がより簡単にできます。込み入ったフェーズトレーニング目標を一から作成する手間が不要になります。

既存の「お気に入り」項目をトレーニング目標のテンプレートとして使う場合は、次の手順に従ってください：

- ダイアリーの日付にマウスを合わせます。
- +追加する > お気に入りの目標をクリックし、お気に入りリストから目標を選択します。



3. その日の予定目標として、お気に入り項目がダイアリーに追加されます。トレーニング目標の予定時間は、6pm(18:00)にデフォルト設定されています。
4. ダイアリー内の目標をクリックし、希望する内容に編集してください。この画面で目標を編集しても、お気に入りの目標は変更されません。
5. 保存をクリックし、変更内容に更新します。



お気に入りページから好きなトレーニング目標を編集し、新しい目標を作成することも可能です。トップメニューから☆をクリックし、お気に入りページに移動します。


目標を腕時計に同期する

腕時計にFlowウェブサービスから、FlowSyncまたはPolar Flowアプリを使って、トレーニング目標を忘れずに同期しておいてください。同期を実行しない限り、この内容はFlowウェブサービスのダイアリー、お気に入りリスト以外では表示されません。


トレーニング目標セッションの開始方法に関する詳細は、[「トレーニングセッションの開始」](#)をご確認ください。

POLAR FLOWアプリでトレーニング目標を作成する

Polar Flowアプリでトレーニング目標を作成するには:

1. 「トレーニング」に進み、ページの一番上にあるをクリックします。
2. 次に、トレーニング目標の種類を以下から選択します:

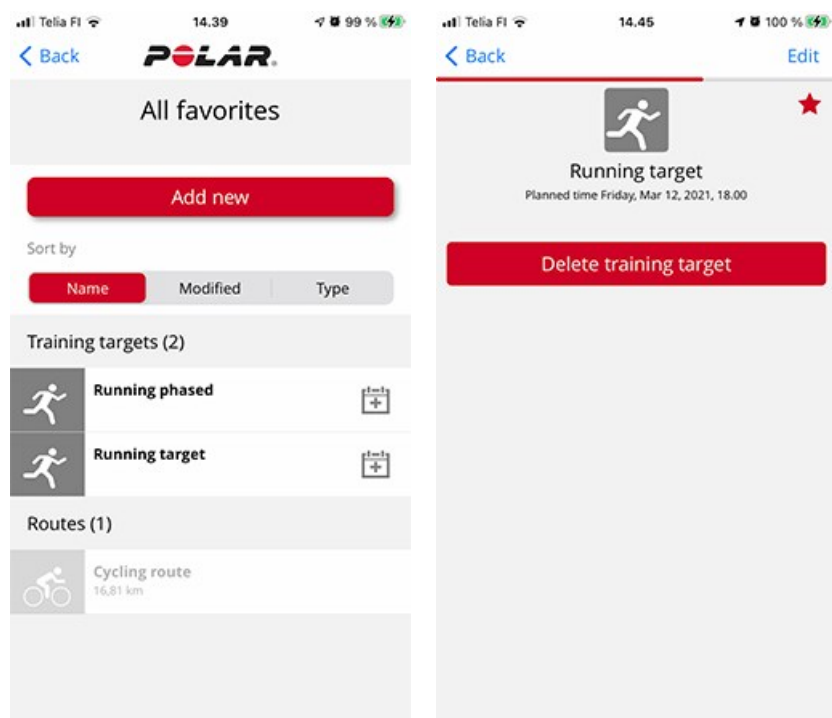
お気に入りの目標

1. 「お気に入りの目標」を選択します。
2. 既存のお気に入りのトレーニング目標の一つを選択するか、トレーニング目標を「新規追加」します。
3. 既存の目標の横にあるをタップして、ダイアリーに追加します。
4. 選択したトレーニング目標は本日のトレーニングカレンダーに追加されます。ダイアリーからトレーニング目標を開き、トレーニング目標の時刻を編集します。

5. 「新規追加」を選択した場合は、新しいお気に入りの**クイック目標**、**フェーズ目標**、**Strava Liveセグメント** または **Komootのルート**を作成できます。

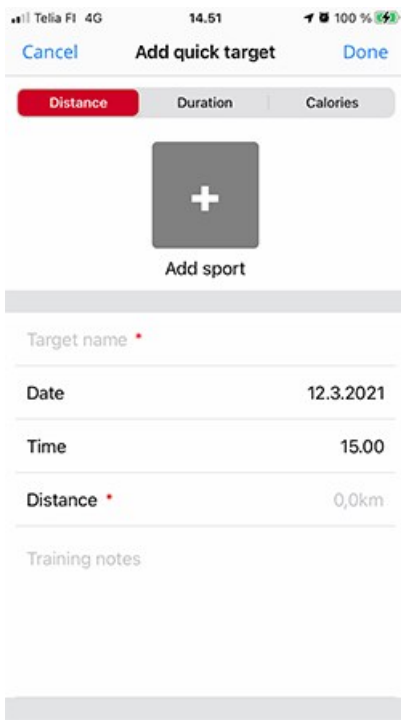


KomootのルートはGrit XとVantage V2のみで利用可能です。Strava LiveセグメントはGrit X、M460、V650、V800、Vantage V、Vantage V2で利用可能です。




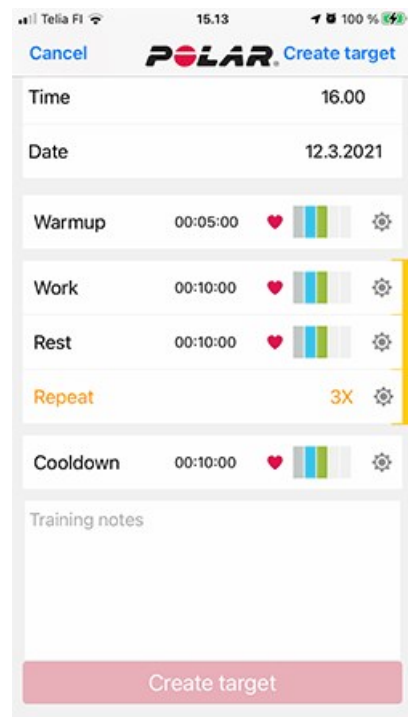
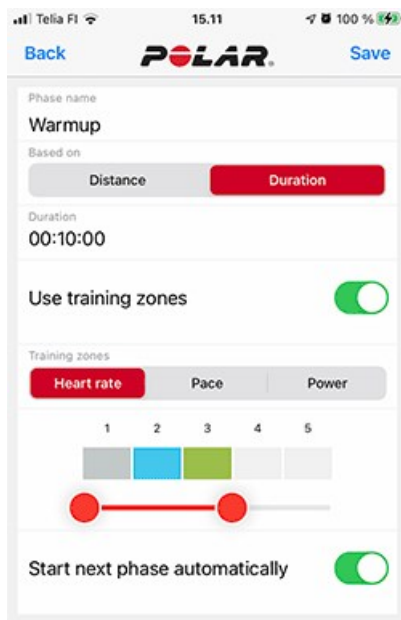
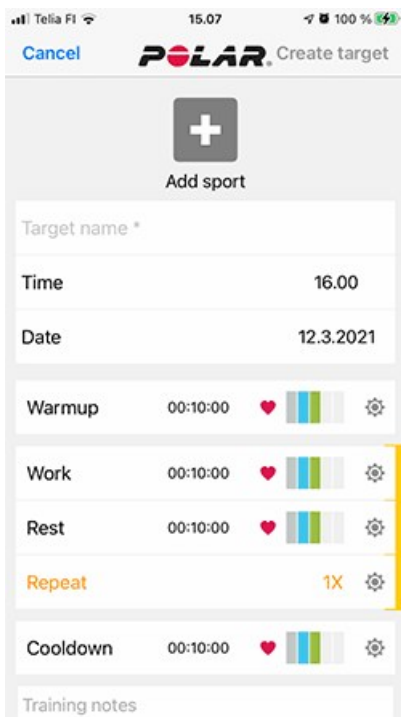
クイック目標

1. 「クイック目標」を選択します。
2. クイック目標が距離、時間、またはカロリーに基づくかを選択します。
3. スポーツを追加します。
4. 目標に名前を付けます。
5. 目標距離、時間、またはカロリー量を設定します。
6. 「終了」をタップすると、目標がトレーニングダイアリーに追加されます。



フェーズ目標

1. 「フェーズ目標」を選択します。
2. スポーツを追加します。
3. 目標に名前を付けます。
4. 目標の時刻と日付を設定します。
5. フェーズ目標の横にある  のアイコンをタップして、フェーズ設定を編集します。
6. 「目標を作成」をタップして、目標をトレーニングダイアリーに追加します。



腕時計を Polar Flowアプリと同期し、トレーニング目標を腕時計に移します。

POLAR FLOWのスポーツプロフィール

M430のデフォルトには、4個のスポーツプロフィールがあります。Polar Flowアプリまたはウェブサービスで、新しいスポーツプロフィールをスポーツリストに追加したり、設定を編集したりできます。M430本体には、最大20個のスポーツプロフィールが保存できます。Polar FlowアプリおよびPolar Flowウェブサービスで20個以上のスポーツプロフィールを保存すると、そのリストの上位20個がM430に同期されます。

スポーツプロフィールの順序は、リスト上でドラッグ&ドロップにより変更できます。移動したいスポーツを選択し、配置したい順番にドラッグします。

ビデオを見るには以下のリンクをクリックしてください:

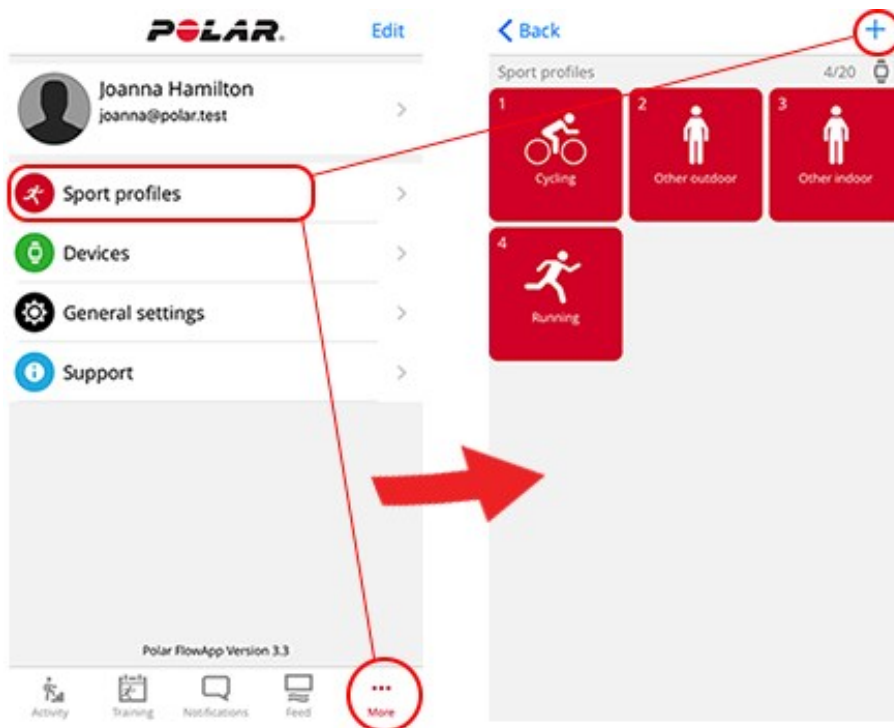
[Polar Flowアプリ | スポーツプロフィールの編集](#)

[Polar Flowウェブサービス | スポーツプロフィール](#)

スポーツプロフィールの追加

Polar Flowモバイルアプリで:

1. **スポーツプロフィール**に進みます。
2. 右上にある**プラスサイン**をタップします。
3. リストから**スポーツ**を選択します。Androidアプリで「完了」をタップします。そのスポーツがスポーツプロフィールリストに追加されます。



Polar Flowウェブサービスで:

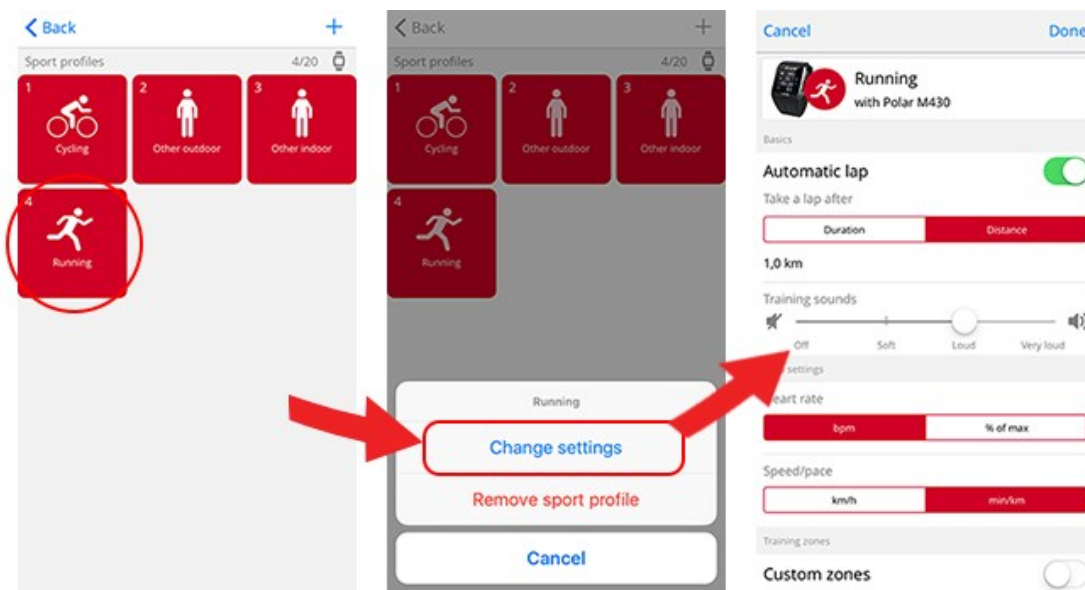
1. 画面右上の名前/プロフィール写真をクリックします。
2. **スポーツプロフィール**を選択します。
3. 「**スポーツプロフィールの追加**」をクリックして、リストからスポーツを選択します。
4. 選択したスポーツがあなたのスポーツリストに追加されます。

i 自身で新しいスポーツを作成することはできません。スポーツリストはPolarにより管理されています。これは、各スポーツがデフォルトの設定と数値を持っており、例えば、カロリー計算、トレーニング負荷、回復機能に影響するためです。

スポーツプロフィールの編集

Polar Flowモバイルアプリで:

1. **スポーツプロフィール**に進みます。
2. スポーツを選択し、「**設定を変更**」をタップします。
3. 完了したら、「完了」をタップします。設定をM430に同期してください。



Polar Flowウェブサービスで:

1. 画面右上の名前/プロフィール写真をクリックします。
2. **スポーツプロフィール**を選択します。
3. 編集したいスポーツの下の**編集**をクリックします。

各スポーツプロフィールで、以下の項目を編集できます:

基本

- オートラップ(時間または距離に基づいて設定可能)

心拍数

- 心拍数表示 (bpm、または最大の%)
- 心拍数を他のデバイスにも表示 (Bluetooth Smartワイヤレス技術を使用する他の対応するデバイス(例: ジム機器) が心拍数を検出できます。Polar ClubクラスでもM430を使用して心拍数をPolar Clubシステムに転送できます。
- ゾーンロック
- 心拍ゾーンの設定 (心拍ゾーンを利用することで、簡単にトレーニング強度を選択およびモニタリングすることができます。) デフォルトを選択した場合、心拍ゾーンのリミットを変更できません。フリーを選択した場合、すべてのリミットを変更できます。デフォルトの心拍ゾーンのリミットは、最大心拍数から算出されます。)

速度/ペース設定

- 速度/ペースビュー(速度 km/h / mphまたはペースmin/km / min/miを選択)
- ゾーンロックの使用(速度/ペースゾーンロックのオン・オフ)
- 速度ペース/ゾーンの設定(速度ペース/ゾーンを利用することで、選択した項目に応じて速度またはペースを簡単に選択・モニタリングできます。デフォルトのゾーンは比較的高いフィットネスレベルでトレーニングする方向けに設定されている速度/ペースゾーンの参考的な値です。「デフォルト」を選択した場合、リミットを変更できません。「フリー」を選択した場合、すべてのリミットを変更できます。)

トレーニングビュー

セッション中にトレーニングビューに表示するデータを選択します。各スポーツプロファイルに、計8種類の異なるトレーニングビューを保存できます。各トレーニングビューには、最大4個の異なるデータフィールドを選択できます。

既存のビュー上の鉛筆アイコンをクリックして編集するか、または「新しいビューを追加」をクリックします。

動作とフィードバック

- オートポーズ: トレーニング中にオートポーズを使用するには、GPSを「高精度」に設定するか、またはPolarストライドセンサーを使用する必要があります。動きが止まるとセッションが一時停止し、運動を再開すると自動的に記録を再開します。
- バイブレーションフィードバック(バイブレーションのオン・オフを選択可能)

GPSと高度

- GPSの記録間隔を選択します。

スポーツプロファイルの設定を完了したら、「保存」をクリックします。設定をM430に同期してください。



多くの屋内スポーツ、グループスポーツ、チームスポーツのプロファイルでは、「HRを他のデバイスにも表示」がデフォルトで有効になっていることに注意してください。これは、ジム機器といった、Bluetooth Smartワイヤレス技術を使用する対応デバイスが心拍数を検出できることを意味します。どのスポーツプロファイルでBluetooth通信がデフォルトで有効になっているか [Polarスポーツプロファイルリスト](#) で確認できます。スポーツプロファイル設定でBluetooth通信を有効または無効にすることができます。

同期

M430のデータをBluetooth Smart接続経由でワイヤレスでPolar Flowアプリに転送できます。または、USBポートとFlowSyncソフトウェアを使用してM430をPolar Flowウェブサービスに同期できます。M430とPolar Flowアプリ間でのデータ同期には、Polarアカ

メントが必要です。M430からウェブサービスに直接データを同期する場合、Polarアカウントに加えてFlowSyncソフトウェアが必要です。M430を設定している場合、Polarアカウントは作成されています。コンピュータを使用してM430を設定する場合、コンピュータにFlowSyncをインストールする必要があります。

Flowウェブサービス、Flowモバイルアプリのどちらからでも、M430のデータを同期し最新の状態に維持できます。


POLAR FLOWモバイルアプリと同期

同期を行う前に以下を確認してください:

- Flowアプリをインストール済みで、Polarアカウントを持っていること。
- モバイルデバイスのBluetoothがオンで、フライトモードがオフになっていること。
- M430とモバイルデバイスが、ペアリング済みであること。詳細については、「[ペアリング](#)」でご確認ください。

データの同期:

1. Flowアプリにサインインし、M430の左下ボタンを長押しします。
2. 「デバイスに接続中」と表示され、続いて「アプリへ接続中」と表示されます。
3. 完了すると、「同期完了」と表示されます。

 スマートフォンがBluetooth接続の範囲内にある場合、トレーニングセッション終了後、M430はFlowアプリと自動で同期します。M430からPolar Flowアプリに同期されたアクティビティやトレーニングデータは、インターネット経由でPolar Flowウェブサービスにも自動的に同期されます。


Polar Flowアプリの使用についてのサポートおよび詳細は、support.polar.com/ja/support/Flow_appでご確認ください。

FLOWSYNC経由でのPOLAR FLOWウェブサービスとの同期

Polar Flowウェブサービスとデータを同期するには、FlowSyncソフトウェアが必要です。flow.polar.com/startからダウンロード、インストールしてから同期します。

1. M430をコンピュータに接続します。FlowSyncソフトウェアが起動していることを確認してください。
2. FlowSyncウィンドウがコンピュータ上で開き、同期を開始します。
3. 完了すると、「完了」と表示されます。

M430をコンピュータに接続する度に、Polar FlowSyncソフトウェア経由でPolar Flowウェブサービスにデータが送信され、設定の変更も同期されます。同期が自動的に開始しない場合は、デスクトップアイコン(Windows)、またはアプリケーションフォルダ(Max OS X)から、FlowSyncを起動します。ファームウェアのアップデートが利用可能な場合は、FlowSyncが通知してインストールを推奨します。

 M430をコンピュータと接続中に、Polar Flowウェブサービス上で設定を変更した場合、FlowSync上の「同期」をクリックすると設定の変更がM430にも同期されます。

Polar Flowウェブサービスの使用についてのサポートおよび詳細は、www.polar.com/ja/support/flowでご確認ください。

FlowSyncソフトウェアの使用についてのサポートおよび詳細は、www.polar.com/ja/support/FlowSyncでご確認ください。

重要情報


電池	64
M430の電池の充電	64
電池の動作時間	65
低電池残量の通知	65
M430のお手入れ	66
Polar M430を清潔に	66
保管	66
アフターサービス	66
注意	66
トレーニング中の電波干渉	67
健康とトレーニング	67
注意 - 電池はお子様の手の届かない所に保管してください	68
技術仕様	68
M430	68
Polar FlowSyncソフトウェア	69
Polar Flowモバイルアプリケーションの互換性	69
Polar製品の耐水性	69
Limited Polar International Guarantee(制限付きPolar国際保証)	70
規制情報	71
免責条項	71

電池

Polarは、お客様が製品の廃棄時に、地域の廃棄物規則に従い、可能な場合は電子機器の分別収集を利用し、環境および人間の健康への廃棄物の影響を最小限にされるようお願いしています。本製品を普通ごみとして廃棄しないでください。

M430の電池の充電

M430には、充電可能な電池が搭載されています。充電式電池の充電回数には限りがあります。電池を300回以上充電および放電すると、容量が著しく低下します。充電可能回数は、使用および動作状況によっても変化します。

 0°C/+32°Fを下回る環境や、+40°C/+104°Fを上回る温度の環境、またはUSBポートが濡れているときは、電池を充電しないでください。

本製品に同梱の専用USBケーブルを使用し、お使いのコンピュータのUSBポートにつないで充電します。

コンセントからも充電できます。その場合は、USB電源アダプタ(別売り)を使用してください。USB電源アダプタを使用している場合、アダプタに「出力5VDC」の刻印があり、500mA以上に対応していることをご確認ください。適切な安全認証を取得済みのUSB電源アダプタ(「LPS」、「Limited Power Supply」、「UL listed」または「CE」の刻印のある)のみを使用してください。



i 9V充電器を使用してPolar製品を充電しないでください。9V充電器を使用すると、Polar製品が損傷するおそれがあります。

i 充電前に、M430のUSBポートまたは充電ケーブルに湿気、髪の毛、ほこりや他の汚れがないことを確認してください。汚れは優しく拭き取り、ほこりははらってください。必要に応じて楊枝を使用することもできます。尖った工具を清掃に使用しないでください。製品を傷つける恐れがあります。

M430をコンピュータに接続すると、充電すると同時に、FlowSyncで同期を開始します。

1. USBのコネクタをM430のUSBポートに接続し、ケーブルの一方の端をPCIに接続します。
2. 「充電中」とディスプレイに表示されます。
3. M430が完全に充電されると、電池アイコンがいっぱいになります。

i 長時間電池を空のままにしたり、常に満充電にしたりしないでください。電池の寿命に悪影響を及ぼすおそれがあります。

電池の動作時間

電池の動作時間は:

- 最大8時間の連続トレーニング(GPSおよび光学式心拍数使用時)または
- 最大30時間の連続トレーニング(GPS省電力モードおよび光学式心拍数使用時)または
- 最大50時間の連続トレーニング(GPS省電力モードおよびBluetooth Smart心拍センサー使用時)または
- 時刻表示モード(1日のアクティビティモニタリング使用)でのみ使用する場合、動作時間はおよそ20日間です。

動作時間は、M430の使用環境の温度、使用する機能やセンサー、電池の経時変化といった多くの要因により異なります。スマート通知やFlowアプリとの頻繁な同期も電池寿命を低下させます。動作時間は、気温が氷点下を大きく下回ると大幅に低下します。その場合、衣服の下にM430を装着することで温まり動作時間を延ばすことができます。

低電池残量の通知

電池残量少充電してください: 電池残量が低下しています。M430の充電をお勧めします。

トレーニング前に充電して下さいトレーニングセッションを記録するには電池が少なすぎます。M430を充電するまでは、新しいトレーニングセッションを開始できません。

トレーニング中の低電池残量の通知:

- M430は、トレーニングセッションにおいて1時間分の電池残量となると通知します。
- トレーニング中に「電池残量少」と表示された場合、心拍数測定とGPSはオフになります。
- 電池残量が非常に少なくなると、「記録完了」と表示されます。M430はトレーニングの記録を停止し、トレーニングデータを保存します。

M430のディスプレイが真っ白の時は、電池が空でスリープモードに入っています。まずM430を充電してください。電池が完全に消耗した状態では、充電中のサインがディスプレイに表示されるまで時間がかかることがあります。

M430のお手入れ

一般的な電化製品と同様に、Polar M430も清潔に保ち、丁寧にお取り扱いください。以下の手順は、保証義務を実行し、デバイスを良好の状態に保ち、充電または同期時に起こりうる問題を避けることに役立ちます。

POLAR M430を清潔に

トレーニングセッション後は毎回、M430を、低刺激石鹸と水溶液で洗い、流水ですすぐことが推奨されます。そして、柔らかいタオルで乾かします。

充電と同期がスムーズに行えるよう、デバイスのUSBポートを常に清潔に保ってください。

充電前に、M430のUSBポートまたは充電ケーブルに湿気、髪の毛、ほこりや他の汚れがないことを確認してください。汚れは優しく拭き取り、ほこりははらってください。必要に応じて楊枝を使用することもできます。尖った工具を清掃に使用しないでください。製品を傷つける恐れがあります。

M430の酸化や塩水(汗や海水など)や汚れによるその他の損傷を防ぐため、USBポートを清潔に保ってください。USBポートを清潔に保つ効果的な方法は、毎回のトレーニングセッション後にぬるま湯で洗い流すことです。USBポートは耐水性で、電気部品を傷つけることなく、流水で洗い流すことができます。**USBポートが濡れている状態で、M430を充電しないでください。**

光学心拍センサーを適切にケアします

背面カバーの光学式センサーの部分は傷がつかないようにしてください。傷や汚れにより、手首による心拍数測定のパフォーマンスが低下します。

保管

トレーニングデバイスは、涼しく乾燥した場所に保管してください。湿気の多い場所で保管しないでください。また通気性のない素材(プラスチックバックまたはスポーツバック)や濡れたタオルのように通電性の高いものと一緒にしないでください。車に放置したり、バイクマウントに取り付けたままにしたりするなど、トレーニングデバイスを長時間直射日光にさらさないでください。トレーニングデバイスは一部または完全に充電した状態で保管することが推奨されます。保管中も電池は少しずつ消耗します。トレーニングデバイスを数か月間使用せずに保管する場合は、数か月ごとに充電することが推奨されます。これにより電池寿命が延びます。

デバイスを寒暖の極端な場所(-10 °C/14 °F未満の温度、また、50 °C/120 °Fを超える温度)に置いたり、直射日光に晒さないでください。

アフターサービス

2年間の保証期間中は、認定Polarサービスセンターにのみ、製品修理等を依頼されることをお勧めします。正規のサービスセンター以外で修理したことによる損傷、またはそれに起因する間接的な損傷は保証の対象になりません。詳細については、Limited International Polar Guarantee(Polar国際保証)をご参照ください。

連絡先情報およびPolarサービスセンターの所在地については、www.polar.com/ja/support/serviceおよび各国のウェブサイトにアクセスしてください。

注意

Polar M430は、アクティビティの確認、心拍数、速度、距離、ランニングケイデンスの測定を目的として設計されています。その他の目的での使用は、意図するものではありません。

このトレーニングデバイスは、専門的、または産業的な正確さを必要とする環境測定値を得るためには使用いただけません。

トレーニング中の電波干渉

電磁気による干渉とトレーニングデバイス

電気機器の付近では誤作動が起こる可能性があります。またトレーニングデバイスを使ってトレーニングする際に、WLANベースステーションがある場合、干渉が起きる可能性もあります。異常な読み取り値または誤作動を避けるために、誤動作の原因になる可能性のあるものからできるだけ離れてください。

LEDディスプレイ、モーター、電気ブレーキなどの電子的または電氣的な部品を搭載したトレーニング装置は、電波干渉を引き起こす信号を発生させる可能性があります。これらの問題を解決するには、以下を試してください。

1. 心拍センサーを胸部から取り外し、トレーニング装置を通常通りに使用します。
2. トレーニングデバイスを移動させ、誤表示がない、またはハート記号が点滅しない場所を探します。干渉は、一般的にトレーニングデバイスのディスプレイの正面で起こりやすく、左右では比較的起こりにくい場合があります。
3. 心拍センサーを胸部につけなおし、トレーニングデバイスをできるだけ干渉がないエリアで使用してください。

トレーニングデバイスが依然として対象のトレーニング装置ともに使用できない場合、その環境がワイヤレスでの心拍測定をするには電氣的なノイズが多すぎる可能性があります。

健康とトレーニング

トレーニングにはリスクを伴います。通常のトレーニングプログラムを開始する前に、現在の健康状態に関する以下の質問事項をご確認ください。次の質問のいずれかが「はい」の場合は、トレーニング開始前に医師に相談されることをお勧めします。

- あなたは過去5年間以上、ほとんど身体的な運動をしていない状況ですか？
- 高血圧、または血中コレステロール値が高いですか？
- 高血圧治療薬または心臓関連の医薬品を服用していますか？
- 呼吸困難の既往歴がありますか？
- 何か病気の症状がありますか？
- 深刻な病気または治療からの回復中ですか？
- ペースメーカーまたはその他の埋め込み型電子機器を使用していますか？
- 喫煙しますか？
- 妊娠中ですか？

トレーニング強度に加え、心臓疾患の治療薬、血圧、身体的状態、喘息、呼吸、エナジードリンク、アルコール、ニコチン等も心拍数に影響を与える場合があります。

トレーニング中は、身体の状態の変化に注意を払うことが重要です。トレーニング中に急な痛みや過度な疲れを感じる場合は、トレーニングを直ちに中止するか、低めの強度で継続することをお勧めします。

注意！ ペースメーカー、または他の植込み型電子機器を使用している場合でも、Polar製品を使用することができます。理論上は、Polar製品がペースメーカーに影響を及ぼすことはありません。実際に、これまで電波干渉を経験したという報告例はありません。しかしながら、ペースメーカーまたは他の植込み型機器の種類が多岐にわたるため、すべての製品との適合性を正式に保証することはできません。疑いがある場合、またはPolar製品の使用中に通常と異なる感覚を経験した場合、かかりつけの医師に相談するか、植込み型医療機器のメーカーに問い合わせることで安全性をご確認ください。

肌に触れる部品にアレルギー反応を起こすか、本製品の使用によりアレルギー反応を起こしたと思われる場合は、**「技術仕様」**に記載されている素材をご確認ください。皮膚が反応を起こした場合は、製品の使用を止め、医師に相談してください。また、

皮膚反応についてはPolarカスタマーケアにご連絡ください。肌のアレルギー反応を防ぐために、心拍センサーをシャツの上に装着できます。ただし、センサーが正常に動作するには電極があたるシャツの部分が十分に濡れている必要があります。



湿気や強い摩擦により、心拍センサーやリストバンドから、薄い色の衣服に色移りすることがあります。また、衣服の濃い色がうつり、薄い色のトレーニングデバイスを汚すおそれもあります。明るい色のトレーニングデバイスの輝きを何年も保つために、トレーニングで着用する衣類が色をにじませないように注意してください。香水やローション、日焼け止め、虫除けスプレーを使用する場合、トレーニングデバイスまたは心拍センサーにつかないように注意してください。低温条件(-20℃~-10℃ / -4°F~14°F)でトレーニングする場合、トレーニングデバイスが直接肌に触れるように、ジャケットの袖の中に装着することをお勧めします。

注意 - 電池はお子様手の届かない所に保管してください

Polar心拍センサー(例: H10、H9など)は、ボタン型電池を使用しています。ボタン型電池を誤飲すると、内蔵に重度のやけどを起こし、早くて2時間以内に命にかかわる危篤状態となり得ます。未使用・使用済電池をお子様手の届かないところに保管してください。電池ケースがきちんと閉まらない場合は製品の使用中を中止し、お子様手の届かない安全な場所に保管するようにしてください。電池を誤飲した場合、また体内のどこかに入ってしまったと疑われる場合は、医師に至急ご相談ください。

お客様の安全は弊社にとって大切です。PolarストライドセンサーBluetooth® Smartの形状は、引っかかりを最小限にするよう設計されています。しかし、ストライドセンサーを装着して茂みなどをランニングする場合は、特に注意してください。

技術仕様

M430

電池タイプ:	240 mAh リチウムポリマー充電式電池
動作時間:	連続使用: 最大8時間の連続トレーニング(GPSおよび光学式心拍センサー使用時) 最大30時間の連続トレーニング(GPS省電力モードおよび光学式心拍センサー使用時)
動作温度:	-10℃~+50℃ / 14°F~122°F
トレーニングデバイスの素材:	シリコン、サーモプラスチック・ポリウレタン、ステンレススチール、アクリロニトリル・ブタジエン・スチレン、グラスファイバー、ポリカーボネート、ポリメチルメタクリレート、液晶ポリマー
時計の精度:	温度25℃ / 77°Fで、1日±0.5秒未満
GPS精度:	距離 ±2% この値は、衛星シグナルを妨げる建物や木などが無いオープンな環境で記録された数値です。市街地や森林地域でもこの値の測定は可能ですが、安定した数値が観測できない場合があります。

高度の精度:	1 m
上昇・下降の精度:	5 m
最大高度:	9000 m / 29525 ft
サンプルレート:	高精度GPS記録の場合は1秒、中精度GPS記録は30秒、GPS省電力モードは60秒。
心拍数測定範囲:	15～240 bpm
リアルタイムの速度表示範囲:	0-399 km/h 247.9 mph (0～36 km/h または 0～22.5 mph(Polar ストライドセンサーによる速度測定))
耐水性:	30 m(入浴または水泳も可能です)
メモリ容量:	言語設定により、GPSと心拍数記録でトレーニング60時間分
ディスプレイ解像度:	128 x 128ピクセル

ワイヤレスBluetooth®技術を使用。

POLAR FLOWSYNCソフトウェア

FlowSyncソフトウェアを使用するには、インターネット接続環境とUSBポートを備えた、Microsoft WindowsまたはMacを搭載したコンピュータが必要です。

support.polar.comで、互換性に関する最新情報をチェックしてください。

POLAR FLOWモバイルアプリケーションの互換性

support.polar.comで、互換性に関する最新情報をチェックしてください。

POLAR製品の耐水性

ほとんどのPolar製品は、水泳時に着用できます。ただし、ダイビングには使用できません。また耐水性を維持するため、水中でデバイスのボタンを押さないでください。

手首での心拍数測定機能付きPolarデバイスは、水泳や入浴に適しています。水泳時も手首の動きからアクティビティデータを収集します。しかし、テストによると、手首での心拍数測定は水中では最適な結果が得られないため、水泳では、手首での心拍数測定をおすすめしません。

時計の産業規格の耐水性は、通常、メートルで表示されますが、これはその深さでの水の静圧になります。Polarはこれと同じ表示体系を使用しています。Polar製品の耐水性は、国際規格ISO 22810またはIEC60529に基づきテストされています。耐水性に関する表示のあるすべてのPolarデバイスは、出荷前に水圧に耐えることがテストされています。

Polar製品は、耐水性によって異なる4つのカテゴリに分類されます。Polar製品の裏側に耐水性のカテゴリが記載されています。下の表を参考にご確認ください。これらの定義は、他のメーカーの製品には必ずしも当てはまらないことに注意してください。

水中で活動を実施する際は、水中での動きにより生み出される動圧が静圧よりも大きいです。つまり、水中で製品を動かすことにより、製品は静止状態で受ける圧力よりも大きな圧力を受けます。

製品の裏側の印	水滴、汗、雨など。	入浴や水泳	シュノーケルによるスキダイビング (エアタンクなし)	スキューバダイビング (エアタンクあり)	耐水性の説明
耐水性 IPX7	OK	-	-	-	高圧洗浄機で洗わないでください。 水滴、雨などから保護されています。 参照規格: IEC60529。
耐水性 IPX8	OK	OK	-	-	入浴や水泳のみ使用可能。 参照規格: IEC60529。
耐水性 耐水性 20/30/50 m 水泳に使用可能	OK	OK	-	-	入浴や水泳のみ使用可能。 参照規格: ISO22810。
耐水性 100 m	OK	OK	OK	-	水中で使用できますが、スキューバダイビングには使用できません。 参照規格: ISO22810。

LIMITED POLAR INTERNATIONAL GUARANTEE(制限付きPOLAR国際保証)

- Polar製品に対し、Polar Electro Oyにより制限付き国際保証が付与されます。アメリカ又はカナダで販売されている製品に対しては、Polar Electro, Incにより保証が付与されます。
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. はPolar製品の元の消費者/購入者に対し、懸かる製品はその素材および製造品質において欠陥が無いことを、購入日から2年間保証します。但し、シリコン又はプラスチック製のリストバンドについては例外とし、保証期間を購入日から1年間とします。
- 本保証は、電池の通常の使用による摩耗、又はその他の通常の使用による摩耗、誤使用または不適切な使用、事故、あるいは注意事項を順守しなかったことを原因とする破損；不適切なメンテナンス、商業目的の使用、ケース、ディスプレイ、布製アームバンド、布製/皮革製リストバンド、伸縮性ストラップ(例:心拍センサーチェストストラップ)、Polarアパレル製品のひび割れや破損、キズには適用されません。
- 本保証は、製品による、または製品に関連する直接的・間接的または事故による、結果又は特別損害による損失、保障の費用には適用されません。
- 中古で購入した製品に対しては本保証は適用されません。
- 保証期間中は購入した国に関係なく、Polar認定セントラルサービス窓口にて、製品の修理または交換サービスが受けられます。Polar Electro Oy/Inc.により付与される保証は、製品を購入・使用する地域、国の法規が定める消費者の法的権利を侵害するものではありません。
- また、販売・購入の際に交わされる契約をもとにした販売者に対する消費者の権利を侵害するものでもありません。
- 購入の証明として領収書を大切に保管してください。製品に関する保証は、製品がPolar Electro Oy/Inc.により正規に市販された国に限定されます。

製造元: Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, www.polar.com.

Polar Electro Oyは、ISO 9001:2015認証会社です。

© 2021 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland. All rights reserved. Polar Electro Oyの許可なく本マニュアルの複写、転写することは禁じられています。

このユーザーマニュアルまたはこの製品のパッケージに使用される本製品の名称およびロゴは、Polar Electro Oyの商標です。このユーザーマニュアルまたは製品パッケージの®マーク付きの名称およびロゴは、Polar Electro Oyの登録商標です。WindowsはMicrosoft Corporationの登録商標であり、Mac OSはApple Inc.の登録商標です。Bluetooth®の文字標記およびロゴはBluetooth SIG, Inc.が所有する登録商標であり、Polar Electro Oyによるこれら表記の使用はライセンスに基づくものです。

規制情報

	<p>本製品は指令2014/53/EU、2011/65/EUおよび2015/863/EUに準拠しています。各製品に関する適合宣言書およびその他の規制情報は、www.polar.com/ja/regulatory_informationでご確認いただけます。</p>
	<p>WEEE指令の適用表示マークがついたPolar製品は、廃電気電子機器 (Waste Electrical and Electronic Equipment、WEEE) に関する欧州議会及び理事会 (the European Parliament and of the Council) の指令2012/19/EUが定める電気装置であることを示しています。Polar製品が使用する電池および蓄電池は、欧州議会及び理事会 (the European Parliament and of the Council) の指令2006/66/EC (2006年9月6日) に定められた「電池・蓄電池廃棄電池の廃棄」に定められた規定内で製造された電池および蓄電池であることを示しています。これらの製品と電池・蓄電池は、EU諸国では分別して廃棄する必要があります。Polarは、現地の廃棄物規則に従うことにより、欧州連合の外でも環境および人間の健康に対する廃棄物の影響を最小化し、可能な場合は、製品の電子機器の分別収集、電池と蓄電池に対する収集を利用することを奨励します。</p>

免責条項

- 本マニュアルの内容は、情報の提供のみを目的とするものです。本マニュアルに記載されている製品の詳細は、メーカーの製品開発により、顧客への通達なしで変更される場合があります。
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oyは、本マニュアルあるいは本書に記載された内容や製品に関して、明言または保証するものではありません。
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oyは、本マニュアルあるいは本書に記載された製品の使用による直接的・間接的あるいは事故による、結果的あるいは特別な行為による損失、故障を保証いたしません。

2.2 JA 06/2021