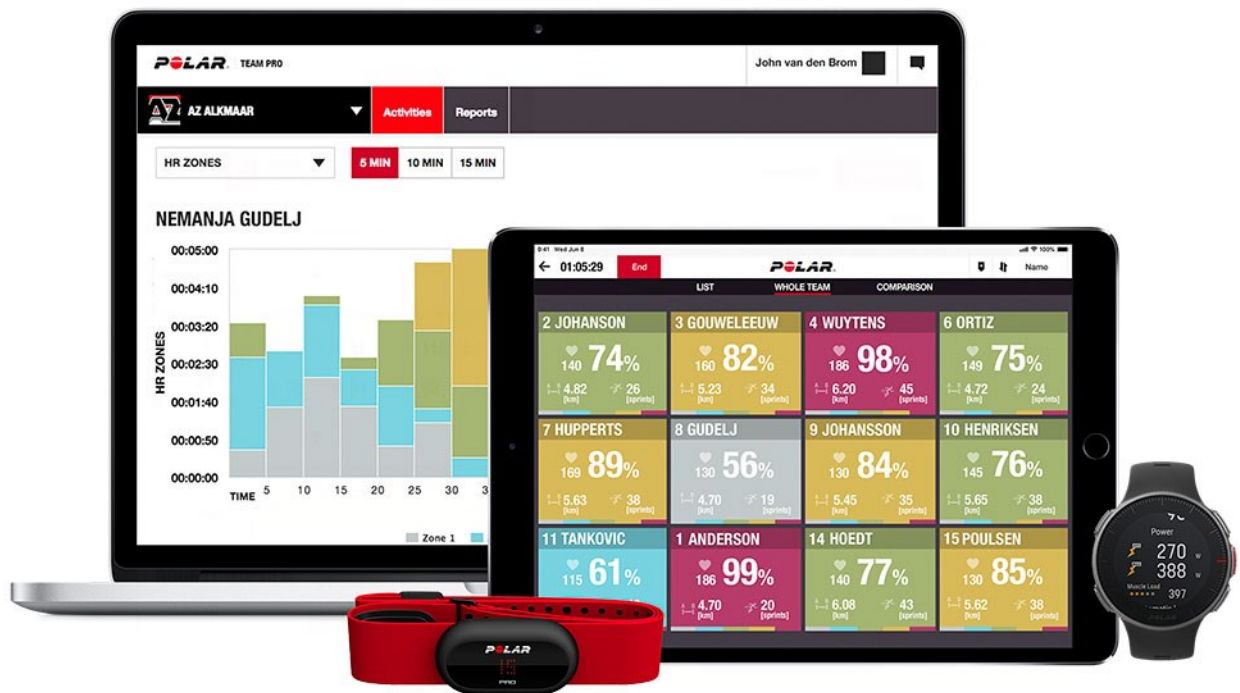




POLAR TEAM PRO



ユーザー マニュアル

目次

目次	2
はじめに	6
Polar Proチーム用ドック	6
Polar Proセンサー	6
Polar Team Proアプリ	7
Polar Team Proウェブサービス	7
iPad(別売)	7
主な機能と特徴	8
Polar Proセンサー	8
Polar Proチーム用ドック	8
Polar Team Proウェブサービスとアプリ	8
Polar Team Proのご案内	9
同梱品	9
Polar Proチーム用ドック	9
Polar Proセンサー	10
初期設定	10
充電	11
アカウントの有効化	11
3ステップのチーム設定ウィザード	11
1/3 基本情報	11
2/3 スポーツプロフィール	11
3/3 プレイヤー	12
Polar Team ProアプリをiPadにダウンロードする	12
充電	12
Polar Proチーム用ドックの充電	12
Polar Proセンサーの充電	12
ファームウェアのアップデート	13
ファームウェアのアップデート方法	13
アップデートについて	13
言語	13
ナビゲーション	13
Polar Team Proウェブサービス	13
アクティビティ	13
レポート	14
Polar Team Proアプリ	14
チームホーム	14
プレイヤー	14
センサー&ドック	14
セッションを開始	15
ユーザーマニュアル	15
団体の設定	16
グループ設定の編集	16
グループにコーチを追加する	16
既存のコーチをチームに追加する	16
チームの設定	16

チーム設定の編集	17
チームにコーチを追加する	17
プレイヤー名簿表示画面	17
プレイヤーのオプション	17
新しいプレイヤーをチームに追加する	18
既存のプレイヤーをチームに追加する	18
プレイヤー設定の編集	18
プロフィールの設定	18
プロフィール設定の編集	18
Polar Proセンサーの装着	19
ストラップを使ったPolar Proセンサーの装着方法	19
Team Proシャツを使ったPolar Proセンサーの装着方法	19
トレーニングセッションの開始	20
ライブデータの表示	20
プレイヤーデータ詳細の表示	21
ヒント	21
ライブフェーズ	21
ライブフェーズの追加	22
マーカーの追加	22
チームマーカーの追加	22
プレイヤーマーカーの追加	22
プレイヤーの比較	22
プレイヤーを比較ビューに追加する	22
プレイヤーを比較ビューから外す	23
全プレイヤーを比較ビューから外す	23
トレーニングセッションの終了	23
トレーニングセッションの終了と保存	23
トレーニングセッションの終了と削除	23
センサーのデータをドック経由でウェブサービスに同期する	24
同期について	24
同期されていないデータ	24
Team Proアプリでデータを分析する	24
編集	25
レポート	25
サマリー	25
プレイヤーの並べ替え	25
プレイヤーのトレーニングセッションサマリーを表示する	25
分析	25
プレイヤーのデータをチーム平均値と比較する	25
2人のプレイヤーを比較する	25
マーカーの表示	25
マーカーの編集	26
地図	26
ヒートマップで使用するトレーニングフィールドの作成	26
Team Proウェブサービスのデータ分析	26
サマリー	26
トレーニングセッションを編集する	27
プレイヤーを移す	27
プレイヤーの削除	27

トレーニングセッションの新規作成	27
分析	27
マーカーの追加	27
マーカーの表示	27
比較する	28
プレイヤーの比較	28
フェーズごとのデータ比較	28
比較ビューのズーム	28
クロップ	28
トレーニングセッションをクロップする	28
フェーズ	29
フェーズの追加	29
フェーズデータの比較	29
RR間隔	29
データのエクスポート	29
トレーニングセッションデータのエクスポート	30
プレイヤーの生データのエクスポート	30
レポート	30
テンプレート	30
カスタムレポートのテンプレート作成	31
レポートテンプレートの保存	31
テンプレートの削除	31
サマリー	31
サマリーレポートの作成	31
グラフ	31
グラフレポートの作成	31
トレーニング負荷	32
Polar心拍ゾーン	33
心拍ゾーンの編集	33
個別トレーニング	35
各個人のFlowアカウントとPolarデバイス	35
スタートガイド(コーチ)	36
スタートガイド(プレイヤー)	37
1.ご利用中のデバイスのスタートガイドを読む	37
2.Polarデバイスの同期は毎日実行しましょう	37
Team Pro 各プレイヤーのカレンダー(マンスリービュー)	38
Team Pro 各プレイヤーのカレンダー(デイリービュー)	39
プレイヤーのFlowパーソナルアカウントとTeam Proウェブサービスのリンクを解除する	39
Polarスピードゾーン	40
スピードゾーンの編集	40
スプリント	40
スプリントの閾値	41
トレーニング負荷	41
カーディオ負荷	41
説明とスケール表示	42
カーディオ負荷ステータス	42
筋肉への負荷	42
スポーツプロファイルに筋肉への負荷機能を追加する	43
Polar Team Proのメンテナンス方法	44

Polar Proセンサー	44
ストラップ	44
Polar Proチーム用ドック	44
技術仕様	44
Polar Proセンサー	44
Polar Proチーム用ドック	45
安全に関する重要情報	45
AC電源駆動型デバイス	45
電池駆動のデバイス	46
ワイヤレスデバイス	46
すべてのデバイス	46
窒息の危険性	46
規制情報	46
Polar Proチーム用ドック	46
準拠表明	47
カナダ	47
アメリカ	47
FCC規制関連情報	47
Polar Proセンサー	47
準拠表明	48
カナダ	48
アメリカ	48
注意事項	49
トレーニング中の干渉	49
トレーニング中のリスクの最小化	49
Limited Polar International Guarantee(制限付きPolar国際保証)	50
Polarプライバシー	51
Polar Team Pro – チーム用 利用の手引き	51
Polar Team Pro – プレイヤー用 利用の手引き	52
免責事項	52

はじめに

Polar製品をお買い上げいただきありがとうございます。このガイドでは、トップチームのスポーツパフォーマンスのモニタリング・分析のために設計されたPolar Team Proトレーニング・コーチングソリューションの基本的な使用方法とお手入れについてご案内します。

開発続行中につき、ソフトウェア/ファームウェアがアップデートされると同時に、このユーザーマニュアルも内容が更新されます。ご了承ください。ユーザーマニュアルの最新版はwww.polar.com/ja/supportからご覧いただけます。Polar Team Proウェブサービスとアプリにもリンクを掲載しています。

POLAR PRO チーム用ドック



ドックは、Polar Proセンサーの充電や、トレーニングデータをチーム用Polar Team ProアプリとPolar Team Proウェブサービスに同期するのに使用します。また、ベースステーションおよびiPad®の充電器としての機能もあります。

POLAR PRO センサー



Polar Proセンサーは、プレイヤーの様々なパフォーマンスデータを測定、詳細に記録し、同時にBluetooth® SmartでiPad®にデータを送信することで、トレーニングをリアルタイムに確認できます。トレーニングセッションの後には、センサーをPolar Proチーム用ドックにセットし充電しながら、データをPolar Team Pro iPadアプリとウェブサービスに同期し、より詳細な分析に役立てることができます。

Polar Proセンサーは、センサー用ポケット付きのPolar Team Proシャツと共に着用すると便利です。シャツ自体も肌表面から水分を吸い取る透湿性の高い着心地も快適なデザインとなっています。

POLAR TEAM PROアプリ



プレイヤーの重要なパフォーマンスデータを、最大60名分までリアルタイムで表示させることができます。プレイヤー同士の比較や、トレーニング中にメモやマーカーも追加できます。トレーニング後のセッションサマリーや、プレイヤーの位置情報の分析ができるヒートマップが利用できます。

POLAR TEAM PROウェブサービス



充実したセッション分析データを提供、またレポート作成ツールとしても役立ちます。チーム全体のセッションデータを分析したり、プレイヤーを比較したりできます。チーム全体またはプレイヤー同士を比較し、欲しい情報に絞ったレポートのカスタマイズも可能です。トレーニングセッションの時間外でもPolarウオッチを装着していれば、総体的にまとめたプレイヤーの回復状況や睡眠のデータを確認できます。

IPAD(別売)

Polar Team ProソリューションにはiPad®が必要です。iPad®でPolar Team Proアプリを使用すれば、セッション中にリアルタイムでトレーニングデータを確認できます。

お使いのiPadに最新版のiOSがインストールされていることを確認してください。データをアプリからウェブサービスに同期するには、インターネット接続が必要です。



12.9インチのiPad Pro大型モデルは、ドックコネクタをお使いいただけません。そのかわり Lightning-USBケーブルをUSBポートにつなぐことで接続が可能です。

主な機能と特徴

POLAR PROセンサー

- Bluetooth Smart心拍センサー対応
- Polar Team Pro iPadアプリにライブデータを直接転送
- ロングレンジ、ライブデータのバッファリング
- 200 mの範囲をカバー
- ランニング速度、距離、スプリント、加速、ランニングケイデンス(屋内外)
- 心拍数
- 心拍変動
- GPS
- MEMSモーションセンサー(加速度センサー、ジャイロ스코ープ、デジタルコンパス)
- 動作時間: 10時間
- 最長メモリー: 72時間
- 充電(空の状態から満充電まで): 3時間
- Polar Proレッド ソフトストラップ対応
- アップデート可能なファームウェア

POLAR PROチーム用ドック

- 20のセンサー slots
- どこでもデータを同期でき、簡単にiPadやPolar Proセンサーを充電できて便利
- アップデート可能なファームウェア

POLAR TEAM PROウェブサービスとアプリ

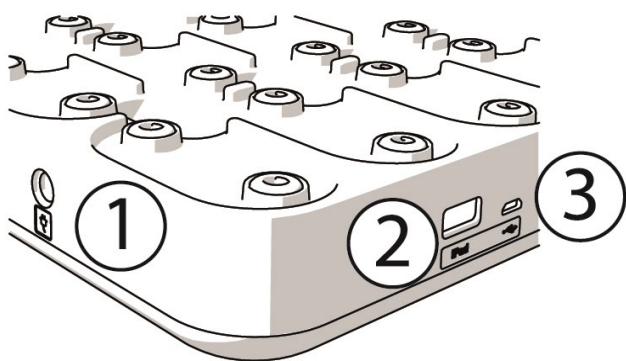
- クラウドベースのソフトウェアとデータベースのソリューション
- 複数のチームをサポート
- 複数のコーチによるアクセスに対応
- 安全な個別ログイン
- カスタマイズ可能な心拍ゾーン
- カスタマイズ可能な速度ゾーン
- トレーニング結果の心拍数グラフ
- 心拍数分析とズーム機能
- スピード、距離、スプリントの分析機能
- カスタマイズ可能なスプリントの閾値設定
- カスタマイズ可能な加速/減速ゾーン
- ヒートマップで位置情報を分析
- フェーズ
- マーカー
- トレーニングセッションデータをExcelにエクスポート
- 長期レポート(週別、月別、シーズン別)

POLAR TEAM PROのご案内

同梱品

- Polar Proチーム用ドック(4種のACアダプタ付属)
- Polar Proセンサーとストラップ 10セット
- 洗濯ポーチ
- センサー用フォルダ
- ショルダーバッグ

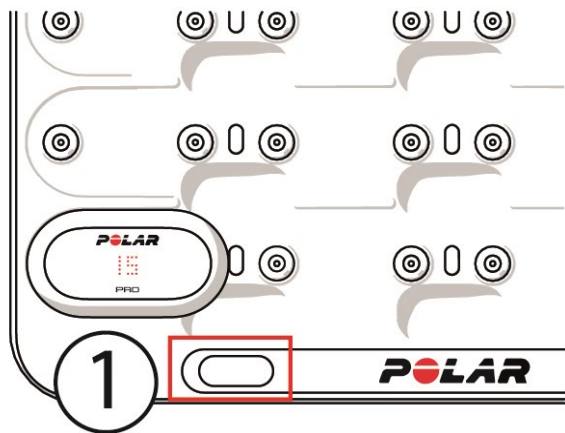
POLAR PROチーム用ドック



1.AC電源ポート: 付属の電源コードでドックを充電します。

2.USBポート: Lightning-USBコネクタを併用してiPadをドックに接続することもできます。お使いのiPadがLightningケーブルに接続できない場合やドックコネクタに対応していない場合は、USBポートをご利用ください。iPadがドックに接続されている時(Lightningケーブルでドックにつながれた状態にある時)は、同時にUSBポートで接続することはできません。USBポート接続は、iPadがドックにセットされていない場合のみ使用できます。

3.Micro USBポート: Polarによるサービスでの使用。



1. **ドックボタン**:ドックが電源コンセントに接続されていない場合、このボタンを押してセンサーにプレイヤー番号を表示します。

POLAR PRO センサー



1a. **プレイヤー番号**:センサーをドックに接続中は、プレイヤー番号が表示されます。センサーがドックに接続されていない場合は、指でセンサーの裏側のコネクタを触って番号を表示します。センサーの装着時に番号を表示するには、ディスプレイを2回タップします。

2a. **心拍数**:心拍が検知されるとハート記号が表示されます。

2b. **GPS**:GPS 信号が見つかると、衛星の記号の点滅が停止します。

初期設定

Polar Team Proトレーニング・コーチングソリューションの箱を開けたら、まずPolar Proチーム用ドックとPolar Proセンサーを充電してください。

充電

1. ドックにセンサーを設置します。(両側のスナップがきちんとはめます。) **センサーとドックのPolarロゴが同じ向きになっているのを確認してください。**
2. お住まいの地域で使用できるAC電源コードをドックに接続し、もう一方の端を電源コンセントにさします。
3. 充電中のサインがセンサーに表示されます。

アカウントの有効化

購入後、リンクが記載された確認Eメールを受け取ります。ウィザードをクリックし、指示に従ってウェブサービスで団体とチームの設定を行います。ウィザードに従って必要な情報を入力します。Teampro.polar.comに進み、認証情報を使用してサインインします。

3ステップのチーム設定ウィザード

3ステップのチーム設定ウィザードで、Polar Team Proウェブサービスの設定方法をガイドします。このウィザードで、チームの作成、スポーツの選択、プレイヤーの追加ができます。設定時に各設定の必要項目をすべて入力してください。この時点で全プレイヤーの情報がそろっていない場合も、後で「**チームの設定**」から情報を更新できます。

一つの設定項目が終了したら「**次へ**」を選択して設定の次のステップに進みます。設定中に前の設定項目に戻りたい場合は、右下の「**戻る**」を選択します。

1/3 基本情報

チームについての基本情報を入力してください。

- チーム名
- チームのロゴ(任意)
- デフォルトのスポーツ
- チームの役割(デフォルトの役割を使うか、新しい役割を割り当てることもできます。役割の設定をしない、という選択もできます。)
- 「トレーニング負荷」の表示項目は、カーディオ負荷、筋肉への負荷、リカバリー時間またはスコアから選択できます。

「**次へ**」を選択して次のステップに進みます。

2/3 スポーツプロフィール

筋肉への負荷とパワーゾーンを使用するかどうかを選択します。チームで使用する心拍ゾーン、スピードゾーン、加速/減速ゾーン、スプリント閾値を調整します。

- 筋肉への負荷とパワーゾーン(オンまたはオフを選択)
- 心拍ゾーン(デフォルトまたはフリーを選択)
- スピードゾーン(デフォルトまたはフリー)
- 加速ゾーン(デフォルトまたはフリー)
- 減速ゾーン(デフォルトまたはフリー)
- スプリントの閾値タイプ(デフォルトまたはフリー)、スピード値(km/h)、加速度(m/s²)
- パワーゾーン(デフォルトまたはフリー)

「**次へ**」を選択して次のステップに進みます。

3/3 プレイヤー

プレイヤーをチームに追加します。

1. 「**新しいプレイヤーを追加**」を選択します。
2. プレイヤー情報の項目を入力します。「Flowアカウントをリンクする」欄にプレイヤーのeメールアドレスを入力し、Flowパーソナルアカウントをリンクさせます。
3. 各プレイヤーのプロフィールを作成した後、「**チームにプレイヤーを追加**」を必ず実行してください。この手順をスキップすると、プレイヤーはチームに追加されません。
4. ドロップダウンリストでNightly Recharge、リカバリー状況、カーディオ負荷ステータスから表示させたい項目を選びます。

すべてのプレイヤーをチームに追加した後、「**完了**」を選択します。「**次に進む**」を選択します。チームの設定プロセスが完了すると、「**チームへようこそ**」のメッセージが表示されます。

POLAR TEAM PROアプリをIPADにダウンロードする

Polar Team Proウェブサービスでチーム設定を完了した後、Polar Team Proアプリをダウンロードし、Polar Proチーム用ドック経由でプレイヤー情報をセンサーに同期して、初期設定を完了します。

1. App StoreからPolar Team ProアプリをiPadにダウンロードします。
2. Polar Team Proウェブサービスで使ったアカウント情報で、アプリにログインします。
3. iPadをドックにセットします。ベースにきっちりと水平に固定されているかどうかを確認してください。
4. 「**センサー&ドック**」ビューがiPad画面に表示されます。
5. 右上の「**自動割り当て**」をタップしてセンサーをプレイヤーに割り当てます。
6. センサーが割り当てられると、プレイヤー番号と緑のチェックマークがiPad画面で各センサー上に表示されます。

これでPolar Team Proソリューションの初期設定が完了し、トレーニングセッションの準備ができました。



センサー割り当て時に、自分のセンサーを持っていないプレイヤーがリストアップされます。

充電

POLAR PROチーム用ドックの充電

ご使用になる地域にあったACアダプタとAC電源コードを使用し、ドックをコンセントに接続します。ドックに付属されていたACアダプタとAC電源コードを使用してください。ACアダプタは屋内使用向けです。センサーの充電は必ず屋内で行ってください。

POLAR PROセンサーの充電

Polar Proチーム用ドックでセンサーを充電します。センサーをストラップから外し、ドックにセンサーをはめます。(両側のスナップがはまっているのを確認します) **センサーとドックのPolarロゴが同じ向きになっているのを確認してください。**センサーの充電には3時間かかる場合があります。

ファームウェアのアップデート

Polar Proチーム用ドックおよびPolar Proセンサーのファームウェアは、アップデートが可能です。新しいバージョンのファームウェアが利用可能になると、Polar Team Proアプリが通知し、ダウンロードを勧めます。センサーとドックのファームウェアは、iPadのPolar Pro Teamアプリ経由でアップデートされます。ファームウェアのアップデートが利用可能になったら、すぐにアップデートするようにしてください。

ファームウェアのアップデート方法

1. iPadをドックにセットすると、Polar Team Proアプリで「**センサー&ドック**」画面を開きます。
2. 新しいファームウェアが利用可能になると「**新着アップデート情報**」が表示されます。
3. 「**新着アップデート情報**」をタップし、更新できるファームウェアに応じて「**ドックを更新**」または「**センサーを更新**」を選びタップします。

アップデートについて

- アップデート中にiPadをドックから外さないでください。アップデートが中断されてしまいます。
- アップデートには、最大40分かかります(20個のセンサーがドックに接続されている場合)。
- 全てのセンサーを同時にアップデートできます。

言語

Polar Team Proソリューションは以下の言語に対応しています: 英語、ドイツ語、フランス語、イタリア語、オランダ語、スペイン語、ポルトガル語、デンマーク語、フィンランド語、ノルウェー語、スウェーデン語、ポーランド語、チェコ語、ロシア語、トルコ語、日本語、簡体字中国語、韓国語、インドネシア語、ハンガリー語、スロベニア語、エストニア語。

Polar Team Proウェブサービスとアプリの言語は、お使いのインターネットブラウザまたはiPadの言語設定に合わせて異なります。ウェブサービスの言語を変更するには、インターネットブラウザの言語設定で変更します。アプリの言語を変更するには、iPadの言語設定から変更します。

ナビゲーション

POLAR TEAM PROウェブサービス


Polar Team Proウェブサービスには、次の2つのメインビューがあります: **アクティビティ・レポート**

アクティビティ


サインインすると「**アクティビティ**」ビューが表示され、カレンダー上でその週のトレーニングセッションが表示されます。月別または日別の表示で、チーム全体または各プレイヤーごとのトレーニングセッションのデータを確認できます。画面下にスクロールすると、選択した期間のトレーニングセッションのセッション数や合計時間のサマリーを確認できます。

またアクティビティビューから、さらに詳しく分析したいトレーニングセッションを選ぶこともできます。トレーニングセッションのデータ分析について詳しくは、「Team Proウェブサービスのデータ分析」ページ26をご参照ください。




設定・ユーザー マニュアル・サインアウト: 右上にある  (名前/プロフィール写真) をクリックして設定 (アカウント設定、基本設定) を編集し、ユーザー マニュアルを開きサインアウトします。



チームの設定、スポーツプロフィール、プレイヤー名簿、コーチ: 右上の  から「**チームの設定**」と「**グループ設定**」を選びます。

グループ内の複数のチーム: 団体に複数のチームがある場合、左上のドロップダウンリストからカレンダーを表示したいチームを選択します。

通知: 右上の  をクリックして通知パネルを開きます。これは、新しいコーチがチームに追加された場合などに通知してくれます。

レポート

レポートの項目では、チームのトレーニングセッションについての様々なレポートを作成できます。対象の期間やデータの表示方法を選択できます。チーム全体、または特定のプレイヤーを選択してレポートを作成できます。

レポートの作成方法について詳しくは、「レポート」ページ30をご参照ください。

POLAR TEAM PROアプリ

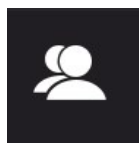
Polar Team Proアプリには、次の3つのメインビューがあります: チームホーム・プレイヤー・センサー&ドック



チームホーム

「チームホーム」画面では、チームのトレーニングセッションを週毎に表示します。まずデフォルトで、現在の週が表示されます。左右へスワイプすると週が切り替わります。このビューで、その週のチームの合計も確認できます。

一人のプレイヤーの記録を見るには、画面左上でプレイヤーを選択します。



プレイヤー

「プレイヤー」ビューで、チームの全プレイヤーと割り当てられたセンサーのIDを確認できます。



センサー&ドック

iPadをドックにセットすると、「センサー&ドック」ビューが表示されます。このビューで、全センサーと、割り当てられているプレイヤーが確認できます。Polar ProセンサーとPolar Team Proアプリ・ウェブサービスのデータを同期する

には、画面左上の「同期」を押します。



セッションを開始

トレーニングセッションのプレビュービューに進みます。



ユーザーマニュアル

ユーザーマニュアルを表示します。アクセスするにはインターネット接続が必要です。


団体の設定

団体に関する情報を管理・更新します。

グループ設定には以下の項目があります：

- **グループ設定**：グループ名、スポーツ、住所などの基本情報を追加・編集します。サブスクリプションのステータスをチェックします。
- **プレイヤー名簿**：団体の全プレイヤーや配置されたチームを確認できます。
- **コーチ**：団体のコーチを追加、編集、削除します。
- **製品**：団体が使用している製品を表示します。

グループ設定の編集

1. 右上の  から選択します。
2. 所属グループ名のリストの中から編集したい設定項目 (**団体の設定**、**プレイヤー名簿**、**コーチ**、**製品**) を選択します。

グループにコーチを追加する

1. 「**コーチ**」を選択します。
2. 「**新しいコーチを追加**」をクリックします。
3. コーチのEメールアドレスと担当するチームを追加します。
4. 「**保存**」をクリックします。

コーチは、Eメールで、Team Proウェブサービス用の個人アカウントを有効にするリンクを受け取ります。ウェブサービスの登録メールアドレスは、招待メールが送られたアドレスと同じものである必要があります。コーチが招待を承認するまで、担当するチームの「**コーチ**」セクションに「**保留**」と表示されます。

既存のコーチをチームに追加する

1. 「**コーチ**」を選択します。
2. コーチビューで「**チームを編集**」をクリックします。
3. コーチが担当するチームを選択します。
4. 「**保存**」をクリックします。

チームの設定


チームに関連する情報を管理・更新します。

チーム設定には以下の項目があります：

- **チーム設定**：チーム名、ロゴ、スポーツの種類などチームの基本情報の入力、チームの削除、トレーニング負荷の表示方法の選択ができます。
- **スポーツプロフィール**：心拍ゾーンおよび速度ゾーンのリミットを含むチームのスポーツプロフィール情報を管理・編集します。

- **プレイヤー名簿**: チームのプレイヤーを追加、編集、削除します。プレイヤーの役割、リカバリー状況、Nightly Recharge™ステータス、カーディオ負荷ステータス、睡眠データの詳細、flowの接続状況インジケータ、プレイヤーの選択オプションを確認できます。
- **コーチ**: コーチを追加、編集、削除します。

チーム設定の編集

1. 右上の  から選択します。
2. チーム名の下の表示項目から、編集したい設定項目を選びます。

チームにコーチを追加する

1. 「**コーチ**」を選択します。
2. 「**新しいコーチを追加**」をクリックします。
3. コーチのEメールアドレスを追加します。
4. 「**保存**」をクリックします。

コーチは、EメールでTeam Proウェブサービスの個人アカウントを有効にするためのリンクを受け取ります。コーチが招待を承認するまでは、「**保留中**」と表示されます。

プレイヤー名簿表示画面

プレイヤー名簿表示画面では、チーム所属プレイヤー全員と各個人のデータの一覧を見ることができます。チームのプレイヤーを追加、編集、削除します。プレイヤーの役割、リカバリー状況、睡眠データ、flowの接続状況インジケータ、プレイヤーの選択オプションを確認できます。

役割: チーム内のプレイヤーの役割設定、役割ごとのプレイヤー名簿表示など、カテゴリごとにプレイヤー名簿を整理できます。

リカバリー状況: プレイヤーのリカバリー状況のデータがある場合は、プレイヤー名簿欄にも表示されます。

睡眠データ: 睡眠時間とデータがある場合は、こちらも同様にプレイヤー名簿の下のセクションに表示されます。

- 睡眠時間は過去7日間の直近の睡眠時間のデータを参照します。

接続状況インジケータ: 右上の赤いリボンは、そのプレイヤーがPolar Flowアカウントをリンク済みであることを示します。

プレイヤーのオプション

プレイヤープロフィールの上にマウスを合わせて、以下のオプションから選んでください:

- プレイヤーの詳細設定を編集します(プレイヤープロフィールでは、プレイヤーの氏名、チームでの役割、身長、体重、トレーニング頻度、最大心拍数、安静時の心拍数、無酸素性作業閾値、最大酸素摂取量、最大有酸素スピード、最大有酸素パワーの編集、また写真の追加もできます)。
- プレイヤーの削除
- プレイヤーのリカバリー状況の確認(データがある場合)



注: データは10分間隔で更新されます。


新しいプレイヤーをチームに追加する

1. **プレイヤー名簿**を選択します。
2. 「**新しいプレイヤー**」をクリックします。
3. プレイヤー情報項目を入力し、「**保存**」をクリックします。
4. 「**名簿を保存**」をクリックします。

既存のプレイヤーをチームに追加する

1. **プレイヤー名簿**を選択します。
2. 「**プレイヤーを追加**」をクリックすると、団体のすべてのプレイヤーが表示されます。
3. プレイヤーをクリックすると、チェックマークが表示されます。
4. 「**名簿を保存**」をクリックすると、選択した(チェックマークの付いた)すべてのプレイヤーがチームに追加されます。

プレイヤー設定の編集

1. **プレイヤー名簿**を選択します。
2. プレイヤーの  をクリックします。
3. 編集後、「**保存**」をクリックします。

プレイヤーの設定では、プレイヤー名と番号、チームでの役割、身長、体重、トレーニング頻度、最大心拍数、安静時の心拍数、有酸素性作業閾値、無酸素性作業閾値、最大酸素摂取量、最大有酸素パワー、最大有酸素スピード、Flowパーソナルアカウントの編集、また写真の追加もできます。


プロフィールの設定

アカウントに関連する情報を編集し、基本設定をカスタマイズします。

プロフィールの設定には以下の項目があります：

- **アカウント**：Eメールとパスワードを編集し、住所をプロフィールに追加できます。
- **一般**：日付、時間、単位の設定をカスタマイズできます。

プロフィール設定の編集

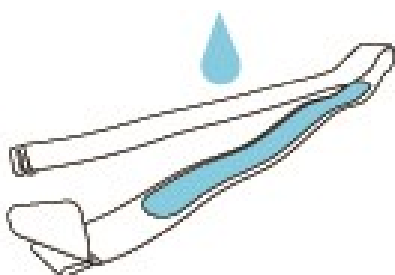
1. 画面右上にある  (名前/プロフィール写真)を選択します。
2. **設定**を選択します。変更したい設定内容を編集します。
3. 編集後、「**保存**」をクリックしてください。

POLAR PRO センサーの装着

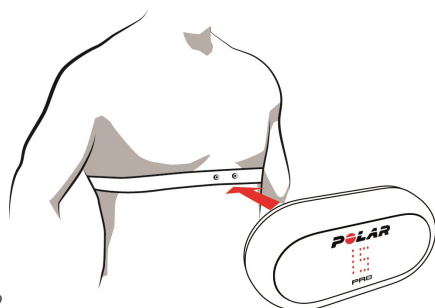
ストラップを使ったPOLAR PROセンサーの装着方法

トレーニングセッション開始前に、Polar Proセンサーとストラップをプレイヤーに配り、正しい装着の仕方を指導してください。Polar Proチーム用ドックが電源コンセントに接続されていない場合は、ドックにあるボタンを押してプレイヤー番号を確認できます。

1. ストラップの電極部分を湿らせます(図1)。
2. 胸部にストラップを装着し、ぴったりフィットするように調節します。
3. センサーを取り付けます(図2)。
4. トレーニング終了後は、センサーを取り外しストラップを流水ですすいでください。ストラップは常に清潔な状態にしてください。



1.



2.

TEAM PROシャツを使ったPOLAR PROセンサーの装着方法


Polar Team Proシャツはセンサー携帯用に背面にポケットが付いています。

1. シャツの背面トップのポケットにセンサーを挿入します。Polarロゴが上方向を向くように入れて下さい。
2. 中にしっかりと固定します。センサーの両端がしっかりとハマっていることを確認してください。



トレーニングセッションの開始

トレーニングセッションの開始前に、すべてのプレイヤーがPolar Proセンサーを正しく装着していることを確認してください。GPS信号を検知すると、センサーの緑のライトの点滅が停止し、心拍を検知するとハートマークが表示されます。

1. iPadからPolar Team Proアプリにログインします。
2. 画面の左側中央部にある  をタップします。
3. トレーニングセッションのプレビュー表示で、各プレイヤーの名前と番号、心拍数、GPSが機能しているかを確認します。
4. 画面右上の「スタート」を押して、トレーニングセッションの記録を開始します。

開始時にプレイヤーが全員そろっていない場合でも、トレーニングセッションを開始できます。あとから参加したプレイヤーも自動的にセッションに加えられ、参加した時点からTeam Pro iPadアプリ上でデータが表示されます。特別な操作は必要ありません。



注) iPadやアプリがなくても、トレーニングセッションの実行は可能です。その場合はセンサーがトレーニングセッションを記録し、センサーからのデータをあとで同期すれば、閲覧が可能になります。

ライブデータの表示


トレーニングセッションのライブデータを、iPadのPolar Team Proアプリで確認できます。Polar Team Proアプリのトレーニングセッションビューには次の3つのメインビューがあります：リスト・チーム全体・比較

主なパフォーマンスのライブデータには以下が含まれます：

- 心拍数 (bpmおよび最大の%)
- 距離
- スプリント数
- 心拍ゾーンでの時間

- 速度ゾーンでの距離
- トレーニング負荷
- リアルタイムのスピード

プレイヤーデータ詳細の表示

1. 「リスト」、「チーム全体」、または「比較」ビューでプレイヤーをタップします。
2. ポップアップの  をタップします。

選択したプレイヤーの詳細情報が表示されます。左右へスワイプしてプレイヤーを切り替えます。

ヒント

- Team Proアプリは、iPadは水平または垂直のどちらでも使用できます。
- 左右にスワイプしてビューを切り替えます。
- センサーの受信を良くするため、iPadを持つ際はホームボタンが右側にくるようにするをお勧めします。iPadのBluetooth無線はホームボタンの右側にあります。受信しやすくするため、角を手でふさがないようにしてください。



トレーニングセッション中にGPS接続シグナルがなくなってしまう場合には、通知が表示されます。





ライブフェーズ

ライブセッション中にフェーズを作成できます。セッション後にフェーズはウェブサービスに同期され、トレーニングセッションデータ画面で閲覧することができます。複数のライブフェーズを同時に記録できます。セッション中にフェーズを追加することで、特定の訓練や時間帯にフォーカスして記録できるので、セッション後に詳しくその内容を分析できます。

ライブフェーズの追加



1. ライブセッション中に  を選択し、フェーズを開始します。
2. フェーズ選択画面の下、「フェーズ名を追加」欄でフェーズに名前を付けます。
3. 「スタート」を選び、フェーズの記録を開始します。
4. フェーズ時間の横の  を選択し、フェーズの記録を停止します。




注) 先のフェーズを記録中であっても、新たにまた別のフェーズを開始することができます。同時に複数フェーズの実行が可能です。


マーカーの追加

マーカーにメモを残して、トレーニング後に確認できます。例えば、各フェーズの開始と終了時にマークを追加したりできます。マーカーは、データの同期後、Polar Team Proウェブサービスで確認できます。

チームマーカーの追加

1. 画面右上の  をタップします。
2. マーカーにメモを追加します。(任意)
3. 「終了」をタップしてマーカーのポップアップを閉じます。


プレイヤーマーカーの追加

1. プレイヤーをタップします。
2. ポップアップの  をタップします。
3. マーカーにメモを追加します。(任意)
4. 「終了」をタップしてマーカーのポップアップを閉じます。

プレイヤーの比較

セッション中に特定のプレイヤーを比較ビューに追加し、データを確認できます。この機能により、選択したプレイヤーのライブデータを簡単に表示・比較できます。

プレイヤーを比較ビューに追加する

1. プレイヤーをタップします。
2. ポップアップで  をタップします。
3. プレイヤーが比較ビューに追加されます。

プレイヤーを比較ビューから外す


1. プレイヤーをタップします。
2. ポップアップで  をタップします。

全プレイヤーを比較ビューから外す

「プレイヤーをリリース」をタップして比較ビューから全プレイヤーを外します。

トレーニングセッションの終了

トレーニングセッションの終了と保存

1. 画面左上にある  00:00:31 をタップします。
2. 「保存」をタップして、トレーニングセッション記録を停止し保存します。

トレーニングセッション終了後、同期前でもセッションのデータをアプリで閲覧することができます。ここでは距離、スピードの内訳、心拍数データ、スプリントのデータを確認できます。




トレーニングセッションが終了すると、セッションが保存されたことを知らせるアニメーションが表示されます。



前後のトレーニングセッションの間隔が1分に満たない場合は、同期すると同時に1つのセッションとしてiPadに保存されます。

トレーニングセッションの終了と削除

1. 画面左上にある  00:00:31 をタップします。
2. 「終了し削除」をタップして、トレーニング記録を終了し削除します。

センサーのデータをドック経由でウェブサービスに同期する





トレーニングセッションの後、センサーのデータをPolar Pro Teamドック経由でウェブサービスに同期することで、詳細な分析を可能にします。

1. プレイヤーからPolar Proセンサーとストラップを回収します。
2. Polar Proセンサーをドックにセットします。
3. iPadをドックにセットします。
4. アプリの「**センサー&ドック**」ビューで「**同期**」をタッチします。
5. 同期が完了すると、スクリーンのセンサー画面に緑のチェックマークが表示されます。

同期について

- 1度に最大20個のセンサーが同期できます。20個を超えるセンサーがある場合は、続けて同期します。
- データをPolar Team Proウェブサービスに転送するには、iPadをインターネットに接続します。
- 同期されたデータは安全なクラウドサーバーに保存されます。

同期されていないデータ

- セッションの横にと表示されたデータは、ドックと同期されていません。をタップしてポップアップを開き、「今すぐ同期」をタップします。
- 全てのセンサーのデータが同期されなかった場合(1個以上のセンサーが同期されない場合)、「一部同期されました」とポップアップに表示されます。その場合は、同期されていないセンサーをドックにセットし、再度同期します。
- セッションの横にと表示されたデータは、ウェブサービスに同期されていません。iPadをドックにセットします。をタップしてポップアップを開き、「今すぐ同期」をタップします。



同期が終わっていないトレーニングファイルは、ウェブサービスへの同期が完了するまでiPadに保存されます。



同期が完全に終わるまでデータを保存状態にしておくため、同期中はアプリをログオフしないでください。

TEAM PRO アプリでデータを分析する

Polar Team Proアプリでは、トレーニング直後にセッションサマリーを確認でき、詳細なサンプルデータ比較ができる高度な分析画面と位置情報を分析できるヒートマップ表示を備えています。Polar Team Proアプリのトレーニングセッション画面には、**サマリー**、**分析**、**最大有酸素パワー(MAP)**の3つのメイン表示オプションがあります。

編集

右上の「**編集**」を選択し、セッションの開始時間と終了時間を編集します。アプリで記録されたトレーニングセッションは、赤のハイライトで表示されます。その他の部分は、センサーで記録されたセッション全体のデータであることを示します。

レポート

トレーニングセッションが終了すると、**サマリー**画面の右上にあります。「**レポート**」を選ぶと、チームのトレーニングセッションの平均データ画面と、プレイヤー固有のデータ画面が開きます。レポートはiPadの「**ファイル**」に保存するか、画面の右上の共有アイコンからその他の保存先メディアオプションを選び、レポートのデータを送信します。

サマリー

サマリービューで、そのセッションの全プレイヤーデータを表示します。

プレイヤーの並べ替え

プレイヤーは、名前や番号、またはトレーニングデータ(心拍数、速度、スプリントなど)順に並べ替えることができます。ソートしたい値をタップしプレイヤーを並べ替えます。

プレイヤーのトレーニングセッションサマリーを表示する

- 「**サマリー**」ビューのプレイヤーのプロフィールをタップし、セッションサマリー詳細を開きます。
- グラフ下の横方向のスクロールバーを使うと、特定の時点にフォーカスした心拍数、スピード、ケイデンスのデータを表示させることができます。
- 左右にスワイプすると、プレイヤーが切り替わります。

分析

分析ビューでは、プレイヤーのデータをチーム平均と比較したり、2人のプレイヤーを比較したりすることができます。また、マーカーの表示や編集ができます。

プレイヤーのデータをチーム平均値と比較する

1. 「**タップして比較**」を選択します。
2. 比較するプレイヤーを選択します。

2人のプレイヤーを比較する


1. 「**タップして比較**」を選択します。
2. 比較するプレイヤーを選択します。
3. 「**全てのプレイヤー**」をタップし選択します。

マーカーの表示



をタップしてセッションのマーカーを表示します。

マーカーの編集

1.  をタップしてマーカーを表示します。
2. 編集したい部分のマーカーをタップします。
3. 編集完了後、「完了」をタップします。

地図

この地図は、選択した時間帯の、フィールド上のプレイヤーの位置をビジュアル化したものです。色が濃くなるほど、プレイヤーがそのエリアに集中していることを意味します。全プレイヤー、または特定のプレイヤーのヒートマップを表示できます。フィールドを航空写真または図から選択し、移動軌跡またはヒートマップを表示できます。以下をご確認ください：

- ヒートマップを表示するには、センサーをドックに同期する必要があります。
- トレーニングフィールドの図にヒートマップを表示するには、まずアプリ上でフィールドを作成します。一度作成したフィールドは、再度使用できます。

ヒートマップで使用するトレーニングフィールドの作成

1. 「チームホーム」画面でトレーニングセッションをタップします。
2. 「MAP」(最大有酸素パワー)画面を選び、「新しいフィールドを作成」をタップします。
3. フィールドのフレームを2本の指でドラッグ、ズーム、回転させます。
4. 1本指で、ハンドルをフィールドのコーナー部分にドラッグします。
5. コーナーをできるだけ正確に配置し、「コーナーをロック」をタップします。
6. フィールド名を入力して「作成」をタップします。

TEAM PRO ウェブサービスのデータ分析

Polar Team Proウェブサービスは、トレーニングサマリー、チーム全体または特定のプレイヤーの概要、セッション分析や比較、ヒートマップまたは移動軌跡によるプレイヤーの位置情報、セッション中の心拍数や速度のゾーン別グラフ、スプリント数、また長期的なレポート作成およびデータのエクスポート機能を備えています。

トレーニングセッションのデータがウェブサービスで表示されない場合は、ドック経由で、データをセンサーからウェブサービスに同期してください。詳しくは、「センサーのデータをドック経由でウェブサービスに同期する」ページ24をご参照ください。

特定のトレーニングセッションの表示と分析:「アクティビティ」ビューのカレンダーから、セッションを選択します。トレーニングセッションには2つのメインビューがあります:(**サマリー**、**分析**)。

サマリー

サマリー画面では、チームのトレーニングセッションの概要、各プレイヤーのパフォーマンスデータの変化を表示します。

チーム平均:チームの値の平均を表示します。

プレイヤー:トレーニングセッションに参加したすべてのプレイヤーが表示されます。

ビュー: 詳細および一部表示の2種類があります。

プレイヤーの並べ替え: プレイヤーの並べ替えには2つの方法があります: プレイヤーのタブから並べ替えたい値をクリックするか、「並べ替え」のオプションから希望する値を選択します。

トレーニングセッションを編集する

トレーニングセッションの編集機能で、コーチはプレイヤーを削除したり、既存のセッションに移すことができます。また、コーチはトレーニングセッションを新規作成することもできます。

プレイヤーを移す

1. トレーニングセッションサマリーを開きます
2. 移したいプレイヤーを選択します。
3. 画面下の「移動する」を選びます。
4. プレイヤーを移させるトレーニングセッションを選択します。
5. 「保存」を選択します。これで、プレイヤーが選択したトレーニングセッションに移りました。



注) セッションが実施された当日にのみ、プレイヤーを移すことができます。ご注意ください。

プレイヤーの削除

1. トレーニングセッションサマリーを開きます
2. 削除したいプレイヤーを選択します。
3. 画面下の「削除する」を選びます。

トレーニングセッションの新規作成

1. トレーニングセッションサマリーを開きます
2. 新規のトレーニングセッションに招待したいプレイヤーを選択します。
3. 画面下の「新規作成」を選びます。
4. 新しいページが開きます。スポーツの種目とタイプを選び、名前とメモを追加してください。完了後「保存」を選択します。

分析

分析画面では、プレイヤーのパフォーマンスデータを比較できます。

マーカーの追加

マーカーは分析ビューから追加することもできます。マーカーを追加するにはグラフをクリックします。

マーカーの表示

トレーニングセッションに追加したマーカーは「マーカーを表示」を選択すると表示できます。

比較する

1度に複数のプレイヤーを比較できます。心拍数、速度、距離を比較したり、心拍ゾーン、速度ゾーン、スプリントデータを表示したりできます。

プレイヤーの比較

特定のプレイヤーを1人選択すると、グラフ上で複数のデータを一度に確認できます。複数のプレイヤーを選択した場合は、グラフ上で一度にデータ比較できるのは1項目のみです。

1. トレーニングセッションを選択します。
2. 「分析」をクリックします。
3. ドロップダウンリストから比較するプレイヤーを選択します。


または

1. トレーニングセッションを選択します。
2. リストに表示されるプレイヤーをクリックします。
3. 画面下部にある「分析」をクリックします。

フェーズごとのデータ比較

1. 表示したいフェーズのボックスにチェックを入れます。
2. そのフェーズのデータのみが表示されます。


比較ビューのズーム

1. グラフでフェーズを開始するポイントで右マウスボタンを長押しし、フェーズを終了するポイントまでドラッグしてマウスボタンを離します。
2. ズームをリセットしてデフォルト表示に戻すには、 をクリックします。

クロップ

トレーニングセッションの開始・終了時間を編集します。トレーニングセッションの開始もしくは終了、または両方をクロップできます。

トレーニングセッションをクロップする

1. トレーニングセッションを選択します。
2. 右側の をクリックします。
3. **トレーニングセッションをクロップ**を選択し、スライダーを使用してセッションの開始時間または終了時間をクロップします。または、ボックスに開始・終了時間を入力します。
4. 「保存」をクリックします。




注) セッションが実施された当日にのみ、プレイヤーを移すことができます。ご注意ください。

フェーズ

トレーニングセッションにフェーズを追加します。フェーズの追加後は、そのフェーズのみのパフォーマンスデータが確認できるようになります。フェーズは、トレーニングセッションの終了後にウェブサービスからのみ追加できます。トレーニングセッション中に、フェーズは追加できません。

フェーズの追加

1. 「アクティビティ」ビューでトレーニングセッションを選択します。
2. 右側のをクリックします。
3. 「フェーズを追加」をクリックし、フェーズを開始するポイントで右マウスボタンを長押ししたまま、フェーズを終了するポイントまでドラッグし、マウスボタンを離します。または、ボックスにフェーズの開始・終了時間を入力します。
4. フェーズ名を入力します。
5. 「フェーズを保存」をクリックします。

フェーズデータの比較

1. トレーニングセッションを選択します。
2. 表示するフェーズボックス  にチェックを入れます。
3. そのフェーズのデータのみが表示されます。

ライブトレーニングセッション中でも、フェーズを作成することができます。フェーズはウェブサービスに同期され、その内容はトレーニングセッションデータ画面で確認できます。

複数のフェーズを同時記録中であるケースもあります。

ライブフェーズの記録とライブトレーニングセッションのメカニズムは連動していないため、別々に「スタート/停止」する必要があります。例えばライブフェーズを停止しても、ライブトレーニングセッションは停止しないということです。また、ライブトレーニングセッションをまずスタートさせないと、ライブフェーズは始動しません。

RR間隔

RR間隔 - 連続する心拍間の時間は、トレーニングセッションの心拍数データか、グラフ上の該当データをご覧ください。グラフ上でもっと詳しく見たい部分を拡大するとその箇所のデータをさらに深く分析することができます。最大/最小RR間隔、平均RR間隔、HRV(RMSSD 心拍数変動) データを見ることができます。

データのエクスポート

トレーニングセッションは、XLS または CSV 形式でエクスポートできます。チーム全体、または特定のプレイヤーのデータをエクスポートするよう選択できます。また、セッション全体や特定のフェーズのみのエクスポートが選択できます。表示したい情報や値を選択してください。

選択できる項目は以下の通りです: プレイヤーの番号、プレイヤー氏名、トレーニングセッション名、タイプ、フェーズ名、所要時間、開始時刻、終了時刻、最小心拍数 (bpm)、平均心拍数 (bpm)、最大心拍数

(bpm)、最小心拍数(%)、平均心拍数(%)、最大心拍数(%)、心拍ゾーンで費やした時間、合計距離、1分あたりの距離、最高スピード、平均スピード、スプリント、スピードゾーン内の距離、加速した回数、カロリー、トレーニング負荷のスコア、カーディオ負荷、リカバリー時間、パワーゾーン内で費やした時間、パワーゾーン内での筋肉への負荷、筋肉への負荷、最小RR間隔、最大RR間隔、平均RR間隔、心拍数変動(RMSSD)。

トレーニングセッションデータのエクスポート

1. 「アクティビティ」ビューでトレーニングセッションを選択します。
2. 右上にある「エクスポート」をクリックします。
3. プレイヤーを選択します。
4. フェーズを選択します。
5. 表示するデータを選択します。
6. 「xlsとしてエクスポート」または「csvとしてエクスポート」をクリックします。

プレイヤーの生データのエクスポート

1. 「アクティビティ」ビューでトレーニングセッションを選択します。
2. 右上にある「エクスポート」をクリックします。
3. プレイヤーを選択します。
4. 「生データをエクスポート」をクリックします。

「生データをエクスポート」機能はトレーニングセッションから秒単位のデータをエクスポートします。ファイルにはプレイヤー毎のzipファイルが作られ、CSVファイル、.txtファイル、GPXファイルが入っています。

- CSVファイルには、心拍数、速度、距離、加速/減速、ランニングケイデンスに関する秒単位のデータが含まれます。
- .txtファイルには、サードパーティ製の心拍変動ツールで分析できるフィルタ処理されていないRRデータが含まれます。
- GPXファイルには、サードパーティ製ツールで表示できる位置情報が含まれます。

レポート

レポートの項目では、チームのトレーニングセッションについての様々なレポートを作成できます。レポートを作成したい期間やデータの表示方法を選択できます。チーム全体について、または特定のプレイヤーを選んでレポートを作成できます。個別のプレイヤーごと、または複数のプレイヤーをまとめたウィークリーレポートも作成が可能です。

レポートはウェブサービスから直接プリントアウトできます。また、サマリーレポートはcsv形式でエクスポートすることも可能です。エクスポートできるチームのトレーニングセッションサマリーレポートには、名前、タイプ、メモを追加できます。

テンプレート

欲しいデータをさらに簡単に取得するために、テンプレートの形式をカスタマイズしましょう。

カスタムレポートのテンプレート作成

1. 「レポートテンプレート」ドロップダウンリストから「カスタムレポート」を選択します。
2. 縦軸に表示するデータを選択します。
3. 横軸に表示する情報を選択します。
4. スポーツを選択します。
5. 「レポートを作成」をクリックします。

レポートテンプレートの保存

レポートテンプレートを作成したら保存します。

1. 「テンプレートを保存」を選択します。
2. テンプレート名を入力します。
3. 「保存」をクリックします。

テンプレートがレポートテンプレートのドロップダウンリストに追加されます。

テンプレートの削除

1. 「テンプレートを削除」を選択します。
2. 削除するテンプレートを選択します。
3. 「削除」をクリックします。

サマリー

サマリーレポートの作成

テンプレートを使うか下の手順に従って作成してください：

1. レポートの対象となる期間を選択します。「日別レポート」、「週別レポート」、「月別レポート」、「年別レポート」、または「カスタム期間」を選択することができます。
2. レポートの期間/日付を選択します。
3. プレイヤーを選択します。
4. セッションのタイプを選択します。
5. 表示されているデータを選択します。
6. 「レポートを作成」をクリックします。

特定のプレイヤーを選びそのデータを個別の.csvファイル形式でエクスポートすることも可能です。「エクスポート」を選んでください。

グラフ

個別のプレイヤー、チーム全体のデータを示す棒グラフ(x1)と曲線グラフ(x2)を含むレポートを作成できます。レポートを作成したい期間や内容、データの表示方法を選択できます。

グラフレポートの作成

テンプレートを使うか下の手順に従って作成してください：

1. レポートの対象となる期間を選択します。「日別レポート」、「週別レポート」、「月別レポート」、「年別レポート」、または「カスタム期間」を選択することができます。
2. 選択した期間のデータの表示方法を選択します。「日」、「週」、または「月」ごとにデータを表示します。
3. レポートの期間/日を選択します。
4. プレイヤーを選択します。
5. スポーツを選択します。
6. 縦軸に表示するデータを選択します。
7. 横軸に表示する情報を選択します。
8. 「レポートを作成」をクリックします。

トレーニング負荷

トレーニング負荷には、**カーディオ負荷**と**筋肉への負荷**があります。

カーディオ負荷レポートでは、特定のプレイヤーのカーディオ負荷ステータスと、選択した年のカーディオ負荷の累積データを表示します。カーディオ負荷ステータスは、負担と耐久力を比較し、トレーニングがどのように身体に影響を与えているかを示します。「カーディオ負荷ステータス」をチェックすることで、短期および長期的にわたってトレーニング量を調整することができます。**先月**、**過去3カ月**、または**過去6カ月**のオプションの中からレポートの対象となる期間を選択します。

筋肉への負荷レポートは、プレイヤーのトレーニング習慣がトレーニングに耐える準備に与える効果をモニタリングするのに役立ちます。パワーゾーンを使っているときは、パワーゾーン内のデータのみを使ってレポートが作成されます。**先月**、**過去3カ月**、または**過去6カ月**のオプションの中からレポートの対象となる期間を選択します。


パワーゾーンを選んでグラフに含めることも可能です。筋肉への負荷ステータスには、選択されているパワーゾーンのみが含まれることにご注意ください。

カーディオ負荷および筋肉への負荷の詳細については、「トレーニング負荷」ページ41をご参照ください。

POLAR心拍ゾーン

心拍ゾーンの計算方法としてプレイヤーの最大心拍数が選択されている場合、心拍ゾーンはその最大心拍数の割合(%)で設定されます。ゾーンはプレイヤー自身の最大心拍数の割合(%)に基づいているため、プレイヤー間で個人差ができますが、チーム全員に対して同じ割合(%)が適用されます。トレーニングは、最大心拍数に対する割合(%)を基にした5つの心拍ゾーンに分けられます。ゾーンは、Team Proウェブサービスから編集し、各スポーツに合わせてカスタマイズできます。

心拍ゾーンの編集

1. 右上の  から選択します。
2. 「チームの設定」を選択します。
3. 「スポーツプロフィール」を選択し、編集するプロフィールを選択します(スポーツプロフィールが1つだけの場合は、そのプロフィールが自動的に選択されます)。
4. 「心拍ゾーンのタイプ」から「フリー」を選択し、ゾーンを調節します。
5. 「保存」をクリックします。

ターゲットゾーン	HRmax*% 強度、bpm	期間の例	トレーニング効果
最大			効果:呼吸および筋肉への最大またはそれに準ずる負荷
	90-100% 171-190 bpm	5分未満	運動レベル:心肺や筋肉への重い疲労感 推奨される対象者:経験を積んだ、鍛えられたアスリート。通常、短いイベントのための最終調整など、短期間に限定。
ハード			効果:早い速度での持久力を維持する力を向上。
	80-90% 152-172 bpm	2~10分	運動レベル:激しい呼吸と筋肉への疲労感。 推奨される対象者:経験を積んだアスリートの通年トレーニング。短いトレーニングから長いトレーニングまで。競技のプレシーズン中で、より重要度を増す。
適度	70-80% 133-152 bpm	10~40分	効果:一般的なトレーニングペースの強

ターゲットゾーン	HRmax*% 強度、bpm	期間の例	トレーニング効果
			化。中強度の運動をより容易にし、運動効率を改善する。
			運動レベル:コントロールされた一定の速い呼吸。
			推奨される対象者:イベント向け、またはパフォーマンスを向上させたいアスリート向け。
軽い			効果:基礎的な身体能力を向上させ、回復を促進、新陳代謝を増進させる。
			運動レベル:軽めで心地よい運動。軽度の筋肉および心血管への負荷。
	60-70% 114-133 bpm	40 ~ 80分	推奨される対象者:ペーストレーニング期間の長時間トレーニングセッション向け。競技シーズンの回復運動向け。
かなり軽い			効果:ウォームアップやクールダウン、回復を助ける。
			運動レベル:非常に容易、軽い負担。
	50-60% 104-114 bpm	20 ~ 40分	推奨される対象者:トレーニングシーズンを通して、リカバリーまたはクールダウンを行う人。

*HR_{max} = 最大心拍数(220-年齢)。例:30歳、220-30=190 bpm。

心拍ゾーン1のトレーニングは、かなり軽い強度で行われます。トレーニングの主要原則として、能力はトレーニング中だけではなく、トレーニング後のリカバリー中に向上します。かなり軽い強度のトレーニングを行い、リカバリープロセスを加速させてください。

心拍ゾーン2のトレーニングは、トレーニングプログラムの重要な部分である耐久トレーニング用です。このゾーンのトレーニングセッションは、単体で有酸素性です。この軽いゾーンでの長い耐久トレーニングは、効果的なエネルギー消費につながります。進歩するには持続することが必要です。

有酸素能力は、心拍ゾーン3で強化されます。トレーニング強度は、ゾーン1、2よりも高くなりますが、主に有酸素運動です。ゾーン3のトレーニングには、回復の後に続くインターバルなどがあります。このゾーンのトレーニングは、心臓および骨格筋の血液循環の効率を改善するために特に効果的です。

目標が高い潜在能力において競い合うことである場合は、心拍ゾーン4および5でトレーニングしてください。これらのゾーンでは、最大10分のインターバルで、無酸素性でトレーニングを行います。インターバルが短くなるほど、強度が高くなります。インターバルの間に十分なリカバリーを行うことが非常に重要です。ゾーン4および5でのトレーニングは、最高のパフォーマンスを生み出すために設計されています。

Polar目標心拍ゾーンは、医療機関等で測定できるHR_{max}値を使用するか、または値を測定するためにフィールドテストを実施することにより、ウェブサービスのスポーツプロファイルの設定でカスタマイズできます。目標心拍ゾーンでトレーニングするときは、すべてのゾーンの使用を試みてください。中ゾーンは良い目標ですが、そのレベルに正確に心拍数を常に維持する必要はありません。心拍数は、トレーニング強度に対して、徐々に調整されます。例えば、心拍数ターゲットゾーン1から3に変化するとき、循環系および心拍数は、3～5分以内に調整されます。

心拍数は、フィットネスレベル、リカバリーレベルなどの要因、および、環境要因により、トレーニング強度にตอบสนองします。疲労に対する主観的な感覚を確認し、それに応じて、トレーニングプログラムを調整することが重要です。

個別トレーニング

個別トレーニング機能では、各プレイヤーの個別トレーニングセッションと、チームトレーニングセッションから収集したデータを照合します。個別トレーニングセッションからのデータに加え、各プレイヤーの活動と睡眠状況、Nightly Recharge™、トレーニング負荷、カーディオ負荷ステータス、そしてリカバリー状況も確認することができます。トレーニングと休息の完璧なバランスを見つけ、プレイヤーが次の試合に臨む前に、リカバリー状況が整っているかどうかを正確に把握することができます。トレーニング負荷ではトレーニングがプレイヤーにもたらす影響をチェックし、彼らのリミットがどのあたりであるかを確認した上でトレーニング強度を調整し、同時にケガも未然に防ぎます。プレイヤーのデータは、PolarデバイスをFlowウェブサービスに同期させると即時に閲覧可能になります。このデータは「アクティビティ」のカレンダー表示画面、またはプレイヤーカードで見ることができます。

各個人のFLOWアカウントとPOLARデバイス

各トレーニング機能をフルに活用し、またシーズンを通してプレイヤーの身体コンディションやリカバリー状況を把握するために、各プレイヤーはパーソナルPolar Flowウェブサービスアカウントをflow.polar.com/startから、またはアクティビティラッキング機能搭載Polarデバイスから登録する必要があります。個別トレーニング機能はPolarデバイス無しでも使用できますが、すべての機能にアクセスできるわけではありません。

PolarデバイスからFlowウェブサービスを使う場合：




- プレイヤーは、Team Proトレーニングセッションの内容をパーソナルFlowアカウントからチェックすることができます。
- 個別トレーニングセッション中にプレイヤーがPolarデバイスを装着すれば、データをFlowウェブサービスに同期することができます。
- コーチはTeam Proウェブサービスから、そのプレイヤーの個別トレーニングセッションのデータを閲覧できます。
- コーチはプレイヤーのアクティビティや睡眠状況の情報を得ることができます。
- コーチとプレイヤーは、トレーニングと回復バランスの維持に役立つトレーニング負荷、カーディオ負荷ステータス、Nightly Recharge™リカバリー情報にアクセスすることができます。

Polarデバイス無しでFlowウェブサービスを使う場合：

- プレイヤーは、Team Proトレーニングセッションの内容をパーソナルFlowアカウントからチェックすることができます。
- プレイヤーは手動でトレーニングセッションを自分のFlowアカウントに追加することができます。

スタートガイド(コーチ)


はじめに: Polar Flowウェブサービスのパーソナルアカウントはflow.polar.com/startから登録できます。Polarデバイスをすでにお持ちの場合は、アカウント作成時に設定方法もご案内します。アカウントが作成されるとFlowアカウントのユーザー名がコーチに通知されます。

1. Team Proウェブサービスにプレイヤーのパーソナルアカウントをリンクする前に、Polar Proセンサーの(まだ同期されていない)トレーニングデータを必ず同期しておいてください。
2. Team Proウェブサービスのチームアカウントにログインします。
3.  をクリックし、「**プレイヤー名簿**」を選択します。
4. プレイヤーの  をクリックし、プレイヤーのプロフィールを開きます。
5. プレイヤーが現在使用しているFlowアカウントのユーザー名を「**Polarアカウントをリンクする**」欄に入力します。
6. 「**保存**」をクリックします。
7. 次にプレイヤーに自分のFlowパーソナルアカウントにログインし、「**通知**」 タブからリンクの招待を許可するよう指示してください。
8. このステップが完了すると、FlowパーソナルアカウントがチームのPolar Team Proアカウントにリンクされます。
9. Team Proウェブサービスにプレイヤーのパーソナルアカウントをリンクする度に、必ず毎回Polar Proセンサーに同期させてください。



招待の通知は各プレイヤーに個別に送る必要があります。プレイヤーがあらかじめアカウントを作成しておくことが望ましいのですが、招待通知の宛先のメールアドレスにリンクしたFlowアカウントが無い場合には、Flowアカウント開設リンクを記載したeメールメッセージがそのプレイヤーに送信されます。




パーソナルアカウントをすでにリンク済みの場合、そのプレイヤーのプロフィール写真(Team Proウェブサービスのプレイヤー名簿画面の)にチェーンのアイコン  が表示されます。個別トレーニングセッション(過去に実施したセッションを含む)は、アカウントをリンクするとTeam Proアカウントでも閲覧できるようになります。アカウントをリンクする前に実行したチームトレーニングセッションの内容は、プレイヤーのFlowパーソナルアカウントからは閲覧できません。



プレイヤーがまだ許可していない招待については、取り消すことができます。招待が受理されると、オプションが「**リンク解除**」に変わり、これを使ってFlowのパーソナルプロフィールのリンクを解除することができます。

スタートガイド(プレイヤー)

1. Polar Flowウェブサービスのパーソナルアカウントをflow.polar.com/startで作成し、スクリーンの手順に従ってください。Polarデバイスを手元にお持ちの場合は、アカウント作成時に設定方法もご案内します。
2. アカウントの作成が完了したら、登録に使ったメールアドレスをコーチに通知してください。そのメールアドレスに、コーチが招待リンクを送ります。
3. 自分のFlowパーソナルアカウントにメールアドレスとパスワードを入力してログインし、「通知」タブからリンクの招待を許可してください。
4. このステップが完了すると、FlowパーソナルアカウントがチームのPolar Team Proアカウントにリンクされます。



個別トレーニングセッション(過去に実施したセッションを含む)は、アカウントをリンクするとコーチにもTeam Proアカウントから閲覧できるようになります。個別トレーニングセッションの内容の他にも、コーチはプレイヤーの睡眠データやNightly Rechargeステータス、リカバリー状況、そしてカーディオ負荷ステータスを閲覧できます。アカウントをリンクする前に実行したチームトレーニングセッションの内容は、お使いのFlowパーソナルアカウントには表示されません。

1.ご利用中のデバイスのスタートガイドを読む

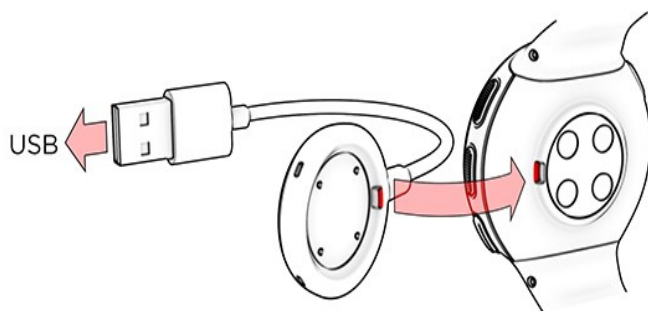
製品の仕様については、Polarデバイス付属のスタートガイドをよくお読みください。さらに詳しい情報やアドバイスは、support.polar.comの完全ユーザーマニュアルとチュートリアルビデオをご参照ください。

2.Polarデバイスの同期は毎日実行しましょう

Flowウェブサービスに毎日Polarデバイスを忘れずに同期させてください。トレーニングやアクティビティの内容、睡眠データやその他の情報を常に最新の状態にアップデートさせておくためです。

Flowウェブサービスにデータを同期するには、FlowSyncソフトウェアが必要です。同期前に、flow.polar.com/startから、ダウンロード/インストールを実行してください。

1. Polarデバイスとコンピュータを付属のUSBケーブルで接続します。
2. FlowSyncウィンドウがコンピュータ上で開き、同期が開始します。
3. 完了すると、「完了」と表示されます。



Polarデバイス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、変更した場合にはその内容も反映されます。同期が自動的に開始されない場合は、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(Mac OS X)からFlowSyncを開始します。ファームウェアのアップデートが公開されると、FlowSyncによって通知され、インストールが求められます。Polarデバイス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Polarデバイスにも同期されます。



デバイスをFlowモバイルアプリ(iOS / Android)から、ワイヤレスで同期することも可能です。Flowアプリを経由することで、ウェブサービスをリンクさせたPolarデバイスへのトレーニングデータの同期がより簡単になります。はじめに、App StoreかGoogle Playからお使いのモバイルデバイスに、Flowアプリをダウンロードします。Polar Flowアプリの使用方法など詳しい情報やサポートについては、www.polar.com/ja/support/Flow_appをご参照ください。新しいモバイルデバイス(スマートフォン、タブレット)を使用する際は、はじめにPolarデバイスとペアリングする必要があります。

TEAM PRO 各プレイヤーのカレンダー(マンスリービュー)

Team Proウェブサービスの各プレイヤーの詳細表示画面に、個々のトレーニングに役立つ機能を新たに追加します。個別のトレーニングセッション、アクティビティ情報、プレイヤーが実行したPolarテスト*の詳細(例:フィットネステスト、起立試験、ジャンプテスト、R-R間隔計測、ランニングパフォーマンステスト、サイクリングテスト、脚力回復度テスト)もこれに含まれます。

*お使いのPolarデバイスによってご利用いただける機能が異なります。ご了承ください。

リカバリー状況:リカバリー状況は、どのレベルのトレーニング負荷への耐久力があるかを予測する機能です。負荷の累積データ(トレーニングとアクティビティの強度、量、頻度)を記録し、トレーニング頻度を考慮した上で、今現在と今後の身体疲労のレベルを推測します。新しいウィンドウでリンクを開きます。プレイヤーのFlowパーソナルアカウントと同じリカバリー状況データが表示されます。この情報は閲覧のみ、編集はできません。



低活動スタンプ:じっとしたままの姿勢が続いた時(1時間)、低活動スタンプが表示されます。

108%

毎日のアクティビティ目標に対する到達率:毎日のアクティビティ目標を、どの程度達成したかを表示します。



テストの実施:R-R間隔計測、起立試験、フィットネステスト、ジャンプテスト、ランニングパフォーマンステスト、サイクリングパフォーマンステスト、脚力回復度テスト。



チームトレーニングセッション:チームロゴと共にチームトレーニングセッションの内容が表示されます。

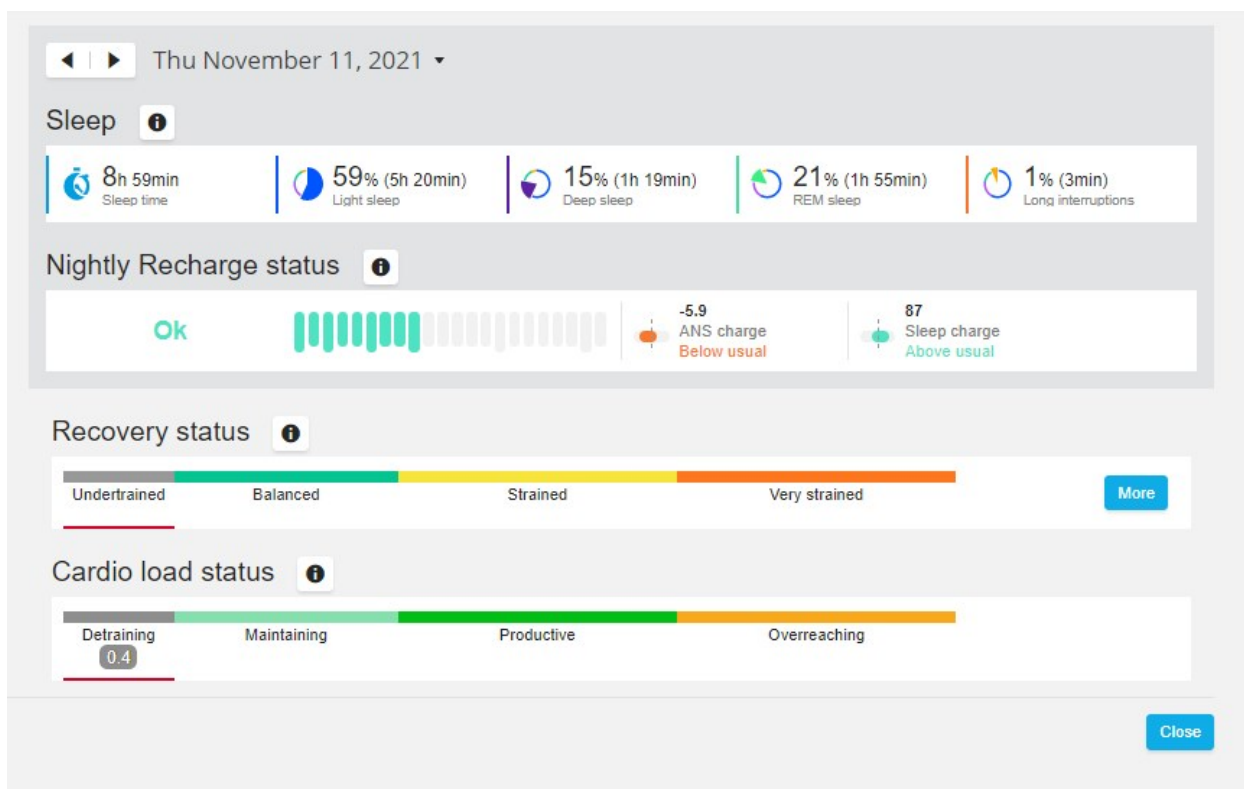


個別トレーニングセッション:スポーツ種目のアイコンと共に個別トレーニングセッションの内容が表示されます。新しいウィンドウでリンクを開きます。プレイヤーのFlowパーソナルアカウントと同じリカバリー状況データが表示されます。この情報は閲覧のみ、編集はできません。



試合/ゲーム:試合/ゲーム形式のチームセッションは、黒のスポーツ種目のアイコンと共に示されます。

TEAM PRO 各プレイヤーのカレンダー(デイリービュー)





お役立ちヒント

- チーム全体のカレンダー画面には、チームとしてのトレーニングセッション情報のみが表示されます。
- 各プレイヤーのカレンダー画面には、チーム・個人の両方のトレーニングセッション情報が表示されます。
- レポートはチームトレーニングセッションのみ、個人トレーニングセッションのレポートは含まれません。
- プレイヤーのFlowパーソナルアカウントには、チームトレーニングセッションはスポーツプロファイルのアイコンと共に表示 (Team Proアカウント上では、チームロゴと共に表示) されます。


プレイヤーのFlowパーソナルアカウントとTeam Proウェブサービスのリンクを解除する

プレイヤー、またコーチは、いつでも好きな時にアカウントのリンクを解除することができます。Team Proアカウントからプレイヤーのリンクを解除すると、プレイヤーの個別トレーニングの情報はチームのアカウントから削除されます。プレイヤーまたコーチはTeam Proウェブサービスから、もしくはプレイヤー自身が自分のFlowパーソナルアカウントから、リンクを削除することができます。

コーチ

1. Team Proウェブサービスのチームアカウントにログインします。
2.  をクリックし、「プレイヤー名簿」を選択します。
3. プレイヤーの  をクリックし、プレイヤーのプロフィールを開きます。
4. 「リンク済みのPolarアカウント」欄のプレイヤーのeメールアドレス後ろの「リンク解除」をクリックします。
5. 「保存」をクリックします。


プレイヤー

1. www.polar.com/flowからPolar Flowパーソナルアカウントにログインします。
2. 画面右上にある  (名前/プロフィール写真) をクリックします。
3. 「設定」を選択します。
4. 「アカウントアクセス」から削除したいグループを選び「削除」をクリックします。

POLAR スピードゾーン

スピードゾーンを利用すると、トレーニング強度を速度をもとに簡単に選択・モニタリングできます。様々なトレーニング強度を組み合わせることで、トレーニングをより効果的にできます。5つのゾーンがあり、デフォルトのゾーンを選択、または自身で設定することもできます。デフォルトのゾーン設定は、比較的高いフィットネスレベルでトレーニングする方を対象にしたスピードゾーンの参考値です。ゾーンの編集は、Team Proウェブサービスから行い、スポーツ別にカスタマイズできます。

スピードゾーンの編集

1. 右上の  から選択します。
2. 「チームの設定」を選択します。
3. 「スポーツプロフィール」を選択し、編集するプロフィールを選択します(スポーツプロフィールが1つだけの場合は、そのプロフィールが自動的に選択されます)。
4. 「スピードゾーンのタイプ」から「フリー」を選択し、ゾーンを調節します。
5. 「保存」をクリックします。

スプリント

トレーニングセッション時のプレイヤーのスプリント数が計測されます。2.8 m/s²を超えるすべての加速度がスプリントとして分類されます。場合に応じて加速の距離は変わります。3ステップ程の動きである場合もあれば、20~30 mの最大スプリントである場合もあります。閾値の2.8 m/s²を超えると、どちらも1つのスプリントとして記録されます。



スプリントの閾値

加速度、またはスピードの閾値を基準にしたスプリント数をチェックします。デフォルト、またはフリー入力のどちらかを選べます。フリー入力を選ぶと、閾値を自分で設定できます。数値はスピード (km/h) または加速度 (m/s²) のどちらかに設定できます。デフォルト設定では加速度は2.8 m/s²となっています。

スプリントの閾値は、Team Proウェブサービスの**設定 > スポーツプロフィール**画面で編集できます。

トレーニング負荷

トレーニング負荷機能により、トレーニングセッションに費やした力を把握できます。トレーニングセッションのトレーニング負荷は、強度とトレーニング時間に基づき毎回計測されます。トレーニング負荷機能により、短時間の高強度セッションや長時間の低強度セッションの力を比較できます。負荷の数値は、セッション間の比較をユーザーが簡単に比較できるよう、日数と時間で表示されます。

トレーニング負荷は、トレーニングセッションの強度とトレーニング時間に基づいて計測されます。計測は、心拍数に基づくセッション強度に年齢、性別、体重、VO₂max(最大酸素摂取量)、トレーニング履歴などの個人情報と組み合わせることで計算されます。トレーニング履歴がまだない場合は、設定したトレーニング頻度を基に計算されます。また、有酸素性作業閾値および無酸素性作業閾値も計測に使用されます。より信頼度の高い計測値がある場合は、ウェブサービスでデフォルトの数値を更新してください。セッションのスポーツ設定は、スポーツ別の要素を考慮することで計測の精度を向上します。

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

「トレーニング負荷」は、カーディオ負荷、筋肉への負荷、リカバリー時間またはスコアで表示されます。「カーディオ負荷」は、トレーニングセッションに対する心臓の反応、つまり、トレーニングセッションが心血管系にどの程度の負担をかけるかを測定します。「筋肉への負荷」は、トレーニングセッションが筋骨格系(関節、筋肉、骨格系)に与える負担を測定します。「リカバリー時間」は、トレーニング後完全に回復するまでにかかるおおよその時間です。「トレーニング負荷」は、トレーニング中にエネルギー源として使われたおおよその炭水化物とタンパク質の割合を数値化したスコアです。30 ~ 90分間のトレーニングセッションの値は、通常50 ~ 250の範囲内となっています。

Team Proウェブサービスでのトレーニング負荷の表示方法を編集する時は、**チーム設定 > 基本設定**で実行してください。「トレーニング負荷」の表示項目は、**カーディオ負荷、筋肉への負荷、リカバリー時間**または**スコア**から選択できます。

カーディオ負荷

「カーディオ負荷」は、トレーニング中の心臓の反応、つまり、トレーニングセッションが心血管系にどの程度の負担をかけるのかを測定します。「カーディオ負荷」は、トレーニング負荷を定量化するために一般的に認められている方法であるトレーニングインパルス計算 (TRIMP) を用いて算出、表示されます。TRIMPは、毎回トレーニング終了後心拍数データとトレーニングセッションの継続時間をもとに計算されます。身体情報の設定、休憩時の心拍数と最大心拍数、性別も考慮されます。

セッション中はカーディオ負荷は更新されません。セッション終了後同期すると同時にTeam Proウェブサービス上で値が算出されます。

説明とスケール表示

「カーディオ負荷」の説明とスケール表示は、**とても低い、低い、中程度、高い、とても高い**の5段階スケールに分かれています。このアダプティブなスケールと絶対値を合わせて見ていくことで、自分がトレーニングセッション中に受けた負荷の意味を理解するのに役立ちます。過去90日間の平均と比較した時の、トレーニングセッションに対する身体的な難易度を示しています。このスケールはその都度変動する適応型であるため、絶対値との直接のつながりはありません。

進捗状況によってスケールは変わります。このスケールは、トレーニングすればするほど耐久力が高まることを示す目安になるのです。例えば、数カ月前の負荷の評価値がスケールで3つのドット(中程度)であったとしても、現在はトレーニングへの耐久力が高まり、2つのドット(低い)レベルだと認識される場合があります。これは同じ内容のトレーニングセッションであったとしても、トレーニング履歴とその時の身体のコンディションによって、カーディオシステムに与える影響がまちまちであることを示しています。

カーディオ負荷ステータス

「カーディオ負荷ステータス」は、負担と耐久力を比較し、トレーニングがいかに身体に影響を与えているかを示します。「カーディオ負荷ステータス」をチェックすることで、短期および長期的にわたってトレーニング量を調整することができます。

「カーディオ負荷ステータス」をフォローする時、正確なフィードバックを得るために、まずはベースライン値を定めるために十分なデータを集めなくてはなりません。負担と耐久力のレベルを正確に把握するには、一定期間以上のトレーニング履歴からの参照データが必要となります。そのため、利用可能な情報をすべてすぐに確認することはできません。したがって、ベースラインとなる基準値を設定するプロセスには、数週間かかります。正確なフィードバックの提供が可能になるまでは、推定値(*で示されます)が表示されます。

「カーディオ負荷ステータス」は過去28日間の1日あたりの平均負荷を参照します。する、Flowに十分なトレーニング履歴のデータがない場合は、最初の4週間はベースラインとなる値を設定するためのデータ収集期間にあてられます。この期間中、カーディオ負荷ステータスは正確でないことがあります。特に通常よりも軽め/激しめのトレーニングを行った場合には、暫定的にカーディオ負荷ステータスのデータに影響を及ぼし、ステータスが正確に表示されない場合があります。通常のトレーニング量で1ヵ月ほどトレーニングを続けると、カーディオ負荷ステータスの精度が上がります。


筋肉への負荷

「筋肉への負荷」は、トレーニングセッションが筋骨格系(関節、筋肉、骨格系)に与える負担を測定します。筋肉への負荷は、ショートインターバル、スプリント、ヒルセッションなど、強度の急激な変化に心拍数が追いつかないような高強度の無酸素運動のトレーニングにおいて、トレーニング負荷を定量化するのに役立ちます。

「筋肉への負荷」は、数値評価で示されます。また「筋肉への負荷」の説明とスケール表示では、**とても低い、低い、中程度、高い、とても高い**の5段階スケールに分かれています。このアダプティブなスケールと絶対値を合わせて見ていくことで、自分がトレーニングセッション中に受けた負荷の意味を理解するのに役立ちます。「筋肉への負荷」は、(アイスホッケーとバレーボールは除く)ランニングをベースにしたスポーツプロファイルで、GPSまたは加速データへのアクセスがある場合に、自動的にトレーニングセッション(屋内・屋外スポーツプロファイル共に)のパワーデータの値から算出されます。

「筋肉への負荷」はパワーデータをもとに算出されるため、各プレイヤーのパワーゾーンの設定が正確であることが重要となります。パワーゾーンはMAP(最大有酸素パワー)をもとに決定します。プレイヤーが自分のMAP(最大有酸素パワー)値を確認できたら、その値をプレイヤーのプロフィール設定画面に入力してください。この設定は、「チーム設定」内の「プレイヤー名簿」から編集できます。プレイヤーのFlowパーソナルアカウントがTeam Proにリンクされていない場合は、MAPの値は最大酸素摂取量の値をベースに計算します。

スポーツプロフィールに筋肉への負荷機能を追加する

1. 右上の  から選択します。
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「編集」に進み、「筋肉への負荷」に追加したいスポーツプロフィールを選択します。
4. 「筋肉への負荷とパワーゾーン」をオンにします。
5. 「保存」を選択します。



Team Proウェブサービスから「スポーツプロフィール」の「筋肉への負荷」の設定(オン/オフ)を変更したら、変更内容を反映させるため、一度Team Proアプリをログアウトし再度ログインしなおしてください。

POLAR TEAM PRO のメンテナンス方法

Polar Team Proソリューションとコーチングソリューションを長くお使いいただくために、ケアとメンテナンスの手順をご確認ください。

POLAR PRO センサー

- センサーはストラップから外して、別々に保管してください。
- 使用後は毎回、センサーを流水ですすいでください。
- 濡れたセンサーをドックに接続しないでください。
- センサーはドックに保管します。
- センサーを頻繁には使用しない、または長時間使用せず保管する場合は、定期的に充電してセンサーの電池が完全になくならないようにしてください。

ストラップ

- 使用後は毎回、ストラップを流水ですすいでください。
- 5回程使用する度に一度、40 °C (104°F) の温水で洗濯機で洗ってください。必ず洗濯ポーチ(セット付属)を使用してください。洗濯前にセンサーをストラップから外してください!
- 漂白剤または柔軟剤配合の洗剤を使用しないでください。
- ストラップをPolar Team Proバッグの通気口付きポケットに保管してください。
- ストラップを湿った状態で保管しないでください。

POLAR PRO チーム用ドック

- ドックを湿ったクロスで定期的に拭いてください。
- 雨天や水にぬれる環境では使用しないでください。
- ドックを直射日光の下で使用したり、また保管しないでください。

技術仕様

Polar Proセンサー

電池タイプ: 390 mAh リチウムポリマー充電式バッテリーまたは501 mAh リチウムポリマー充電式バッテリー (背面に円のマークが入っているセンサー)。



センサーの素材 : ABS(アクリロニトリル・ブタジエン・スチレン)、ABS+ 30% GF(ガラス繊維)、PC(ポリカーボネート)、ステンレススチール

ストラップの素材 : 38% ポリアミド、29% ポリウレタン、20% エラストン、13% ポリエステル

使用環境の温度 : -10 °C ~ +45 °C(14 °F ~ 113 °F)

Polar Proチーム用ドック

電池タイプ : 2800 mAh リチウムポリマー充電式電池

ドックの素材 : ABS(アクリロニトリル・ブタジエン・スチレン) + PC(ポリカーボネート)、真鍮(メッキ)、スチール、ステンレススチール、アルミニウム、LDPE(低密度ポリエチレン) /TPR(サーマプラスチックラバー)

動作温度 : 0°C ~ +35°C (32°F ~ 95°F)

安全に関する重要情報

AC電源駆動型デバイス

これらの注意事項は標準の電源コンセントに接続するすべての製品に適用されます。

以下の注意事項が守られない場合、電気ショックまたは火災による重大な傷害または死亡、またはデバイスの破損につながるおそれがあります。

デバイスに適切な電源を使用するために:

- デバイスに付属されている、または認定の修復センターより受け取った電源供給ユニットおよびAC電源コードのみを使用します。
- ACアダプタは屋内でのみ使用できます。
- お使いの電源コンセントが電源供給ユニットに記載されている電源の種類(電圧[V]および周波数[Hz]) に適合しているか確認します。使用する場所の電源の種類について確かでない場合は、適切な電気技術者にお問い合わせください。
- 電圧と周波数が許容範囲内と思われる場合でも、ジェネレーターまたはインバーターなどの非標準の電源を使用しないでください。標準の電源コンセントから供給されるAC電源のみを使用してください。
- 電源コンセント、延長コード、電源コード、または他のコネクタ類に過剰な負荷をかけないでください。サーキットが、デバイス(電流は電源供給ユニットに記載) およびその他の同じ回路で使用されている機器が使用する合計電流([A]) を処理できるか計算・確認してください。

電源コードと電源供給ユニットの損傷を避けるために:

- 電源コードを踏まないように保護します。
- コードをつまんだり、折り曲げないように保護します。電源コンセント、電源供給ユニット、およびデバイスに接続している部分については特に注意してください。
- 引っばる、結ぶ、折り曲げることなどはしないでください。電源コードを破損させる可能性があります。
- 電源コードを熱にさらさないでください。
- お子様やペットが電源コードに近づかないようにしてください。噛んだり、口に入れたりすることなどがないよう注意してください。
- 電源コードを外すときは、プラグを抜いてください。コードを引っ張らないでください。

電源コードまたは電源供給ユニットが何らかの理由で破損した場合、直ちに使用をやめてください。雷・暴風発生時または長期間使用しない場合は、デバイスをコンセントから抜いてください。

電源供給ユニットに接続するAC電源コードを使用するデバイスについては、常に以下の指示に従って電源コードを接続してください：

1. AC電源コードを電源供給ユニットに完全に差し込みます。
2. AC電源コードのもう一方の端を電源コンセントに差し込みます。

電池駆動のデバイス

これらの注意事項は充電式電池または使い捨て電池を使用するすべての製品に適用されます。

電池が適切に扱われない場合、電池の液漏れ、過熱、爆発につながるおそれがあります。液漏れは腐食性で、有毒である場合があります。皮膚や目に火傷を引き起こし、飲み込んだ場合は有害となり危険です。

充電式電池の場合：

- 製品付属の充電器のみを使用して、充電してください。

ワイヤレスデバイス

航空機を利用する、またはワイヤレスデバイスをチェックされる荷物に入れる場合、ワイヤレスデバイスの電池を外す、またはワイヤレスデバイスをオフにしてください(オン/オフスイッチが搭載されている場合)。ワイヤレスデバイスには、携帯電話と同じように電池が組み込まれており、ワイヤレスデバイスがオンになっていると(オン/オフスイッチが搭載されている場合)、周波数(RF)エネルギーを送信します。

すべてのデバイス

自身で修理を行わないでください。

ハードウェアデバイスまたは電源装置を外す、開く、点検をする、変更を加えることはしないでください。電気ショックまたはその他の危険を招く恐れがあります。デバイスのラベルをはがす、穴を開ける、取り外すことや、デバイスを開いたり変更したりしようとしたことが認められた場合、制限付き保証は無効になります。

窒息の危険性

このデバイスには、3歳未満のお子様飲み込むと窒息の危険性がある小さな部品が含まれています。お子様が小さな部品に近づかないようにしてください。

規制情報

POLAR PROチーム用ドック

Polar Electro OyはISO 9001:2008認証会社です。



本製品は指令2014/35/EU, 2014/30/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。



本製品は規格2006/66/EC および2012/19/EUに準拠しています。電池と電子機器は分別したうえで廃棄してください。

準拠表明

カナダ

Polar Electro Oyは、使用者による本製品のいかなる変更または改造を承認しておりません。変更または改造を行うと、機器を操作する使用者の権限が無効になる場合があります。

Polar Electro Oy n'a approuvé aucune modification apportée à l'appareil par l'utilisateur, quelle qu'en soit la nature. Tout changement ou toute modification peuvent annuler le droit d'utilisation de l'appareil par l'utilisateur.

アメリカ

Polar Electro Oyは、使用者による本製品のいかなる変更または改造を承認しておりません。変更または改造を行うと、機器を操作する使用者の権限が無効になる場合があります。

FCC規制関連情報

本機器はFCC規則の第15条に準拠しています。本装置の動作は次の2つの条件に基づきます。(1) 本機器は危害を与える干渉を起こさない、また、(2) 本機器は誤動作を引き起こす可能性がある干渉を含む、それが受けるいかなる干渉も受容しなければならない。

POLAR PROセンサー

Polar Electro Oyは、ISO 9001:2008認証を取得しています。



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。



本製品は規格2006/66/EC および2012/19/EUに準拠しています。電池と電子機器は分別したうえで廃棄してください。

準拠表明

カナダ

Polar Electro Oyは、使用者による本製品のいかなる変更または改造を承認しておりません。変更または改造を行うと、機器を操作する使用者の権限が無効になる場合があります。

Polar Electro Oy n'a approué aucune modification apportée à l'appareil par l'utilisateur, quelle qu'en soit la nature. Tout changement ou toute modification peuvent annuler le droit d'utilisation de l'appareil par l'utilisateur.

カナダ産業省 (IC) 規制情報

本製品は、カナダ産業省ライセンス免除RSS基準に準拠しています。本装置の動作は次の2つの条件に基づきます。(1) 本機器は干渉を起こさない、また、(2) 本機器は誤動作を引き起こす可能性がある干渉を含む、それが受けるいかなる干渉も受容しなければならない。

Avis de conformité à la réglementation d'Industrie Canada

Le présent appareil est conforme aux CNR d'Industrie Canada applicables aux appareils radio exempts de licence. L'exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes : (1) l'appareil ne doit pas produire de brouillage, et (2) l'utilisateur de l'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est susceptible d'en compromettre le fonctionnement.

CAN ICES-3(B)/NMB-3(B)

アメリカ

Polar Electro Oyは、使用者による本製品のいかなる変更または改造を承認しておりません。変更または改造を行うと、機器を操作する使用者の権限が無効になる場合があります。

FCC規制関連情報

本機器はFCC規則の第15条に準拠しています。本装置の動作は次の2つの条件に基づきます。(1) 本機器は危害を与える干渉を起こさない、また、(2) 本機器は誤動作を引き起こす可能性がある干渉を含む、それが受けるいかなる干渉も受容しなければならない。

注意：本機器は、FCC規制第15章に従い、クラスBの電子機器の制限値に適合していることが試験により確認されています。これらの制限値は、一般家庭で取り付けられた場合に、有害な障害に対する合理的な保護を提供するために定められています。本機器は、無線周波数帯域のエネルギーを発生、使用し、これを放射する場合もあります。また、指示に従って設置および使用しない場合、無線通信に有害な干渉をもたらす場合があります。但し、一般的な取り付け時でも干渉が起きる可能性はあります。

本機器がラジオまたはテレビの受信時に障害を生じさせる干渉を発生させる(機器をオン、オフすることで確認することができます)場合は、次の手順を行ってください。

1. 受信アンテナの向き、または位置を変える。
2. 機器とレシーバーの距離を広げる。
3. レシーバーが接続されているサーキットとは異なるコンセントに機器を接続する。
4. ラジオ/TVの専門家に相談する。

本製品は、無線周波数帯域のエネルギーを放出しますが、本機器の放射出力は、FCCの無線周波数暴露限度値を大幅に下回っています。本機器は、管理できない環境に対して定められているFCC RFの無線周波数暴露限度値に適合しています。しかし、通常の使用時では、アンテナと人体への接触は最低限に抑えて本機器を使用してください。

注意事項

Polar Team Proソリューションはパフォーマンス指標となります。このソリューションにより、トレーニングセッション中、またその後の身体的負担、またその回復レベルが把握できます。そのため心拍数、速度、距離が測定されます。その他の目的での使用は、意図するものではありません。

このソリューションは、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使用することはできません。

トレーニング中の干渉

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・電氣的な性質を伴う部品を搭載したトレーニング器具は、電波干渉を引き起こす信号を発信するおそれがあります。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. 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。詳細は、www.polar.com/supportをご参照ください。

トレーニング中のリスクの最小化

トレーニングには多少のリスクを伴います。継続的な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？
- 呼吸器系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、強度を下げて継続することをお勧めします。

注意！ ペースメーカー、除細動器、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製品をご使用いただけます。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、ペースメーカーや除細動器などの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。疑われる場合、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。

接触性のアレルギー反応があったり、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。心拍センサーが肌に触れることでアレルギー反応を起こす場合は、心拍センサーをシャツの上から装着します。また電極部分が当たるシャツの部分を十分に濡らします。

湿気と強い磨耗により心拍センサーの黒い色が、淡色の衣服に色移りする可能性があります。香水や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。

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

- 本保証は、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。
- アメリカまたはカナダで本社製品をお買い求めになられた方には、この制限付きPolar国際保証はPolar Electro Inc.により付与されます。その他の国および地域で本社製品をお買い求めになられた方には、Polar Electro Oy社から付与されます。
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc.は、この機器の最初の顧客/購入者に対して、購入日から2年間、製品の材質および製造技術による不具合に対して保証します。
- 領収書/レシートが製品の購入の証明に必要です。
- 本保証は、電池、通常の使用による磨耗、誤使用、不正使用、事故または注意事項の無視による破損、不適切なメンテナンス、商業目的の使用、ケース/ディスプレイのひび割れや傷、アームバンドやストラップの破損、およびPolarアパレルには適用されません。
- 本保証は、製品から発生、または製品に関連する直接的/間接的または事故による、結果または特別損害による損傷、損失、費用、損害には適用されません。

- 製品を中古で購入した場合は、現地の法に別段の記載がない限り、2年間保証の対象にはなりません。
- 保証期間中は、製品を購入した国に限らず、認定Polarサービスセンターで修理および交換に対応します。

製品に関する保証は、その製品が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, Tel +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, www.polar.com.

Polar Electro Oyは、ISO 9001:2008認証を取得しています。

© 2021 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland無断転載を禁止します。本マニュアルのいかなる部分も、Polar Electro Oyの書面による事前の承認なく、いかなる形式において使用または複製することはできません。

本ユーザー マニュアルまたは本製品のパッケージの名称およびロゴは、Polar Electro Oyの商標です。本ユーザー マニュアルまたは本製品のパッケージの®記号の付いた名称およびロゴは、Polar Electro Oyの登録商標です。WindowsはMicrosoft Corporationの登録商標です。Mac OSはApple Inc.の登録商標です。Bluetooth®マークおよびロゴは、Bluetooth SIG, Inc.が所有する登録商標で、Polar Electro Oyのこのマークの使用は、許可を受けています。

iPadは、米国およびその他の国において登録されているApple Inc.の商標です。LightningはApple Inc.の商標です。

「Made for iPad」とは、iPad に接続するよう設計され、Apple が定める性能基準を満たしているとデベロッパーによって認定された電子アクセサリであることを意味します。Appleは、本機器の操作、または安全および規制基準への準拠に対する責任を負いません。本アクセサリをiPadと共に使用することで、ワイヤレスの性能に影響することがあります。

LightningコネクタおよびUSB Type-A:

Lightningコネクタは、iPad Air 2、iPad mini 3、iPad Retinaディスプレイ、iPad Air、iPad mini 2、iPad(第4世代)、iPad miniに使用できます。

USBは、iPad Air 2、iPad mini 3、iPad Retinaディスプレイ、iPad Air、iPad mini 2、iPad(第4世代)、iPad miniに使用できます。

iPadおよびRetinalは、米国およびその他の国において登録されているApple Inc.の商標です。iPad Air、iPad mini、およびLightningは、Apple Inc.の商標です。

POLAR プライバシー

POLAR TEAM PRO – チーム用 利用の手引き

Polar Team Pro製品購入と同時に、チームとしてPolarの利用条件に同意したものとみなされます。この同意書では、PolarをPolar Team Proサービス上にアップロードされる情報の保存・管理の責任を負うデータプロセッサと位置づけます。チームは、サービス上にアップロードされる情報の処理に関し責任を負うデータコントローラーと位置付けます。チームは、プレイヤーの提供する情報が正確であることを確認する責任があります。また、各プレイヤーのサービスから情報の削除リクエスト等があった場合に、管理者として手配をしなければなりません。Polarはデータコントローラーと同意をかわした手順や利用規約に従い情報を処理します。

チームのメインユーザーがPolar Team Proサービスに登録すると、提供されたeメールアドレスに確認メールが届きます。eメールアドレスの承認は、30日以内に行ってください。この期間を過ぎると作成されたアカウントが凍結され、Polar Team proサービスにアクセスできなくなります。eメールアドレスの承認は30日を過ぎてからでも可能です。

プレイヤーの個人情報は、Polar Team Proサービス上に保存されます。この情報は、Polar Team Proが使用される国のデータプライバシー法に準じるものとします。チームはその国の法律で必要とされるならば、予めプレイヤーの許可を得る責任があります。またユーザーが未成年の場合にその国の法律で必要とされるならば、プレイヤーの法律上の保護者に、文書での同意を求めなければなりません。

多くの国では、ユーザーには法的に自分の情報にアクセスできる権利が認められています。したがって、プレイヤーには自分の情報の閲覧する権利や削除を求める権利があります。こういったケースでは、プレイヤーはチームの情報を管理する責任者に連絡をとり、処理を行ってください。

Polarプライバシーポリシーは、プレイヤー、またはプレイヤーが未成年の場合にはその保護者が、いつでもアクセスできるようにしておかなければなりません。どの利用者也Polarのシステム上で、情報がどのように取り扱われるか知っておく必要があるためです。

POLAR TEAM PRO – プレイヤー用 利用の手引き

プレイヤーの個人情報(例:電話番号、生年月日)は、Polar Team Pro サービス上に保存されます。すべての情報は、Polarが利用するサービスプロバイダーのサーバー上に保存されます。トレーニングセッションに関する情報は、チームのiPad上に最長2カ月間保存されます。その期間が過ぎると、そのデータはPolar Team Proウェブサービスに転送されます。各プレイヤーのPolar FlowパーソナルアカウントをPolar Team Pro サービスにリンクさせると、コーチもそのアカウント情報を閲覧できるようになります。各プレイヤーはチーム側にパーソナルアカウント上のトレーニング情報へのアクセスを許可してください。プレイヤーはこのアクセス許可を無効にすることもできます。各プレイヤーのFlowパーソナルアカウントは、Polar Flowサービス上で管理されています。また情報データはPolarが利用するサービスプロバイダーのサーバー上に保管されます。サーバーの所在地はEU圏内とEU圏外の両方にあります。

各プレイヤーには、その国のデータプライバシー法に定められている通り、自分の情報にアクセスする権利があります。これは通常、プレイヤー個人についてどんな情報が保存されているかを確認することなどを意味します。また、希望すれば保存されている情報の削除を要請することも可能です。自分の情報へのアクセスを申し込みたい場合は、プレイヤーはチームの情報管理責任者に問い合わせる必要があります。

Polarのデータ保護に関するさらに詳しい説明はこちらをご参照ください。

<https://www.polar.com/en/legal/privacy-notice>

免責事項

- このマニュアルの資料は情報提供のみを目的としたものです。製造側の開発プログラムの進行とともに、事前通知なしに係る製品が変更することがあります。
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy は、本マニュアルまたは本書に記載された製品に関して、いかなる保証もいたしません。
- 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。

1.7 JA 6/2023