

**POLAR**®

# POLAR IGNITE



ユーザーマニュアル

# 目次

目次	2
<b>Polar Igniteユーザー マニュアル</b>	<b>6</b>
はじめに	6
Polar Igniteのフル活用	6
Polar Flowアプリ	7
Polar Flowウェブサービス	7
<b>はじめに</b>	<b>8</b>
腕時計の設定	8
手順A: スマートフォンとPolar Flowアプリで設定	8
手順B: コンピュータで設定	9
手順C: 腕時計から設定	9
ボタン機能とタッチディスプレイ	9
カラータッチディスプレイ	9
通知を見る	10
バックライト有効化ジェスチャー	10
画面表示	10
バックライトの有効化	12
バックライト有効化ジェスチャー	12
おやすみモード機能	13
トレーニング中バックライトを常にオンにする	13
メニュー	13
クイック設定	15
スマートフォンと腕時計のペアリング	15
スマートフォンをペアリングする前に	16
スマートフォンのペアリング:	16
ペアリングの解除	16
ファームウェアのアップデート	16
スマートフォンまたはタブレット経由	17
コンピュータ経由	17
<b>設定</b>	<b>18</b>
基本設定	18
ペアリングと同期	18
継続的心拍計測	18
フライトモード	18
通知非表示	18
スマート通知	18
単位	18
言語	19
低活動アラート	19
振動	19
腕時計をつけるのは	19
衛星位置情報	19
腕時計について	19
個人設定	19
体重	20
身長	20
生年月日	20
性別	20
トレーニング頻度	20
アクティビティ目標	20
自分が望む最適睡眠時間	21
最大心拍数	21

安静時の心拍数	21
VO2max	21
時計設定	21
アラーム	22
文字盤表示	22
時間	22
「日付」	22
週のスタート	22
アイコン表示	22
再起動とリセット	23
腕時計を再起動する	23
腕時計を工場出荷時の設定にリセットする	23
<b>トレーニング</b>	<b>24</b>
手首での心拍数計測	24
手首での心拍数計測を行う際または睡眠を記録する際の腕時計の装着方法	24
手首での心拍数測定または睡眠/Nightly Rechargeの記録を行うときに腕時計を装着する	25
トレーニングセッションの開始	25
計画済みのトレーニングセッションの開始	26
クイックメニュー	26
トレーニング中	27
トレーニングビューの表示項目を変更する	27
タイマー設定	28
インターバルタイマー	29
カウントダウンタイマー	29
オートラップ設定	30
目標のあるトレーニング	30
フェーズセッション中のフェーズの切り替え	30
通知	30
トレーニングセッションの一時停止/停止	31
トレーニング概要	31
トレーニング後	31
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
<b>機能</b>	<b>34</b>
GPS	34
A-GPS(補助GPS)有効期限	34
GPS機能	34
Smart Coaching	34
Nightly Recharge™ 回復計測	36
Polar Flowアプリでの自律神経ステータス詳細データ	38
Polar Flowアプリでの睡眠ステータスの詳細	38
トレーニングについて	39
睡眠について	39
エネルギーレベルを整えるために	39
Sleep Plus Stages™睡眠状態のトラッキング	40
FitSpark™ デイリートレーニングガイド	44
トレーニング中	46
Serene™ガイドつき呼吸エクササイズ	49
手首での心拍計測によるフィットネステスト	50
テスト前	51
テストの実施	51
テスト結果	51
フィットネスレベルクラス	51
男性	51
女性	52
VO2max	52
Training Load Pro™	52

カーディオ負荷	52
自覚的な運動負荷	53
シングルセッションからのトレーニング負荷	53
負荷および耐久力	53
カーディオ負荷ステータス	54
Polar Flowアプリとウェブサービスにおける長期的な分析	54
Polarランニングプログラム	55
Polarランニングプログラムの作成方法	56
ランニング目標を開始	56
あなたの進捗をフォロー	56
ランニングインデックス	56
短期的な分析	57
長期的な分析	58
トレーニング効果	59
スマートカロリー	60
継続的な心拍数	60
腕時計での継続的な心拍数	60
24時間/365日 アクティビティラッキング	61
アクティビティ目標	62
腕時計のアクティビティデータ	62
低活動アラート	62
Polar Flowアプリとウェブサービスのアクティビティデータ	63
アクティビティ効果	63
スポーツプロファイル	63
心拍ゾーン	64
スピードゾーン	64
スピードゾーン設定	64
スピードゾーンによるトレーニング目標	64
トレーニング中	64
トレーニング後	65
リストデバイスで速度と距離を確認	65
スイミングメトリクス	65
プールスイミング	65
プールの長さの設定	66
オープンウォータースイミング	66
水中で心拍数を測定	66
スイミングセッションの開始	66
水泳中	66
水泳後	67
スマート通知	68
スマート通知をオンにする	68
通知非表示	68
通知を見る	68
変更可能なリストバンド	68
リストバンドを変更する	69
互換性のあるセンサー	69
Polar H10心拍センサー	69
センサーと腕時計をペアリングする	70
心拍センサーと腕時計のペアリング	70
<b>Polar Flow</b>	<b>71</b>
Polar Flowアプリ	71
トレーニングデータ	71
アクティビティデータ	71
睡眠データ	71
スポーツプロファイル	71
画像の共有	71
Polar Flowアプリの使用を開始する	71

Polar Flowウェブサービス	72
「ダイアリー」	72
レポート	72
プログラム	72
Polar Flowのスポーツプロファイル	72
スポーツプロファイルの追加	73
スポーツプロファイルの編集	73
トレーニングの計画	75
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	75
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	76
時間目標	77
距離目標	77
カロリー目標	77
レースペース目標	77
フェーズ目標	77
お気に入りのトレーニング目標に基づいた目標を作成	78
目標を腕時計に同期する	78
Polar Flowアプリでトレーニング目標を作成する	79
お気に入り	81
トレーニング目標を「お気に入り」に追加する	81
お気に入りを編集	81
お気に入りを削除する	81
同期中	81
Flowモバイルアプリと同期する	81
FlowSync経由でのPolar Flowウェブサービスとの同期	82
<b>重要情報</b>	<b>83</b>
バッテリー	83
電池の充電	83
電池の状態および通知	84
電池状態記号	84
電池残量の通知	84
腕時計のお手入れ	84
腕時計を清潔に	84
光学心拍センサーを適切にケアします	85
保管	85
アフターサービス	85
注意事項	85
トレーニング中の電波干渉	85
健康とトレーニング	86
注意 - バッテリーはお子様の手が届かない所に保管してください	86
Polar製品の安全な使用方法	87
技術仕様	87
Polar Ignite	87
Polar FlowSyncソフトウェア	88
Polar Flowモバイルアプリケーションの互換性	88
Polar製品の防水性	88
規制関連情報	89
Limited Polar International Guarantee(制限付きPolar国際保証)	89
免責条項	90

# POLAR IGNITE ユーザー マニュアル

本ユーザー マニュアルでは、腕時計の使用方法についてご紹介します。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/en/ignite](https://support.polar.com/en/ignite) にアクセスしてください。

## はじめに

Polar Igniteをご購入いただき、誠にありがとうございます！

Polar Igniteは、あなたの真の潜在能力を発揮させてくれるフィットネスウォッチです。PolarのPrecision Prime™センサー技術で心拍数を計測し、GPSを使ってスピード、距離とルートを記録してくれます。[Nightly Recharge™](#) で毎晩の回復を計測し、[FitSpark™](#) トレーニングガイドで、トレーニング履歴、フィットネスレベル、現在のリカバリー状況に基づく、あなただけのトレーニングガイドを得ることができます。新しい [Sleep Plus Stages™](#) 睡眠状態のトラッキングは、あなたの睡眠ステージ(レム、浅い睡眠、深い睡眠)を計測し、数字で分かる睡眠スコアと睡眠に関するフィードバックを提供します。Polar Igniteは、[Serene™ガイドつき呼吸エクササイズ](#) により、リラックスしてストレスを解消するのに役立ちます。

**Nightly Recharge™** は夜間に回復状態を測定するシステムです。日中に受けた負荷から、どれだけ回復できたのかを確認できます。**Nightly Recharge ステータス** は、睡眠の質はどうだったか( **睡眠ステータス** )、睡眠( **自律神経ステータス** )の最初の何時間かの中に自律神経ステータス(ANS)がどの程度沈静化したか、の2つの要素をベースにしています。両要素は、昨夜の睡眠を過去28日間の通常レベルに対して比較することにより算出されます。腕時計は、夜間に睡眠ステータスと自律神経ステータスの両方を自動的に測定します。測定したあなたのデータをベースにして、動きの内容や、睡眠状態に関するアドバイス、特に調子よくない日などには、Polar Flowアプリで、エネルギーレベルの上げ方などを提案します。

**FitSpark™** トレーニングガイドでは、腕時計で簡単に操作できる**オンデマンドトレーニング**のテンプレートを、デイリーベースで提供します。前の晩のあなた自身のNightly Recharge ステータスを基準にした、個々のトレーニング履歴、回復状況、フィットネスレベルに見合ったトレーニングプランを提供します。FitSparkでは、毎日2~4種類のトレーニングオプションを提供します。あなたに最適なオプションを1種類、それに加えて1~3種類の選択可能なオプションも提案します。1日当たり最大4件のアドバイスが提供され、合計19種類のトレーニングが利用可能です。オプションには、**カーディオ**、**筋力** および **サポーティブ** トレーニングカテゴリからのトレーニングが含まれます。

**Sleep Plus Stages** は、自動的に睡眠の量と質を記録し、各睡眠ステージでどれだけの時間を費やしたかを表示します。これは、睡眠時間の睡眠の質に関わる項目をわかりやすく一つに取りまとめた値、**睡眠スコア**を提供します。睡眠スコアは、現在の睡眠科学に基づく良好な睡眠の指標に対して、あなたの睡眠を比較します。睡眠スコアの項目をあなた自身の通常レベルと比較することにより、毎日の活動が睡眠にどのような影響を与え、調整する必要があるかも知れないことを認識することができます。

**Serene™**呼吸エクササイズは、体をリラックスさせ、心を落ち着かせる効果のあるストレスマネジメントツールです。これは、健康効果が実証済みの、ゆっくりとした横隔膜を使った呼吸に導きます。呼吸エクササイズ中腕時計上で、呼吸と心臓の心拍間隔時間との間の調和に関するバイオフィードバックを提供します。また、あなたが平静ゾーンで費やした時間(ゆっくりとした呼吸をとることにより、呼吸のリズムと心臓が互いに同調し良い影響を与えあう状態にあった時間)を記録します。

[変更可能なリストバンド](#) を使用すると、あらゆる状況やスタイルに合わせて、腕時計をパーソナライズすることができます。



当社は、より良いユーザーエクスペリエンスのために製品を開発し続けています。腕時計を最新状態に維持し、最高性能を得るために、新しいバージョンが利用可能なときは、常に、[ファームウェアを更新してください](#)。ファームウェアをアップデートすると、改良により腕時計の機能が強化されます。

## POLAR IGNITEのフル活用

Polarエコシステムに接続して腕時計を活用しましょう。

## POLAR FLOWアプリ

App Store® またはGoogle Play™ で [Polar Flowアプリ](#) を入手できます。トレーニング後、腕時計をPolar Flowアプリと同期して、トレーニング結果、パフォーマンスのサマリーとフィードバックの確認ができます。また、Polar Flowアプリで、一日の活動量、夜間にトレーニングやストレスから体がどの程度回復したか、睡眠状態を確認できます。Nightly Recharge自動夜間測定データおよび測定したその他のパラメーターに基づき、エクササイズ、睡眠状態に関する提案の他、特に調子のよくない日などには、エネルギーレベルの調整に関するパーソナライズされたアドバイスをPolar Flowアプリが提供します。

## POLAR FLOWウェブサービス

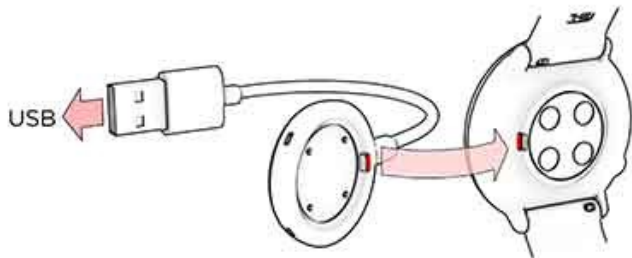
FlowSyncソフトウェアを使用してコンピュータまたはPolar Flowアプリ経由でトレーニングデータを [Polar Flowウェブサービス](#) に同期できます。ウェブサービスでは、トレーニングの計画、目標達成の状況確認、ガイダンスの取得、トレーニング結果、アクティビティ、睡眠の詳細な分析を行うことができます。目標達成を友人と共有、トレーニング仲間を見つける、ソーシャルなトレーニングコミュニティから意欲を高めたりすることができます。

詳しくは、[flow.polar.com](http://flow.polar.com) をご覧ください。

# はじめに

## 腕時計の設定

ご利用の腕時計を起動・充電するには、付属のケーブルを使用して、時計をパソコンのUSBポート、またはUSB充電器に接続します。ケーブルを時計の裏側に位置を合わせ(赤色でマークした箇所)接続してください。マグネットにより所定の位置に収まります。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ため注意してください。腕時計を装着する前に、電池を充電するのをお勧めします。電池の充電に関する詳細は、「[電池](#)」を参照してください。



腕時計を設定するために、言語と設定方法を選択してください。腕時計は、設定用に3つの方法が可能です: ディスプレイを上または下にスワイプして、最も便利なオプションを参照します。ディスプレイをタップして選択を確定します。

- A. **スマートフォン上**: USBポートを備えたコンピュータを使用できない場合、モバイルデバイスでの設定は有効ですが、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. **コンピュータ上**: 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、腕時計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. **腕時計上**: 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、腕時計だけで使用を開始することもできます。**腕時計から設定を行った後、腕時計はPolar Flowウェブサービスにまだ同期されていないことに注意してください。Igniteの最新のファームウェアアップデートを入手するには、オプションAまたはBを使用して後で設定を行うことが重要です。**Flowでは、トレーニング、アクティビティデータ、睡眠データのより詳細な分析を確認できます。

### 手順A: スマートフォンとPOLAR FLOWアプリで設定



スマートフォンのBluetooth設定ではなく、Polar Flowアプリでペアリングを行う必要があることに注意してください。

1. 設定中は、腕時計とスマートフォンを近づけたままにしてください。
2. ご利用のスマートフォンがインターネットに接続されていること確認し、Bluetoothをオンに切り替えます。
3. Polar FlowアプリをApp StoreまたはGoogle Playから、スマートフォンにダウンロードします。
4. スマートフォンでPolar Flowアプリを開きます。
5. Flowアプリが、腕時計を認識し、ペアリングを開始するよう求めます。Polar Flowアプリで、「**開始**」をタップします。
6. 「**Bluetoothペアリング要求**」確認メッセージがスマートフォン上に表示されたら、スマートフォン上に表示されるコードと腕時計上に表示されるコードが一致することを確認してください。
7. スマートフォン上でBluetoothペアリング要求を承認します。
8. ディスプレイをタップして、腕時計上のPINコードを確認します。
9. ペアリングが完了すると、「**Pairing done(ペアリング完了)**」と表示されます。



10. 既にお持ちのPolarアカウントでサインインするか、または新規アカウントを作成します。アプリ内でサインアップと設定の手順についてガイドされます。

設定を完了後、**保存して同期** をタップして、設定を腕時計と同期させます。



ファームウェアをアップデートするよう促された場合は、腕時計を電源に接続して、完全なアップデート操作を確認してから、アップデートを受け入れてください。

## 手順B: コンピュータで設定

1. [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) にアクセスして、Polar FlowSync データ転送ソフトウェアをコンピュータにダウンロードして、インストールします。
2. 既にお持ちのPolarアカウントでサインインするか、または新規アカウントを作成します。付属のケーブルを使用して、腕時計をパソコンのUSBポートに接続します。Polar Flowウェブサービス内でのサインインと設定の手順をご案内します。

## 手順C: 腕時計から設定

ディスプレイをスワイプして値を調整し、タップして選択を確認します。前に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ボタンを押してください。



腕時計から設定を行った後、腕時計はPolar Flowウェブサービスにまだ同期されていないことに注意してください。腕時計のファームウェア更新は、Polar Flowを通してのみ行うことができます。腕時計とPolar独自の機能を最大限にご活用いただくために、オプションAまたはBの手順に従って、Polar FlowウェブサービスまたはPolar Flowアプリで設定を行うことが重要です。

# ボタン機能とタッチディスプレイ

腕時計には、状況によって異なる機能を備えるボタンが一つあります。異なるモードにおけるボタンの機能は、以下の表をご参照ください。

時刻表示	メニュー	プレトレーニングモード	トレーニング中
メニューを開く	前のメニューに戻る	時刻表示画面に戻る	1回押してトレーニングを一時停止します。ディスプレイをタップして続行します。
長押しでペアリングと同期を開始	変更なしで保存する	ディスプレイの点灯	トレーニングセッションを終了するには、一時停止時に長押しします。
ディスプレイの点灯	選択項目をキャンセル		ディスプレイの点灯
	ディスプレイの点灯		

## カラータッチディスプレイ

腕時計の画面上でリストやメニューの操作を簡単にするカラータッチディスプレイ。項目の選択もディスプレイ画面をタップするだけで、とても便利です。

- ディスプレイをタップして、選択を確定し、項目を選択します。
- 上下にスワイプして、メニューをスクロールします。
- トレーニング中に左右にスワイプすると、さまざまなトレーニングビューが表示されます。
- 時刻表示画面上で左右にスワイプし、画面表示を変更します。
- 時刻表示画面で下にスワイプし、クイック設定メニュー(画面ロック、通知非表示、フライトモード)にアクセスします。
- 時刻表示画面で上にスワイプすると、通知が表示されます。
- ディスプレイをタップすると、さらに詳しい内容を見ることができます。

タッチディスプレイを最高のコンディションでお使いいただくため、ディスプレイ画面の汚れ、汗、水分をこまめに布でふいてください。手袋をしたままタッチディスプレイを操作すると、機能しない場合があります。

## 通知を見る

ディスプレイの下部から上方向にスワイプするか、手首を回して腕時計が振動した直後に腕時計を見て、画面上に表示される通知を閲覧できます。ディスプレイ下部の赤色ドット表示が、新しい通知があることをお知らせします。詳細については、「[スマート通知](#)」を参照してください。

## バックライト有効化ジェスチャー

文字盤を手首を回してチェックする際、バックライトは自動的にオンになります。

# 画面表示

Polar Igniteの画面表示は、時刻の他にも様々な情報を提供します。アクティビティステータス、カーディオ負荷ステータス、心拍数、最近のトレーニングセッション、Nightly Rechargeステータス、FitSparkオンデマンドトレーニングアドバイスの内容など、常に最新情報を画面表示に表示させることができます。左右にスワイプして画面表示をスクロールしたり、画面表示をタップして、詳細表示を開いたりすることができます。\*



アナログおよびデジタル表示の選択は、[腕時計設定](#)で行うことができます。

### 時刻



時刻および日付を表示する基本画面表示。

### アクティビティ



画面表示の周りにあるグラフバーと日付・時刻の下のパーセント表示が、毎日のアクティビティ目標の達成状況を示します。

さらに、詳細を開くと、以下のように1日の蓄積されたアクティビティ詳細を見ることができます：

- これまでの歩数。運動の量と種類が記録され、歩数の算出に変わります。
- アクティブタイムは、健康に適した運動の合計時間を表します。
- 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)。



## 心拍数



継続的な心拍計測機能を使用すると、腕時計は継続的に心拍数を測定し、それを心拍数画面表示に表示します。

継続的な心拍計測機能を使用すると、一日の心拍数の最高値と最低値を計測することができ、前夜の心拍数の最低値を確認することができます。腕時計の「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、オフまたは夜間のみモードに切り替えることができます。

詳細については、「[継続的な心拍計測機能](#)」でご確認ください。



継続的な心拍計測機能を使用していない場合でも、トレーニングセッションを開始しなくても現在の心拍数をすばやく確認することができます。リストストラップを締め、この画面表示を選択し、ディスプレイをタップすると、現在の心拍数が確認できます。ボタンを押して、心拍数画面表示に戻ります。



## 最新のトレーニングセッション

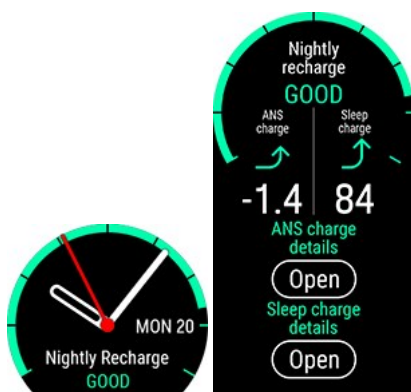


最新のトレーニングセッションと各スポーツ開始時からの経過時間を表示します。

さらに、詳細を開くと、過去14日間のトレーニングセッション概要を確認できます。上下にスワイプして、表示するトレーニングセッションを閲覧し、ディスプレイをタップして、概要を開きます。詳細については、「[トレーニング概要](#)」をご参照ください。



## Nightly Rechargeの画面表示



起床すると、**Nightly Recharge ステータス**が表示されます。Nightly Recharge ステータスは、夜の間にどれだけ回復できたかを示します。Nightly Rechargeは、睡眠の最初の何時間かの間に自律神経系がどの程度沈静化したか( **自律神経ステータス**)、睡眠の質はどうだったか( **睡眠ステータス**)に関して、測定された情報を自動的に組み合わせます。詳細については、「自律神経ステータス詳細」または「睡眠ステータス詳細」をタップしてください。

詳細については、[「Nightly Recharge™回復計測」](#)または[「Sleep Plus Stages™睡眠状態のトラッキング」](#)をご覧ください。

## FitSparkの画面表示



腕時計は、トレーニング履歴、フィットネスレベル、現在のリカバリー状況に基づき、最も適切なトレーニング目標を提案します。提案されるトレーニング目標をすべて確認するには、画面表示をタップしてください。トレーニング目標の詳細を確認するには、提案されるトレーニング目標の1つをタップしてください。

詳細については、[FitSparkデイリートレーニングガイド](#)をご覧ください。



注：腕時計のフェース部分の表示とそのコンテンツは、編集することができません。

## バックライトの有効化

### バックライト有効化ジェスチャー

デバイス電池を節約するため、バックライトを点いた状態のままにすることはできません。しかし、文字盤を手首を回してチェックする際、バックライトは自動的にオンになります。トレーニングセッション中以外の時間は、バックライトを常時オンのままにすることはできません。

## おやすみモード機能



「通知非表示」がオンの時は、バックライト有効化ジェスチャーは無効になります。「通知非表示」がオンの時にバックライトを点けるには、ボタンを押してください。くわしくは[「クイック設定」](#)をご参照ください。

## トレーニング中バックライトを常にオンにする

トレーニング中バックライトを常にオンにするには: ディスプレイを上部から下にスワイプして、[「クイック設定」](#)メニューを引き下げます。バックライトアイコンをタップして、「常にオン」または「自動」を選択します。常にオンを選択すると、腕時計のディスプレイは、トレーニングセッションを通して照らされます。トレーニングセッションを終了すると、バックライトの設定は、デフォルトで自動に戻ります。



「常にオン」を選ぶとデフォルト設定時よりも早く電池が消耗しますので、ご注意ください。

## メニュー

ボタンを押してメニューに入り、上下にスワイプして、メニューを操作します。ディスプレイをタップして、選択を確定し、ボタンで戻ります。

### トレーニングを開始



ここから、トレーニングセッションを開始することができます。ディスプレイをタップして、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閲覧します。

手順の詳細は、[「トレーニングセッションの開始」](#)を参照してください。

### 設定



腕時計から直接以下の設定を編集できます:

- 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。





腕時計で利用可能な設定の他に、Polar Flowウェブサービスとアプリからスポーツプロファイルを編集することも可能です。ご利用の腕時計をお気に入りのスポーツの追加やトレーニングセッション中に見たい情報を表示するようカスタマイズできます。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。




タイマーには、ストップウォッチとカウントダウンタイマーがあります。

### ストップウォッチ

ストップウォッチを開始するには、まず、「ストップウォッチ」をタップし、次に  をタップします。ラップを追加するには、ラップアイコン  をタップします。ストップウォッチを一時停止するには、ボタンを押します。





### カウントダウンタイマー

予め設定されたタイムからのカウントダウンを、カウントダウンタイマー設定で実行することができます。「タイマーの設定」をタップして、カウントダウン時間を設定し、 をタップして、確定します。完了後、「開始」をタップし、カウントダウンタイマーを開始します。

カウントダウンタイマーが、腕時計の文字盤に標準表示設定として追加されます。



カウントダウンの終わりに、腕時計が振動します。 をタップして、タイマーを再スタートします。または、 をタップして、キャンセルし、時刻表示に戻ります。



トレーニング中も、インターバルタイマーとカウントダウンタイマーを使うことができます。Flowのスポーツプロフィール設定画面でタイマー表示をトレーニングビューに追加し、腕時計にその設定を同期します。トレーニング中のタイマー使用方法についての詳細は、[「トレーニング中」](#)をご参照ください。

## Serene™ガイドつき呼吸エクササイズ



まず、「Serene」をタップし、次に、「エクササイズの開始」をタップして、呼吸エクササイズを開始します。

詳細については、[「Serene™ガイドつき呼吸エクササイズ」](#)をご参照ください。



フィットネステストを実行するには、まず、「フィットネステスト」をタップし、次に、「リラックスしてテスト開始」をタップします。

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

## クイック設定

### クイック設定メニュー



画面上部から下へスワイプして、「クイック設定」メニューを引き下げます。左または右にスワイプし、アラーム、画面ロック、通知非表示機能、フライトモードをタップして選択します：

- **アラーム**: アラームアイコンをタップし、アラームの設定を調整します。
- **画面ロック**: 「画面ロック」アイコンをタップして、画面ロックをオンに切り替えます。ボタンを2秒間押しして、画面をロック解除します。
- **通知非表示**: 「通知非表示」アイコンをタップして、通知非表示をオンまたはオフに切り替えます。通知非表示がオンの時は、通知や着信アラートを受け取ることができません。またこの時、バックライト有効化ジェスチャーも作動しません。
- **フライトモード**: 「フライトモード」アイコンをタップして、フライトモードをオンまたはオフに切り替えます。フライトモードは、腕時計からのすべてのワイヤレス通信を遮断します。腕時計を使用できますが、データをPolar Flowモバイルアプリと同期したり、ワイヤレスアクセサリと共に使用したりすることはできません。

バッテリーステータスアイコンは、バッテリーの充電残量を表示します。

### トレーニング中

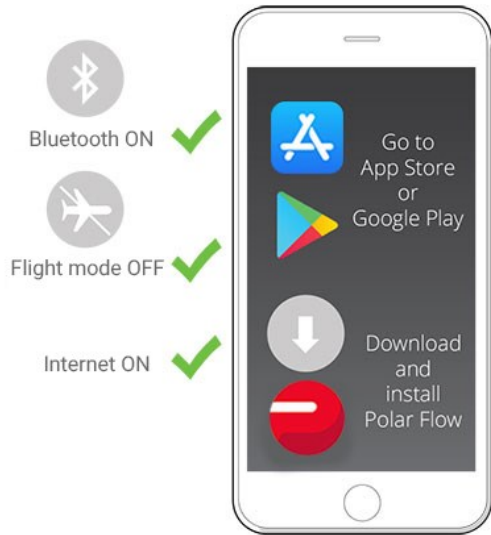


- **バックライト**: 「バックライト」アイコンをタップして、「常にオン」または「自動」を選択します。常にオンを選択すると、腕時計のディスプレイは、トレーニングセッションを通して照らされます。トレーニングセッションを終了すると、バックライトの設定は、デフォルトで自動に戻ります。常にオンを選択すると、デフォルト設定よりも早く電池が消耗することに留意してください。
- **画面ロック**: 「画面ロック」アイコンをタップして、画面ロックをオンに切り替えます。ボタンを2秒間押しして、画面をロック解除します。

## スマートフォンと腕時計のペアリング

スマートフォンと腕時計をペアリングするには、[「腕時計の設定」](#)の章で説明するように、Polar FlowウェブサービスまたはPolar Flowモバイルアプリで腕時計を設定する必要があります。スマートフォンを使用して腕時計を設定している場合、腕時計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、腕時計をPolar Flowアプリとともに使用する場合は、以下の通り、腕時計とスマートフォンをペアリングしてください：

## スマートフォン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。
- スマートフォンの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。
- **Androidユーザー:** スマートフォンのアプリケーション設定で、Polar Flowアプリの位置情報が有効になっていることを確認してください。

## スマートフォンのペアリング:

1. スマートフォン上で、Polar Flowアプリを起動し、腕時計の設定時に作成したPolarアカウントでサインインします。



**Androidユーザー:** Polar Flowアプリに対応したPolarデバイスを複数使用している場合、Polar FlowアプリでPolar Igniteをアクティブなデバイスとして選択していることを確認します。これにより、Polar Flowアプリは腕時計に接続できます。Polar Flowアプリで、「デバイス」に進み、Polar Igniteを選択します。

2. 腕時計の時刻表示モードで、ボタンを長押しする、または、「設定 > 基本設定 > ペアリングと同期 > スマートフォンのペアリングと同期」に進み、ディスプレイをタップします。
3. 「Open Flow app and bring your watch close to phone (Polar Flowアプリを開き、腕時計をスマートフォンに近づけてください)」と腕時計に表示されます。
4. 「Bluetoothペアリング要求」確認メッセージがスマートフォン上に表示されたら、スマートフォン上に表示されるコードと腕時計上に表示されるコードが一致することを確認してください。
5. スマートフォン上でBluetoothペアリング要求を承認します。
6. 腕時計上のPINコードを確認します。
7. ペアリングが完了すると、「Pairing done (ペアリング完了)」と表示されます。

## ペアリングの解除

スマートフォンとのペアリングを解除するには:

1. 「設定 > 基本設定 > ペアリングと同期 > ペアリング済のデバイス」に移動し、ディスプレイをタップします。
2. ディスプレイ上で解除するデバイスの名前をタップし、解除するデバイスを選択します。
3. 「Remove pairing?(ペアリングを解除しますか?)」と表示されます。ディスプレイをタップして確定します。
4. 完了すると、「ペアリングを解除しました」と表示されます。

## ファームウェアのアップデート

腕時計を最新状態に維持し、最高性能を得るために、新しいバージョンが利用可能なときは、常に、ファームウェアを更新してください。ファームウェアをアップデートすると、腕時計の機能が向上します。





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、腕時計のデータはFlowウェブサービスに同期されます。

## スマートフォンまたはタブレット 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、スマートフォン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腕時計を電源に接続しておくことをお勧めします。



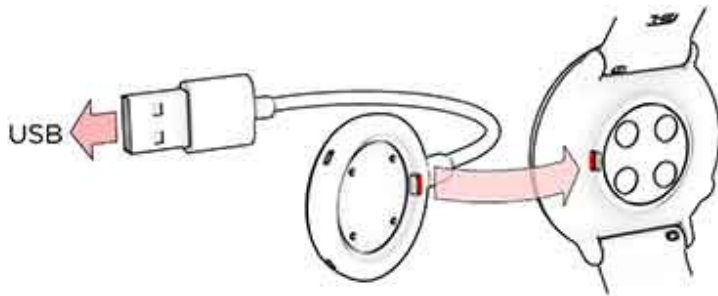
ワイヤレスでのファームウェアアップデートには、接続環境によって最大20分かかることがあります。

## 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、腕時計をコンピュータに接続時にFlowSync上で通知されます。ファームウェアのアップデートは、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. 付属のケーブルを使用して、腕時計をパソコンに接続します。ケーブルが所定の位置に収まることを確認します。ケーブルを腕時計の裏側に位置を合わせ(赤色でマークした箇所) 接続してください。



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)、腕時計が再起動します。腕時計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。

# 設定

## 基本設定

時刻表示画面でメニューを下方方向にスワイプし、**設定**をタップした後**基本設定**から基本設定の内容の閲覧・編集ができます。

基本設定には以下の項目があります。

- ペアリングと同期
- 継続的心拍計測
- フライトモード
- 通知非表示
- スマート通知
- 単位
- 言語
- 低活動アラート
- 振動
- 腕時計をつけるのは
- 衛星位置情報
- 腕時計について

### ペアリングと同期

- **スマートフォンとペアリング・同期する/センサーまたは他のデバイスとペアリングする**: センサーまたはスマートフォンを腕時計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**: 腕時計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、スマートフォンが含まれます。

### 継続的心拍計測

継続的な心拍計測機能を「オン」、「オフ」または「夜間のみ」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。

### 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、腕時計からのすべてのワイヤレス通信を遮断します。腕時計を使用できますが、データをPolar Flowモバイルアプリと同期したり、ワイヤレスアクセサリと共に使用したりすることはできません。

### 通知非表示

通知非表示機能を「オン」、「オフ」または「オン(-)」に切り替えます。通知非表示設定をオンにする時間帯を設定。**開始時間**と**終了時間**を選択します。設定がオンの時は、通知や着信アラートを受け取ることができません。またこの時、バックライト有効化ジェスチャーも作動しません。

### スマート通知

スマート通知設定を**オフ**または(**トレーニング時間外は**) **オン**。トレーニングセッション中は通知を受け取ることができませんのでご注意ください。

### 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

腕時計で使用する言語を選択できます。腕時計は以下の言語をサポートしています:**Bahasa Indonesia、Čeština、Dansk、Deutsch、English、Español、Français、Italiano、Nederlands、Norsk、Polski、Português、Русский、Suomi、Svenska、簡体中文、日本語** および **Türkçe**。

## 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。

## 振動

振動の設定は、メニュー項目を下にスクロールし**オン** または **オフ** を選択します。

## 腕時計をつけるのは

**左手首**または**右手首**を選択します。

## 衛星位置情報

ファームウェアバージョン4.0.11以降のバージョンでは、GPSに加え、腕時計の衛星ナビゲーションシステムの変更を行うことができます。この設定は、腕時計の**一般設定 > 衛星位置情報** から実行できます。**GPS+ GLONASS、GPS+Galileo**さらに**GPS+ QZSS**の中から選択できます。デフォルトは**GPS + GLONASS**に設定されています。これにより、異なるタイプの衛星ナビゲーションシステムを試すことができ、各システムの圏内において、より良く機能するのはどのシステムかを検出することが可能になります。

### GPS + GLONASS

GLONASSはロシアが開発した全地球航法衛星システムです。この3種の中でもとりわけ視認性と信頼性に優れていることから当社でもこのシステムを推奨しており、デフォルト設定にも使われています。

### GPS + Galileo

Galileoは欧州連合が開発した全地球航法衛星システムです。まだその機能は構築途中であり、2020年末には完成を予定しています。

### GPS + QZSS

QZSSは、4機の衛星群からなる地域別タイムトランスファー機能と衛星航法補強システムにより、日本を中心としたアジアオセアニア地域のGPS性能を補助するために開発されたシステムです。

## 腕時計について

腕時計のデバイス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、Polar Ignite固有の規制関連のラベルを確認できます。

**腕時計を再起動する:**何か問題が発生した場合、腕時計を再起動してください。腕時計を再起動しても、設定または個人データが腕時計から削除されることはありません。ディスプレイをタップして再起動し、もう一度タップして再起動を確認します。また、ボタンを10秒間長押しすることにより、腕時計を再起動することもできます。

## 個人設定

時刻表示画面でメニューを下方方向にスワイプし、**設定**をタップした後**身体情報設定**から身体情報に関する個人設定の内容の閲覧・編集ができます。

身体情報設定(性別、生年月日、身長、体重など)は、心拍ゾーンの制限やカロリー消費などの測定値の精度に影響するため、正確な情報を入力することが重要です。

**身体情報設定**には以下の項目があります:

- **体重**
- **身長**

- 生年月日
- 性別
- トレーニング頻度
- アクティビティ目標
- 自分が望む最適睡眠時間
- 最大心拍数
- 安静時の心拍数
- VO<sub>2</sub>max

## 体重

体重をキログラム(kg)またはパウンド(lbs)で設定。

## 身長

身長をcm(メートル法)またはフィートとインチ(ヤードポンド法)で設定します。

## 生年月日

生年月日を設定します。日付の形式は、日付と時刻の設定方法(24時間表示:年.月.日、12時間表示:年/月/日)に準じます。

## 性別

男性か女性のどちらかを選択します。

## トレーニング頻度

トレーニング頻度とは、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時間/週)**:定期的にスポーツやハードな運動をしていない(楽しみのために散歩をする程度で、激しい呼吸や発汗を伴う運動はたまにしかない)。
- **普通(1~3時間/週)**:週に5~10 km(3~6マイル)走る、またはそれに相当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時間/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う。またはそれに相当する身体的活動を週3~5時間している。
- **かなり頻繁(5~8時間/週)**:週に5回以上ハードな運動をするか、時々大きなスポーツイベントに参加している。
- **セミプロレベル(8~12時間/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時間以上/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。

## アクティビティ目標

**毎日のアクティビティ目標**は、日常生活においてどの程度アクティブに過ごしているかを確認するのに役立ちます。3つの選択肢から典型的な活動レベルを選択することで、毎日のアクティビティ目標の達成に必要な活動量を知ることができます。

毎日のアクティビティ目標を完了するまで、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。年齢や性別も毎日の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。

### レベル1

運動をあまりせず座って過ごすことが多く、自動車や交通機関を利用して通勤するといった生活をしている方の場合、このアクティビティレベルをおすすめします。

### レベル2

職種により、または日常の仕事などで動き回ることが多い方の場合、このアクティビティレベルが適切です。

### レベル3

肉体的にきつい仕事、スポーツをしている、または活動的に過ごすことが多い方は、このアクティビティレベルが最適です。

## 自分が望む最適睡眠時間

自分が望む最適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。デフォルトで、あなたの年齢グループの平均推奨時間(18~64歳の場合は8時間)に設定されます。8時間の睡眠時間が長すぎる、または、短すぎると感じる場合は、あなたが必要とする希望の睡眠時間に調整することをお勧めします。これを行うことにより、希望に睡眠時間に比較して、どれだけ眠れているかに関する正確なフィードバックを取得することができます。

## 最大心拍数

現在の最大心拍数の値をすでに把握している場合は、最大心拍数を設定します。設定前は、年齢から推定された最大心拍数の値(220 - 年齢)が、デフォルト表示としてセットされています。

最大心拍数は、エネルギーの消費量を推定する際に使います。最大心拍数は、最大心拍数とは、各個人が身体活動において達成し得る、心拍数の最高値のことをいいます。各個人の最大心拍数を測定する最良の方法は、運動最大負荷テストを実験室で受ける方法です。最大心拍数は、適切なトレーニング強度を設定するために辞意用となる要素です。年齢や遺伝要因により、個人差があります。

## 安静時の心拍数

安静時の心拍数は、完全にリラックスし、落ち着いているときの最低心拍数(bpm)です。年齢、フィットネスレベル、遺伝学的状態、健康状態および性別は、安静時の心拍数に影響します。大人の典型的な値は55~75 bpmですが、あなたが非常に健康である場合など、静止時心拍数が、それよりも大幅に低くなる可能性があります。

十分に眠った朝、目覚めた直後に静止時心拍数を測定することが最善です。リラックスするために必要な場合は、最初にトイレに行くことは可能です。測定するまで激しいトレーニングをしないようにしてください。また、アクティビティから完全に回復していることを確認してください。連続した朝に測定を2回以上行い、平均安静時の心拍数を計算する必要があります。

安静時の心拍数を測定するには:

1. 腕時計を装着します。仰向けに寝て、リラックスします。
2. 約1分後、ウェアラブルでトレーニングセッションを開始します。例えば、その他の屋内などのスポーツプロフィールを選択します。
3. 横になったままで、3~5分間静かに呼吸します。測定中はトレーニングデータを見ないようにしてください。
4. Polarデバイスのトレーニングセッションを停止します。ウェアラブルデバイスをPolar Flowアプリまたはウェブサービスと同期させ、トレーニング概要をチェックして、最小心拍数(HR min)を確認します。これがあなたの安静時の心拍数です。Polar Flowの個人設定で安静時の心拍数を更新してください。

## VO<sub>2</sub>MAX

VO<sub>2max</sub>を設定します。

VO<sub>2max</sub>(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<sub>2max</sub>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、最大下運動テストなど)。また、VO<sub>2max</sub>の概算である[ランニングインデックス](#)スコアを使用できます。手首での心拍計測と共に[Polarフィットネステスト](#)を使って、VO<sub>2max</sub>を推定し、個人設定に更新することができます。

## 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**
- **文字盤表示**
- **時刻**

- 日付
- 週のスタート

## 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。

## 文字盤表示

時計の文字盤表示を選択：

- **Analog**(アナログ)
- **Digital**(デジタル)

## 時間

時刻表示設定：**24時間** または **12時間** を選択し、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」

日付を設定します。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。

## 週のスタート

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。

## アイコン表示



**フライトモード** がオンに設定されています。フライトモードは、腕時計からのすべてのワイヤレス通信を遮断します。腕時計を使用できますが、データをPolar Flowモバイルアプリと同期したり、ワイヤレスアクセサリと共に使用したりすることはできません。



**通知非表示** モードがオンに設定されています。通知非表示がオンの時は、通知や着信アラートを受け取ることができません。またこの時、バックライト有効化ジェスチャーも作動しません。



振動アラームがセットされています。アラームをセットするには、**設定 > 腕時計の設定** から実行してください。



ペアリング済みのスマートフォンの接続が切断されました。通知機能はオンに設定されています。スマートフォンが腕時計のBluetooth電波圏内にあること、またスマートフォン上でBluetoothが有効になっていることを確認してください。




画面ロックがオンの状態です。ボタンを2秒間押して、画面をロック解除します。

## 再起動とリセット

何か問題が発生した場合、腕時計を再起動してください。腕時計を再起動しても、設定または個人データが腕時計から削除されることはありません。

### 腕時計を再起動する

腕時計で、BACK(左下)ボタンを押し、設定が表示されるまで上にスワイプして、設定 > 基本設定 > 腕時計について > 腕時計を再起動するに移動します。まず、「腕時計を再起動する」をタップし、次に、をタップして、再起動を確定します。

また、ボタンを10秒間長押しすることにより、腕時計を再起動することもできます。

### 腕時計を工場出荷時の設定にリセットする

腕時計の再起動により問題が解決しない場合は、腕時計を工場出荷時の設定にリセットできます。リセットによりすべての個人データと設定が腕時計から削除され、自分に合わせて再設定する必要があることに注意してください。腕時計からFlowアカウントに同期されたデータはすべて安全です。

1. [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) にアクセスして、Polar FlowSync データ転送ソフトウェアをコンピュータにダウンロードして、インストールします。
2. 腕時計をコンピュータのUSBポートに直接接続します。
3. FlowSyncで設定を開きます。
4. 「工場出荷時設定にリセット」ボタンを押します。
5. Polar Flowアプリで同期する際、スマートフォンでペアリング済みBluetoothデバイスのリストを確認し、使用中のウォッチがリスト内にある場合は、削除してください。

モバイルまたはコンピュータで再び腕時計を 設定する 必要があります。設定には、リセットする前に使用していたものと同じPolarアカウントを使用するようにしてください。



コンピューターが手元がない場合、またコンピューターからのリセットに失敗した場合は、デバイス本体からも腕時計のリセット操作が可能です: Polarのロゴが画面に表示されるまで、腕時計のボタンを10秒ほど長押しします。腕時計が再起動するのを待ち、この手順を10-12回繰り返します。工場出荷時設定にリセットが完了すると、腕時計の画面に言語選択のコマンドが表示されます。

# トレーニング

## 手首での心拍数計測

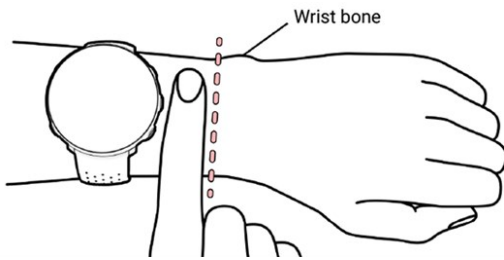
お使いの腕時計は、**Polar Precision Prime™** センサー融合技術を使用して手首から心拍数を自動的に測定します。この新しい心拍数の革新は、光学式心拍数測定と皮膚接触測定とを組み合わせ、心拍信号への妨害を排除します。最も厳しい条件やトレーニングセッションでも正確に心拍数を計測します。

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。

### 手首での心拍数計測を行う際または睡眠を記録する際の腕時計の装着方法

トレーニング中(および [継続的な心拍計測](#) および [Nightly Recharge](#) 機能を使用中または [Sleep Plus Stages](#) で睡眠を記録中)に、正確に手首での心拍計測を実行するためには、腕時計を正しい方法で装着してください:

- 手首の上に腕時計を装着します。手首の骨の上、指1本分以上の幅を持たせてください(下図参照)。
- リストバンドを手首周りにきつく締めます。センサーの後面が、常にあなたの皮膚と接触している必要があります。また、腕時計が動かないよう、ぴったりと装着してください。リストバンドが緩みすぎているかどうかを確認する良い方法は、腕の両側からリストバンドを軽く押し上げて、センサーが肌から離れないことを確認することです。リストバンドを押し上げた時にセンサーのLEDライトが点いたら、正しく装着されていないということです。
- 心拍数を正しく計測するため、計測前の数分前に腕時計を装着することをおすすめします。手や肌が冷えやすい場合は、肌を温めておくことも重要です。トレーニングセッション開始前に血行を良くしておきましょう!



トレーニング中は、デバイスの動きを最小限に抑えるため、Polarデバイスを手首の骨部分からさらに上のあたりで、リストバンドを少し強めに締めて着用してください。トレーニングセッションを開始する前に、Polarデバイスが肌になじむよう、装着後数分時間をとってください。トレーニング終了後、リストバンドを少し緩めてください。

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、トレーニング中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。ご利用の腕時計は、Polar H10などのBluetooth®心拍センサーと互換性があります。Polar H10心拍センサーは、心拍数の急激な上昇または下降に反応しますので、クイックスプリントを伴うインターバルタイプのトレーニングのための理想的な選択肢です。



手首での心拍計測の最高性能を維持するには、腕時計を清潔に維持し、傷を防いでください。汗をかいたトレーニングセッション後は、腕時計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。



## 手首での心拍数測定または睡眠/NIGHTLY RECHARGEの記録を行うときに腕時計を装着する

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。通常の腕時計と同様に腕時計を装着します。




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。腕時計を取り外して充電します。これにより、皮膚と腕時計を同時に休めることが可能になり、次のトレーニングイベントに向けて準備することができます。

## トレーニングセッションの開始

1. **腕時計を装着し**、リストバンドを締めます。
2. プレトレーニングモードに入るには、ボタンを押して、メインメニューに入ります。次に、「**トレーニングの開始**」をタップします。



プレトレーニングモードから、クイックメニューアイコン  をタップして、クイックメニューにアクセスできます。クイックメニューに表示されるオプションは、選択したスポーツ種目や、GPSを使用しているかどうか、などで項目内容が変わります。

例えば、あなたが一番に達成したいトレーニング目標を選択し、トレーニングビューにタイマーを追加することもできます。詳細は、[クイックメニュー](#)をご確認ください。

選択が完了すると、腕時計の表示はプレトレーニングモードに戻ります。

3. 優先的に選択したスポーツを閲覧します。
4. トレーニングデータを正確に記録するために、腕時計がGPS衛星シグナル(選択したスポーツで使われている場合)と心拍数を検出するまで、プレトレーニングモードのまま待機して下さい。GPS衛星シグナルを受信するには、屋外の高い建物や木から離れた場所に移動してください。腕時計のディスプレイ画面を上向きの状態に静止して待ちます。GPS衛星シグナル待機中は、腕時計に触れないでください。



オプションのBluetoothセンサーと腕時計をペアリングした場合、腕時計はセンサー信号の検索も自動的に開始します。



GPSの準備が完了すると、GPSアイコンの周りの円が緑色に変わります。腕時計がバイブレーションで通知します。



腕時計が心拍を検出すると、あなたの心拍数が表示されます。



腕時計とペアリングされたPolar心拍センサーの装着時は、トレーニングセッションの間、センサーが自動的に心拍数を測定します。心拍数の記号の周りの青色の円は、腕時計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。

5. すべての信号が検出されたら、ディスプレイをタップして、トレーニング記録を開始します。

トレーニング中に腕時計で使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。


## 計画済みのトレーニングセッションの開始

Polar FlowアプリまたはPolar Flowウェブサービスでトレーニングを計画したり、[トレーニング目標の詳細を作成](#)したりできます。その内容を腕時計に同期します。

その日に計画したトレーニングセッションを開始するには:

1. まずボタンを押して、プレトレーニングモードに入り、次に、「**トレーニングの開始**」をタップします。
2. 該当する日に、予定したトレーニング目標を開始するようすすめられます。




3.  をタップして、目標情報を表示させます。
4. **スタート**をタップし、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。
5. 腕時計がすべての信号を検知したら、ディスプレイをタップします。「**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、腕時計がトレーニング中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。



計画したトレーニング目標は、[FitSpark](#)トレーニング提案にも含まれます。

## クイックメニュー

プレトレーニングモードまたはトレーニングセッション中に一時停止した場合、クイックメニューアイコン  をタップして、クイックメニューにアクセスできます。

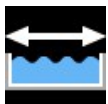


クイックメニューに表示されるオプションは、選択したスポーツ種目や、GPSを使用しているかどうか、などで項目内容が変わります。



### トレーニングアドバイス:

トレーニングアドバイスには、毎日の [FitSpark](#) トレーニングアドバイスが表示されます。



### プールの長さ:

スイミング/プールスイミングプロファイルを使用する時、ペース、距離、ストローク数の計算、またSWOLFスコアの算出に影響を及ぼすため、正確なプールの長さを選択することが重要となります。「**プールの長さ**」をタップして、プールの長さ設定にアクセスし、必要に応じて、以前に設定したプールの長さを変更します。デフォルトの長さは、25メートル、50メートル、25ヤードですが、手動で長さを設定することもできます。設定できる最短の長さは、20メートル/ヤードです。



プールの長さは、クイックメニューのプレトレーニングモードでのみ、設定が可能です。



### お気に入り

お気に入り画面で、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、またあなたの腕時計に同期させることができます。あなたが一番に達成したいトレーニング目標を選択しましょう。選択が完了すると、腕時計の表示はトレーニングセッションの開始画面であるプレトレーニングモードに戻ります。

詳しくは、[お気に入り](#)の項をご確認ください。



### インターバルタイマー

インターバルトレーニングセッションでの、運動と回復のフェーズを正確に記録するために、時間および/または距離に基づいたインターバルタイマーを設定することができます。

トレーニングセッションのトレーニングビューにインターバルタイマーを追加するには、「**セッション用タイマー**」>「**オン**」を選択します。以前に設定したタイマーを使うことも、または、クイックメニューに戻り、「**インターバルタイマー**」>「**インターバルタイマー設定**」を選択し、新しいタイマーを作成することができます：

1. 「**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定義し、 をタップします。**距離ベース**：タイマーの距離を設定し、 をタップします。「**別のタイマーをセッしますか?**」と表示されます。別のタイマーをセッする場合、 をタップします。
2. 完了すると、腕時計の表示はトレーニングセッションの開始画面であるプレトレーニングモードに戻ります。トレーニングセッション開始と共にタイマーも開始します。

詳細については、「[トレーニング中](#)」をご確認ください。



### カウントダウンタイマー

トレーニングセッションのトレーニングビューへのカウントダウンタイマーの追加は、**セッション用タイマー**>**ON** で設定します。以前に設定したタイマーを使うことも、または、クイックメニューに戻り、「**カウントダウンタイマー**」>「**タイマーをセッ**」を選択し、新しいタイマーを作成することもできます。カウントダウン時間を設定し、 をタップして、確定します。完了すると、腕時計の表示はトレーニングセッションの開始画面であるプレトレーニングモードに戻ります。トレーニングセッション開始と共にタイマーも開始します。

詳細については、「[トレーニング中](#)」をご確認ください。

トレーニングセッションのトレーニング目標を選択すると、クイックメニューの中の「**お気に入り**」と「**ルートアドバイス**」オプションは無効になります。各トレーニングセッションでは、目標はそれぞれ1つのみ選択可能だからです。目標を変更するには、無効になっているオプションを選択します。目標の変更をするかどうか、メッセージが表示されます。 をタップして、別の目標を確定します。

## 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、ディスプレイを左右にスワイプして、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トレーニングビューで表示される情報は、選択したスポーツと選択したスポーツプロフィールに対して行った編集により異なります。

Polar FlowアプリとPolar Flowウェブサービスでスポーツプロフィールを腕時計に追加し、各スポーツプロフィールの設定を定義することができます。スポーツごとにカスタマイズされたトレーニングビューを作成し、トレーニングセッション中にどのデータをフォローしたいかを選ぶことができます。詳細については、「[Flowのスポーツプロフィール](#)」をご確認ください。

例えば、トレーニングビューに次の情報を含めることができます：



心拍数と心拍数ZonePointer

距離

トレーニング時間

ペース/速度



心拍数と心拍数ZonePointer

トレーニング時間

カロリー



下降

現在の高度

上昇



最大心拍数

心拍数グラフと現在の心拍数

平均心拍数



時刻

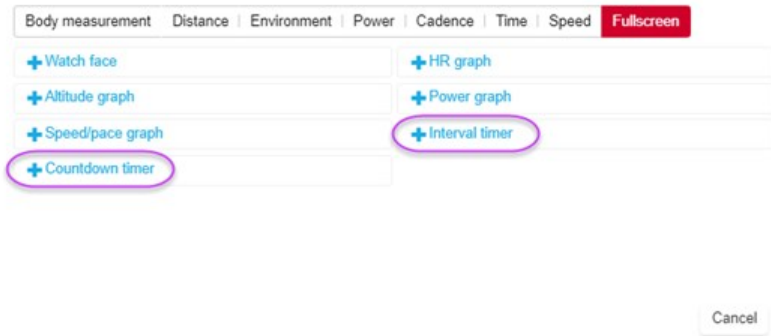
トレーニング時間



トレーニング中バックライトを常にオンにする: 画面上部から下へスワイプして、「**クイック設定**」メニューを引き下げます。バックライトアイコンをタップして、「常にオン」または「自動」を選択します。常にオンを選択すると、腕時計のディスプレイは、トレーニングセッションを通して照らされます。トレーニングセッションを終了すると、バックライトの設定は、デフォルトで自動に戻ります。常にオンを選択すると、デフォルト設定よりも早く電池が消耗することに留意してください。

## タイマー設定

トレーニング中のタイマー使用を開始する前に、トレーニングビューにタイマーを追加する必要があります。[クイックメニュー](#) から現在進行中のトレーニングセッションのタイマービューを設定するか、Flowウェブサービススポーツプロファイルの、スポーツプロファイルトレーニングビュー画面でタイマーを追加し、腕時計に設定を同期させて下さい。



詳細については、「[Flowのスポーツプロフィール](#)」をご確認ください。

## インターバルタイマー



[クイックメニュー](#) から、トレーニングセッションのタイマービューをオンに設定した場合は、トレーニングセッション開始と同時にタイマーも開始します。タイマーの停止方法、新規のタイマーの開始方法をご説明します。

使用中のスポーツプロフィールのトレーニングビューにタイマーを追加した場合は、タイマーを次のように開始します：

1. 「**インターバルタイマー**」を表示させ、ディスプレイを3秒間長押しします。以前設定したタイマーを使用する場合は、「**開始**」をタップします。または、「**インターバルタイマーの設定**」で、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、 をタップします。**距離ベース**:タイマーの距離を設定し、 をタップします。
3. 「**別のタイマーをセットしますか?**」と表示されます。別のタイマーをセットする場合は、 をタップします。
4. 完了後、「**開始**」をタップし、インターバルタイマーを開始します。各インターバルの終わりに、腕時計が振動します。

タイマーを終了するには、ディスプレイを3秒間長押しし、「**タイマー停止**」をタップします。

## カウントダウンタイマー



[クイックメニュー](#) から、トレーニングセッションのタイマービューをオンに設定した場合は、トレーニングセッション開始と同時にタイマーも開始します。タイマーの停止方法、新規のタイマーの開始方法をご説明します。

使用中のスポーツプロフィールのトレーニングビューにタイマーを追加した場合は、タイマーを次のように開始します：

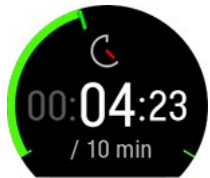
1. 「**カウントダウンタイマー**」を表示させ、ディスプレイを3秒間長押しします。
2. 以前設定したタイマーを使用する場合は、「**開始**」をタップします。または、「**カウントダウンタイマーの設定**」で新しいカウントダウン時間を設定します。完了後、「**開始**」をタップし、カウントダウンタイマーを開始します。
3. カウントダウンの終わりに、腕時計が振動します。カウントダウンタイマーを再スタートするには、ディスプレイを3秒間長押しし、「**開始**」をタップします。

## オートラップ設定

Polar FlowアプリまたはPolar Flowウェブサービススポーツプロフィール設定で、「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。

## 目標のあるトレーニング

Polar FlowアプリまたはPolar Flowウェブサービスで、時間、距離またはカロリーに基づいてクイックトレーニング目標を作成し、それを腕時計に同期させた場合は、デフォルトの最初のトレーニングビューとして、次のトレーニング目標ビューを利用できます：



時間または距離に基づいて目標を作成した場合、達成するまでに残っている目標の量を確認できます。

または

カロリーに基づいて目標を作成した場合、目標のカロリーがどれだけ残っているかを確認できます。

Polar FlowアプリまたはPolar Flowウェブサービスで、フェーズトレーニング目標を作成し、その目標を腕時計に同期させた場合、デフォルトの最初のトレーニングビューとして、次のトレーニング目標ビューを利用できます：



- 選択した強度に応じて、現在のフェーズの心拍数またはスピード/ペース、および心拍数の下限および上限、またはスピード/ペースリミットのいずれかを閲覧することができます。
- フェーズ名とフェーズ番号/フェーズの総数
- 現在までの所要時間/距離
- 現在のフェーズの目標時間/距離



計画したトレーニング目標は、[FitSpark](#)トレーニング提案にも含まれます。



トレーニング目標の作成に関する手順については、[「トレーニングの計画」](#)を参照してください。

## 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**手動フェーズ変更**を選択した場合、フェーズ終了後に次のフェーズに移るには、ディスプレイをタップします。

**自動フェーズ変更**を選択した場合には、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。フェーズが変化するとき、腕時計が振動することにより通知します。



短時間のフェーズ(10秒以内)を選択した場合は、フェーズ終了時の振動アラームは作動しません。

## 通知

計画されている心拍ゾーンまたはスピード/ペースゾーンの外でトレーニングを行っている場合、腕時計が振動で通知します。

# トレーニングセッションの一時停止/停止



ボタンを押して、トレーニングセッションを一時停止します。

トレーニングを続行する場合は、スポーツアイコンをタップします。トレーニングセッションを終了するには、ボタンを長押しします。トレーニングセッションの直後に、腕時計でトレーニングセッションのサマリーを見ることができます。



一時停止後にトレーニングセッションをストップすると、一時停止後に経過した時間は、トレーニングセッションのトータル時間には含まれません。

## トレーニング概要

### トレーニング後

トレーニングセッションの直後に、腕時計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。

概要に表示される情報は、スポーツプロフィールと収集されたデータによって異なります。例えば、トレーニング概要に次の情報を含むことができます：



開始時刻および日付

トレーニングセッションの継続時間

トレーニングセッション中にこなした距離



心拍数

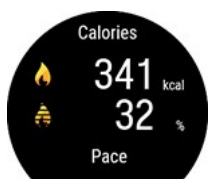
トレーニングセッション中の平均および最大の心拍数。

トレーニングセッションでのカーディオ負荷



心拍ゾーン

異なる心拍ゾーンでトレーニングに費やした時間



カロリー

トレーニングセッション中に燃焼したカロリー

消費カロリー中の脂肪燃焼率(%)：トレーニング中に脂肪から消費されたカロリーの値を、トレーニングセッション中に消費された総カロリーの割合として表します。



### ペース/スピード

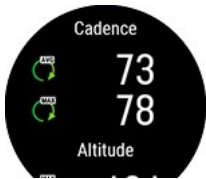
トレーニングセッションの平均および最大のペース/速度。

ランニングインデックス: ランニングパフォーマンスクラスおよび数値詳細は、[Running Index](#)の章をご覧ください。



### スピードゾーン

異なるスピードゾーンでトレーニングに費やした時間



### ケイデンス

トレーニングセッションでの平均および最大のケイデンス



ランニングケイデンスは、内蔵の加速度センサーで手首の動きから測定されます。



### 高度

トレーニングセッション中の最大高度

トレーニングセッション中の上昇(メートル/フィート)

トレーニングセッション中の下降距離(メートル/フィート)



### 自動ラップ

ラップナンバー

ベストラップ

平均ラップ

腕時計で後日トレーニング概要を表示するには:



時刻表示画面で、左右にスワイプし、最後のトレーニングセッション画面表示に移動し、次に、ディスプレイをタップします。

過去14日間のトレーニングセッション概要を確認できます。上下にスワイプして、表示するトレーニングセッションを閲覧し、トレーニングセッションをタップして、概要を開きます。腕時計本体には、最大20個のトレーニング概要を保存できます。



## 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、腕時計はPolar 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、腕時計のボタンを長押しして、腕時計からトレーニングデータを手動でPolar 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。

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

## GPS

腕時計は内蔵の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、距離、および高度を測定し、またトレーニングセッション後に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。

腕時計は補助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衛星の予測位置を腕時計に提供します。これにより、腕時計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、腕時計をFlowSyncソフトウェアまたはPolar Flowアプリ経由で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。

### A-GPS(補助GPS) 有効期限

A-GPS(補助GPS) データファイルは最長14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。

腕時計の現在のA-GPS(補助GPS) データファイルの有効期限を確認できます。**設定 > 基本設定 > 腕時計について > 補助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ソフトウェアを介して、または、Polar Flowアプリを使用して、腕時計をPolar 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

腕時計には以下のGPS機能が搭載されています。

- **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。
- **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。
- **ランニングインデックス**: 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。
- **ルート**: Polar FlowアプリおよびFlowウェブサービスで利用可能です。



GPSのパフォーマンスを最大にするため、腕時計を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。腕時計の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。

## SMART COACHING

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、Smart Coaching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。

腕時計には、以下のPolarスマートコーチング機能があります。

- [Nightly Recharge™ 回復計測](#)
- [Sleep Plus Stages™ 睡眠状態のトラッキング](#)
- [FitSpark™ デイリートレーニングガイド](#)
- [Serene™ ガイドつき呼吸エクササイズ](#)
- [フィットネステスト](#)
- [ランニングプログラム](#)
- [ランニングインデックス](#)

- トレーニング効果
- スマートカロリー
- 継続的な心拍数
- 24時間/365日 アクティビティトラッキング
- アクティビティ効果

## NIGHTLY RECHARGE™ 回復計測

Nightly Recharge™ は夜間に回復状態を測定するシステムです。日中に受けた負荷から、どれだけ回復できたのかを確認できます。Nightly Recharge ステータスは、睡眠の質はどうだったか(睡眠ステータス)、睡眠(自律神経ステータス)の最初の何時間かの間に自律神経ステータス(ANS)がどの程度沈静化したか、の2つの要素をベースにしています。両要素は、昨夜の睡眠を過去28日間の通常レベルに対して比較することにより算出されます。腕時計は、夜間に睡眠ステータスと自律神経ステータスの両方を自動的に測定します。

Nightly Recharge ステータスは、腕時計の画面上、またはPolar Flowアプリから確認できます。測定したあなたのデータをベースにして、動きの内容や、睡眠状態に関するアドバイス、特に調子のよくない日などには、Polar Flowアプリで、エネルギーレベルの上げ方などを提案します。Nightly Rechargeにより、総合的な健康状態の向上と、トレーニング目標達成に近づくために、日々どのような生活を送ることが適当であるかを、把握することが可能になります。

### Nightly Rechargeの使用を開始する方法

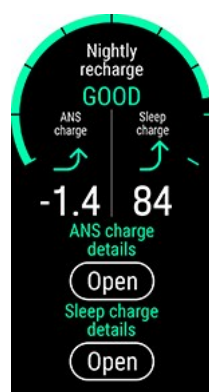


1. Nightly Rechargeを機能させるために、継続的な心拍計測を有効にする必要があります。継続的な心拍数計測を有効にするために、「設定」>「基本設定」>「継続的な心拍数計測」に進み、「オン」または「夜間のみ」を選択します。
2. 就寝時に、リストバンドを手首周りにきつく締め腕時計を装着します。腕時計の後面のセンサーが、常にあなたの皮膚と接触している必要があります。詳しい装着手順は、「[手首での心拍計測](#)」をご覧ください。
3. Nightly Recharge ステータスを腕時計上に表示する前に、腕時計を3晩装着する必要があります。あなたの通常レベルを検出するために最低限必要な期間であるためです。Nightly Rechargeデータを取得する前の段階でも、睡眠状態とANS測定データの詳細(心拍数、心拍数変動、呼吸数)は閲覧することができます。3晩正常に測定が実行されると、Nightly Rechargeステータスが腕時計に表示されるようになります。

### 腕時計でのNightly Recharge

腕時計が最短で4時間の睡眠を検知すると、Nightly Rechargeの画面表示に「お目覚めですか?」というメッセージが表示されます。✔️をタップして確認すると、腕時計にNightly Rechargeのサマリーが直ちに表示されます。Nightly Rechargeステータスは、昨夜の間にどれだけ回復できたかを示します。自律神経ステータスと睡眠ステータスのスコアは、Nightly Rechargeステータスを計算するときに考慮されます。Nightly Rechargeステータスは、次のスケールで評価されます: とても悪い - 悪い - やや悪い - OK - 良い - とても良い。

時刻表示画面で左右にスワイプし、Nightly Recharge画面表示に移動します。



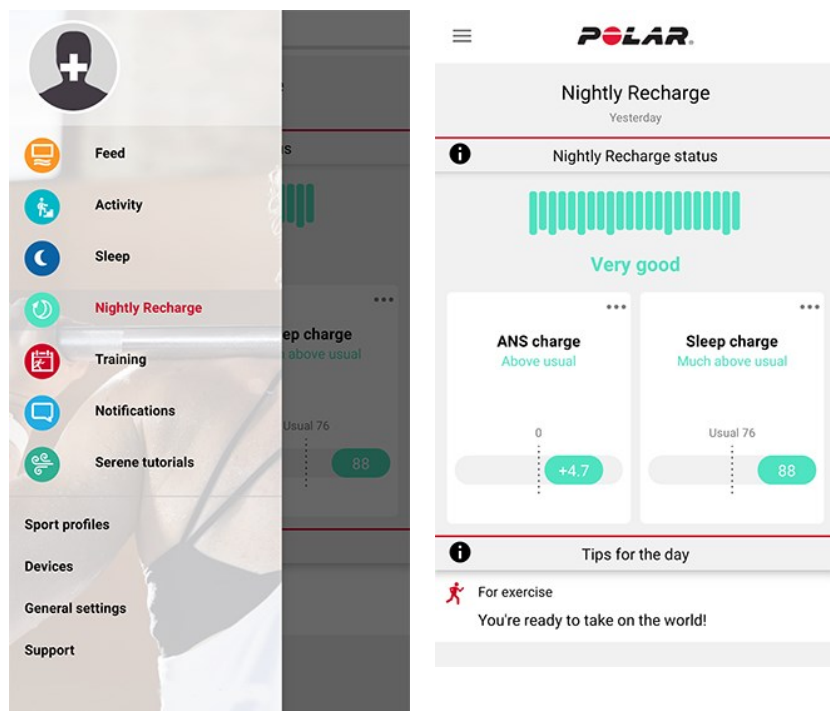
自律神経ステータスおよび睡眠ステータスに関する詳細情報を確認するには、自律神経ステータス詳細/睡眠ステータスまで下にスクロールしてOKボタンを押します。



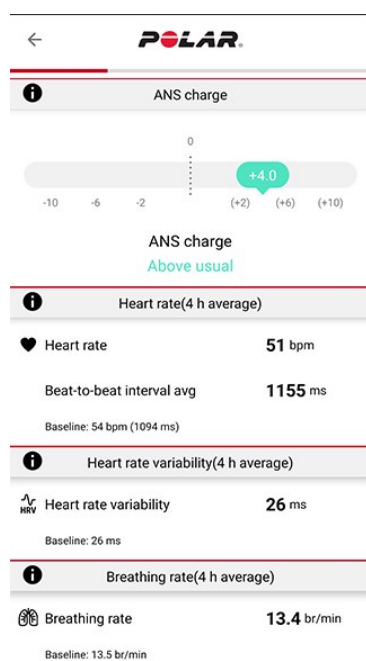
1. **Nightly Recharge ステータスのグラフ**
2. **Nightly Recharge ステータス** のスケール: とても悪い - 悪い - やや悪い - OK - 良い - とても良い。
3. **自律神経ステータスのグラフ**
4. **自律神経ステータス** スケールは-10 ~ +10です。0前後が、あなたの通常レベルと考えてください。
5. **自律神経ステータス** のスケール: 非常に低い - 通常より低い - 通常 - 通常より高い - 通常より非常に高い。
6. **心拍数** (4時間平均)
7. **心拍間隔時間** ミリ秒 (4時間平均)
8. **ミリ秒** (4時間平均) **心拍数変動** ミリ秒 (4時間平均)
9. **呼吸数** br./分 (4時間平均)
10. **睡眠スコアのグラフ**
11. **睡眠スコア** (1 ~ 100) 睡眠時間と睡眠の質を1つの数字にまとめたスコアです。
12. **睡眠ステータス** = 通常レベルに比較した睡眠スコアです。スケール: 非常に低い - 通常より低い - 通常 - 通常より高い - 通常より非常に高い。
13. **睡眠データ詳細** 詳細については、「腕時計の睡眠データ」ページ40をご覧ください。

## Polar FlowアプリでのNightly Recharge

Polar Flowアプリで、Nightly Rechargeの詳細データを異なる夜のデータと比較し、分析することができます。昨夜のNightly Rechargeの詳細データを表示するには、Polar Flowアプリで、「**Nightly Recharge**」を選択してください。ディスプレイを右にスワイプして、前日のNightly Rechargeの詳細データを表示します。「**自律神経ステータス**」または「**睡眠ステータス**」ボックスをタップして、自律神経ステータスまたは睡眠ステータスの詳細表示を開きます。



## Polar Flowアプリでの自律神経ステータス詳細データ



自律神経ステータスは、夜間、自律神経系 (ANS) がどれだけ沈静したかを表します。スケールは-10 ~ +10です。0前後が、あなたの通常レベルとと考えてください。自律神経ステータスは、睡眠のほぼ最初の4時間の心拍数、心拍数変動および呼吸数を測定することにより算出されます。

成人の通常的心拍数の値は、40 ~ 100 bpmです。毎晩心拍数の値に差が出るのは、よくあることです。心的・身体的ストレスや、夜遅くにエクササイズを行った場合、病気、または、アルコールの摂取が、睡眠のはじめの何時間かの間、心拍数を上昇させる要因になります。あなたの通常レベルと昨晚の値を比較するのがベストでしょう。

心拍数変動 (HRV) とは、前後の拍動間の変動値を指します。一般的には、心拍数変動値が高い方が、健康状態も良く、エアロビクスフィットネスレベルも高めで、ストレスへの耐性にも優れていると考えられています。個人による差は大きく、20 ~ 150も値が開くことがあります。あなたの通常レベルと昨晚の値を比較するのがベストでしょう。

呼吸数は、睡眠に入ってからほぼ最初の約4時間における平均呼吸数を示します。心拍間隔時間データをもとに算出されます。心拍間隔時間は息を吸うことで短くなり、反対に息を吐くと長くなります。睡眠中、呼吸数は減り、主に睡眠ステージと共に変化します。健康な成人の安静時の一般的な呼吸数値は、毎分12 ~ 20といわれています。通常値より高くなると、これは発熱、または病気の可能性を示唆します。

## Polar Flowアプリでの睡眠ステータスの詳細

Polar Flowアプリでの睡眠ステータスに関する情報については、「Polar Flowアプリとウェブサービスの睡眠データ」ページ41をご覧ください。

## Polar Flowアプリでのパーソナライズされたアドバイス

測定したあなたのデータをベースにして、動きの内容や、睡眠状態に関するアドバイス、特に調子のよくない日などには、Polar Flowアプリで、エネルギーレベルの上げ方などを提案します。今日のアドバイスは、Polar FlowアプリのNightly Rechargeのオープニング画面に表示されます。

## トレーニングについて

毎日、トレーニングに関するアドバイスをお届けします。今日は控えるべきか、それとも予定通りに進めるべきかを判断します。これらのアドバイスの基準となるデータは以下の通りです：

- Nightly Recharge ステータス
- 自律神経ステータス
- 睡眠ステータス
- カードイオ負荷ステータス

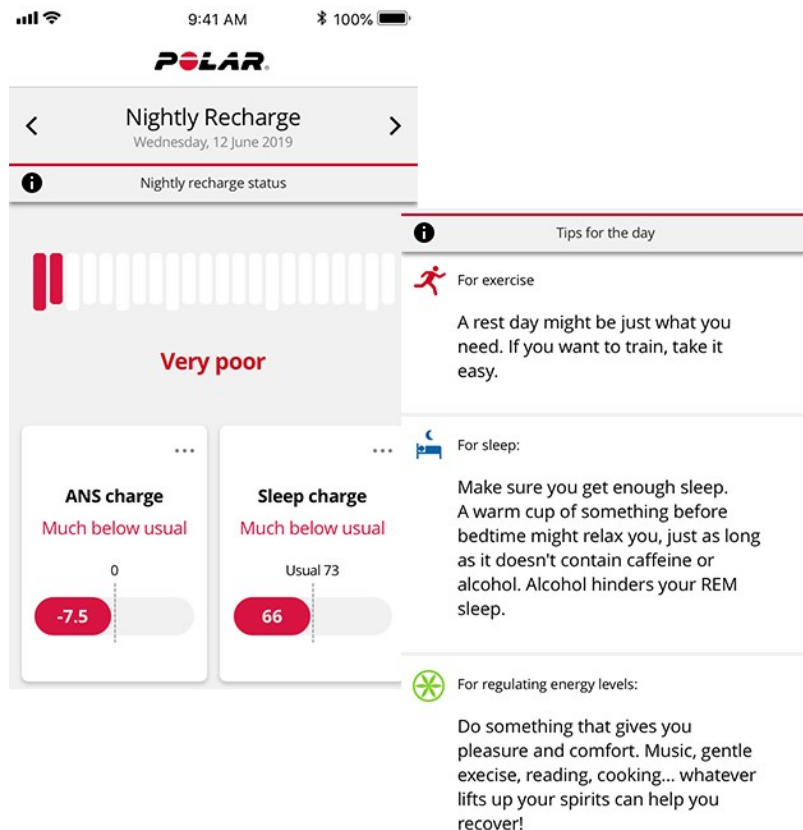
## 睡眠について

いつもより良く眠れなかった日には、睡眠に関するアドバイスを得ることができます。何を改善することでいつも通りの快眠を得られるのかを、お教えします。夜間測定されるデータの他にも、以下のあなたのデータを基準にします：

- 長期間ベースで測定した睡眠リズム
- カードイオ負荷ステータス
- 前日に行ったトレーニングの内容

## エネルギーレベルを整えるために

自律神経ステータス、または睡眠ステータス値の低下が目立つ場合には、回復が不十分な日の活動をサポートするアドバイスを提供します。過熱気味の時にどのように沈静化するか、または、エネルギー低下時にどうそれを押し上げるかなど、具体的なアドバイスをお届けします。



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

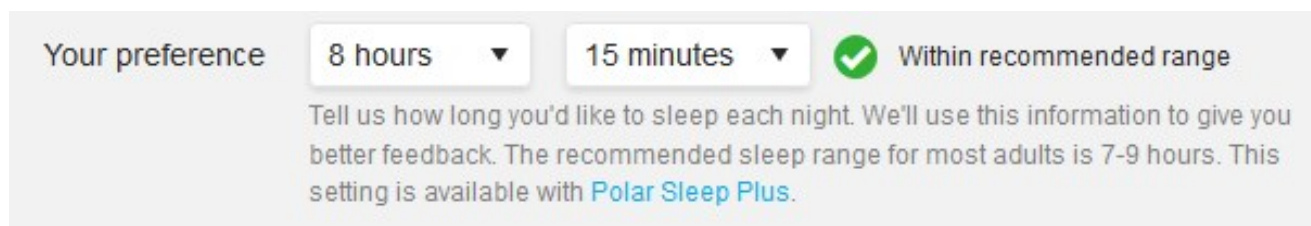
## SLEEP PLUS STAGES™睡眠状態のトラッキング

Sleep Plus Stages は、自動的に睡眠の量と質を記録し、各睡眠ステージでどれだけの時間を費やしたかを表示します。これは、睡眠時間の睡眠の質に関わる項目をわかりやすく一つに取りまとめた値、睡眠スコアを提供します。睡眠スコアは、現在の睡眠科学に基づく良好な睡眠の指標に対して、あなたの睡眠を比較します。

睡眠スコアの項目をあなた自身の通常レベルと比較することにより、毎日の活動が睡眠にどのような影響を与え、調整する必要があるかも知れないことを認識することができます。腕時計およびPolar Flowアプリで、睡眠状態の詳しい内容を確認できます。Polar Flowウェブサービスの長期間にわたる睡眠データにより、睡眠パターンを詳細に分析できます。

### Polar Sleep Plus Stages™を使って睡眠を記録する方法

1. 最初に行う必要があることは、Polar Flowアプリまたは腕時計で、**自分が望む最適睡眠時間を設定すること**です。Polar Flowアプリで、あなたのプロフィールをタップし、**自分が望む最適睡眠時間**を選択します。希望の睡眠時間を選択し、完了をタップします。あるいは、[flow.polar.com](https://flow.polar.com)で、Flowアカウントにサインインする、または、新しいアカウントを作成し、「設定」>「個人設定」>「自分が望む最適睡眠時間」を選択します。希望の睡眠時間を設定し、保存を選択します。腕時計の「設定」>「個人設定」>「自分が望む最適睡眠時間」で、自分が望む最適睡眠時間を設定します。

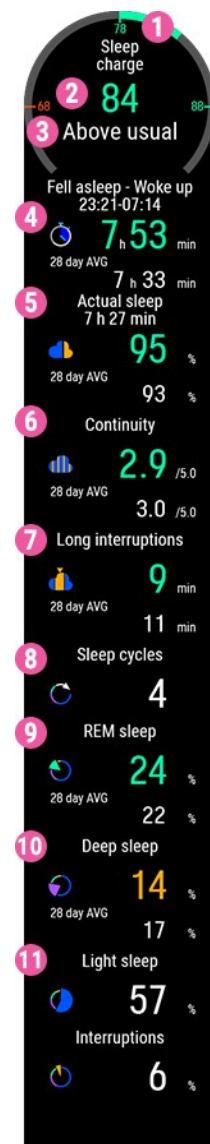
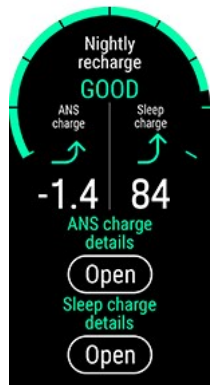


**希望の睡眠時間**とは、毎晩必要とする睡眠時間です。デフォルトで、あなたの年齢グループの平均推奨時間（18～64歳の場合は8時間）に設定されます。8時間の睡眠時間が長すぎる、または、短すぎると感じる場合は、あなたが必要とする希望の睡眠時間に調整することをお勧めします。これを行うことにより、希望に睡眠時間に比較して、どれだけ眠れているかに関する正確なフィードバックを取得することができます。

2. Sleep Plus Stagesを機能させるために、継続的な心拍計測を有効にする必要があります。継続的な心拍計測を有効にするために、「設定」>「基本設定」>「継続的な心拍計測」に進み、「オン」または「夜間のみ」を選択します。リストバンドを手首周りにきつく締めます。腕時計の後面のセンサーが、常にあなたの皮膚と接触している必要があります。詳細な装着手順については、「[手首での心拍計測](#)」をご覧ください。
3. 腕時計は、就寝時刻、起床時刻および睡眠時間を検出します。Sleep Plus Stagesのデータ測定は、内蔵3D加速度センサーによる非利き手の動き、および光学式心拍計により手首から記録される心拍間隔時間データに基づいて行われます。
4. 朝、**睡眠スコア**（1～100）を腕時計で確認できます。睡眠ステージ情報（浅い睡眠、深い睡眠、レム睡眠）、睡眠テーマ（睡眠量、睡眠の安定性、睡眠による回復度）に関するフィードバック含む1晩寝た後の睡眠スコアを取得できます。3日目の夜を過ぎると、通常レベルに対して比較できます。
5. 睡眠の質に関する自分自身の認識を腕時計またはPolar Flowアプリで記録できます。あなた自身の評価は睡眠ステータス計算に考慮されませんが、自分自身の認識を記録し、睡眠ステータス評価と比較できます。

### 腕時計の睡眠データ





起床時に睡眠の詳細に [Nightly Recharge](#) 画面表示を介してアクセスできます。ディスプレイをタップして、Nightly Rechargeステータス詳細を開き、次に、「睡眠ステータス詳細」の下の「開く」をタップします。

手動で睡眠状態のトラッキングを停止することも可能です。腕時計が最短で4時間の睡眠を検知すると、睡眠の画面表示に「お目覚めですか?」というメッセージが表示されます。「お目覚めですか?」というメッセージをタップして、腕時計に起床をしたことを伝えると、腕時計が睡眠状態のトラッキングを停止するかどうかを尋ねます。✔️をタップして確認すると、腕時計に睡眠のサマリーが直ちに表示されます。

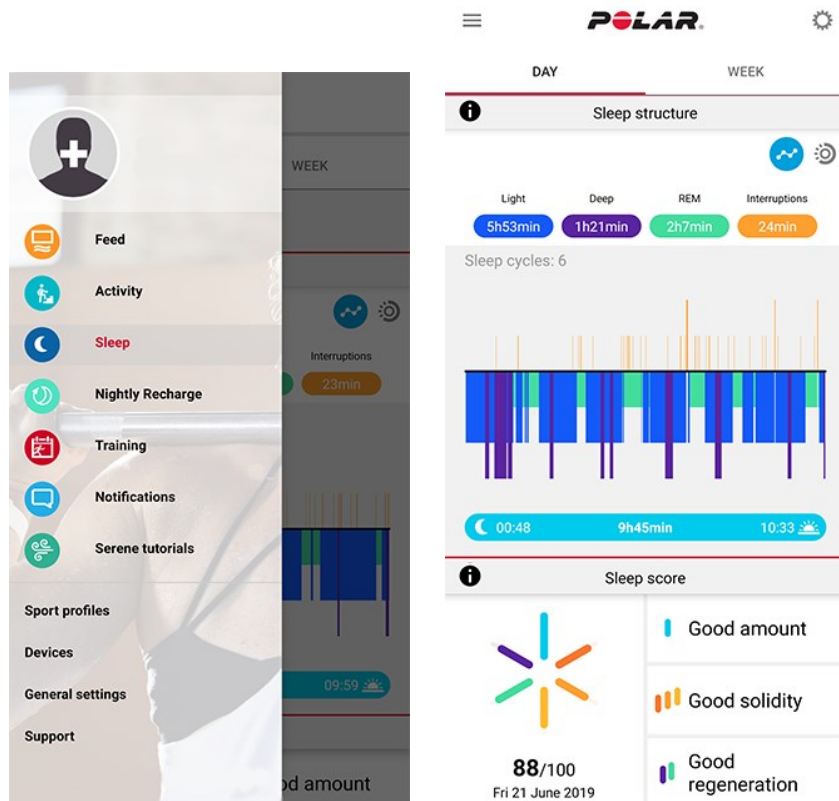
睡眠ステータス詳細画面では、これらの情報が確認できます:

1. **睡眠スコアステータスグラフ**
2. **睡眠スコア(1~100)** 睡眠時間と睡眠の質を1つの数字にまとめたスコアです。
3. **睡眠ステータス** = 通常レベルに比較した睡眠スコアです。スケール: 非常に低い - 通常より低い - 通常 - 通常より高い - 通常より非常に高い。
4. 「**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。
5. **実際の睡眠時間(%)** 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。
6. **継続状況(1~5)**: 睡眠の継続状況データは、あなたの睡眠時間がどれだけ継続的だったかを評価します。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。
7. **長い中断(分)** は、1分を超える睡眠の中断中に目覚めていた時間を表します。通常夜間の睡眠時には、時間の長短に関わらず、頻繁に睡眠が断絶します。睡眠から目覚めている状態があるという事です。あなたがこれを覚えているかどうかは、中断した時間の長さによります。一般的にこれが短時間の場合は記憶には残りません。長時間になると、例えば、起きて台所に水を飲みに行った場合などは、記憶に残るでしょう。中断は、睡眠タイムライン上に黄色のバーして表示されます。
8. **睡眠サイクル**: 正常な人は、通常、一晩の間に4~5の睡眠サイクルを繰り返します。これは、約8時間の睡眠と等しくなります。
9. **レム睡眠(%)**: REM(レム)とは、Rapid Eye Movement(敏速な眼の動き)を意味します。レム睡眠は、いわゆる逆説睡眠であり、脳内活動が活発化しますが、夢により行動を避けるため、筋肉は非活発化します。深い睡眠が身体を回復するのと同様に、レム睡眠は、心的な回復を促し、記憶力や学習能力を伸ばす効果があります。
10. **深い睡眠(%)**: 深い睡眠とは、身体的环境的刺激に対する応答性が低下しているため、容易に覚醒できない睡眠ステージです。深い睡眠状態は、夜間の時間帯の最初の半分の間が発生します。この睡眠ステージは、身体を回復させ、免疫システムをサポートします。さらに、記憶力や学習能力にも何らかの影響があると考えられています。深い睡眠ステージは、いわゆる徐波睡眠です。
11. **浅い睡眠(%)**: 浅い睡眠とは、覚醒状態と深い睡眠ステージの間の移行ステージです。環境的刺激に対する応答性は高いままなので、浅い睡眠から容易に起きることができます。また、浅い睡眠は、精神的および身体的な回復を促進します。ただし、この点については、レム睡眠と深い睡眠が、最も重要な睡眠ステージです。

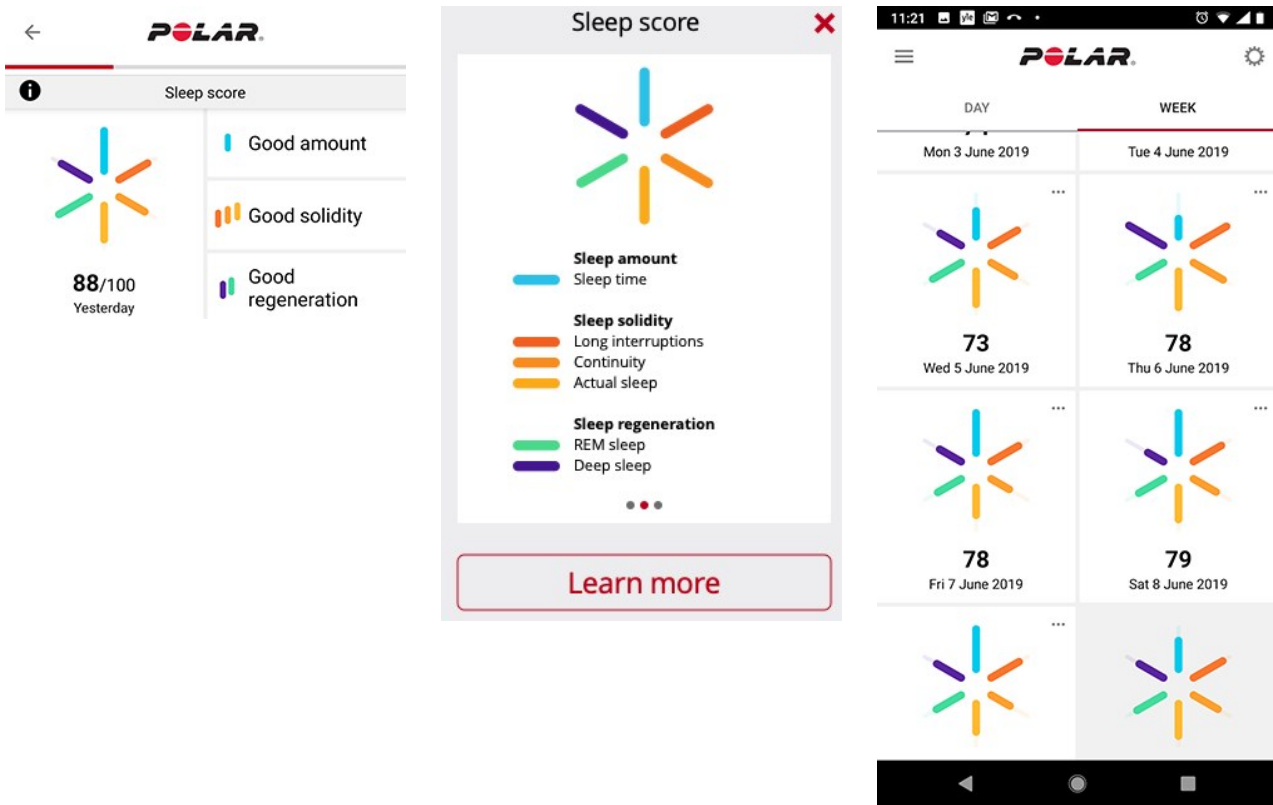
Polar Flowアプリとウェブサービスの睡眠データ

睡眠は人により大きく異なります。睡眠を他の人と比べるのではなく、あなた自身の長期間の睡眠パターンを確認し、睡眠の仕方を理解してください。起床後、腕時計をPolar Flowアプリに同期して、昨夜の睡眠データを確認します。Polar Flowアプリで、日または週単位で睡眠データをモニタリングし、睡眠習慣や日中の活動が睡眠のどのような影響を及ぼしているのかを確認してください。

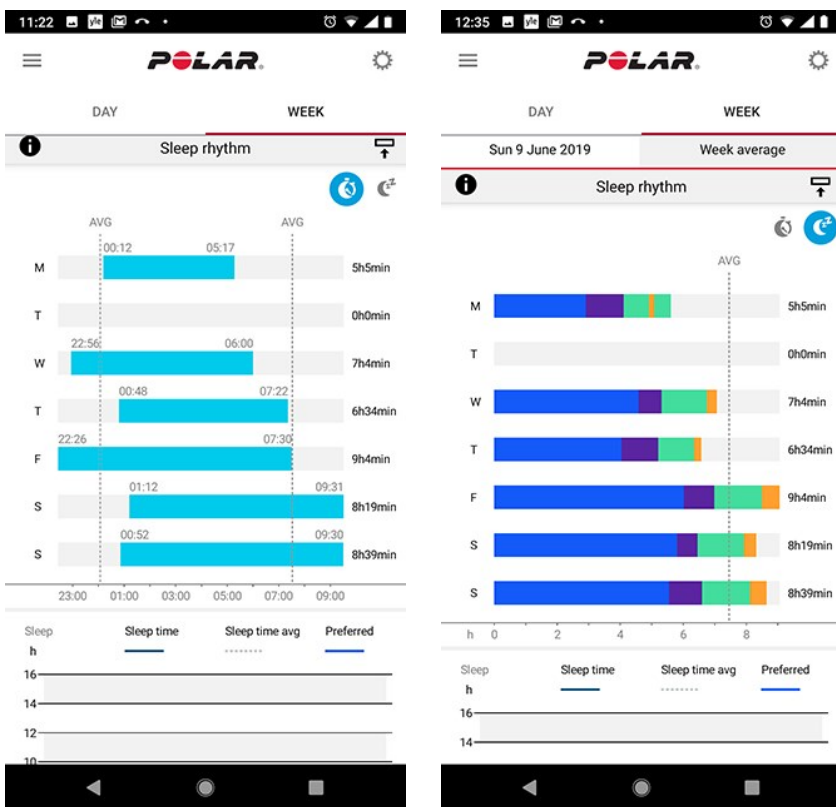
Polar Flowアプリのメニューから「睡眠」を選択して、睡眠データを確認します。睡眠の構成画面で、睡眠が異なるステージ（浅い睡眠、深い睡眠およびレム睡眠）を通して、どのように進行し、中断されるかを確認します。通常、睡眠サイクルは、浅い睡眠から深い睡眠へ、そして、レム睡眠に進みます。典型的に夜間の睡眠は、4～5回の睡眠サイクルから構成されます。これは、約8時間の睡眠と等しくなります。通常夜間の睡眠時には、時間の長短に関わらず、頻繁に睡眠が断絶します。長い中断は、睡眠の構成グラフで、オレンジ色の棒線が表示されます。



睡眠スコアの6つの項目は、3つのテーマ(睡眠量(睡眠時間)、睡眠の安定性(長い中断、継続状況、実際の睡眠時間)および睡眠による回復度(レム睡眠と深い睡眠))に分かれています。グラフの棒線が示しているのは、各項目ごとのスコアです。睡眠スコアは、これらのスコアの平均です。週間表示を選択して、睡眠スコアと睡眠の質(睡眠の安定性と睡眠による回復度のテーマ)が週の間になどのように変化するかを確認できます。



睡眠リズムセクションは、睡眠時間と睡眠ステージの週間表示を提供します。



Flowウェブサービスで、長期間にわたる睡眠データを睡眠ステージと共に表示するには、「進捗状況」に進み、「睡眠レポート」タブを選択します。

睡眠レポートは、長期間の睡眠パターンを表示します。1か月、3か月、6か月の睡眠詳細の表示期間を選択できます。次の睡眠データ(就寝、起床、睡眠時間、レム睡眠、深い睡眠、睡眠に対する中断)の平均を確認できます。睡眠グラフの上にマウスを合わせることで、睡眠データの詳細を確認できます。



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

## FITSPARK™ デイリートレーニングガイド

FitSpark™ トレーニングガイドでは、腕時計で容易に利用できる、**オンデマンドトレーニング** のテンプレートをデイリーベースで提供します。前の晩のあなた自身の [Nightly Recharge](#) ステータスを基準にした、個々のトレーニング履歴、回復状況、フィットネスレベルに見合ったトレーニングプランを提供します。FitSparkでは、毎日2~4種類のトレーニングオプション(あなたに最適なオプションを1種 + 1~3種の選択可能なオプション)をご用意しています。1日当たり最大4件のアドバイスが提供され、合計19種類のトレーニングが利用可能です。アドバイスには、**カーディオ**、**筋力** および **サポータイプ** トレーニングカテゴリからのトレーニングが含まれます。

FitSpark トレーニングは、Polarが定義した [トレーニング目標](#) のテンプレートです。トレーニングには、エクササイズの実施方法に関する手順、エクササイズを安全に適切な手法を使って行えるようにする、リアルタイムのステップバイステップのガイダンスが含まれます。すべてのトレーニングは時間ベースであり、現在のフィットネスレベルに基づいて調整され、フィットネスレベルにかかわらず、すべての人にとってセッションが適切になります。FitSpark トレーニング提案は、各トレーニングセッション( FitSpark を用いずに行われたトレーニングセッションを含む) 後、深夜および起床時に更新されます。FitSpark は、選べる豊富なトレーニング内容をご用意。異なるタイプのトレーニングを楽しむことができます。

### フィットネスレベルの決定方法

トレーニング内容の提案を行うためのフィットネスレベルは、以下の情報に基づき決定されます：

- トレーニング履歴(過去28日間の週間平均心拍ゾーンの実績)
- 最大酸素摂取量(腕時計での [フォットネステスト](#) による値)
- [トレーニング頻度](#)

トレーニング履歴なしでも、この機能の使用を開始することができます。ただし、FitSparkの機能は使用開始後7日間後に最適化され、その後利用が可能になります。



フィットネスレベルが高くなると、トレーニング目標の時間が長くなります。フィットネスレベルが低い場合、厳しい筋力目標は利用できません。

## トレーニングカテゴリに含まれるエクササイズの種類

カーディオセッションでは、様々な心拍ゾーンのトレーニングを様々な時間行うようにガイドされます。セッションには、時間ベースのウォームアップ、クールダウンフェーズが含まれます。カーディオセッションは、腕時計のすべてのスポーツプロフィールで行うことができます。

筋力セッションは、時間ベースのガイダンスによる筋力トレーニングから構成されるサーキットトレーニングです。自重トレーニングでは、自分自身の身体を抵抗として使用して行うことができ、追加ウェイトを必要としません。サーキットトレーニングでは、エクササイズを行うために、バンパープレート、ケトルベルまたはダンベルが必要です。

サポータティブセッションは、時間ベースのガイダンスによる筋力 および モビリティエクササイズから構成されるサーキットトレーニングです。

## 腕時計のFitSpark

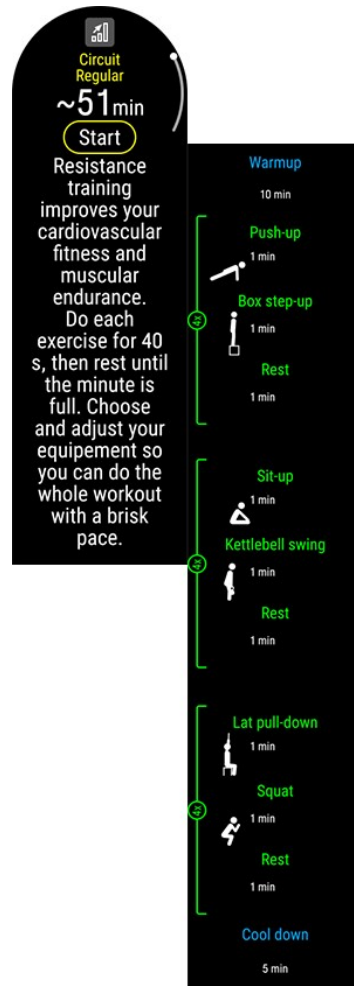
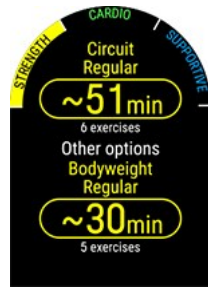
時刻表示画面で左右にスワイプし、**FitSpark** 画面表示に移動します。

**FitSpark** 画面表示には、様々なトレーニングカテゴリ用の次のビューが含まれます。



**画面表示をプログラミングする:** Polar Flowにアクティブなランニングプログラムがある場合、FitSparkのアドバイスは、ランニングプログラムのトレーニング目標に基づきます。

FitSpark画面表示をタップして、トレーニング履歴やフィットネスレベルに基づく最適なトレーニングを確認してください。提案されたトレーニングをタップして、トレーニングの詳細を確認します。または、「その他」をタップして、他のトレーニング提案を確認します。上にスワイプして、トレーニング(筋力およびサポータティブトレーニング)に含まれるエクササイズを確認します。また、個別のエクササイズをタップして、エクササイズの実行方法を確認します。「開始」をタップして、トレーニング目標を選択します。スポーツプロフィールをタップして、トレーニング目標を開始します。



## トレーニング中

トレーニング中、腕時計は、トレーニング情報、カーディオ目標を達成するための心拍ゾーンに関する時間ベースのフェーズ、筋力およびサポーティブ目標を達成するためのエクササイズに関する時間ベースのフェーズを含む、ガイダンスを提供します。

筋力トレーニングおよびサポーティブトレーニングセッションは、便利なトレーニング計画に基づいており、エクササイズのアニメーションとリアルタイムでのステップ別ガイダンスが伴います。すべてのセッションには、いつ次のフェーズに切り替えるべきかを通知するタイマーとバイブレーションが含まれます。各動作を40秒間継続し、20秒間休憩して、次の動作を開始してください。最初のセットの全ラウンドを完了したら、次のセットを手動で開始してください。いつでも、トレーニングセッションを終了できます。トレーニングフェーズをスキップまたは再調整することはできません。

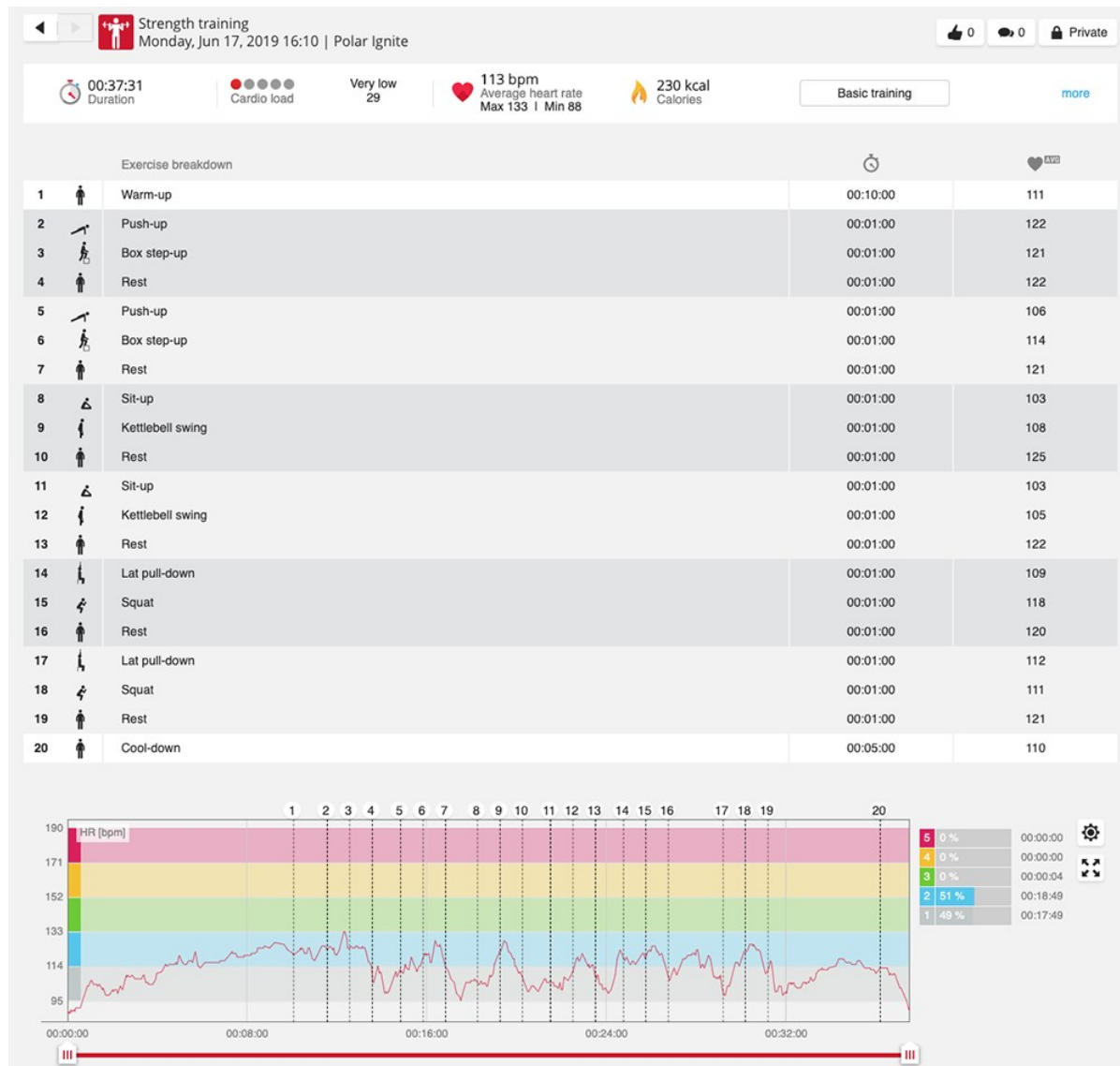


トレーニング中バックライトを常にオンにする: ディスプレイを上部から下にスワイプして、「**クイック設定**」メニューを引き下げます。バックライトアイコンをタップして、「常にオン」または「自動」を選択します。常にオンにすると、腕時計のディスプレイは、トレーニングセッションを通して照らされます。トレーニングセッションを終了すると、バックライトの設定は、デフォルトで自動に戻ります。常にオンを選択すると、デフォルト設定よりも早く電池が消耗することに留意してください。

## 腕時計およびPolar Flowでのトレーニング結果

トレーニングセッションを完了すると、腕時計にトレーニングセッションの **サマリー** が表示されます。Polar FlowアプリまたはPolar Flowウェブサービスで、詳細な分析を確認します。カーディオトレーニング目標については、基本トレーニング結果が、トレーニングセッションのフェーズと心拍数データと共に表示されます。筋力およびサポート型トレーニング目標については、詳細なトレーニング結果が、平均心拍数と各エクササイズで費やした時間と共に表示されます。これらはリストとして表示さ

れます。また、各エクササイズも心拍数曲線上に表示されます。



トレーニングには、いくつかのリスクが含まれる可能性があります。定期的なトレーニングプログラムを開始する前に、「トレーニング時のリスクを最小化する」ためのガイダンスをお読みください。



## SERENE™ガイドつき呼吸エクササイズ

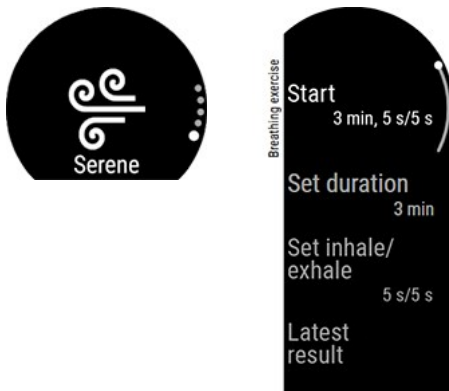
Serene™は、**ガイダンスを伴う深呼吸エクササイズ**です。心身をリラックスさせ、ストレスに的確に対処しましょう。Sereneは、ゆっくりと安定したリズムで呼吸するようガイダンスを行います。**毎分あたりの呼吸数は6回** - これ**がストレスを解消する**、効果的な呼吸のリズムです。ゆっくりと呼吸すると、心拍もそのリズムにだんだんと同調し始めます。そして心拍間隔時間もより大きく変化し始めます。

呼吸エクササイズ中、腕時計は、ディスプレイに表示するアニメーションと振動により、一定のゆっくりした呼吸のリズムを維持するようにサポートします。Sereneは、動きに対する身体の反応を測定。リアルタイムのバイオフィードバックを提供します。動きを一通り終了すると、3つの**平静ゾーン**で費やした時間のサマリーを見ることができます。ゾーンが高いほど、効果的なリズムによく同調していたという意味です。高いゾーンに費やした時間が長いほど、長期的にみた時に、効果が期待できると考えられます。Serene呼吸エクササイズを定期的を使用することで、**ストレスに上手く向き合い、睡眠の質**を改善することができ、また**健康的な生活**の総合的な向上につながります。

### 腕時計でのSerene呼吸エクササイズ

Serene呼吸エクササイズは、あなたを**深くゆっくりとした呼吸**に導き、心身を落ち着けられるようにします。ゆっくりと呼吸すると、心拍もそのリズムにだんだんと同調し始めます。深くゆっくりと呼吸すると、心拍間隔時間がより大きく変化します。深い呼吸により、心拍間隔時間に測定可能な反応が発生します。息を吸うと心拍間隔時間が短くなり(心拍数が早くなり)、息を吐くと心拍間隔時間が長くなります(心拍間隔遅くなります)。心拍間隔時間の変化は、**毎分あたり6呼吸サイクル**のリズム(息を吸う+息を吐く=10秒)に最も近づくと最大になります。これが、**ストレス解消効果**に最適な呼吸数です。このため、良い成果が得られたかどうかは、同期からだけではなく、最適な呼吸数にどれだけ近づいていたかにより測定されます。

Serene呼吸エクササイズのデフォルト時間は3分です。呼吸エクササイズの時間を2~20分の範囲で調整できます。必要に応じて、息を吸う時間と吐く時間も調整できます。最も速い呼吸頻度は、息を吸うことに対して3秒、息を吐くことに対して3秒にして、結果的に毎分あたり10回の呼吸になるように調整できます。最も遅い呼吸頻度は、息を吸うことに対して5秒、息を吐くことに対して7秒にして、結果的に毎分あたり5回の呼吸になるように調整できます。



呼吸エクササイズ全体を通して、腕をリラックスさせ、手を動かさないようにできる姿勢であることを確認してください。これにより、適切にリラックスし、Polar腕時計がトレーニングセッションの効果を正確に測定できます。

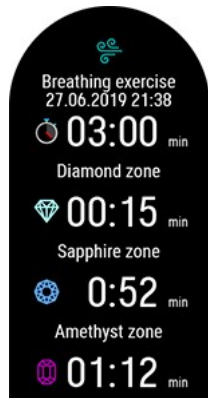
1. 手首の骨のすぐ後ろにぴったりと腕時計を装着してください。
2. 快適に座るか横になってください。
3. 腕時計の「**Serene**」を選択し、次に「**開始**」を押して呼吸エクササイズを開始してください。エクササイズは、15秒間の準備フェーズで始まります。
4. ディスプレイ上および振動によるガイダンスに従ってください。
5. ボタンを押せば、いつでもエクササイズを終了できます。
6. アニメーション内の主なガイダンス要素は、あなたの現在の平静ゾーンに応じて、**色が変わります**。
7. エクササイズ後、異なる平静ゾーンで費やした時間について、結果が腕時計に表示されます。



平静ゾーンは、アメジスト、サファイアおよびダイヤモンドです。平静ゾーンにより、あなたの心拍と呼吸がどのように同期しているか、毎分あたり6回の最適な呼吸数にどの程度近いかを確認できます。ゾーンが高いほど、効果的なリズムによく同調しているという意味です。最も高い平静ゾーン(ダイヤモンド)を達成するには、毎分あたりの呼吸数をおよそ6回、またはそれよりも遅いリズムに維持する必要があります。高いゾーンに費やした時間が長いほど、長期的にみた時に、効果が期待できると考えられます。

## 呼吸エクササイズの結果

動きを一通り終了すると、3つの平静ゾーンで費やした時間のサマリーを見ることができます。



こちらの [詳細なガイド](#) で、Serene™ガイドつき呼吸エクササイズの詳細を確認できます。

## 手首での心拍計測によるフィットネステスト

手首での心拍計測による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。シンプルな5分間のフィットネスレベル評価で、最大酸素摂取量(VO2max)の推定値を算出します。フィットネステストの計算は、安静時の心拍数、心拍数変動、個人情報(性別、年齢、身長、体重)、そして「トレーニング頻度」とよばれる身体アクティビティレベルに関する自己評価に基づいています。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。

エアロビクスフィットネスレベルは、心血管系システムが、体内で酸素をどれだけ効率的に運搬しているかがキーとなります。エアロビクスフィットネスのレベルが高いほど、心臓が強く、効率的に働いていると言えます。良好なエアロビクスフィットネスには、健康の効果がたくさんあります。例えば、これは高血圧のリスクと心血管疾患や脳卒中のリスクを減らすのに役立ちます。エアロビクスフィットネスの改善を目指す場合、フィットネステストの結果が目に見えて変わるまでには平均6週間の定期的なトレーニングが必要となります。エアロビクスフィットネスの低い人は、より早く進歩が見られます。元々のエアロビクスフィットネスが高ければ高いほど、結果の改善度は小さくなります。

エアロビクスフィットネスは、多くの筋肉を使うトレーニングで向上させるのが、最適な方法です。このようなアクティビティには、ランニング、サイクリング、ウォーキング、ボート、水泳、スケート、クロスカントリースキーが含まれます。進捗状況をモニタリングするには、最初の2週間のうちにテストを2、3回実行してベースライン値を決定し、その後は月に1回程度テストを繰り返します。

テスト結果が信頼できるものであることを保証するために、以下の基本要件を適用してください:

- テスト環境が穏やかであれば、家の中、オフィスの中、ヘルスクラブの中など、どこでもテストを実施できます。邪魔なノイズ(例:テレビ、ラジオ、電話)がなく、他の人があなたに話しかけないようにしてください。
- 常に同じ環境で同じ時間にテストを実施してください。
- テストの2~3時間前に、食べ過ぎたり、喫煙したりしないでください。
- テストの当日および前日は、激しい運動、アルコールの摂取、および医薬用興奮剤の使用を避けてください。
- リラックスした状態で、テストに臨んでください。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。

手首の上にぴったりと腕時計を装着します。手首の骨の上、指1本分以上の幅を持たせてください。腕時計の後面の心拍センサーが、常に皮膚と接触している必要があります。

## テストの実施

フィットネステストを実施するには、ボタンを押し下方向にスワイプして、「フィットネステスト」を表示させます。まず、「フィットネステスト」をタップし、次に、「リラックスしてテスト開始」をタップします。



- 心拍シグナルが見つかったと、現在の心拍数と「横になる」の表示が出ます。身体の動きを最小限にし、会話を止め、リラックスします。
- ボタンを押せば、どのフェーズの最中でもテストを中断できます。「テストが取り消されました」と表示されます。

腕時計が、心拍シグナル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、腕時計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。手首での心拍計測の場合における腕時計の装着方法については、「[手首での心拍計測](#)」をご確認ください。

## テスト結果

テストが終了すると、腕時計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。

「 $VO_{2max}$ を個人設定に更新しますか?」と表示されます。

-  をタップして、値を個人設定に保存します。
- 最近測定した $VO_{2max}$ 値を知っており、それが結果から1フィットネスレベルクラス以上異なる場合は、 をタップして、キャンセルしてください。

最新のテスト結果は、「テスト > フィットネステスト > 最新の結果」に表示されます。一番最近実施したテスト結果のみが表示されます。

フィットネステスト結果の視覚的な分析結果は、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接続の圏内にある場合は、テスト終了後に腕時計とPolar Flowアプリが自動的に同期されます。

## フィットネスレベルクラス

### 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
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

年齢 / 年	とても低い	低い	普通	中	良い	とても良い	最高
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か国の健康な大人の被験者から $VO_{2max}$ を直接測定した、62の調査資料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分当たりのミリリットル( $ml/min = ml \cdot min^{-1}$ )、または体重(Kg単位)あたり( $ml/kg/min = ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$ )で表されます。

## TRAINING LOAD PRO™

Training Load Pro™機能は、トレーニングセッションが身体に負担をかけ、パフォーマンスにどのような影響を与えるかを理解するのに役立ちます。Training Load Proは、心臓血管計に対するトレーニング負荷レベル(カーディオ負荷)を提供し、あなたが感じる強度(自覚的な運動負荷)を考慮に入れます。各身体系がどれほど疲労しているかを認識しているときは、適切なシステムを適切なタイミングで実行してトレーニングを最適化することができます。

### カーディオ負荷

カーディオ負荷は、トレーニング負荷を定量化するために一般に認められ、科学的に実績のある方法であるトレーニングインパルス計算(TRIMP)に基づいています。カーディオ負荷値は、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示します。カーディオ負荷が高ければ高いほど、心血管系のトレーニングセッションはより激しくなります。カーディオ負荷は、心拍数データおよびトレーニングセッション継続時間から各トレーニングの後に計算されます。

## 自覚的な運動負荷

あなたの主観的感情は、すべてのスポーツのトレーニング負荷を推定する便利な方法の1つです。**自覚的な運動負荷**は、トレーニングセッションの要求状況とセッションの継続時間に関する主観的な経験を考慮した値です。これは、主観的トレーニング負荷を定量化する科学的に認められた方法である「感情の評価」(RPE)により定量化されます。RPEスケールを使用することは、心拍数のみに基づいてトレーニング負荷を測定することには限界がある、例えば筋力トレーニングなどのスポーツに特に役立ちます。

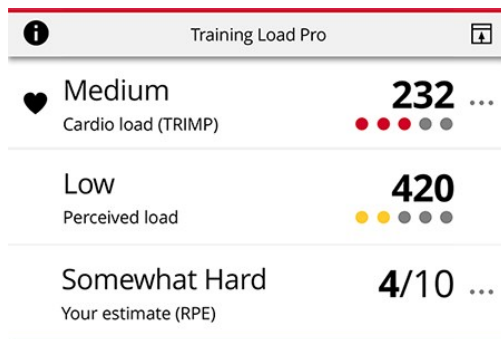


セッションをFlowモバイルアプリで評価し、トレーニングセッションに対する**自覚的な運動負荷**を取得します。1~10のスケールから選択できます。1は非常に簡単で、10は最大の労力です。

## シングルセッションからのトレーニング負荷

シングルセッションからのトレーニング負荷は、腕時計、Polar Flowアプリ、およびFlowウェブサービスのトレーニングセッション概要に表示されます。

測定された負荷ごとにトレーニング負荷の絶対値が得られます。負荷が高くなればなるほど、体に疲れが生じます。さらに、トレーニングセッションのトレーニング負荷を90日間のトレーニング負荷平均と比較した場合の視覚的な弾丸スケール解釈および言葉による説明を見ることができます。



弾丸スケールと言葉による説明は、あなたの進歩に従って適応します。つまり、スマートにトレーニングすれば、より高い負荷を許容できるようになります。トレーニングのフィットネスと耐久力が向上するにつれて、数か月前に3つの弾丸(中程度)に評価されたトレーニング負荷は、後に2つの弾丸(低)に評価される可能性があります。このアダプティブスケールは、現時点での体の調子によって、同じ種類のトレーニングセッションであっても身体に与える影響がまちまちであることを示しています。

- とても高い
- 高い
- 普通
- 低い
- とても低い

## 負荷および耐久力

新しいTraining Load Pro機能は、個々のトレーニングセッションのカーディオ負荷に加えて、短期間のカーディオ負荷(負担)と長期間のカーディオ負荷(耐久力)を測定します。

**負担**は、トレーニングにより、どれだけ疲れているかを示します。過去7日間の1日の平均負荷を示します。

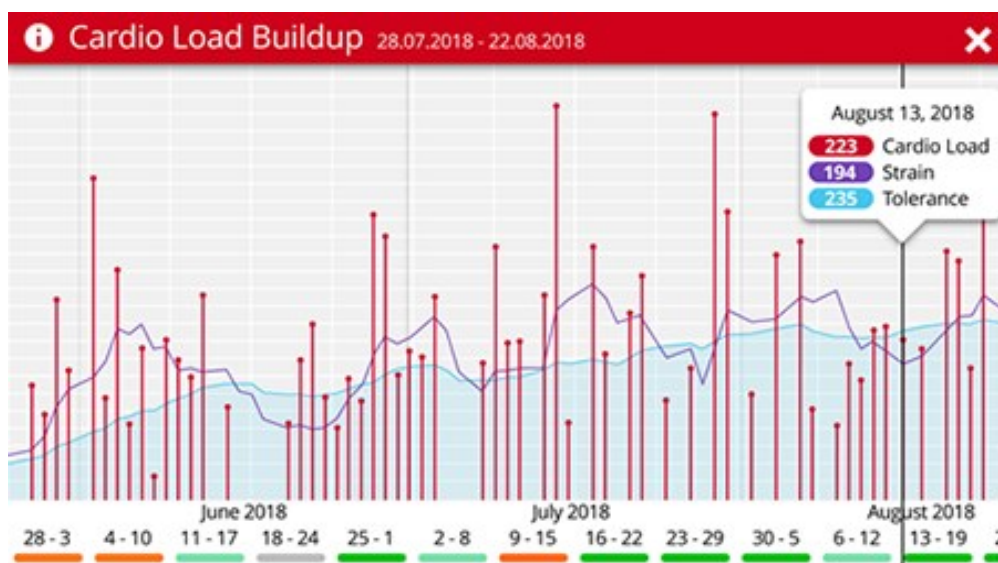
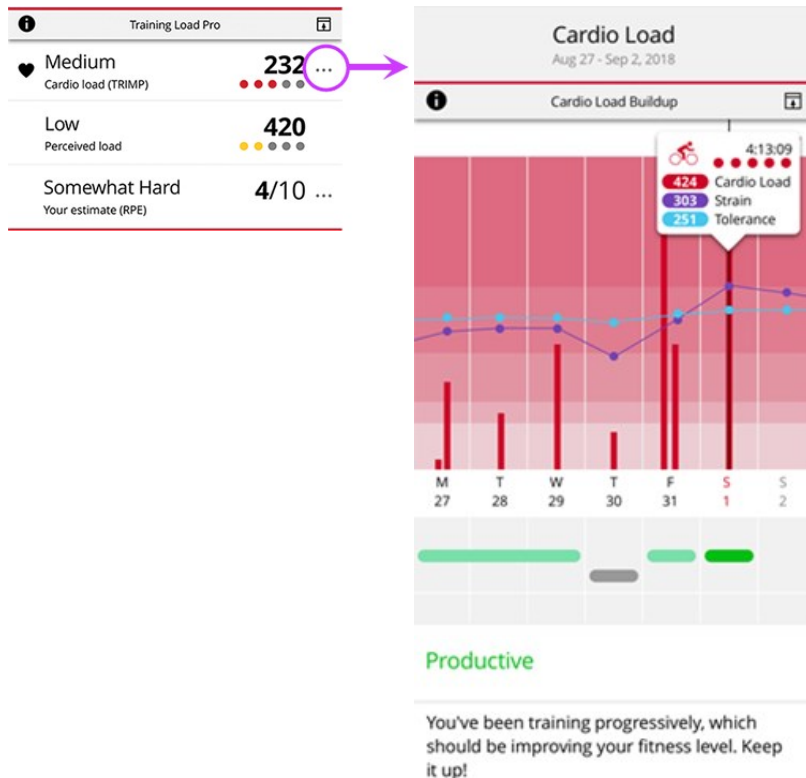
**耐久力**は、カーディオトレーニングにどれくらい耐える準備ができているかを説明します。過去28日間の1日の平均負荷を示します。カーディオトレーニングに対する耐久力を向上させるには、長期間にわたりトレーニングを徐々に増やす必要があります。

## 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**の間の関係を調べ、それに基づいて、トレーニング不足、現状維持、効果的またはオーバートレーニングカーディオ負荷ステータスであるかどうかを示します。カーディオ負荷ステータスは、トレーニングがあなたの体に及ぼす影響とあなたの進歩にどのように影響するかを評価する際に役立ちます。過去のトレーニングが今日パフォーマンスにどのような影響を及ぼすかを知ること、トレーニングの総量を制御し、トレーニングのタイミングをさまざまな強度で最適化することができます。トレーニングセッション後にトレーニングステータスがどのように変化するかを見ることで、トレーニングセッションによって発生した負荷の量を把握するのに役立ちます。

## Polar Flowアプリとウェブサービスにおける長期的な分析

Polar Flowアプリとウェブサービスにおけるカーディオ負荷レポートでは、時間の経過とともにカーディオ負荷がどのように増強され、過去1週間または数か月にわたってカーディオ負荷がどのように変化したかを確認できます。Polar Flowアプリでカーディオ負荷の累積を表示するには、トレーニング概要(Training Load Proモジュール)の、縦に3つに並んだドットアイコンをタップします。



Flowウェブサービスにおいて、カーディオ負荷ステータスおよびカーディオ負荷の累積を表示するには、**進捗状況 > カーディオ負荷レポート**に進みます。



### カーディオ負荷ステータス

- オーバートレーニング(通常よりもはるかに高い負荷) :
- 効果的(負荷がゆっくと増加する)
- 現状維持(通常よりやや低い負荷)
- トレーニング不足(通常より低い負荷)

**赤色バー**は、トレーニングセッションからのカーディオ負荷を示しています。バーが高くなればなるほど、あなたのカーディオシステムのトレーニングセッションはより困難になりました。

**背景色**は、5つの弾丸スケールや言葉の説明(かなり低い、低い、中程度、高い、とても高い)などのように、過去90日間のトレーニングセッション平均と比較して、トレーニングセッションがどれだけハードであったかを示します。

**負担**は、トレーニングにより、どれだけ疲れているかを示します。過去7日間の1日の平均カーディオ負荷を示します。

**耐久力**は、カーディオトレーニングにどれくらい耐える準備ができているかを説明します。過去28日間の1日の平均カーディオ負荷を示します。カーディオトレーニングに対する耐久力を向上させるには、長期間にわたりトレーニングを徐々に増やしてください。

### 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に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。このプログラムは無料で、Polar Flowウェブサービス([flow.polar.com](http://flow.polar.com))で利用可能です。

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に設計されています。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。

説明ビデオはこちらのリンクのいずれかをクリック:

[はじめに](#)

[使用方法](#)

## Polarランニングプログラムの作成方法

1. Polar Flowウェブサービス([flow.polar.com](https://flow.polar.com)) 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。

その日に計画されたトレーニング目標を開始するには:

1. まずボタンを押して、プレトレーニングモードに入り、次に、「**トレーニングの開始**」をタップします。
2. 該当する日に、予定したトレーニング目標を開始するようすすめられます。



3.  をタップして、目標情報を表示させます。
4. 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。
5. 腕時計がすべての信号を検知したら、ディスプレイをタップします。「**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。

## あなたの進捗をフォロー

トレーニング結果は、USBケーブルまたはPolar Flowアプリを経由して、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が確認できます。

## 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スコアとは、最大有酸素ランニングパフォーマンス( $VO_{2max}$ )の推定値です。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、ランニングがいかに効率的で、ランニングパフォーマンスを向上させるかを確認できます。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、 $HR_{max}$ 値が設定済みであることを確認してください。

心拍数機能とGPS機能がオンである、あるいは、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Running Index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)
- 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

セッションの記録を開始すると算出は開始します。トレーニングセッション中、赤信号などで2回まで中断しても算出は続きます。トレーニングセッション終了後、腕時計の画面にRunning Index値が表示され、トレーニング概要に結果が保存されます。



腕時計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
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か国の健康な大人の被験者から $VO_{2max}$ を直接測定した、62の調査資料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。このレポートは、あなたのランニングパフォーマンスがどのように長期間にわたって改善されたかを示しています。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
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

## 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。**Polar FlowアプリおよびFlowウェブサービスで、フィードバックを確認できます。**フィードバックを取得するには、**心拍ゾーン**で少なくとも合計10分以上トレーニング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ます。各ゾーンにおけるトレーニング時間と、消費カロリーから分析されます。

さまざまなトレーニング効果オプションの説明を以下の表に示します

フィードバック:	トレーニング効果
最大トレーニング+	素晴らしいトレーニングセッションでした! スプリント速度と筋肉の神経系の改善に効果がありました。運動効率の向上に役立ちました。また、このセッションにより、疲労耐性の向上に役立ちました。
最大トレーニング	素晴らしいトレーニングセッションでした! スプリント速度と筋肉の神経系の改善に効果がありました。運動効率の向上に役立ちました。
最大トレーニングとテンポトレーニング	素晴らしいトレーニングセッションでした! スピードと運動効率を向上させました。また、このセッションは、有酸素フィットネス度と高強度のトレーニングを長時間維持する能力の向上に役立ちました。
テンポと最大トレーニング	素晴らしいトレーニングセッションでした! 有酸素フィットネス度と高強度の運動を長時間維持する能力を大きく向上させました。また、このセッションは、スピードと運動効率の向上に役立ちました。
テンポトレーニング+	すばらしいペースで長時間よく継続しました! 有酸素フィットネス度、スピード、および高強度のトレーニングを長時間維持する能力を向上させました。また、このセッションにより、疲労耐性の向上に役立ちました。
テンポトレーニング	素晴らしいペースです! 有酸素フィットネス度、スピード、および高強度のトレーニングを長時間維持する能力を向上させました。
テンポ&定常状態トレーニング	良いペースです! 高強度のトレーニングを長時間維持する能力を向上させました。また、このセッションは、有酸素フィットネス度と筋肉の耐久能力の向上に役立ちました。
安定状態とテンポトレーニング	良いペースです! 有酸素フィットネス度と筋肉の耐久能力を向上させました。また、このセッションは、高強度のトレーニングを長時間維持する能力を向上させました。
安定状態トレーニング+	とても素晴らしいですね! この長時間のセッションは、筋肉の耐久能力と有酸素フィットネス度を向上させました。また、疲労耐性を改善しました。
安定状態トレーニング	とても素晴らしいですね! 筋肉の耐久能力と有酸素フィットネス度を向上させました。
安定状態と基礎トレーニング、ロング	とても素晴らしいですね! この長時間のセッションは、筋肉の耐久能力と有酸素フィットネス度を向上させました。また、基礎持久力と脂肪燃焼能力も改善しました。
安定状態と基礎トレーニング	とても素晴らしいですね! 筋肉の耐久能力と有酸素フィットネス度を向上させました。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。
基礎と安定状態のトレーニング、ロング	素晴らしい! この長時間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。また、これは、筋肉の耐久能力と有酸素フィットネス度の向上に役立ちました。
基礎と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、このセッションは、筋肉の耐久能力と有酸素フィットネス度の向上に役立ちました。
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。

フィードバック:	トレーニング効果
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。

## スマートカロリー

個々のデータに基づき燃焼カロリー値を算出する、現在業界で最も精度の高いカロリーカウンターです。

- 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
- 個人の最大酸素摂取量 ( $VO2_{max}$ )

カロリー計算は、心拍数と加速度データを融合させた高度なメソッドをベースにしています。カロリー計算機能は、トレーニング中のカロリーを正確に算出します。

トレーニングセッション中のエネルギー消費量の累積値 (kcal表示) と、トレーニング後の総kcal数をあとで確認できます。また、毎日のカロリー数もチェックできます。

## 継続的な心拍数

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。

### 腕時計での継続的な心拍数

腕時計の「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、オフまたは夜間のみモードに切り替えることができます。「夜間のみ」のモードを選択する場合には、最も早い就寝時刻から開始するように心拍数計測をセットしてください。



この機能はデフォルトでオンに設定されています。腕時計で継続的な心拍計測機能を使用し続けると、電池を早く消耗します。Nightly Rechargeを機能させるために、継続的な心拍計測を有効にする必要があります。電池を節約して、さらにNightly Rechargeを使用する場合、継続的な心拍数計測を「夜間のみ」にセットします。

時刻表示画面で左右にスワイプし、心拍数画面表示に移動します。ディスプレイをタップして、詳細表示を開きます。



継続的な心拍計測機能をオンにすると、腕時計は継続的に心拍数を測定し、それを心拍数画面で表示します。詳細を開くと、その日の最高心拍数と最低心拍数、また前夜の最低心拍数が確認できます。

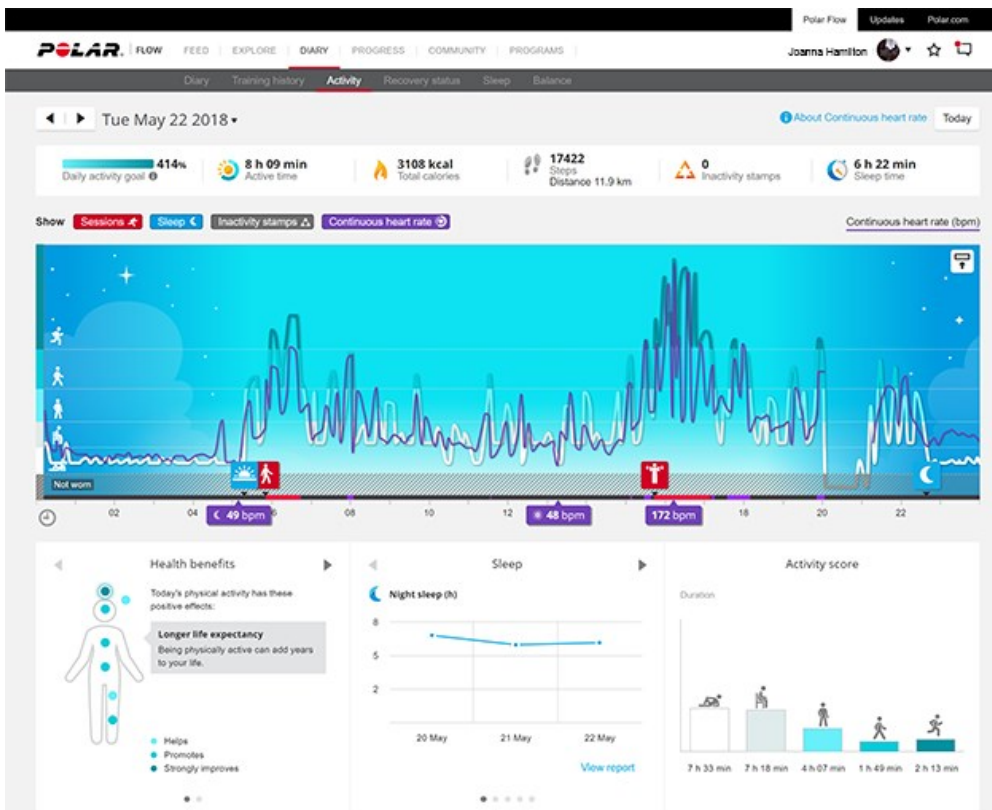
腕時計は5分感覚で心拍数を記録します、このデータは後にPolar Flowアプリまたはウェブサービスで分析されます。心拍数が上がるとそれを腕時計が察知し、継続的な心拍数の記録を開始します。継続的な記録は、速いペースで1分以上歩いた場合など、手首の動きをきっかけとして開始することもあります。アクティビティレベルがある程度低下すると、継続的な心拍計測記録も自動的に停止します。腕時計が、あなたの手首が動いていないこと、または心拍数が上昇していないことを察知すると、5分間サイクルで心拍数をチェックし、その日の最低心拍数を記録します。

場合によっては、継続的な心拍数計測の概要データで表示される値よりも、日中腕時計上に表示される心拍数の方が高い、または低いことがあるでしょう。これは概要データでは、一日の最高値と最低値を記録するからです。記録間隔を外れるとこういったデータの差異が生じます。



腕時計の裏側のLEDライトは、継続的に心拍数を計測している間、そしてセンサー部分が皮膚と接触している間は、常にオンの状態にあります。心拍数を正確に読み取るための正しい腕時計の装着方法は[手首での心拍計測](#)をご確認ください。

Polar Flowでは、ウェブまたはモバイルアプリのいずれかで、より詳細かつ長期間の継続的な心拍数データを確認することができます。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。



## 24時間/365日 アクティビティラッキング

Polarウォッチは、腕の動きを内蔵3D加速度センサーで測定し、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、利き腕でない腕に腕時計を装着してください。

## アクティビティ目標

腕時計の設定により、個人のアクティビティ目標を取得できます。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、腕時計(設定 > 身体情報設定 > アクティビティレベル)、Polar Flowアプリまたは [Polar Flowウェブサービス](#) で確認できます。

目標を変更する場合、Polar 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](http://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までどの程度アクティブである必要があるか確認できます。

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。

## 腕時計のアクティビティデータ

時刻表示画面で左右にスワイプし、アクティビティ画面表示に移動します。



画面表示の周りにある円と日付・時刻の下のパーセント表示が、毎日のアクティビティ目標の達成状況を示します。円はアクティブになるにつれて満たされていきます。

さらに、以下のように1日の蓄積されたアクティビティ詳細を見ることができます:

- これまでの歩数。運動の量と種類が記録され、歩数の算出に変わります。
- アクティブタイムは、健康に適した運動の合計時間を表します。
- 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)。

## 低活動アラート

身体活動が健康維持の主要な要因であることは、広く知られています。身体活動に加えて、長時間座り続けることを避けることが重要です。たとえ、日々トレーニングや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。腕時計が日中アクティブでない時間が長すぎないかどうかを判断し、座りっぱなしの姿勢で健康に悪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: バイブレーションと共に、**It's time to move**( 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。短い散歩をしたり、ストレッチをしたり、他の軽いアクティビティをしてください。ボタンを押すか、動作を始めると、画面からメッセージが消えます。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きます。これは同期後、Polar 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。

## Polar Flowアプリとウェブサービスのアクティビティデータ

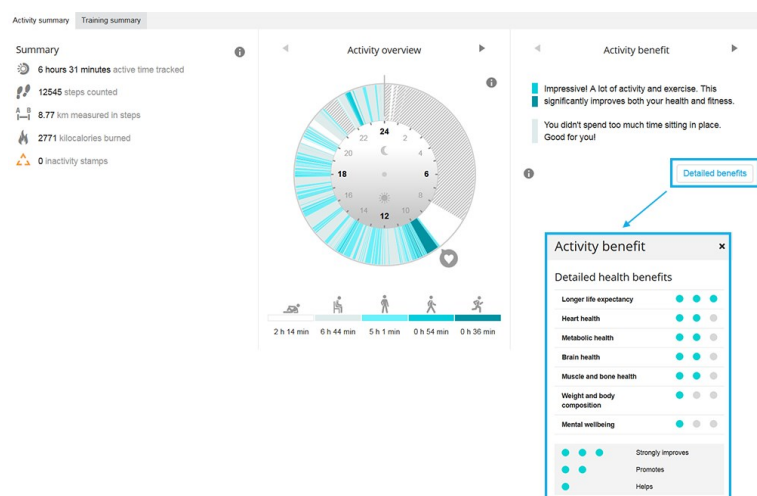
Polar Flowアプリで、いつでもアクティビティデータを確認、分析できます。また、腕時計のデータをワイヤレスでFlowウェブサービスに同期できます。また、Flowウェブサービスでは、さらに詳細なアクティビティ情報が確認でき、理解を深めることができます。アクティビティレポート(レポートタブの下)を使えば、毎日のアクティビティの長期トレンドを確認できます。日別、週別、月別のレポートを選択できます。

こちらの[詳細なガイド](#)で24時間/365日 アクティビティラッキングの詳細を確認できます。

## 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に対する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、身体的活動による健康への効果と座っていることによる健康への影響に関する国際的なガイドラインと研究に基づいています。重要なのは、よりアクティブであると、より多くの効果が得られることです。

Polar FlowアプリおよびFlowウェブサービスでは、毎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。日ごと、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、「[24時間/365日 アクティビティラッキング](#)」をご確認ください。

## スポーツプロフィール

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

各スポーツプロフィー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表示項目をカスタム設定できます。心拍数だけ、またはスピードと距離だけなど、あなた自身のトレーニングのニーズに合わせて自由に設定できます。

腕時計上では、最大20種のスポーツプロフィールを登録できます。Polar FlowモバイルアプリおよびPolar Flowウェブサービスでは、スポーツプロフィールの数に制限はありません。

詳細は、[Flowのスポーツプロフィール](#)でご確認ください。

スポーツプロフィールを使うことで、どんなトレーニングを行ったか、また異なるスポーツをやりながらどのような進歩があったかを把握できます。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。



フィットネスクラブでのグループエクササイズクラス中、Polar Igniteを [Polar Club](#) と共に使用できます。トレーニングセッション用に室内スポーツプロファイルの1つを選択し、「[スポーツプロファイル設定](#)」で、心拍数が他のデバイス機能に表示されるようにしてください。



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、「[心拍数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。例えばジム器具などの、Bluetooth Smartワイヤレス技術搭載の対応デバイスは、あなたの心拍数を検知することができます。[Polar スポーツプロファイルリスト](#) から、どのスポーツプロファイルがデフォルトでBluetooth転送されているのかをチェックすることができます。Bluetoothでのデータ転送を、[スポーツプロファイル設定](#) 画面でオンまたはオフに設定できます。

## 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。心拍数を特定の心拍ゾーン内に維持することで、トレーニング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、それを理解することで、トレーニングの効果を最大限に引き出すのに役立ちます。

心拍ゾーンについてもっと詳しく読む: [心拍ゾーンとは?](#)

## スピードゾーン

スピード/ペースゾーンを使えば、トレーニングセッション中に簡単にスピードやペースをモニタリングできます。目標とするトレーニング効果を達成するために、スピード/ペースを調整しやすくなります。ゾーン設定は、セッション中トレーニングの効率性をチェックするガイダンスの役目を果たします。異なるトレーニング強度を組み合わせることで、トレーニング効果を最大限に高めます。

### スピードゾーン設定

スピードゾーンの設定は、Flowウェブサービスで調整できます。5つのゾーンがあり、ゾーンリミットは手動で調整できます。または、デフォルト設定をそのまま使うこともできます。スポーツによって最適なゾーンは異なります。自分で各スポーツに合ったゾーンに調整することが可能です。ゾーンはランニングを伴うスポーツ(ランニングを取り入れたチームスポーツも含む)、サイクリングスポーツ、ローイング、カヌーで使用できます。

#### デフォルト

デフォルトを選択すると、リミットは変更できません。デフォルトゾーンはこれ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、スピード/ペースゾーンの参考的な値です。

#### フリー

フリーを選択すると、すべてのリミットを変更できます。例えば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、個々に合わせたスピードまたはペースのしきい値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。

### スピードゾーンによるトレーニング目標

スピード/ペースゾーンを基準にトレーニング目標を作成できます。FlowSyncから目標を同期させると、トレーニング中にトレーニングデバイスからガイダンスを受けることができます。

#### トレーニング中

トレーニング中、今どのゾーンでトレーニングしているか、各ゾーンでどれくらいの時間費やしたかが表示されます。



## トレーニング後

腕時計のトレーニング概要画面では、各スピードゾーンでどれくらいの時間費やしたかを確認できます。データを同期後、詳しいスピードゾーン情報を、Flowウェブサービス上でビジュアル表示します。

## リストデバイスで速度と距離を確認

腕時計に内蔵の加速度センサーで、手の動きからスピードと距離を測定します。この機能は、屋内でのランニングセッション、またGPSシグナルの弱いロケーションなどで役立ちます。精度を最適化するために、利き腕と高さを正しく設定してください。手首でのスピードと距離の測定は、自然で快適なペースでのランニング時に、最適に機能します。

腕時計を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、地図やスマートフォンなど、同じ手に物を持たないでください。

リストでのスピードと距離の測定が可能なランニングを伴うスポーツの種類は以下の通りです：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、および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、必ず、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てください。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。

## スイミングメトリクス

スイミングメトリクスは、各スイミングセッションの分析や、長期にわたるパフォーマンスと進捗の確認に役立ちます。



より正確な情報を得るために、腕時計を装着する手首を正しく設定してください。Polar Flowの商品設定から、どちらの手に腕時計を着用するように設定したことを確認できます。

### プールスイミング

スイミングまたはプールのスイミングプロファイルを使用する場合、腕時計は、スイム距離、時間とペース、ストロークレート、休憩時間を記録し、また泳法を判別します。さらに、SWOLFスコアにより、水泳技術の向上について確認できます。

**ペースと距離：**ペースと距離は、プールの長さに基づいて測定されます。そのため、正確なデータを得るには、常に正確なプールの長さを設定してください。腕時計は、ターンを認識し、この情報を使用して正確なペースと距離を測定します。

**ストローク：**腕時計は、1分当たりのストローク数、またはプールの長さ当たりのストローク数を示します。これにより、水泳の技術、リズム、タイミングについて学ぶことができます。

**泳法：**腕時計は、泳法を認識し、泳法に基づいたメトリクスや、トレーニングセッション全体についての合計の数値を算出します。腕時計が認識する泳法：


- 自由形
- 背泳ぎ
- 平泳ぎ
- バタフライ

**SWOLF**(swimmingとgolfの略)は、効率性を把握するための間接的な値です。SWOLFは、プールを泳ぐのに要した時間とストローク数の合計により算出されます。例えば、30秒と10ストロークである距離を泳ぐと、SWOLFスコアは40となります。一般的に、ある距離とある泳法に対し、SWOLFが低くなるほど、効率的に泳いでいることとなります。

SWOLFは個人によって大きく異なり、他の人のSWOLFスコアと比較されるものではありません。技術の向上・微調整に役立つ、様々な泳法に最適な効率を見つけるのに役立つ個人的なツールです。

## プールの長さの設定

ペース、距離、ストローク数の計算、さらにSWOLFスコアの算出に影響を及ぼすため、正確なプールの長さを選択することが重要です。デフォルトの長さは、25メートル、50メートル、25ヤードですが、手動で長さを設定することもできます。設定できる最短の長さは、20m/ヤードです。

選択したプールの長さはプレトレーニングモードで表示されます。プールの長さを変更するには、クイックメニューアイコン  をタップして、「プールの長さ」設定にアクセスし、正確な長さを設定します。

## オープンウォータースイミング

オープンウォータースイミングプロファイルを使用すると、腕時計は、水泳の距離、ペース、自由形のストローク数、さらにルート  
を記録します。

 自由形は、オープンウォータースイミングのプロファイルが認識できる唯一の泳法です。

**ペースと距離**：腕時計は、GPSを使用し、水泳時のペースと距離を計算します。

**自由形のストローク数**：腕時計は、トレーニングセッションの平均ストロークレートと最大ストロークレート(1分当たりのストローク数)を記録します。

**ルート**：ルートはGPSにより記録され、水泳後に、Flowアプリやウェブサービスでマップ上でルートを確認できます。GPSは水中では機能しません。そのため、あなたの手が水面から離れているか、水面に非常に近いときに取得されたGPSデータからルートがフィルタリングされます。水の状態や衛星の位置などの外部要因がGPSデータの精度に影響を与える可能性があり、その結果、同じルートのデータは日々変化する可能性があります。

## 水中で心拍数を測定


お使いの腕時計は、新しいPolar Precision Primeセンサー融合技術を使用して手首から心拍数を自動的に測定し、スイミング中に心拍数を簡単かつ快適に測定することができます。水は、手首での心拍計測定が最適に機能するのを妨げる可能性があります。Polar Precision Primeの精度は、スイミングセッション中に平均心拍数と心拍ゾーンを監視し、正確な消費カロリー値、トレーニングセッションからのトレーニング負荷、心拍ゾーンに基づくトレーニング効果フィードバックを可能にするのに十分です。

心拍数データの精度を可能な限り高めるためには、腕時計を手首にぴったりと(他のスポーツよりもぴったりと)着用することが重要です。トレーニング中の腕時計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。



Bluetoothは水中で機能しないため、水泳時に腕時計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。

## スイミングセッションの開始

1. ボタンを押し、メインメニューから**トレーニングを開始**を選択し、**スイミング、プールスイミング**または**オープンウォータースイミング**プロファイルを表示させます。
2. **スイミング/プールスイミングプロファイルを使用するときは**、プールの長さが正しいことを確認します(ディスプレイに表示されます)。プールの長さを変更するには、クイックメニューアイコン  をタップして、「プールの長さ」をタップし、正確な長さを設定します。
3. トレーニング記録を開始するには、「スタート」ボタンを押します。

## 水泳中

Flowウェブサービスのスポーツプロファイルのセクション内で画面に表示する情報をカスタマイズできます。スイミングスポーツプロファイルのデフォルトのトレーニングビューでは、以下の情報がプロファイルされます：

- 心拍数と心拍数ZonePointer
- 距離
- トレーニング時間
- 休止時間(スイミングおよびプールスイミング)
- ペース(オープンウォータースイミング)
- 心拍数グラフ
- 平均心拍数
- 最大心拍数
- 時刻

## 水泳後

スイミングデータの概要は、トレーニングセッション直後に腕時計のトレーニング概要で確認できます。次の情報を見ることができます：



トレーニングセッションを開始した日付および時刻

トレーニングセッションの継続時間

スイミング距離



平均心拍数

最大心拍数

カーディオ負荷



心拍ゾーン



カロリー

カロリーに占める脂肪燃焼率(%)



平均ペース

最高ペース



ストロークレート(1分あたりのストローク数)

- 平均ストロークレート
- 最大ストロークレート

プールスイミングセッション、心拍数、ペース、ストロークレート曲線の詳細な内訳を含む、スイムのより詳細な視覚的表現を見るには、腕時計をPolar Flowと同期させてください。

## スマート通知

スマート通知により、電話の着信、メッセージ、アプリからの通知を腕時計上に表示できます。スマートフォンの画面に表示されるものと同じ通知を腕時計でも受信できます。スマート通知は、iOS、Android搭載スマートフォンで利用が可能です。

スマート通知を使うには、あなたのスマートフォン上でPolar Flowアプリが有効であること、またあなたの腕時計がそのスマートフォンとペアリング済みであることが条件となります。手順は、[腕時計とモバイルデバイスをペアリングする](#)をご参照ください。

### スマート通知をオンにする

腕時計上で**設定 > 基本設定 > スマート通知**を選択し、オンに設定します。スマート通知設定を**オフ**または**(トレーニング時間外は) オン**に設定します。トレーニングセッション中は通知を受け取ることができませんのでご注意ください。

スマート通知は、Polar Flowアプリのデバイス設定画面でオンに設定できます。通知設定をオンにした後、腕時計をPolar Flowアプリに同期させてください。



スマート通知をオンに設定した場合、Bluetoothが継続的にオンの状態になるため、腕時計やスマートフォンのバッテリーは、通常よりも早く消耗しますのでご注意ください。

### 通知非表示

一定の時間、通知や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。オンの場合、設定した時間帯は通知または着信アラートが表示されません。

腕時計で、「設定」>「基本設定」>「非表示時間設定」に進みます。**オフ**、**オン**または**オン(22:00~7:00)**から選択し、通知非表示の設定を有効にする期間を設定します。**開始時間**と**終了時間**を選択します。

### 通知を見る

通知を受信すると腕時計が振動し、ディスプレイ画面の下部に赤いドットが表示されます。ディスプレイの下部から上方向にスワイプするか、手首を回して腕時計が振動した直後に腕時計を見て、画面上に表示される通知を閲覧できます。

電話の呼び出しがかかると腕時計が振動し、発信者の名前が表示されます。腕時計上で通話に回答したり、受信を拒否することができます。



お使いのAndroidスマートフォンの仕様により、スマート通知機能の操作が変わる場合があります。

## 変更可能なリストバンド

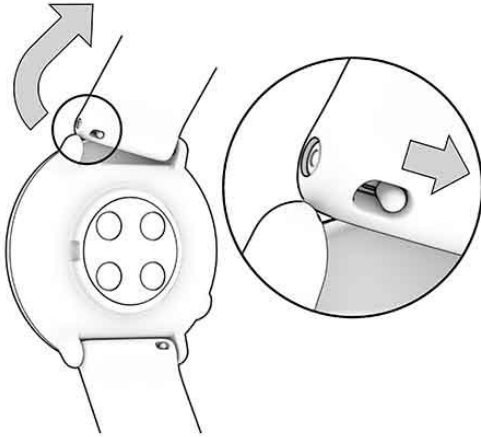
変更可能なリストバンドを使用すると、あらゆる状況やスタイルに合わせて腕時計をパーソナライズできるので、いつでも着用し、24時間/365日 アクティビティラッキング、継続的な心拍数測定、睡眠状態のラッキングを最大限に活用できます。

Polarのセレクションからお気に入りのリストバンドを選択するか、20 mmのスプリングバーを使用する他の腕時計バンドを使用することができます。

## リストバンドを変更する

腕時計のリストバンドは素早く簡単に変更できます。

1. バンドを取り外すには、クイックリリースノブを内側に押し、バンドを腕時計から引き離します。
2. バンドを取りつけるには、(クイックリリースの部の反対側から)ピンを腕時計のピンホールに挿入します。
3. クイックリリースノブを内側に押し、ピンのもう一方の端を腕時計の穴に合わせます。
4. ノブを放して、バンドを所定の位置に固定します



## 互換性のあるセンサー

互換性のあるBluetooth®センサーを使用して、トレーニングをさらに効果的なものにし、自分のパフォーマンスに関する理解をさらに深めましょう。

### 互換性のあるPolarセンサーおよびアクセサリのリストを表示する

新しいセンサーを使用する前に、センサーを腕時計とペアリングする必要があります。数秒でペアリングは完了します。腕時計がセンサーからのみシグナルを受信するよう設定することで、グループトレーニングもスムーズに運びます。イベントや競技に参加する前に、自宅でペアリングを済ませておきましょう。外出先ではデータ転送の際にシグナル干渉が入り、スムーズに実行できない可能性があるからです。手順については、[「センサーと腕時計をペアリングする」](#)を参照してください。

### POLAR H10心拍センサー

チェストストラップ付きPolar H10心拍センサーを使用して、心拍数を最大精度で監視します。

Polar Precision Prime は最も精度の高い光学式心拍数計測技術を搭載しており、どのような環境でもその性能は確かだと考えられますが、手首上でセンサーを固定することが難しい場合、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には、Polar 10心拍センサーが、心拍数を正確に計測する最適なツールだといえるでしょう。Polar H10心拍センサーは、心拍数の急激な上昇または下降に反応しますので、クイックスプリントを伴うインターバルタイプのトレーニングのための理想的な選択肢です。

Polar H10心拍センサーには内蔵メモリがあり、トレーニングデバイスに接続していない、またはモバイルトレーニングアプリが近くにない場合でも1回分のトレーニングセッションを記録できます。やり方は簡単。H10心拍センサーをPolar Beatアプリとペアリングし、アプリを使ってトレーニングセッションを実行するだけです。この方法なら、スイミングトレーニング中でもPolar H10心拍センサーで心拍数データを記録するなど、使い方が広がります。詳細は、[Polar BeatとPolar H10心拍センサー](#)のサポートページをご確認ください。

サイクリングセッション中にPolar H10心拍センサーを使用するときは、自転車のハンドルバーに腕時計を取り付けて、ライディング中のトレーニングデータを簡単に表示できます。

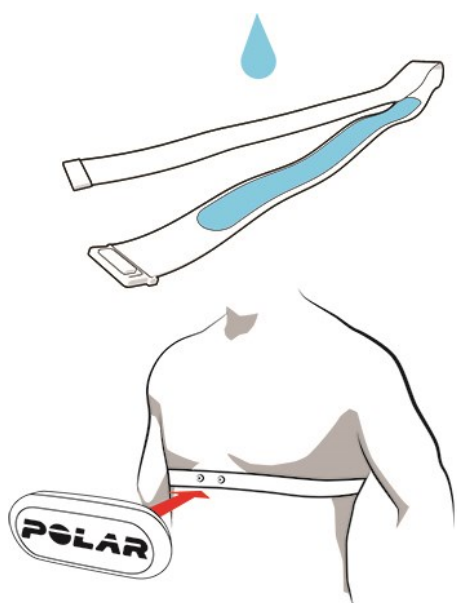
## センサーと腕時計をペアリングする

### 心拍センサーと腕時計のペアリング



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

1. ストラップの電極部分を湿らせます。
2. コネクタをストラップに取りつけます。
3. 胸部にストラップを締め付け、ぴったりフィットするように調節します。
4. 腕時計で、「設定 > 基本設定 > ペアリングと同期」に進み、「センサーまたは他のデバイスのペアリング」をタップします。
5. 装着した心拍センサーと腕時計をタッチして、検出されるのを待ちます。
6. 心拍センサーが見つかったら、例えば、デバイスID「Polar H10 xxxxxxxxをペアリング」と表示されます。✔️をタップして、ペアリングを開始します。
7. 完了すると、「ペアリング完了」と表示されます。



## 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 アクティビティト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アプリでタイミング、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。

### スポーツプロフィール

Polar Flowアプリ上で、簡単にスポーツプロフィールの追加、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ィールを設定できます。

詳細は、[Polar Flowのスポーツプロフィール](#)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)上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/ja/support/polar\\_flow\\_app](https://support.polar.com/ja/support/polar_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。スポーツプロファイ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、各個人の能力に応じたランニングイベントに向けた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](https://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/ja/support/polar\\_flow\\_web\\_service](https://support.polar.com/ja/support/polar_flow_web_service)よりご確認ください。

## POLAR FLOWのスポーツプロファイル

腕時計のデフォルトには、14個のスポーツプロファイルがあります。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ァイルを追加したり、設定を編集したりできます。腕時計本体には、最大20種のスポーツプロファイルを保存できます。Polar Flowアプリやウェブサービスで20種以上のスポーツプロファイルを登録すると、リストのはじめの20種が同期中に腕時計に転送されます。



スポーツプロファイルの順序は、リスト上でドラッグ&ドロップにより変更できます。好きなスポーツを選択し、ドラッグしてリストの希望する場所に移します。

説明ビデオはこちらのリンクのいずれかをクリック:

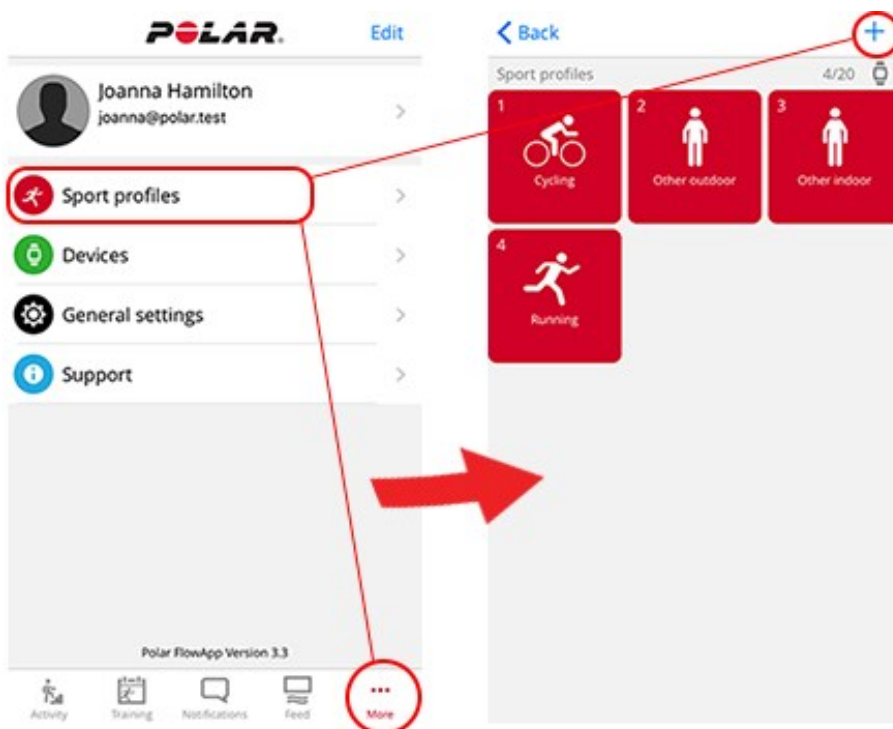
[Polar Flowアプリ | スポーツプロファイルの編集](#)

[Polar Flowウェブサービス | スポーツプロファイル](#)

## スポーツプロファイルの追加

Polar Flowモバイルアプリで:

1. **スポーツプロファイル**に進む。
2. 画面右上にあるプラス記号をタップします。
3. リストからスポーツを選択します。Androidアプリ上の「終了」をタップします。そのスポーツがスポーツプロファイ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. 「**スポーツプロファイル**」を選択します。
3. 「**スポーツプロファイルを追加**」をクリックし、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。

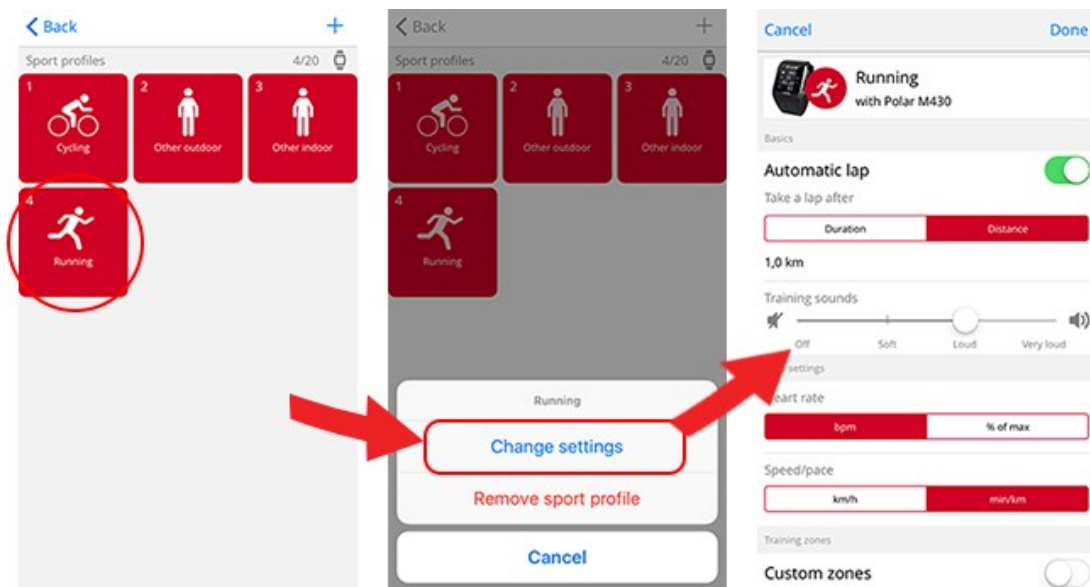


自身で新しいスポーツを作成することはできません。スポーツリストはPolarにより管理されています。これは、各スポーツがデフォルトの設定と数値を持っており、例えば、カロリー計算、トレーニング負荷、回復機能に影響するためです。

## スポーツプロファイルの編集

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. 準備ができたなら、「**終了**」をタップします。設定を腕時計に同期してください。



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に表示される**編集**ボタンをクリックします。

各スポーツプロフィールで、以下の設定を編集できます:

## 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

- 心拍数ビュー(分ごとの心拍-bpm、または最大値の%)
- 他のデバイスに表示される心拍数(例えばジム器具などの、Bluetooth Smartワイヤレス技術搭載の対応デバイスは、あなたの心拍数を検知します。Polar Club クラスの実行中に腕時計を使って、Polar Clubシステムに心拍数を反映させることもできます。)
- 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は変更できません。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。)

## スピード/ペース設定

- スピード/ペースビュー(スピード km/h/ mph またはペース 分/km /分/mi を選択します)
- スピード/ペースゾーン設定(スピード/ペースゾーンを利用することで、選択した項目に応じてスピードやペースを簡単に選択・モニタリングできます。デフォルトゾーンはこれ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スピード/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を選択します

セッション中にトレーニングビューで表示するデータを選択できます。各スポーツプロフィールに、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。

鉛筆のアイコンを既存の表示上でクリックし編集するか、「**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

- 振動フィードバック (振動での通知をオンまたはオフに設定できます。)

## GPS と高度

- 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。
- GPS記録間隔を設定します。

スポーツプロファイル設定が終了したら、「**保存**」をクリックします。設定を腕時計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、「**心拍数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。例えばジム器具などの、Bluetooth Smartワイヤレス技術搭載の対応デバイスは、あなたの心拍数を検知することができます。[Polar スポーツプロファイルリスト](#)から、どのスポーツプロファイルがデフォルトでBluetooth転送されているのかをチェックすることができます。Bluetoothでのデータ転送を、スポーツプロファイル設定画面でオンまたはオフに設定できます。

# 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。

## Annual Training Plan

01-10-2019 - 29-09-2019



221 Days left



176 Total sessions

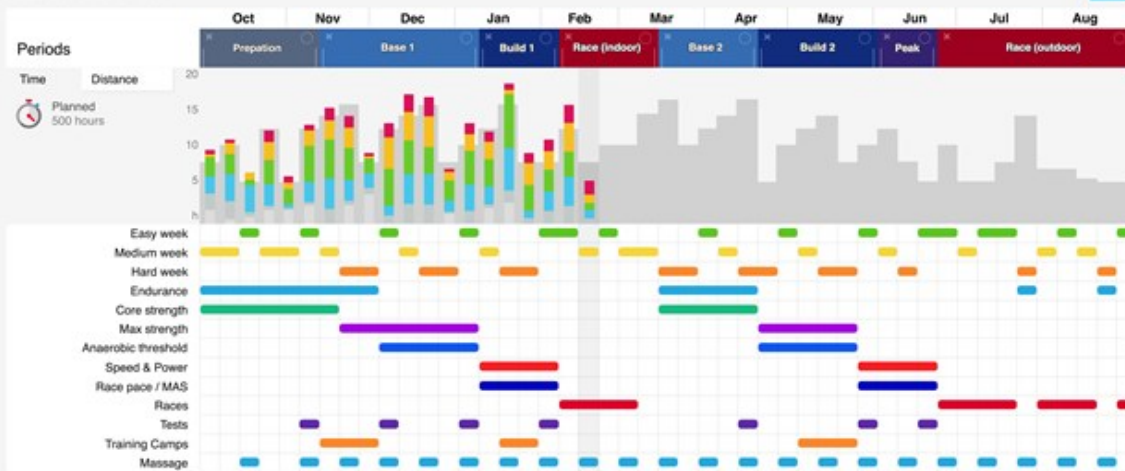


202:40:05 Total duration



A B 1723.70 km Total distance

### Season timeline



Mon 11-02-2019 - Sun 17-02-2019

◀ This week ▶ Current period Race (indoor) Planned themes Medium week Races Massage

#### ☆ Favorites

Race	Speed 1	Speed 2	Technique 1	Technique 2	3x4x200m intervals	6x600m intervals
6x1000m intervals	Pyramid intervals	Morning run	Long run	Uphills, short	Uphills, long	Explosive strength
Plyometric strength	Maximum strength	Core strength 1	Core strength 2	Endurance strength 1	Flexibility	Stretching



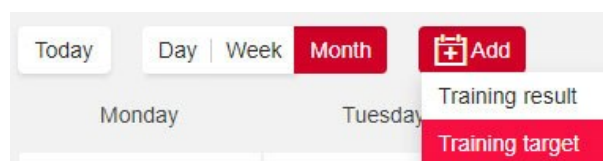
[Polar Flow for Coach](#) は、あなたのコーチがフルシーズンの計画から個別のトレーニングまで、細かくトレーニングを計画できる無料のリモートコーチングプラットフォームです。

## 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。

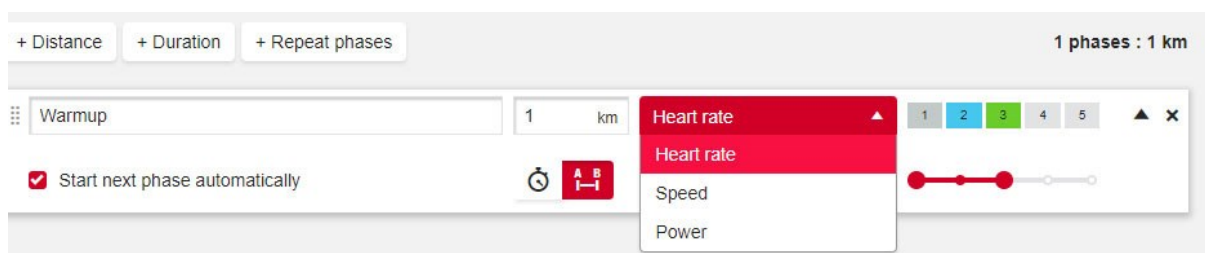
## レースペース目標

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、Grit X Pro、Pacer、Pacer Pro、V800、Vantage M、Vantage M2、Vantage V、Vantage V2にのみ同期可能です。

## 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い場合は、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、Grit X、Grit X Pro、Pacer、Pacer Pro、Vantage V2のみがサポートしています。

5. 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」セクションにレポートするフェーズをドラッグします。



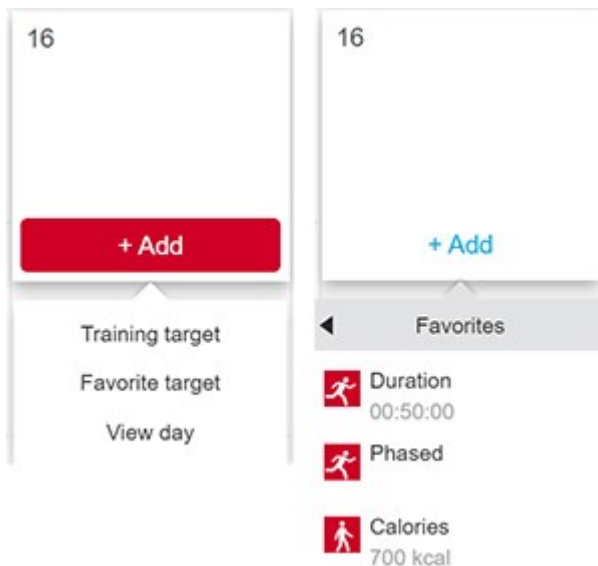
6. 「お気に入りに追加」をクリック☆し、目標をお気に入り一覧リストに追加します。
7. 目標をダイアリーに追加するをクリックし、目標をダイアリーに加えます。

## 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：

1. **ダイアリー**の日付にマウスを合わせます。
2. **+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:

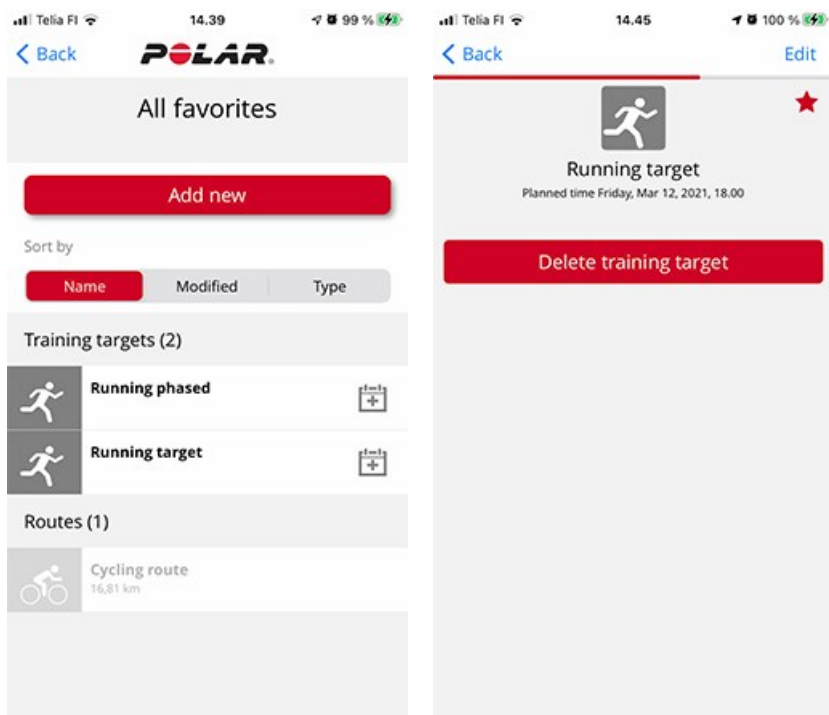
1. 「**トレーニング**」に進み、ページの一番上にある  をクリックします。
2. 次に、トレーニング目標の種類を以下から選択します:

### 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。

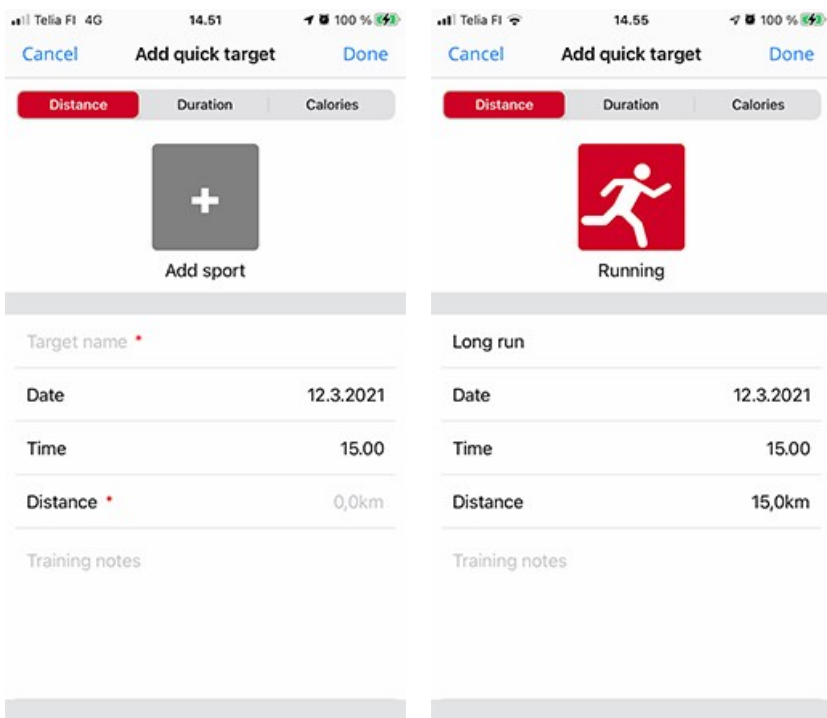


KomootのルートはGrit X、Grit X Pro、Pacer ProとVantage V2のみで利用可能です。Strava LiveセグメントはGrit X、Grit X Pro、M460、Pacer、Pacer Pro、V650、V800、Vantage V、Vantage V2で利用可能です。




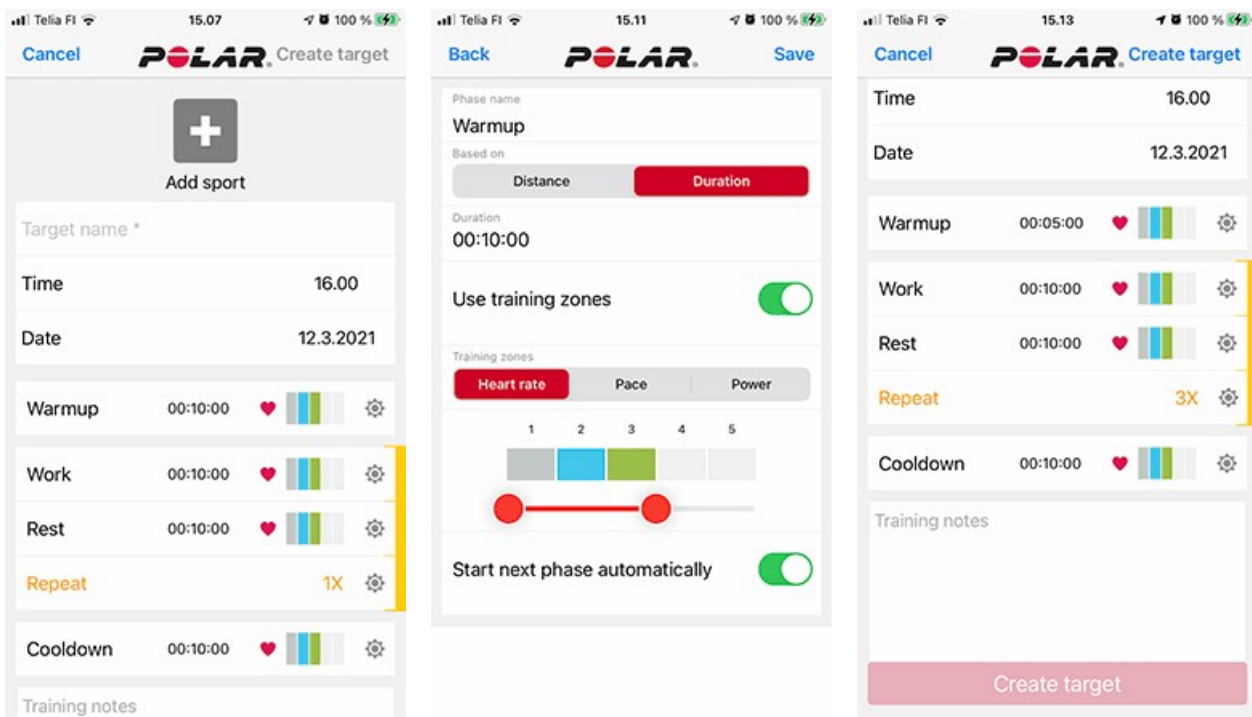
### クイック目標

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。




# お気に入り


**お気に入り**では、FlowウェブサービスとFlow モバイルアプリに、自分の好きなトレーニング目標を保存・管理することができます。腕時計上で予定済みの目標を使用する際は、「お気に入りから確認できます。詳細は、[「Polar 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。

腕時計の最大数をチェックできます。Flowウェブサービス内の「お気に入り」の数には、制限がありません。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個が腕時計に転送されます。「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。「お気に入り」を選択し、ドラッグしてリストの希望する場所に移します。


## 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. ページの右下隅にある「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. すでに作成済みの目標を **ダイアリー** で開きます。
2. ページの右下隅にある「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。

## お気に入りを編集

1. ページの右上、名前の横にある「お気に入り」アイコン  をクリックします。「お気に入り」で設定したすべてのトレーニング目標が表示されます。
2. 編集したい「お気に入り」項目をクリックし、次に **編集** をクリックします。
3. スポーツや目標タイトルの変更、メモの追加、目標に向けたトレーニングの詳細内容を変更することができます。詳細は [トレーニングの計画を立てる](#) の項をご参照ください。変更したい内容をすべて編集し終わったら、**変更内容を更新する** をクリックします。

## お気に入りを削除する

1. ページの右上、名前の横にある「お気に入り」アイコン  をクリックします。「お気に入り」で設定したすべてのトレーニング目標が表示されます。
2. トレーニング目標の右上の削除アイコンをクリックし、「お気に入り」リストから削除します。

# 同期中

Bluetooth接続を介して、腕時計からPolar Flowアプリに、ワイヤレスでデータを転送できます。または、USBポートかFlowSyncソフトウェアを使用して、腕時計とPolar Flowウェブサービスを同期できます。腕時計とPolar Flowアプリ間でのデータ同期には、Polarアカウントが必要です。腕時計上のデータをウェブサービスに直接同期させるには、PolarアカウントとFlowSyncソフトウェアが必要となります。腕時計の設定が完了している方は、Polarアカウントをすでに作成済みです。コンピュータを使って腕時計の設定をした場合は、コンピュータにFlowSyncソフトウェアがすでにインストールされています。

腕時計、ウェブサービス、モバイルアプリ間でデータを同期して最新の状態に保つことを忘れないでください。

## FLOWモバイルアプリと同期する

同期する前に以下をご確認ください:

- PolarアカウントとPolar Flowアプリを所有していること。
- 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。
- モバイルデバイスと腕時計がペアリング済みであること。詳細は、[ペアリング](#)でご確認ください。

データの同期：

1. Polar Flowアプリにサインインし、腕時計の画面に「スマートフォンに接続中」と表示されるまでボタンを長押しします。
2. 腕時計の画面に「Polar Flowアプリに接続中」と表示されます。
3. 終了すると、腕時計の画面に「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、腕時計はPolar Flowアプリと1時間に1回自動的に同期します。また、トレーニングセッションを完了したとき、腕時計で設定を変更したとき、自動同期が行われます。腕時計をPolar Flowアプリに同期すると、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/polar\\_flow\\_app](https://support.polar.com/ja/support/polar_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ウェブサービスへデータを同期するには、FlowSyncソフトウェアが必要です。同期する前に、[flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start)からダウンロードおよびインストールを実行してください。

1. 腕時計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、同期が開始します。
3. 完了すると、「完了」と表示されます。

腕時計をコンピュータに接続すると毎回、Polar FlowSyncソフトウェアによりデータがPolar Flowウェブサービスに転送され、変更済みの設定が同期されます。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。



腕時計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腕時計にも同期されます。

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、[support.polar.com/ja/support/polar\\_flow\\_web\\_service](https://support.polar.com/ja/support/polar_flow_web_service)でご確認ください。

FlowSyncについてのサポートおよび詳細情報は、[support.polar.com/ja/content/flowsync](https://support.polar.com/ja/content/flowsync)よりご確認ください。

# 重要情報

## バッテリー

製品が寿命に達し廃棄する際は、Polarは自然環境や健康面への配慮から影響を最小限に抑えるため、現地の廃棄物処理規則に従って適切な処分を行うことを推奨しています。可能であれば、電子機器専用の収集場所にて手続きを行ってください。本製品を普通ごみとして廃棄しないでください。

### 電池の充電

**i** 充電前に、腕時計とケーブルの充電用接点に水気、ほこりなど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。腕時計が濡れているときは充電しないでください。

腕時計には、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500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。

**i** 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。

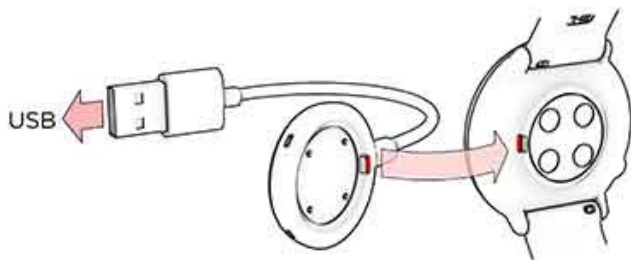
本製品に同梱の専用USBケーブルを使用し、お使いのコンピュータのUSBポートにつないで充電します。コンセントからも充電できます。壁のコンセントから充電する場合は、USB電源アダプター(これは付属品には含まれません)を使用してください。

バッテリーは、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する際には、そのアダプタに「出力5VDC」の刻印があり、500mA以上に対応することを必ずご確認ください。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。



腕時計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. ご利用の腕時計を充電するには、付属のケーブルを使用して、腕時計をパソコンのUSBポート、またはUSB充電器に接続します。ケーブルを時計の裏側に位置を合わせ(赤色でマークした箇所)接続してください。マグネットにより所定の位置に収まります。



2. 「充電中」とディスプレイに表示されます。
3. 腕時計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。



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。

## 電池の状態および通知

### 電池状態記号

電池の状態を示すシンボルは、腕時計を見るために手首を回した時、時刻表示画面でLIGHT(左上)ボタンを押した時、または、メニューから時刻表示画面に戻る時に表示されます。また、電池状態アイコンが[クイック設定メニュー](#)にあります。これは、電池の充電残量をパーセントで表示します。

### 電池残量の通知

- 電池残量が低下しているとき、「**電池残量少。充電してください**」と、時刻表示モードで表示されます。腕時計の充電をお勧めします。
- トレーニングセッションを記録するには電池残量が少なすぎる場合、「**トレーニング前に充電してください**」と表示されます。

トレーニング中の低電池残量の通知：

- 電池残量が低下しているとき、「**電池残量少**」と表示されます。心拍数とGPSデータを測定するには電池残量が少なすぎる場合、通知が繰り返され、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。腕時計が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。

電池が切れ腕時計の表示が消えます。これは残量が無くなり腕時計がスリープモードになったことを示します。腕時計を充電します。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。

動作時間は、腕時計の使用環境の温度、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。Polar 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、気温が氷点下を下回ると大幅に低下します。その場合、衣服の下に腕時計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。

## 腕時計のお手入れ

一般の電子デバイスと同様に、Polarウォッチを常に清潔に保ち、手入れを丁寧に行ってください。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。

### 腕時計を清潔に

トレーニングセッション後は毎回、腕時計を、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。

**充電と同期がスムーズに行えるよう、腕時計とケーブルの充電接点を常に清潔に保ってください。**

充電前に、腕時計とケーブルの充電用接点に水気、ほこりなど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。腕時計が濡れているときは充電しないでください。

腕時計の酸化や塩水(汗や海水など)や汚れによるその他の損傷を防ぐため、腕時計の充電接点を清潔に保ってください。充電接点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腕時計をぬるま湯で洗い流すことです。腕時計は耐水性で、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。

## 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。

腕時計を着用する部位に香水やローション、日焼け止め、虫除けスプレーを使用しないでください。腕時計がそれらのもの、またはその他の化学薬品に触れた場合は、低刺激石鹸と水溶液で洗い、流水ですすいでください。

## 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（ $-10^{\circ}\text{C}/14^{\circ}\text{F}$ 未満の温度、また、 $50^{\circ}\text{C}/120^{\circ}\text{F}$ 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。Polar Electroの指定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。詳しくは、Polar制限付き国際保証（Limited International Polar Guarantee）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、[support.polar.com](https://support.polar.com) および各国のウェブサイトアクセスしてください。

## 注意事項

Polar製品（トレーニングデバイス、アクティビティラッカー、付属品）は、トレーニングセッション中および後の生理的な負担とリカバリーのレベルを示すために設計されています。Polarトレーニングデバイスおよびアクティビティラッカーは、心拍数を測定し、アクティビティを報告します。GPS内蔵Polarトレーニングデバイスは、速度、距離、位置を表示します。互換性の付属品の完全な一覧については、[www.polar.com/en/products/accessories](https://www.polar.com/en/products/accessories)をご覧ください。気圧センサー付きPolarトレーニングデバイスは、高度と他の変数を測定します。その他の目的での使用は、意図するものではありません。Polarトレーニングデバイスを専門的または工業的な精度を必要とする環境測定値を取得するために使用しないでください。

## トレーニング中の電波干渉

### 電磁波による干渉とトレーニング器具

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。問題を解消するには、以下の方法を試してください：

1. 心拍センサーストラップを胸部から取り外した状態で、通常どおりにトレーニング器具を使用します。
2. トレーニングデバイスを持ち歩き回るなどして、心拍信号のマークの表示が点滅せず、他の信号を受信しない場所を探します。電波干渉は、一般的にトレーニングデバイスのディスプレイの真正面で直に起こりやすく、左右では比較的起こりにくい場合があります。
3. 心拍センサーストラップを胸につけなおし、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続けてください。

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機器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、いくつかのリスクが含まれる可能性があります。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！** ペースメーカー他体内埋め込み式の電子インプラントなどを使用している場合も、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。また実際に、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、ペースメーカー他体内埋め込み式の電子インプラント等のデバイス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。問題が疑われる場合、またはPolar製品使用中に通常と異なる感覚を経験した場合は、かかりつけの医師に相談するか、埋め込み式医療機器のメーカーにお問い合わせの上安全性をご確認ください。

接触性の皮膚アレルギー反応、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使用素材をご確認ください](#)。皮膚に異常を感じた場合は製品の使用をやめ、すみやかに医師にご相談ください。また、皮膚反応を起こした場合はPolarカスタマーケアにご報告ください。皮膚のアレルギー反応などを防ぐために、胸の心拍センサーをシャツの上に装着することもできます。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、淡色の衣服に色移りすることがあります。同様に濃い色の衣服から、淡色のトレーニングデバイスに色移りする可能性もあります。淡色のトレーニングデバイスの変色を抑え、長くお使いいただくために、トレーニング時は色移りのしないウェアを着用してください。香水やローション、日焼け/日焼け止め製品、虫除けスプレーを皮膚につける際は、トレーニングデバイスまたは心拍センサーに付着しないよう注意してください。低気温の環境(-20°C~-10°C/-4°F~14°F)で使用する際は、トレーニングデバイスを、ジャケットの袖の中の皮膚に、直接着用することを推奨します。

### 注意 - バッテリー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。お子様の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。バッテリーケースがきつちりと閉まらない場合は製品の使用を中止し、お子様の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。

お客さまの安全を常に第一と考えています。Polarストライドセンサー Bluetooth® Smartは、物に引っかからないよう考えられた形状となっています。念のため、例えば茂みの中などでストライドセンサーを使いランニングをされる場合などは、くれぐれもお気を付けください。

# POLAR製品の安全な使用方法

Polarは、Polar製品をお買い上げのお客様に**製品の販売開始から最低5年間**の製品サポートサービスをご提供しています。製品サポートサービスは、Polarデバイスに必要なファームウェアのアップデートや、重大な脆弱性に対する修正を含んでいます。Polarは既知の脆弱性のリリースを常にモニタリングしています。お持ちのPolar製品の更新を定期的に行ってください。また、Polar Flow モバイルアプリ、またはPolar Flow Sync コンピューターソフトウェアから新しいファームウェアのバージョン情報の通知が届き次第、更新をすみやかに行ってください。

トレーニングセッションデータ、およびその他のデータは、お使いのPolar デバイスに保存されます。このデータには個人に関する機密情報(氏名、身体的な情報、健康状態の一般情報、位置情報など)も含まれます。位置情報から、あなたのトレーニングのロケーションや、通常のトレーニングルートを把握することができます。こういった情報が保存されているため、デバイスの保管には注意してください。

スマート通知をリストデバイスで利用する際は、アプリからのメッセージがディスプレイ画面に表示される場合がありますのでご注意ください。デバイスメニューから最新メッセージをチェックすることもできます。プライベートメッセージ閲覧の際に確実にプライバシーを保護するには、スマート通知機能をオフにしてください。

修理や他人への譲渡等の理由でデバイスを第三者に受け渡す前に、工場出荷時設定にリセットし、あなたのPolar Flow アカウントからこのデバイスを削除してください。工場出荷時設定へのリセットは、お使いのコンピューターのFlowSyncソフトウェアで実行できます。工場出荷時設定にリセットすることでデバイスのメモリが消去され、そのデバイスからあなたの個人データにアクセスすることができなくなります。あなたのPolar Flow アカウントからデバイスを削除するには、Polar Flowウェブサービスにサインインし、製品を選択、取り消したいデバイスの横にある「削除する」ボタンをクリックします。

同じトレーニングセッションの内容が、Polar Flowアプリ搭載のモバイルデバイスにも保存されます。安全性を高めるために、認証方法の強化、デバイスの暗号化など、モバイルデバイス上でできるいくつかの操作オプションがあります。これらのオプション選択に関する詳細は、お使いのモバイルデバイスのユーザー マニュアルをご確認ください。

Polar Flow ウェブサービス利用時は、12文字以上の長さのパスワードの設定をおすすめします。共有コンピューターでPolar Flow ウェブサービスを利用する場合は、あなたのアカウントへの不正アクセスを未然に防ぐため、キャッシュと閲覧履歴を必ず消去してください。また、自分のコンピューターでない場合は、コンピューターのブラウザにPolar Flow ウェブサービスのパスワードを保存・記憶させないでください。

セキュリティ上の問題が発生した場合は、[security\(a\)polar.com](mailto:security(a)polar.com) または Polar カスタマーケアまでお知らせください。

## 技術仕様

### POLAR IGNITE

電池タイプ:	165 mAh リチウムポリマー充電式電池
動作時間:	<b>連続使用:</b>  最大17時間(GPSおよび光学式心拍数センサー使用時)  5日間の活動記録(継続的な心拍計測使用時)
動作温度:	-10 °C to +50 °C / 14 °F to 122 °F
腕時計 素材:	デバイス: ABS+GF、ガラス、PMMA、ステンレス鋼  リストバンド: TPUまたはシリコン、ステンレス鋼

アクセサリリストバンド 使用素材:	<b>オープンリストバンド</b> リストバンド: PETリサイクル糸 伸縮性部分: ポリエステル 50%、天然ゴム 50% <b>レザーリストバンド</b> リストバンド: レザーライニング: アルカンターラ 伸縮性部分: ポリエステル 50%、天然ゴム 50%
ケーブル素材:	BRASS、PA66+PA6、PC、TPE、カーボンステール、ナイロン
防水性:	30 m (ISO22810、水泳競技にも適応。)
メモリ容量:	GPSと心拍数記録を使用したトレーニング最大90時間分(言語設定により異なる)
解像度	240 x 204
最大パワー	5 mW
周波数	2.402 ~ 2.480 GHz

ワイヤレスBluetooth®技術を使用。

Polar Precision Prime光学式心拍センサー融合技術は、皮膚に非常に微弱で安全な電流を使用して、デバイスの手首への接点を測定して精度を向上させます。

## 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 OS搭載コンピュータが必要です。

互換性に関する最新情報は、[support.polar.com](https://support.polar.com)をご参照ください。

## POLAR FLOWモバイルアプリケーションの互換性

互換性に関する最新情報は、[support.polar.com](https://support.polar.com)をご参照ください。

## POLAR製品の防水性

ほとんどのPolar製品は、水泳時に着用できます。しかし、ダイビング機器ではありません。防水性維持のため、水中でボタンを押さないようにしてください。

手首での心拍計測機能付きPolarデバイスは、スイミング他、水中でのアクティビティにも使用可能です。水泳中も手首の動きからアクティビティデータを収集することができます。しかし、弊社によるテストでは、手首による心拍数測定は水中では正しく機能しないといった結果が出ています。そのため、水泳時は、手首による心拍数測定は推奨されません。



腕時計の産業規格の防水性は、通常、水圧のメートルで表示されますが、これはそのレベルでの水の静圧になります。Polarはこれと同じ表示システムを使用しています。Polar製品の防水性は、国際規格 ISO 22810 または IEC60529に基づきテストを実施しています。防水性表示のあるすべてのPolarデバイスは、出荷前に水圧耐性テストを実施済みです。

Polar製品は、耐水性によって4つの異なるカテゴリに分類されます。Polar製品裏面の耐水カテゴリを確認し、以下の図を参照してください。なおこの定義は、他のメーカーの製品には該当しない場合があります。

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、製品は静止状態よりも大きな圧力を受けます。

製品裏側の表示	水滴、汗、雨滴など。	入浴および水泳時	シュノーケルによるスキューバダイビング (酸素ボンベなし)	スキューバダイビング (酸素ボンベあり)	防水性能の詳細
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。
防水性 防水性 20/30/50m 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

## 規制関連情報



本製品は、2014/53/EU, 2011/65/EU and 2015/863/EUに定められた規制を遵守しています。各製品の関連する適合宣言書およびその他の規制に関する情報は [www.polar.com/en/regulatory\\_information](http://www.polar.com/en/regulatory_information) でご確認ください。



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・蓄電池廃棄物の廃棄」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、電池と蓄電池に特化した収集方法を選択するよう奨励しています。

Polar Ignite固有の規制関連のラベルを確認するには、**設定 > 基本設定 > 腕時計について**に進みます。

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

- Polar Electro Oyは、Polar製品に対して、制限付き国際保証を提供しています。米国またはカナダで販売された製品については、保証は、Polar Electro, Inc.が提供します。

- 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、製品から生じた、または、製品に関連する直接的、間接的、付随的、結果的または特別の損害、損失、費用には適用されません。
- 本保証は、中古として購入した製品には適用されません。
- 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.が提供する保証は、適用される国法または施行中の州法の下で消費者の法的権利に対して、または、消費者の販売/購入契約から生じる販売業者に対する権利に対して影響を与えるものではありません。
- 購入証明として領収証を保管してください。
- 製品に関する保証は、Polar Electro Oy/Inc.により製品が当初販売された国に限定されるものとします。

製造元 : Polar Electro Oy: Professorintie 5, 90440 KEMPELE, Finland [www.polar.com](http://www.polar.com)

Polar Electro Oyは、ISO 9001:2015認定企業です。

© 2022 Polar Electro Oy, 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。

## 免責条項

- 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。

2.0 EN 5/2022