

POLAR®

POLAR A360



ユーザーマニュアル

目次

目次	2
はじめに	8
Polar A360	8
USBケーブル	9
Polar Flowアプリ	9
Polar FlowSyncソフトウェア	9
Polar Flowウェブサービス	9
スタート方法	10
A360の設定	10
初期設定は次のどちらかで行います: コンピュータ、または対応するモバイルデバイス(2015年12月以降)	10
方法A: コンピュータから設定	10
方法B: モバイルデバイスまたはタブレットを使用しPolar Flowアプリから設定	11
言語	12
リストバンド	13
メニューの構造	13
アクティビティ	14
今日の活動	14
トレーニング	14
心拍数	14
お気に入り	15
時刻表示画面	15

ペアリング	16
心拍センサーとA360のペアリング	16
設定	17
ディスプレイの設定	17
時刻の設定	17
設定	17
ディスプレイの設定	17
時刻の設定	18
A360の再起動	18
A360のリセット	18
ファームウェアのアップデート	19
コンピュータ経由	19
モバイルデバイスまたはタブレット経由	19
フライトモード	20
フライトモードをオンにするには	20
フライトモードをオフにするには	20
コントロールメニュー	20
時刻表示アイコン	20
トレーニング	22
A360の装着	22
トレーニングセッションの開始	22
目標を使用したトレーニングセッションの開始	23
トレーニング中	23

トレーニングビュー	23
心拍数を使用したトレーニング	24
時間またはカロリーベースのトレーニング目標を使ったトレーニング	24
フェーズトレーニング目標を使用したトレーニング	26
トレーニングセッションの一時停止・終了	26
トレーニングサマリー	27
トレーニング後	27
A360のトレーニングサマリー	27
Polar Flowアプリ	29
Polar Flowウェブサービス	29
機能	30
毎日24時間のアクティビティ記録	30
アクティビティ目標	30
アクティビティデータ	30
低活動アラート	31
FlowウェブサービスおよびFlowアプリでの睡眠情報	31
FlowアプリおよびFlowウェブサービスのアクティビティデータ	31
スマート通知 (iOS)	31
スマート通知の設定	32
Polar Flowモバイルアプリ	32
Polar Flowアプリの通知非表示設定	32
A360の通知非表示設定	33
スマートフォンの設定	33

使用	33
通知を消す	34
Bluetooth接続によるスマート通知機能	34
スマート通知 (Android)	34
スマート通知の設定	35
スマート通知の設定のオン/オフ	35
Polar Flowアプリの通知非表示設定	35
A360の通知非表示設定	35
アプリをブロック	36
スマートフォンの設定	36
使用	36
通知を消す	37
Bluetooth接続によるスマート通知機能	37
Polarスポーツプロフィール	37
スマートコーチング機能	37
スマートカロリー	38
心拍ゾーン	38
トレーニング効果	44
アラーム	46
Polar Flowアプリとウェブサービス	47
Polar Flowアプリ	47
モバイルデバイスとA360のペアリング	47
Polar Flowウェブサービス	48

フィード	48
探す	48
ダイアリー	48
進捗	48
トレーニングの計画	49
トレーニング目標を作成	49
クイックターゲット	49
フェーズ目標	49
お気に入り	50
目標をA360に同期する	50
お気に入り	50
トレーニング目標を「お気に入り」に追加	50
「お気に入り」の編集	51
「お気に入り」の削除	51
Flowウェブサービスのスポーツプロフィール	51
スポーツプロフィールの追加	51
スポーツプロフィールの編集	51
同期	52
Polar Flowモバイルアプリと同期	52
FlowSync経由でのPolar Flowウェブサービスとの同期	53
重要情報	54
A360のケア	54
保管	55

アフターサービス	55
電池	56
A360の電池の充電	56
電池の動作時間	57
低電池残量の通知	57
注意	58
干渉	58
トレーニング中のリスクの最小化	58
技術仕様	59
A360	59
Polar FlowSyncソフトウェア	60
Polar Flowモバイルアプリケーションの互換性	60
Polar製品の耐水性	61
Limited Polar International Guarantee(制限付きPolar国際保証)	62
免責条項	63

はじめに

A360をご購入いただき、誠にありがとうございます！このフィットネス・トラッカーには、手首で心拍数を計測する心拍モニターが内蔵されており、Polar独自のスマートコーチング機能、スマート通知やカラーのタッチスクリーンといったスマートウォッチ機能を備え、耐水性があります。毎日24時間のアクティビティを測定し、よりアクティブで健康的なライフスタイルへとあなたを導きます。1日のアクティビティの概要はA360またはPolar Flowアプリで瞬時に分かります。Polar Flowウェブサービス・FlowアプリとA360をあわせて使用すると、毎日のアクティビティと行動の選択が健康に与える効果を把握しやすくなります。

本ユーザーマニュアルでは、A360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やこのユーザーマニュアルの最新版を確認するには、www.polar.com/support/A360をご覧ください。



1. タッチスクリーン
2. ボタン

- ディスプレイを有効にする: フィットネス・トラッカー装着時にボタンを押す、または手首を動かします。
- 時計表示を変更する: 時刻表示画面でタップしたまま押さえ、上下にスワイプします。好みの画面を、タップして選択します。

POLAR A360

日常生活でのアクティビティ記録に加え、手首から心拍数を測定してトレーニングを楽しみましょう。健康に与える効果を確認し、1日のアクティビティ目標達成のためのガイダンスが確認できます。手首に装着したデバイスで1日のアクティビティ目標に対する進捗状況を表示し、詳細はFlowアプリまたはFlowウェブサービスで確認できます。スマート通知で、スマートフォンからの通知を手首に装着したデバイスで確認できます。カラーのリストバンドをつけかえれば、どんなスタイルにも合わせられます。別売りのリストバンドは、追加購入いただけます。

USBケーブル

製品セットには、標準のUSBケーブルが含まれています。USBケーブルは、電池の充電や、FlowSyncソフトウェアを経由したA360とPolar Flowウェブサービス間のデータの同期に使用します。

POLAR FLOWアプリ

アクティビティやトレーニングデータを一目で簡単に確認できます。また、このPolar Flowアプリにより、アクティビティやトレーニングデータをワイヤレスでPolar Flowウェブサービスに同期。App StoreSMまたはGoogle PlayTMで入手できます。A360をワイヤレスでFlowアプリと接続し、初期設定(2015年12月以降)や更新が可能です。

POLAR FLOWSYNCソフトウェア

Polar FlowSyncは、コンピュータからPolar Flowウェブサービスに接続し、A360との間でデータを同期するのに必要です。A360の使用を開始するには、flow.polar.com/startからFlowSyncソフトウェアをコンピュータにダウンロードし、インストールします。

POLAR FLOWウェブサービス

トレーニングの計画、目標達成の状況確認、ガイダンスの確認、アクティビティやトレーニング結果の詳細な分析ができます。目標達成を友人と共有しましょう。詳細については、polar.com/flowをご確認ください。

スタート方法

A360の設定

A360を初めて使用する際には、デバイスの起動が必要です。A360をコンピュータに接続して設定する、またはUSB充電器を使用して充電を開始すると、起動します。A360を装着する前に、電池を充電するのをお勧めします。電池残量が完全に空の場合、充電が開始されるまで数分かかります。電池の充電、電池の動作時間、低電池残量の通知についての詳細は、[電池](#)をご参照ください。



初期設定は次のどちらかで行います: コンピュータ、または対応するモバイルデバイス(2015年12月以降)

USBケーブルでコンピュータに接続、またはモバイルデバイスにワイヤレス接続して、A360を設定できます。どちらの方法にもインターネット接続が必要です。

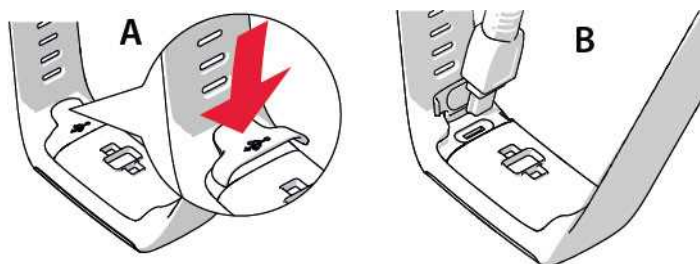
- USBポートのあるコンピュータが使えない場合、モバイルでの設定が可能ですが、より時間がかかる場合があります。
- コンピュータが使用できれば、USBケーブルで接続することで同時に充電をしながらより早く設定が行えます。

方法A: コンピュータから設定

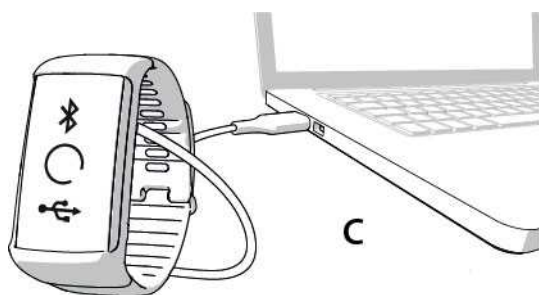
1. flow.polar.com/startから、コンピュータにFlowSyncソフトウェアをダウンロードおよびインストール後、A360を設定します。また必要に応じて[ファームウェアをアップデート](#)します。
2. USBカバーの上部(A)をリストバンド側に押し、micro USBポートを開き、付属のUSBケーブル(B)を接

続します。

i USBポートが濡れている状態で、デバイスを充電しないでください。A360のUSBポートが濡れた場合は、接続前に完全に乾かしてください。



3. ケーブルのもう一端をコンピュータのUSBポートに接続し、設定と充電を行います(C)。



4. Polar FlowウェブサービスへのサインインおよびA360のカスタム設定の手順をご案内します。

i より正確でカスタマイズされたアクティビティおよびトレーニングデータを得るには、ウェブサービスへのサインイン時に身体情報を正確に設定することが重要です。サインイン時に、**言語**を選択後、A360の最新のファームウェアがダウンロードされます。

USBカバーを閉じる際、デバイスと水平になっていることを確認してください。

設定を完了すると、使用を開始できます。ぜひお楽しみください!

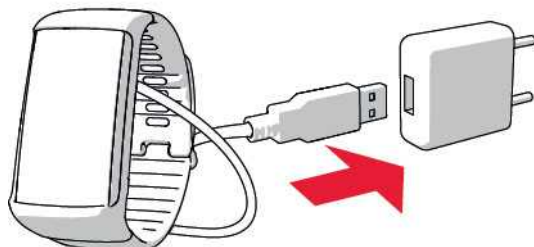
方法B: モバイルデバイスまたはタブレットを使用しPOLAR FLOWアプリから設定

Polar A360が、Polar FlowモバイルアプリにBluetooth Smart経由でワイヤレス接続するため、モバイルデバイスのBluetoothをオンの状態にしておいてください。

1. モバイルアプリでの設定時にA360に十分な電池残量があるよう、USBケーブルを電源供給可能なUSBポートまたはUSB充電器に接続します。アダプタに「出力5VDC」の刻印があり、500mA以上に対

応することをご確認してください。ディスプレイに、BluetoothとUSBのアイコンと、円のアニメーションを表示します。

i USBポートが濡れているときは、デバイスを充電しないでください。A360のUSBポートが濡れた場合は、接続前に完全に乾かしてください。



2. モバイルデバイスでApp StoreSMまたはGoogle PlayTMにアクセスし、Polar Flowアプリを検索してダウンロードします。
モバイルデバイスの互換性は、こちらでご確認いただけます：www.polar.com/ja/support/polar_flow_app

3. Flowアプリを開くと、近くにあるA360を認識し、ペアリングするよう求めます。ペアリング要求を承認し、A360に表示されるBluetoothペアリングコードをFlowアプリに入力します。

i 接続前に、A360が十分充電されているのを確認してください。

4. アカウントを作成、またはPolarアカウントをすでにお持ちの場合はそのアカウントでサインインします。アプリ内でサインインと設定の手順をご案内します。全ての設定を終えたら「保存して同期」をタップします。設定内容がデバイスに転送されます。
より正確でカスタマイズされたアクティビティおよびトレーニングデータを得るには、設定を正しく行うことが重要です。

i ワイヤレス接続でA360を最新版のファームウェアに更新する場合、接続環境により完了までに最大20分程かかる場合があります。A360は、設定のはじめに選択した言語に合わせて言語パッケージを取得します。これには時間がかかります。

5. 同期が完了すると、A360のディスプレイが時刻表示画面になります。

使用を開始できます。トレーニングをお楽しみください！

言語

A360の**設定**時に、次の使用言語を選択できます：

- 英語
- スペイン語

- ポルトガル語
- フランス語
- デンマーク語
- オランダ語
- スウェーデン語
- ノルウェー語
- ドイツ語
- イタリア語
- フィンランド語
- ポーランド語
- ロシア語
- 中国語(簡体字)
- 日本語

設定後、Flowアプリまたはウェブサービスで、言語を変更できます。

リストバンド

A360のリストバンドは簡単につけかえられます。服装や気分に合わせて、カラーを変えられて便利です。

1.両側から、片側ずつリストバンドを曲げ、デバイスから外します。

2.デバイスをリストバンドから取り外します。

リストバンドを取り付けるには、上記の手順を逆の順番で行います。デバイスがバンドにしっかりとハマり、隙間がないことを確認してください。

メニューの構造

ディスプレイは、簡単な手首の動作か、本体横のボタンを押すことでオンになります。

タッチスクリーンを上下にスワイプすると、メニューに入り、メニュー項目を表示します。アイコンをタップすることによりメニュー項目を選択し、横にあるボタンを押して戻ることができます。



アクティビティ

「今日の活動」メニューでアクティビティバーを確認できます。また、時刻表示画面で確認することもできます。例えば、時刻表示画面の数字が色で段階的に満たされ、目標に対する進捗状況を知らせてくれます。

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

今日の活動

ここでは、1日のアクティビティ目標の進捗の詳細、歩数、距離、カロリー、その日に行ったトレーニングセッション、またはFlowウェブサービスで計画したトレーニングセッションを確認できます。

詳細を表示するには、各イベントをタップします。1日のアクティビティ目標を達成するために必要なアクティビティ量を見るには、アクティビティデータをタップします。

トレーニング

ここから、トレーニングセッションを開始します。トレーニングのアイコンをタップし、スポーツのメニューを開きます。A360ですぐに使いたいスポーツを選択できるよう、Flowウェブサービスでスポーツプロファイルを選択・編集できます。Flowに進み、名前をクリックし、[スポーツプロファイル](#)をクリックします。ここで、お気に入りのスポーツの追加または削除ができます。

トレーニングを開始するには、スポーツを選択後、心拍数がアイコンの隣に表示されるのを待ち、スポーツのアイコンをタップしてトレーニングセッションを開始します。

心拍数

ここで、トレーニングセッションを開始することなく現在の心拍数を素早く確認できます。リストバンドを締め、アイコンをタップすると、現在の心拍数がすぐに確認できます。終了するには横のボタンを押します。

お気に入り

「お気に入り」では、Flowウェブサービスのお気に入りとして保存したトレーニングセッションを確認できます。Flowでお気に入りを保存していない場合は、このアイコンはA360のメニューに表示されません。

詳細については、「[お気に入り](#)」をご確認ください。

時刻表示画面

フィットネストラッカーの時刻表示を変更するには:

1. 時刻表示のサムネイルメニューが表示されるまで指で画面をタップしたまま押さえます:



2. 上下にスワイプしてこれらを表示でき、選択する項目をタップします。

選択できる項目は以下の通りです:



- 時刻および日付の垂直表示
- アクティビティバーは左から右へ満たされます



- 日付表示付きラウンドクロック
- ラウンドアクティビティボールが1日のアクティビティ目標の進捗に従って色とパーセンテージで満たされます



- 時刻および日付の水平表示
- 色は時刻により変化します。日中は黄色、夜間は暗い青色となります。

① 夜間に時刻を確認したいときに便利です。



- デフォルトの垂直時刻表示
- 1日のアクティビティ目標の進捗に従って数字が色で満たされます

ペアリング

Bluetooth Smart®心拍センサーをA360とあわせて使用する際は、はじめにペアリングをする必要があります。約数秒間で完了するペアリングにより、A360があなたのセンサーやデバイスからのみ信号を受信するようになるので、グループトレーニングでも電波干渉を防ぎます。他のデバイスからの電波干渉を防止するため、イベントやレース前には、予め自宅でペアリングされることをお勧めします。

Polar A360フィットネス・トラッカーは、Polar Bluetooth Smart®心拍センサー(H6およびH7)に対応しています。

心拍センサーとA360のペアリング

① Polar Bluetooth Smart®心拍センサーの使用時は、A360は手首による心拍計測を行いません。

A360と心拍センサーをペアリングする2つの方法：

1. 心拍センサーを装着し、時刻表示画面で「A360にデバイスをタッチしてペアリング」とメッセージが表示されるまでボタンを長押しします。
2. 心拍センサーをA360とタッチします。
3. 完了すると、「**ペアリング完了**」と表示されます。


または

1. 心拍センサーを装着し、A360で「**トレーニング**」をタップします。
2. 心拍センサーをA360とタッチします。
3. 完了すると、「**ペアリング完了**」と表示されます。

設定

ディスプレイの設定

Polar Flowウェブサービス、またはPolar Flowモバイルアプリで、A360をどちらの腕に装着するかを選択します。これにより、A360ディスプレイの方向が設定されます。

 より正確なアクティビティ記録の結果が得られるよう、利き腕でない腕にリストバンドを装着することをお勧めします。

この設定は、Polar Flowウェブサービスおよびモバイルアプリからいつでも変更できます。

コンピュータからディスプレイ設定を変更するには

1. A360をコンピュータのUSBポートに接続し、www.polar.com/flowにアクセス後、サインインします。
2. 「設定」、「製品」に移動します。
3. A360を選択し、利き腕をクリックして変更します。

A360のディスプレイの方向が次回の同期以降に変更されます。

モバイルアプリからディスプレイ設定を変更するには

1. 「設定」に移動します。
2. 「製品情報」をタップし、A360の利き腕を選択します。

A360のディスプレイの方向が次回の同期から変更されます。

時刻の設定


Polar Flowウェブサービスとの同期を行った場合、現在の時刻とその表示形式がコンピュータのシステムクロックからA360に転送されます。時刻を変更するには、コンピュータのタイムゾーンを変更してから、A360と再度同期します。

モバイルデバイスでタイムゾーンを変更し、Polar FlowアプリをPolar FlowウェブサービスとA360に同期すると、A360の時刻も変更されます。この方法で時刻を変更するには、モバイルデバイスがインターネットに接続されている必要があります。

設定

ディスプレイの設定

Polar Flowウェブサービス、またはPolar Flowモバイルアプリで、A360をどちらの腕に装着するかを選択します。これにより、A360ディスプレイの方向が設定されます。

 より正確なアクティビティ記録の結果が得られるよう、利き腕でない腕にリストバンドを装着することをお勧めします。

この設定は、Polar Flowウェブサービスおよびモバイルアプリからいつでも変更できます。

コンピュータからディスプレイ設定を変更するには

1. A360をコンピュータのUSBポートに接続し、www.polar.com/flowにアクセス後、サインインします。
2. 「設定」、「製品」に移動します。
3. A360を選択し、利き腕をクリックして変更します。

A360のディスプレイの方向が次回の同期以降に変更されます。

モバイルアプリからディスプレイ設定を変更するには

1. 「設定」に移動します。
2. 「製品情報」をタップし、A360の利き腕を選択します。

A360のディスプレイの方向が次回の同期から変更されます。

時刻の設定

Polar Flowウェブサービスとの同期を行った場合、現在の時刻とその表示形式がコンピュータのシステムクロックからA360に転送されます。時刻を変更するには、コンピュータのタイムゾーンを変更してから、A360と再度同期します。

モバイルデバイスでタイムゾーンを変更し、Polar FlowアプリをPolar FlowウェブサービスとA360に同期すると、A360の時刻も変更されます。この方法で時刻を変更するには、モバイルデバイスがインターネットに接続されている必要があります。

A360の再起動

ボタンを長押しして、電源のアイコンが表示されるまで待ちます。電源のアイコンにタッチして、デバイスをオフにします。再度ボタンを押して再起動します。

A360のリセット

何か問題が発生した場合、A360をリセットすることができます。A360をリセットしすべての情報を削除すると、再度設定を行い、自分に合わせた設定に調節しなおす必要があります。

コンピュータに接続しFlowSyncでA360をリセットする:

1. A360を付属のUSBケーブルでコンピュータに接続します。
2. FlowSyncの設定を開きます。

3. 工場出荷状態に戻す、をクリックします。

A360を単体でリセットすることもできます：

1. ボタンを長押しして、アイコンが並んだメニューに進みます。同期/ペアリングのメッセージは無視し、ボタンを押し続けます。
2. 電源のアイコンをタップしてデバイスをオフにします。
3. 電源オフのテキストが表示されている間、再度ボタンを5秒間押しします。

モバイルまたはコンピュータから再度A360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。


ファームウェアのアップデート コンピュータ経由

A360のファームウェアは、アップデートにより常に最新の状態に保つことができます。新しいファームウェアが利用可能な場合は、A360をコンピュータに接続時にFlowSync上で通知されます。ファームウェアの更新ファイルは、FlowSyncソフトウェア経由でダウンロードされます。

ファームウェアをアップデートすると、A360の機能が向上します。アップデートには、全く新しい機能や従来の機能の改善、バグの修正などが含まれます。


ファームウェアのアップデート方法：

1. A360をUSBケーブルでコンピュータに接続します。
2. FlowSyncがデータの同期を開始します。
3. 同期の終了後、ファームウェアのアップデート実行について確認されます。
4. 「はい」を選択します。新しいファームウェアがインストールされ(時間がかかる場合があります)、A360が再起動します。

 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、A360のデータはFlowウェブサービスに同期されます。

モバイルデバイスまたはタブレット経由

Polar Flowモバイルアプリを使用してA360のトレーニング・アクティビティデータを同期している場合、モバイルデバイスからファームウェアをアップデートすることもできます。利用可能なアップデートがあると、アプリが通知し、ガイドします。アップデートがスムーズに行われるよう、アップデート開始前にA360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。

フライトモード

フライトモードは、A360からのすべてのワイヤレス通信を遮断します。使用は継続できますが、Polar Flowモバイルアプリとのデータの同期、またはワイヤレス接続するアクセサリとの使用はできません。

フライトモードをオンにするには

1. 飛行機のアイコンが表示されるまでボタンを長押しします。まず、「検索中」と表示されるので、飛行機のアイコンが表示されるまでボタンを押し続けます。
2. アイコンをタップすると、「フライトモード オン」と表示されます。

フライトモードをオフにするには

1. 飛行機のアイコンが表示されるまでボタンを長押しします。
2. アイコンをタップすると、「フライトモード オフ」と表示されます。

コントロールメニュー

コントロールメニューで、フライトモードや、非表示時間設定のオン・オフの切り替え、デバイスの電源オフ、Bluetooth接続のリセット、デバイスの情報の確認が実行できます。

コントロールメニューにアクセスするには、次のメニューアイコンが表示されるまで再度ボタンを長押しします。これらを表示するにはスワイプします。



フライトモード。フィットネス・トラッカーからのすべてのワイヤレス通信を遮断します。



非表示時間設定モード。手首の動きからディスプレイをオンにする機能を無効にし、スマートフォンからのスマート通知をブロックします。



電源オフ。デバイスをオフにします。



現在のBluetooth接続を無効にします。Bluetoothアクセサリを使用するには、デバイスと再びペアリングする必要があります。







情報。デバイスID、ファームウェアバージョンなどを表示します。

時刻表示画面に戻るにはサイドボタンを押します。

時刻表示アイコン

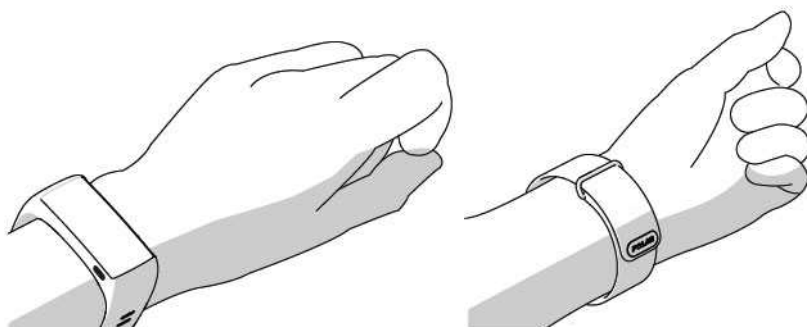
時刻表示画面で次のアイコンが時刻と日付の隣に表示されます。

-  **フライトモード**がオンです。モバイルフォンとアクセサリへのすべてのワイヤレス接続が解除されます。
-  **非表示時間設定**モードがオンです。手首の動きからディスプレイをオンにする機能を無効にし、スマート通知は受け取りません。
-  バイブレーションによるアラームが設定されます。Flowアプリからアラームを設定できます。
-  ペ어링したモバイルフォンのBluetooth接続は解除されます。再び接続するにはサイドボタンを長押しします。

トレーニング

A360の装着

Polar A360フィットネス・トラッカーは、手首上で心拍数を測定する心拍センサーを内蔵しています。手首から正確に心拍数を計測するには、リストバンドを手首の外側の骨のすぐ下の位置でぴったりとフィットさせて装着する必要があります。血液の流れを妨げないよう、リストバンドをきつくない程度にしめ、センサーがきちんと肌に触れるようにしてください。



トレーニングをしないときは、より快適になるようリストバンドを少し緩められますが、トレーニングセッション中は正確に手首で心拍数を計測できるよう、ぴったりと装着する必要があります。手首にタトゥーなどがある場合、その場所では正確に読み取れない場合があるため、ない場所にセンサーを装着してください。

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

手首上でセンサーを固定することが難しい、またはセンサーの近くの筋肉または腱を動かすことの多いスポーツの場合は、より正確に心拍数を測定するためにチェストストラップ付きのPolar H7心拍センサーを使用することが推奨されます。

デバイス上で心拍数ゾーンを確認し、Flowウェブサービスで計画したトレーニングセッションのガイダンスを取得できます。

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測定値であるといえます。

トレーニングセッションの開始

時刻表示画面でディスプレイを上下にスワイプし、「 トレーニング 」をタップしてプレトレーニングモードに入ります。心拍信号が見つかったら、ハートのアイコンが心拍数の表示に変わります。

	上下方向にスワイプし、使用するスポーツプロフィールを選択します。
	選択したスポーツのアイコンをタップして、セッションを開始します。

トレーニング中にA360で利用できる機能については、「[トレーニング中の機能](#)」でご確認ください。

トレーニングセッションを一時停止するには、ボタンを押します。「一時停止」と表示され、A360は、一時停止モードに入ります。トレーニングセッションを継続するには、緑の矢印の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、トレーニング記録中または一時停止モードでセッションサマリーが表示されるまでボタンを長押しします。または、ディスプレイ上の赤色の停止アイコンを3秒間タップしたまま押さえて記録を終了します。

目標を使用したトレーニングセッションの開始

Polar Flowウェブサービスで[詳細なトレーニング目標を作成](#)し、FlowSyncソフトウェアまたはPolar Flowアプリ経由でA360に同期できます。目標に合わせ、A360がトレーニングの目標達成をサポートします。

目標を使用したトレーニングセッションを開始するには:



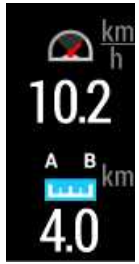

1. 「今日の活動」に進みます。
2. リストから目標をタップして選択します。
3. 使用するスポーツをアイコンをタップして選択します。
4. トレーニング画面が表示され、トレーニングを開始できます。

トレーニング中 トレーニングビュー


手首の動作でディスプレイを有効にでき、ディスプレイを上下方向にスワイプすることにより、表示内容を変更できます。ディスプレイは、電池節約のため自動的にオフになります。トレーニングモード時に、電球のアイコンが表示されるまでタッチスクリーンをタップしたまま押さえて、ディスプレイをオフにしないように設定することができます。この機能をオフにするには、電球のアイコンがオフになるまで再びタッチスクリーンをタップしたまま押さえます。

以下の、有効になっているトレーニングビューが表示されます。

心拍数を使用したトレーニング


	<p>現在の心拍数を、その心拍数のゾーンの色で表示。</p> <p>トレーニングの継続時間。</p>
	<p>時刻</p> <p>トレーニングで燃焼したカロリー</p>
	<p>セッションの現在の速度またはペース。こちらで表示させたいスポーツプロファイルを設定するには、Flowでスポーツプロファイルを変更します。</p> <p>これまでの距離。</p> <p> ランニング関連のスポーツプロファイルのみで表示可能*</p>

* ランニング、ジョギング、ロードランニング、トレイルランニング、トレッドミルランニング、トラック・フィールドランニング、ウォーキング、ウルトラランニング

 トレーニングメニューのスポーツのアイコンをタップし押さえたままにすると、次のセッションで心拍センサーを無効にすることができます。

時間またはカロリーベースのトレーニング目標を使ったトレーニング

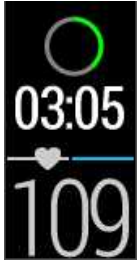


Flowウェブサービスで時間またはカロリーベースのトレーニング目標を作成後、A360に同期すると、画面に以下のように表示されます。

	<p>カロリーベースの目標を作成した場合、必要な残りの燃焼カロリーと現在の心拍数が確認できます。</p>
---	--


<p>または</p> 	<p>時間ベースの目標を作成した場合、必要な残りのトレーニング時間と現在の心拍数が確認できます。</p> <p>現在の心拍数を、その心拍ゾーンの色で表示します。</p>
	<p>トレーニングの継続時間。</p> <p>時刻。</p>
	<p>トレーニングで燃焼したカロリー</p> <p>セッションにおける心拍ゾーンを垂直バーで表示。現在のものはハイライト表示されます。</p>


フェーズトレーニング目標を使用したトレーニング


Flowウェブサービスでフェーズ目標を作成し、各フェーズ毎に心拍数の強度を設定後、A360に同期した場合、以下が表示されます。

	<p>心拍数、現在のフェーズの心拍数上・下限値、トレーニングの継続時間が確認できます。ハートマークで、今の心拍数がどの心拍数の上・下限値の間にあるかが分かります。</p> <p>心拍数の色で現在の心拍ゾーンが分かります。</p>
	<p>トレーニングの継続時間。</p> <p>時刻</p>
	<p>トレーニングで燃焼したカロリー</p>

トレーニングセッションの一時停止・終了

	<p>1. トレーニングセッションを一時停止するには、ボタンを押します。「一時停止」と表示されます。トレーニングセッションを継続するには、緑の矢印のアイコンをタップします。</p>
---	--

	<p>2.トレーニングセッションを終了するには、トレーニング記録中または一時停止モードでカウンターが0になるまでボタンを3秒間長押しします。または、ディスプレイ上の赤色の停止アイコンをタップしたまま押さえます。</p>
---	---

 一時停止の後にセッションを終了する場合、一時停止していた時間は、トレーニング時間に含まれません。

トレーニングサマリー

トレーニング後

トレーニングセッションの直後に、A360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、詳細な分析を分かりやすく表示します。

A360のトレーニングサマリー

A360上では、その日のトレーニングサマリーのみを表示できます。「[今日の活動](#)」に進み、表示したいセッションを選択します。

<p>Start time</p> <p>8:18</p> <p>Duration</p> <p>0:31¹⁸</p>	<p>開始時間</p> <p>セッションの開始時間。</p> <p>運動時間</p> <p>セッションの継続時間</p>
<p>Average heart rate</p> <p>120</p> <p>Maximum heart rate</p> <p>172</p>	<p>平均心拍数</p> <p>セッション中の平均心拍数</p> <p>最大心拍数</p> <p>セッション中の最大心拍数</p>

<p>Training benefit</p> <p>Recovery training</p>	<p>トレーニング効果</p> <p>セッションの主な効果・フィードバック。トレーニング効果を取得するには、心拍数測定をオンにした状態でスポーツゾーンで10分以上トレーニングする必要があります。</p>
<p>Heart rate zones</p> 	<p>心拍ゾーン</p> <p>各心拍ゾーンで行ったトレーニング時間の割合</p>
<p>Calories</p> <p>223kcal</p> <p>Fat burn %</p> <p>38%</p>	<p>カロリー</p> <p>セッション中に燃焼したカロリー</p> <p>脂肪燃焼%</p> <p>セッションにおけるカロリーの脂肪燃焼の割合</p>
<p>Speed Avg</p> <p>km/h</p> <p>9.8</p> <p>Max</p> <p>km/h</p> <p>13.2</p>	<p>セッションの平均および最大の速度またはペース</p> <p>i ランニング関連のスポーツプロファイルのみで表示可能*</p>
<p>Distance</p> <p>6.8km</p>	<p>これまでの距離。</p> <p>i ランニング関連のスポーツプロファイルのみで表示可能*</p>

*ランニング、ジョギング、ロードランニング、トレイルランニング、トレッドミルランニング、トラック・フィールドランニング、ウォーキング、ウルトラランニング

POLAR FLOWアプリ

A360をFlowアプリと同期するには、時刻表示画面でボタンを長押しします。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。オフラインでもトレーニングデータの概要を確認できます。

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

Polar Flowウェブサービスで、トレーニングデータを分析し、パフォーマンスについてより深く理解しましょう。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

毎日24時間のアクティビティ記録

A360は、腕の動きを内蔵3D加速度センサーで計測し、アクティビティを記録します。運動の頻度、強度、動きの規則性を身体情報と合わせて分析し、トレーニングセッションに加え日常生活においても、どれ位アクティブに過ごしたかを知らせてくれます。より正確にアクティビティが記録できるよう、利き腕でない腕にA360を装着することが推奨されます。

アクティビティ目標

FlowでPolarアカウントを登録すると、あなた個人に合わせたアクティビティ目標が設定されます。A360が、そのアクティビティ目標の達成に向けてガイドします。目標は、A360やPolar Flowアプリまたはウェブサービスで確認できます。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、[Flowウェブサービス](#)の「1日のアクティビティ目標」設定から確認できます。

目標を変更するには、Flowウェブサービスにサインインし、画面右上の名前/プロフィール写真をクリックし、「設定」にある「1日のアクティビティ目標」タブに進みます。「1日のアクティビティ目標」設定で、3つのアクティビティレベルから、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。選択エリアごとに、そのレベルのアクティビティ目標を達成するには、どの程度アクティブである必要があるかを確認できます。例えば、内勤の仕事など座っていることが多い場合は、通常約4時間の低強度のアクティビティが目標になる、などと表示されます。もし勤務時間に長時間立ったり、歩いたりする人の場合は、より高いアクティビティ量が目標になります。

アクティビティデータ

A360では、アクティビティバーが段階的に満たされ、1日の目標の達成状況を知らせてくれます。目標を達成するとバーが完全に満たされ、バイブレーションで通知します。「今日の活動」メニューでアクティビティバーを確認できます。また、時刻表示画面に表示することもできます。

「今日の活動」メニューでこれまでのアクティビティや過去または予定しているトレーニングセッションの詳細を確認できます。

- **歩数**: 今日のそれまでの歩数。運動量と動きの記録から、歩数に換算されます。
- **距離**: 移動距離。距離の算出は、身長と歩数に基づきます。
- **カロリー**: トレーニングとアクティビティによる消費カロリー数と、BMR(Basal metabolic rate: 生命を維持するために必要な最小代謝量・基礎代謝率)を表示します。

低活動アラート

健康であるために、運動が重要な要素であることは広く知られています。身体的にアクティブになることに加えて、長時間座り続けることを避けることも重要です。たとえ、その期間にトレーニングをしていたり、十分なアクティビティを行っていても、長時間座り続けていることは健康に良くありません。A360は、1日のうちで動していない時間が長すぎないかを判断し、座り続けることで健康に好ましくない影響が出ないようにサポートします。

55分間動いていない状態が続くと、低活動アラートが出ます。バイブレーションと共に、「さあ、動きましょう!」と表示されます。立ち上がって、アクティブになる方法を見つけましょう。軽い散歩やストレッチ、その他の軽いアクティビティを行いましょ。このメッセージは、身体を動かし始める、またはいずれかのボタンを押すと消えます。アラートから5分間以内に動かないと、低活動スタンプがつかます。これは同期後、FlowアプリやFlowウェブサービス上で表示されます。

Polar FlowアプリおよびPolar Flowウェブサービスで、低活動スタンプの数を確認できます。日々の習慣を見直し、よりアクティブな生活を目指すのに役立ちます。

FLOWウェブサービスおよびFLOWアプリでの睡眠情報

A360を夜間装着すると、睡眠の状態(安眠/安眠でない)を記録します。睡眠モードに変更する必要はありません。デバイスは腕の動きで自動的に睡眠状態を認識します。睡眠時間および質(安眠/安眠でない)は、A360の同期後、FlowウェブサービスおよびFlowアプリ上で確認できます。

睡眠時間は、18:00/6pmから翌日 18:00/6pmまでの24時間の中に、最も長く継続して休んでいた時間を計測します。睡眠記録中の1時間未満の切れ間により計測が停止されることはありませんが、睡眠時間としては計算されません。1時間を超える中断は、睡眠時間の記録を停止します。

落ち着いて眠りあまり動いていない時間が、安眠として算出されます。動いたり体制を変えたりした時間は安眠でない睡眠として算出されます。単純に動きのない時間を合計するのではなく、長時間動きのない時間を、短時間のものより重要視します。安眠のパーセンテージは、合計睡眠時間における落ち着いて眠れた時間の割合で算出されます。安眠度は個人差も大きいので、睡眠時間とあわせて考慮します。

安眠とそうでない睡眠時間を知ることで、夜間の睡眠の状態や、日中の過ごし方からの影響の有無を理解するのに役立ちます。これにより、睡眠の改善方法を見つけ、日中の疲れを軽減することができるでしょう。

FLOWアプリおよびFLOWウェブサービスのアクティビティデータ

Flowアプリで、いつでもアクティビティ記録を確認、分析できます。また、A360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。


スマート通知 (IOS)

スマート通知機能により、電話の着信、メッセージ、アプリからの通知に関するアラートをPolarデバイス上で表示できます。スマートフォンの画面に表示されるものと同じ通知をPolarデバイスで取得できます。A360を使用した心拍トレーニング時は、近くにスマートフォンがありPolar Flowアプリを起動している場合のみ着信の通知を受け取ることができます。

- A360に最新バージョンのファームウェアと最新バージョンのPolar Flowアプリがインストールされていることを確認してください。
- スマート通知機能を使用するには、iOS用Polar Flowモバイルアプリをインストールし、A360をアプリとペアリングする必要があります。
- スマート通知機能の使用時は、Bluetoothが継続的にオンであるため、Polarデバイスとスマートフォンの電池を早く消耗します。


スマート通知の設定


POLAR FLOWモバイルアプリ

 Polar Flowモバイルアプリ上で、スマート通知機能は、デフォルトでオフに設定されています。

モバイルアプリでスマート通知機能をオン/オフに設定する手順

1. Polar Flowモバイルアプリを開きます。
2. **設定 > 通知、またはお知らせ**に進みます。
3. 「**スマート通知**」で、「**オン(プレビューなし)**」、または「**オフ**」を選択します。
4. A360のボタンを長押しして**A360をモバイルアプリと同期**します。
5. 「**スマート通知 オン**」、または「**スマート通知 オフ**」がA360の画面に表示されます。

 Polar Flowモバイルアプリで通知の設定を変更するごとに、A360をモバイルアプリに同期する必要があります。

 通知非表示設定は、腕の動きによるディスプレイのオンを無効にし、寝室などの暗い環境でゆっくり休みたいときなどに役立ちます。

POLAR FLOWアプリの通知非表示設定

一定の時間、通知アラートを無効にするには、Polar Flowモバイルアプリで「**非表示時間設定**」をオンに設定します。オンの場合、設定した時間帯は通知アラートが表示されません。「**非表示時間**」は、デフォルトでは、午後10時～午前7時に設定されています。

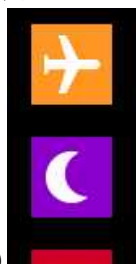
以下の手順で、「**非表示時間**」設定を変更できます：

1. Polar Flowモバイルアプリを開きます。
2. **設定 > 通知、またはお知らせ**に進みます。
3. 「**スマート通知**」で、「**非表示時間設定**」をオン、またはオフに設定でき、「**非表示時間**」の開始時間と終了時間を変更できます。
4. A360のボタンを長押しし、A360をモバイルアプリと同期します。

A360の通知非表示設定

次の手順でA360の通知アラートを無効にできます:

1. コントロールメニューが表示されるまで横のボタンを長押しします。(まず、「検索中」と表示されますが、ボ



タンを押し続けます。)

2. 通知非表示設定のアイコンをタップ:



「通知非表示 オン」が画面に表示され、画面は時刻表示に変わります。この機能がオンの間は三日月の形



のアイコンが時刻表示画面に表示されます:

通知アラートを有効にするには、手順を繰り返します。

スマートフォンの設定

スマートフォンの通知設定で、A360で受け取る通知を設定できます。iOSフォンの通知設定を編集するには:

1. モバイルの**設定** > **通知**に進みます。
2. 通知を受け取るアプリが**「表示」**リストにあり、通知設定が**「バナー」**または**「アラート」**であることを確認します。

トレーニングセッション中は、電話の着信と位置情報に関連したメッセージのみを受け取ります。

通知の**「非表示」**リストにあるアプリからの通知は送信されません。

使用

アラートを受け取ると、Polarデバイスは、バイブレーションにより控え目に通知します。着信を受け取ると、応答、消音、または拒否が選択できます。消音にすると、Polarデバイスは消音になりますが、スマートフォンには適用されません。電話の着信中に通知を受け取ると、表示されません。

Flowアプリをスマートフォンで起動している場合、トレーニングセッション中に着信を受け取ったり、ナビゲーション情報 (Googleマップのみ) を取得したりできます。トレーニングセッション中は通知 (Eメール、予定、アプリなど) を受け取ることはできません。

通知を消す

通知は手動で、または一定の時間が経つと(タイムアウト)消すことができます。手動で通知を消すと、スマートフォンの画面からも消えます。一定の時間が経つ(タイムアウト)と消えるように設定した場合、Polarデバイスからは消えますが、スマートフォンの画面からは消えません。

画面から通知を消すには:

- 手動: 横のボタンを押します

タイムアウト: 手動で消さない場合、通知は30秒後に消えます

BLUETOOTH接続によるスマート通知機能


A360とスマートフォン間のBluetooth接続とスマート通知機能は、両者が直線上に十分に無線通信が可能な距離にあり、5 m /16 ftの範囲内にある場合に作動します。A360が範囲外である時間が2時間未満の場合は、再び範囲内に入ると15分以内に自動的に接続が復旧します。

A360が範囲外にある時間が2時間を超えた場合は、A360のタッチボタンを長押しして再度接続します。

スマート通知 (ANDROID)


スマート通知機能により、電話の着信、メッセージ、アプリからの通知に関するアラートをPolarデバイス上で表示できます。スマートフォンの画面に表示されるものと同じ通知をPolarデバイスで取得できます。A360を使用した心拍トレーニング時は、通知を受け取ることはできません。

- Androidバージョン5.0以降がスマートフォンにインストールされていることを確認してください。
- A360に最新バージョンのファームウェア(v. 1.1.15以降)がインストールされていることを確認してください。
- スマート通知機能を使用するには、iOSまたはAndroid用Polar Flowモバイルアプリをインストールし、A360をアプリとペアリングする必要があります。
- スマート通知機能を有効にするには、スマートフォンでPolar Flowアプリを起動している必要があります。
- スマート通知機能の使用時は、Bluetoothが継続的にオンであるため、Polarデバイスとスマートフォンの電池を早く消耗します。

 Samsung Galaxy S5、Samsung Galaxy S6、Nexus 5、LG G4、Sony Xperia Z3といった一般に広く使用されているスマートフォンで作動することを確認しています。Android 5.0をサポートする他のモデルとは機能性に違いがある場合があります。


スマート通知の設定


スマート通知の設定のオン/オフ

 Polar Flowモバイルアプリ上で、スマート通知機能は、デフォルトでオフに設定されています。

モバイルアプリでスマート通知機能をオン/オフに設定する手順

1. Polar Flowモバイルアプリを開きます。
2. A360の横のボタンを長押ししてA360をモバイルアプリと同期します。
3. **設定 > 通知、またはお知らせ**に進みます。
4. **「スマート通知」**で、**「オン(プレビューなし)」**、または**「オフ」**を選択します。
スマート通知をオンにすると、スマートフォンでの通知が有効になっていない場合、有効にするようガイドされます(Polar Flowアプリにスマートフォンの通知へのアクセス権を提供します)。「通知を有効にしますか?」と表示されます。「有効にする」をタップします。Polar Flowを選択し、OKをタップします。
5. A360の横のボタンを長押しして**A360をモバイルアプリと同期**します。
6. **「スマート通知 オン」**、または**「スマート通知 オフ」**がA360の画面に表示されます。

 Polar Flowモバイルアプリで通知の設定を変更するごとに、A360をモバイルアプリに同期する必要があります。

 通知非表示設定は、腕の動きによるディスプレイのオンを無効にし、寝室などの暗い環境でゆっくり休みたいときなどに役立ちます。

POLAR FLOWアプリの通知非表示設定

一定の時間、通知アラートを無効にするには、Polar Flowモバイルアプリで**「非表示時間設定」**をオンに設定します。オンの場合、設定した時間帯は通知アラートが表示されません。**「非表示時間」**は、デフォルトでは、午後10時～午前7時に設定されています。

以下の手順で、**「非表示時間」**設定を変更できます：

1. Polar Flowモバイルアプリを開きます。
2. **設定 > 通知、またはお知らせ**に進みます。
3. **「スマート通知」**で、**「非表示時間設定」**をオン、またはオフに設定でき、**「非表示時間」**の開始時間と終了時間を変更できます。「非表示時間」設定は、スマート通知の設定が**「オン(プレビューなし)」**の場合に表示されます。
4. A360のボタンを長押しし、A360をモバイルアプリと同期します。

A360の通知非表示設定

次の手順でA360の通知アラートを無効にできます：

1. コントロールメニューが表示されるまで横のボタンを長押しします。(まず、「検索中」と表示されますが、ボ

タンを押し続けます。)



2. 通知非表示設定のアイコンをタップ:



「通知非表示 オン」が画面に表示され、画面は時刻表示に変わります。この機能がオンの間は三日月の形

のアイコンが時刻表示画面に表示されます:



通知アラートを有効にするには、手順を繰り返します。

アプリをブロック

Polar Flowアプリで特定のアプリからの通知をブロックできます。アプリからA360に最初の通知を受け取ると、アプリは、設定 > 通知 > アプリをブロックにリスト表示され、希望に応じてブロックできます。

スマートフォンの設定

A360でスマートフォンから通知を受け取るには、まず、通知を受け取りたいモバイルアプリで通知を有効にする必要があります。これは、モバイルアプリの設定、またはAndroidフォンのアプリの通知設定で行うことができます。アプリの通知設定の詳細については、スマートフォンのユーザーマニュアルをご確認ください。

Polar Flowアプリはスマートフォンからの通知を読み込む権限を必要とします。Polar Flowアプリにスマートフォンの通知へのアクセス権を提供する必要があります(Polar Flowアプリで通知を有効にします) Polar Flowアプリは、必要に応じてアクセス権の提供についてガイドします。

使用

アラートを受け取ると、Polarデバイスは、バイブレーションにより控え目に通知します。着信を受け取ると、応答、消音、または拒否が選択できます。消音にすると、Polarデバイスは消音になりますが、スマートフォンには適用されません。電話の着信中に通知を受け取ると、表示されません。

トレーニングセッション中は通知を受け取ることはできません。

通知を消す

通知は手動で、または一定の時間が経つと(タイムアウト)消すことができます。手動で通知を消すと、スマートフォンの画面からも消えます。一定の時間が経つ(タイムアウト)と消えるように設定した場合、Polarデバイスからは消えますが、スマートフォンの画面からは消えません。

画面から通知を消すには:

- 手動: 横のボタンを押します

タイムアウト: 手動で消さない場合、通知は30秒後に消えます

BLUETOOTH接続によるスマート通知機能

A360とスマートフォン間のBluetooth接続とスマート通知機能は、両者が直線上に十分に無線通信が可能な距離にあり、5 m /16 ftの範囲内にある場合に作動します。A360が範囲外である時間が2時間未満の場合は、再び範囲内に入ると15分以内に自動的に接続が復旧します。

A360が範囲外にある時間が2時間を超えた場合は、A360のタッチボタンを長押しして再度接続します。

POLARスポーツプロファイル

A360の初期設定では、7個のスポーツプロファイルが入っています。また、Polar Flowウェブサービスで新しいスポーツプロファイルを作成してA360に同期し、お気に入りのスポーツのリストを作成できます。各スポーツプロファイルごとに好みの設定を保存できます。例えば、ヨガのスポーツプロファイルでは、バイブレーションフィードバックをオフにすることができます。詳細については、[「Flowウェブサービスのスポーツプロファイル」](#)でご確認ください。

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

スマートコーチング機能

日々のフィットネスレベルの判定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、Polarのスマートコーチングは簡単にあなたのニーズに合わせカスタマイズでき、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。

A360には、以下のスマートコーチング機能があります。

- [スマートカロリー](#)
- [心拍ゾーン](#)
- [トレーニング効果](#)

スマートカロリー


市販される燃焼カロリーを表示する製品の中でも最も正確なカロリーカウンターの一つです。エネルギー消費の計算は、以下の項目に基づきます。

- 体重、身長、年齢、性別
- 最大心拍数 (HR_{max})
- トレーニング時の心拍数
- トレーニングセッション外のアクティビティ、および心拍数を使用しないトレーニングでのアクティビティ測定
- 最大酸素摂取量 ($VO2_{max}$)
 $VO2_{max}$ は、有酸素運動能力の指標です。Polarフィットネステストで $VO2_{max}$ の推定値が分かります。
H7心拍センサーの使用時のみ利用可能です。


心拍ゾーン


Polar心拍ゾーンは、心拍トレーニングをさらに効果的にします。トレーニングは、最大心拍数に対する割合 (%) を基にした5つの心拍ゾーンに分けられます。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。


ターゲットゾーン	強度 HR_{max} の%	例: 最大心拍数 190 bpm (220-30) の成人 (30歳) の心拍ゾーン	トレーニング時間の例	トレーニング効果
最大 	90-100%	171~190bpm	5分未満	効果: 呼吸および筋肉への最大またはそれに準ずる負荷 体感例: 心肺や筋肉への重い疲労感

ターゲットゾーン	強度HR _{max} の% HR _{max} = 最大心拍数(220-年齢)	例:最大心拍数190bpm(220-30)の成人(30歳)の心拍ゾーン	トレーニング時間の例	トレーニング効果
				対象: 経験を積んだ、鍛えられたアスリート。通常、短いイベントのための最終調整など、短期間に限定。
<p>ハード</p> 	80-90%	152~172bpm	2~10分間	<p>効果: 早い速度での持久力を維持する力を向上。</p> <p>体感例: 激しい呼吸と</p>

ターゲットゾーン	強度HR _{max} の% HR _{max} = 最大心拍数(220-年齢)	例:最大心拍数190bpm(220-30)の成人(30歳)の心拍ゾーン	トレーニング時間の例	トレーニング効果
				<p>筋肉への疲労感。</p> <p>対象: 経験を積んだアスリートの通年トレーニング。短いトレーニングから長いトレーニングまで。競技のプレシーズン中で、より重要度を増す。</p>
中	70-80%	133~152bpm	10~40分間	効果: 一般的なトレーニング

ターゲットゾーン	強度HR _{max} の% HR _{max} = 最大心拍数(220-年齢)	例:最大心拍数190 bpm(220-30)の成人(30歳)の心拍ゾーン	トレーニング時間の例	トレーニング効果
				<p>ペースの強化。強度の運動をより容易にし、運動効率を改善する。</p> <p>体感例:コントロールされた一定の速い呼吸。</p> <p>対象:イベント向け、またはパフォーマンスを向上させたアスリート向け。</p>

ターゲットゾーン	強度HR _{max} の% HR _{max} = 最大心拍数(220-年齢)	例:最大心拍数190 bpm(220-30)の成人(30歳)の心拍ゾーン	トレーニング時間の例	トレーニング効果
軽 	60-70%	114~133bpm	40~80分間	効果: 基本的な身体能力を向上させ、回復を促進、新代謝を増進させる。 体感例: 軽めで心地よい運動。軽度の筋肉および心血管への負荷。 対象: ベーストレーニング期間の長時間

ターゲットゾーン	強度HR _{max} の% HR _{max} = 最大心拍数(220-年齢)	例:最大心拍数190 bpm(220-30)の成人(30歳)の心拍ゾーン	トレーニング時間の例	トレーニング効果
				トレーニングセッション向け。競技シーズンの回復運動向け。
低 	50-60%	104~114bpm	20~40分間	効果: ウォームアップやクールダウン、回復を助ける。 体感例: 非常に容易、軽い負担。 対象: トレーニングシーズンを通して、回復

ターゲットゾーン	強度HR _{max} の% HR _{max} = 最大心拍数(220-年齢)	例:最大心拍数190 bpm(220-30)の成人(30歳)の心拍ゾーン	トレーニング時間の例	トレーニング効果
				およびクールダウン向け。

心拍ゾーン1でのトレーニングは、非常に低い強度です。トレーニングの原則は、トレーニング中だけでなくトレーニング後の回復時にもパフォーマンスを向上させることです。非常に低い強度のトレーニングにより回復プロセスを促進します。

心拍ゾーン2でのトレーニングは、持久カトレーニングであり、あらゆるトレーニングプログラムに不可欠な部分です。このゾーンでのトレーニングは軽めで、有酸素運動能力を向上させます。また長時間トレーニングを続けられるゾーンのため、エネルギー消費を増加させます。成果を出すには、継続が必要です。

心拍ゾーン3では、有酸素運動能力が向上します。トレーニング強度は、スポーツゾーン1、2よりも高くなりますが、有酸素運動が主になります。スポーツゾーン3のトレーニングには、インターバルトレーニングのリカバリーの後などがあります。このゾーンにおけるトレーニングは、心臓および骨格筋への血液循環の改善に特に効果があります。

潜在能力を最大限に発揮して競争したいなら、心拍ゾーン4および5でのトレーニングが必要です。このゾーンでの無酸素運動を、最大10分間のインターバルトレーニングで行います。インターバルが短ければ短いほど強度を高めます。インターバル間に十分に回復することが重要です。ゾーン4および5でのトレーニングパターンは、最大パフォーマンスを向上させるためのものです。

Polarの目標心拍ゾーンは、医療機関等で測定されるHRmax値や、フィールドテストを実施し測定した値を基に、カスタマイズできます。目標心拍ゾーンを利用しトレーニングする場合は、全ゾーンを活用するようにします。中間ゾーンは良いターゲットですが、いつも同じレベルを維持する必要はありません。心拍は徐々にトレーニング強度に適応します。例えば、目標心拍ゾーン1から3に移行する場合、循環系および心拍数は3～5分程で変化します。

トレーニング強度による心拍の変化は、運動能力や回復レベル、環境など様々な要因の影響を受けます。疲労感に注意し、適宜トレーニングプログラムを調整することが重要です。

トレーニング効果

トレーニング効果機能は、トレーニング毎にパフォーマンスに関するフィードバックを提供し、効果をより実感するのに役立ちます。また、フィードバックはFlowアプリおよびFlowウェブサービスでも確認できます。フィードバックを得るには、心拍ゾーンで合計10分以上のトレーニングをする必要があります。トレーニング効果に関するフィードバックは、心拍ゾーンに基づき、各心拍ゾーンにおけるトレーニング時間と消費カロリーから判断されます。


各トレーニング効果の説明は、下の表をご覧ください。

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

フィードバック	トレーニング効果
	燃焼能力を向上させました。
基礎トレーニング	よくできました！この低強度のセッションで、基礎持久力と脂肪燃焼能力を向上させました。
回復トレーニング	回復のために非常に良いセッションでした。このような軽い運動により体がトレーニングに慣れていきます。

アラーム

A360のアラームは無音・バイブレーションに設定されています。Polar Flowモバイルアプリではアラームのみを設定できます。

 アラームがオンの際は、時刻表示画面に時計マークが表示されます。

指で表示を上方向に動かして「今日の活動」からアラーム時間を確認できます。

POLAR FLOWアプリとウェブサービス

POLAR FLOWアプリ

Polar Flowアプリで、いつでもその場でトレーニングデータを視覚的に分かりやすく表示します。

毎日24時間のアクティビティの詳細を確認できます。1日の目標に達していなければ、不足分と達成方法を確認できます。歩数、距離、燃焼カロリー、睡眠時間も記録します。

Flowアプリで、トレーニング目標やフィットネステストの結果を簡単に確認できます。トレーニングの概要を確認し、パフォーマンスの詳しいデータを瞬時に分析できます。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。また、トレーニングの結果をFlowコミュニティの友人と共有することもできます。


A360の設定もワイヤレスで行うことができます。手順については、「[A360の設定](#)」でご確認ください。

Flowアプリの使用を開始するには、App StoreまたはGoogle Playからモバイルデバイスにダウンロードします。Polar Flowアプリのご使用についてのサポートおよび詳細は、www.polar.com/ja/support/polar_flow_appをご参照ください。新しいモバイルデバイス(スマートフォン、タブレット)を使用する際には、はじめにA360とペアリングする必要があります。

モバイルデバイスとA360のペアリング

モバイルデバイスのペアリングの準備

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

 **必ず**、モバイルデバイスのBluetoothの設定からではなく、Flowアプリからペアリングを行ってください。

モバイルデバイスのペアリング:

1. モバイルデバイス上で、Polar Flowアプリを起動し、[A360の設定](#)の際に使用したPolarアカウントでサインインします。
2. モバイルデバイスに「製品を接続」ビューが表示されるのを待ちます(「[A360を探しています](#)」と表示されます)。
3. A360のボタンを長押しします。
4. 「[A360にデバイスをタッチしてペアリング](#)」と表示されます。モバイルデバイスとA360をタッチします。
5. 「[ペアリング](#)」と表示されます。
6. A360に「[他のデバイス xxxxx を確認](#)」と表示されます。A360の画面に表示されたPINコードを、モバイルデバイスに入力します。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。

Flowアプリでトレーニングデータを確認するには、セッション後にA360と同期する必要があります。A360からPolar Flowアプリに同期されたアクティビティやトレーニングデータは、インターネット経由でPolar Flowウェブサービスにも自動的に同期されます。Flowアプリを経由することで、より簡単にFlowウェブサービスへA360のトレーニングデータを同期できます。同期の詳細については、「[同期](#)」でご確認ください。

POLAR FLOWウェブサービス

Polar Flowウェブサービスは、アクティビティの目標や詳細を表示し、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。トレーニングの計画や分析ができ、長期的なパフォーマンスや進捗状況を確認できます。スポーツプロファイル設定の変更や追加により、A360をあなたのトレーニングのニーズに合わせてカスタマイズできます。また、トレーニングの結果をFlowコミュニティの友人と共有することもできます。

Flowウェブサービスを使用するには、まずflow.polar.com/startから[A360の設定](#)を行ってください。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、A360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。また、モバイルデバイス用Polar Flowアプリのダウンロードで、より簡単にデータ分析や、Polar Flowウェブサービスへのデータの同期が可能になります。

フィード

「[フィード](#)」では、最近のあなたや友達の活動やコメントが確認できます。最新のアクティビティサマリーやトレーニングセッションを確認したり、目標達成の共有、友達のアクティビティにコメント投稿や「いいね!」したりできます。

探す

「[探す](#)」で、マップを見たり、他のユーザーがシェアしたルート情報を含むトレーニングセッションを見ることができます。また、他のユーザーのルートを追体験したり、ハイライトを見たりもできます。

ダイアリー

「[ダイアリー](#)」では、1日のアクティビティ、計画したトレーニングセッション(トレーニング目標)や、過去のトレーニングやフィットネステストの結果を確認できます。

進捗

「[進捗](#)」では、トレーニングの成果をレポートで確認できます。レポートは、長期的なトレーニングの進捗を把握するのに便利なツールです。スポーツを選択して週、月、年間のレポートを作成できます。「カスタムの期間」では、期間とスポーツの両方を選択できます。ドロップダウンリストから期間とスポーツを選択し、歯車アイコンをクリックしてグラフで表示したい項目を選択します。

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

トレーニングの計画

Flowウェブサービスで詳細なトレーニング目標を作成し、それをFlowSyncソフトウェアまたはPolar Flowアプリを経由して、A360に同期しましょう。A360がトレーニングの目標達成をサポートします。Flowウェブサービスで計画したトレーニング中、A360は**心拍ゾーン**を使用するので、エナジーポインター機能は使用できません。

- **クイックターゲット**: トレーニングの距離またはカロリー目標を選択します。例えば、500 kcalのカロリー燃焼、または、30分間のランニングなどの選択ができます。
- **フェーズ目標**: トレーニングセッションを複数のフェーズに分割し、それぞれに目標タイムや運動強度を設定できます。これにより、インターバルトレーニングセッションを作成したり、適切なウォームアップやクールダウンを設定したりできます。
- **お気に入り**: 目標を作成し、「お気に入り」に追加すると、次に使用したいときに簡単にアクセスできます。

トレーニング目標を作成

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. 「**トレーニング目標を追加**」のページから、「**クイック**」、または「**フェーズ目標**」のどちらかを選択します。

クイックターゲット

1. 「**クイック**」を選択します。
2. 「**スポーツ**」を選択し、「**目標名**」(最大45文字)、「**日付**」、「**時刻**」、「**トレーニング目標のメモ**」(オプション)を入力します。
3. 継続時間またはカロリーを入力します。入力できるのはどちらか1つだけです。
4. お気に入りのアイコン(★)をクリックすると、目標を「**お気に入り**」に追加できます。
5. 「**保存**」をクリックすると、目標が「**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**」を選択し、「**目標名**」(最大45文字)、「**日付**」、「**時刻**」、「**トレーニング目標のメモ**」(オプション)を入力します。
3. 新しいフェーズ目標の作成(**新規作成**)、またはテンプレートの使用(**テンプレートの使用**)を選択します。
4. フェーズを目標に追加します。時間をベースにしたフェーズを追加するには、「**トレーニング時間**」をクリックします。各フェーズの名前や距離、時間、次のフェーズへの移行方法(手動または自動)、強度を選択します。
5. お気に入りのアイコン(★)をクリックすると、目標を「**お気に入り**」に追加できます。
6. 「**保存**」をクリックすると、目標が「**ダイアリー**」に追加されます。

お気に入り

目標を作成してお気に入りに追加しておく、目標をスケジュールに組み込めます。

1. 「**お気に入りの目標**」を選択します。お気に入りのトレーニング目標が表示されます。
2. 「**使用**」をクリックして、目標のテンプレートとしてお気に入りを選択します。
3. 「**日付**」および「**時刻**」を入力します。
4. その目標を編集するか、そのまま保存します。

 この画面で編集した内容は、お気に入りの目標には影響しません。お気に入りの目標を編集するには、名前とプロフィール写真の隣にある星のアイコンをクリックして「**お気に入り**」に進みます。

5. 目標を「**ダイアリー**」に追加するには、「**ダイアリーに追加**」をクリックします。

目標をA360に同期する

作成したトレーニング目標は、Polar FlowウェブサービスからFlowSyncまたはPolar Flowアプリを経由して、**A360に同期してください**。A360に同期するまでは、トレーニング目標はPolar Flowウェブサービスのダイアリー、またはお気に入りリストにのみ表示されます。

トレーニング目標をA360に同期すると、「**お気に入り**」でトレーニング目標がリスト表示されます。


トレーニング目標のセッション開始については、「[トレーニングセッションの開始](#)」をご確認ください。

お気に入り


Polar Flowウェブサービスの「**お気に入り**」でトレーニング目標を保存、管理できます。A360には最大20個の「お気に入り」が保存できます。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A360に同期されます。これらは、A360の「**お気に入り**」メニューで確認できます。

ウェブサービスの「お気に入り」内の順序は、ドラッグアンドドロップで変更できます。移動したいアイテムを選択し、移動先にドラッグします。

トレーニング目標を「お気に入り」に追加


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

または


1. 「**ダイアリー**」から既存の目標を選択します。
2. ページ右下の「お気に入り」アイコン  をクリックします。

3. 目標が「お気に入り」に追加されます。

「お気に入り」の編集

1. 画面右上のあなたの名前の隣のある「お気に入り」アイコン  をクリックします。すべての「お気に入り」のトレーニング目標が表示されます。
2. 編集する「お気に入り」を選択します。
3. 目標の名前も変更できます。「**保存**」をクリックします。
4. 目標の他の詳細を編集するには、「**編集**」をクリックします。必要な変更をすべて行ったら、「**変更を更新**」をクリックします。

「お気に入り」の削除

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

FLOWウェブサービスのスポーツプロフィール

A360の初期設定では、7個のスポーツプロフィールが入っています。Polar Flowウェブサービス上で、新しいスポーツを追加したり、既存のプロフィールを編集したりできます。A360本体には、最大20個のスポーツプロフィールが保存できます。Polar Flowウェブサービスで20個以上のスポーツプロフィールを保存すると、そのリストの上位20個がA360に同期されます。

スポーツプロフィールの表示の順番は、ドラッグアンドドロップで変更できます。移動したいスポーツを選択し、配置したい位置にドラッグします。

スポーツプロフィールの追加

Polar Flowウェブサービス上で、

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

スポーツプロフィールの編集

Polar Flowウェブサービス上で、

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. 編集するスポーツの下の「**編集**」をクリックします。

各スポーツプロフィールで、以下の項目を編集できます:

心拍数

- 心拍数の表示
- 心拍数を他のデバイスにも表示 (Bluetooth® Smartワイヤレス技術を使用する他の互換デバイス(例: ジムのマシンなど)にも心拍数が表示できます。)
- Flowウェブサービスで作成しA360に転送した、心拍ゾーンを使用するトレーニングセッション。

動作とフィードバック

- バイブレーションフィードバック

スポーツプロフィールの設定を完了したら、「**保存**」をクリックします。設定をA360に同期してください。

同期

A360のデータを、USBケーブルとFlowSyncソフトウェア経由でPolar Flowウェブサービスへ、またはBluetooth Smart®経由でワイヤレスにPolar Flowアプリへ送信できます。A360とPolar FlowウェブサービスやPolar Flowアプリ間でのデータ同期には、PolarアカウントとFlowSyncソフトウェアが必要です。flow.polar.com/startで**A360の設定**を行った際に、アカウントを作成し、ソフトウェアをダウンロードしています。A360の使用開始時にクイックセットアップを行った場合は、flow.polar.com/startに進み、すべての**設定**を行ってください。Polar Flowアプリは、App StoreまたはGoogle Playからモバイルデバイスにダウンロードできます。

Flowウェブサービス、Flowモバイルアプリのどちらからでも、A360のデータを同期し最新の状態に維持できます。

POLAR FLOWモバイルアプリと同期

同期を行う前に以下を確認してください:

- Flowアプリをインストール済みで、Polarアカウントを持っていること。
- モバイルデバイスのBluetoothがオンで、フライトモードがオフになっていること。
- A360とモバイルデバイスが、ペアリング済みであること。詳細については、「[Polar Flowアプリ](#)」でご確認ください。

手動でデータの同期:

1. Flowアプリにサインインし、A360のボタンを長押しします。
2. 「**検索中**」、「**接続中**」と表示され、続いて「**同期中**」と表示されます。
3. 完了すると、「**完了**」と表示されます。

Polar A360ファームウェア1.1.15以降、フィットネストラッカーは、Polar Flowアプリと自動で1時間ごとに同期します。また、毎回のトレーニングセッション、低活動アラート、アクティビティ目標達成、またはフィットネステスト実行の後は、データがバックグラウンドでアプリに同期されます。

 A360からPolar Flowアプリに同期されたアクティビティやトレーニングデータは、インターネット経由でPolar Flowウェブサービスにも自動的に同期されます。


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

FLAWSYNC経由でのPOLAR FLOWウェブサービスとの同期

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

1. A360をUSBケーブルでコンピュータに接続します。FlowSyncソフトウェアが起動するのを確認します。
2. FlowSyncウィンドウがコンピュータ上で開き、同期を開始します。
3. 同期が完了すると、「完了」と表示されます。

A360をコンピュータに接続する度に、Polar FlowSyncソフトウェア経由でPolar Flowウェブサービスにデータが送信され、設定の変更も同期されます。同期が自動的に開始しない場合は、デスクトップアイコン(Windows)、またはアプリケーションフォルダ(Max OS X)から、FlowSyncを起動します。ファームウェアのアップデートが利用可能な場合は、FlowSyncが通知してインストールを推奨します。

 A360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A360にも同期されます。

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

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

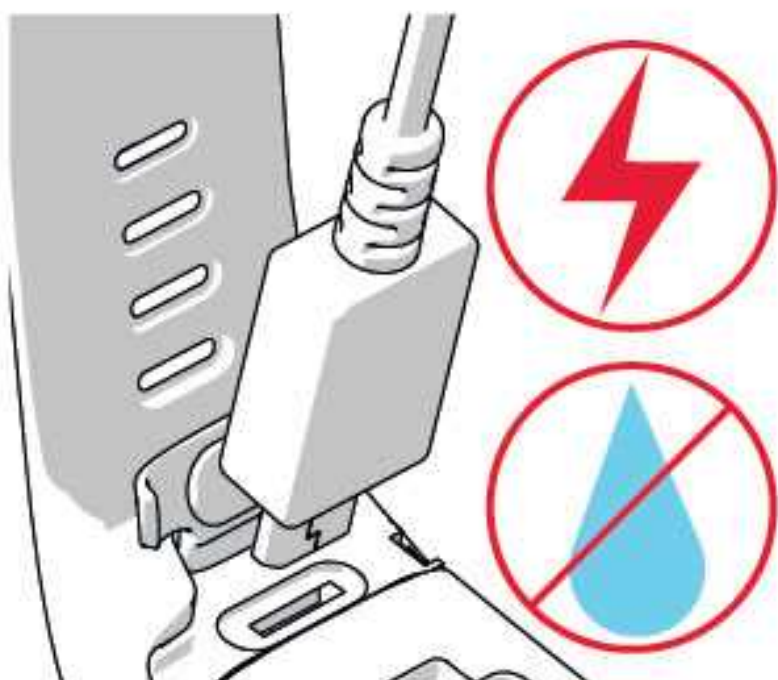
重要情報

A360のケア

一般的な電化製品と同様に、Polar A360も丁寧にお取り扱いください。製品保証を受け、長く製品をお使いいただくには以下の注意事項を必ずお守りください。

USBケーブルは、デバイスのUSBポートの破損を防ぐために慎重に接続してください。

USBポートが濡れているときは、デバイスを充電しないでください。充電前にUSBポートのカバーをしばらく開いたままにして、USBポートを乾かします。これにより、スムーズな充電と同期が可能となります。



トレーニングデバイスは、常に清潔な状態に保ってください。

- ・トレーニングセッション後は毎回、デバイスとシリコン製リストバンドを、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。デバイスをリストバンドから取り外し、別々に洗います。柔らかいタオルで拭き、乾かします。

i 衛生のため塩素を使用したプールでデバイスとリストバンドを使用する場合は、使用後に必ず水ですすいでください

- ・デバイスを常時使用しない場合は、湿気を拭き取ってから保管してください。通気性のない素材または湿気の多い場所(例:プラスチックバッグまたは湿気の多いジムバッグ)にデバイスを保管しないでください。
- ・必要に応じて、柔らかいタオルで拭き、乾かします。湿ったペーパータオルを使用し、トレーニングデバイスの汚れを拭き取ります。耐水性を維持するため、トレーニングデバイスを高圧洗浄機で洗浄しないでください。アルコールや洗浄用の化学薬品、またスチールウールなどの研磨剤は絶対に使用しないでください。
- ・A360をコンピュータまたは充電器に接続する際は、A360のUSBコネクタに水気、髪の毛、ほこりや他の汚れがないことを確認してください。汚れや水分は優しく拭き取ってください。尖った工具を清掃に使用しないでください。製品を傷つける恐れがあります。

動作温度は、-10°C ~ +50°C / +14°F ~ +122°Fです。

保管

トレーニングデバイスは、涼しく乾燥した場所に保管してください。湿気の多い場所で保管しないでください。また通気性のない素材(プラスチックバッグまたはスポーツバッグ)や濡れたタオルのように通電性の高いものと一緒にししないでください。車に放置したりバイクに取り付けたままにするなど、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満充電、または一部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長くなります。

心拍センサーの電池寿命を伸ばすため、ストラップとコネクタは乾かして、外した状態で保管してください。心拍センサーは、涼しく乾燥した場所で保管してください。心拍センサーのスナップ部分の錆び防止のため、スポーツバッグのような通気性の悪い素材の中に濡れた状態で保管しないでください。心拍センサーを長期間、直射日光にさらさないでください。

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、製品修理を依頼されるのをお勧めします。Polar Electro認定外のサービスを受けられた後に、製品に起きた不具合に関しては、保証対象外になります。詳細は、[Limited International Polar Guarantee\(制限付きPolar国際保証\)](#)をご確認ください。

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

電池

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

A360の電池の充電

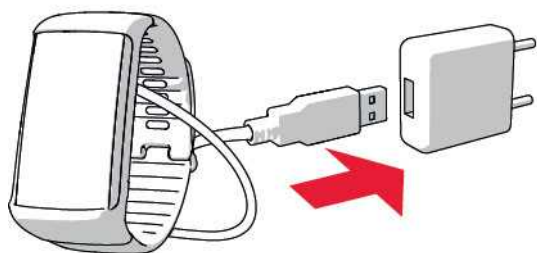
A360には再充電可能な内蔵電池が組み込まれています。充電式電池の充電回数には限りがあります。電池を300回以上充電および放電すると、容量が著しく低下します。充電可能回数は、使用および動作状況によっても変化します。

i 0°Cを下回る環境や、+40°C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。

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

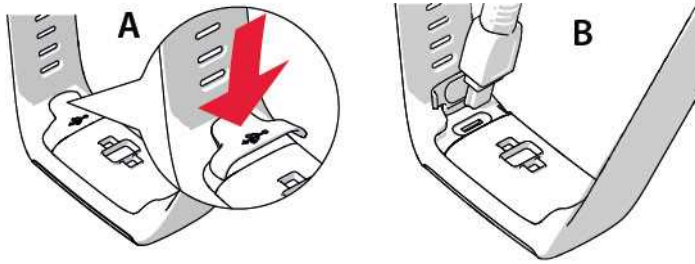


i 9V充電器を使用してPolar製品を充電しないでください。9V充電器を使用すると、Polar製品が損傷するおそれがあります。

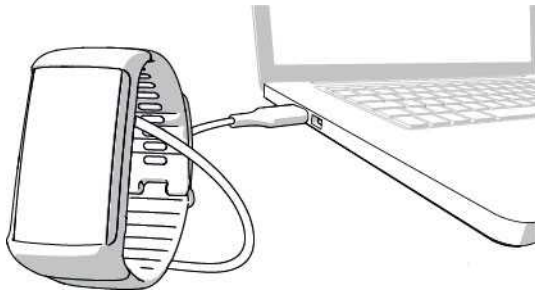


A360をコンピュータに接続すると、充電すると同時に、FlowSyncで同期を開始します。

1. USBカバーの上部(A)をリストバンド側に押し、micro USBポートを開き、付属のUSBケーブル(B)を接続します。



2. ケーブルのもう一端をコンピュータのUSBポートに接続します。コンピュータと接続前に、USBポートが濡れていないことを確認してください。電池残量が完全に空の場合、充電が開始されるまで数分かかります。



3. 同期後、ディスプレイの緑の電池アイコンのアニメーションが満たされていきます。
4. A360が完全に充電されると、緑の電池アイコンがいっぱいになります。

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

電池の動作時間

Polar A360の電池の動作時間は、アクティビティの常時記録と1日1時間のトレーニングを記録しスマート通知を使用しない場合、最大約12日間です。動作時間は、使用環境の温度、使用する機能、ディスプレイがオンの時間や電池の経時変化といった多くの要因により異なります。動作時間は、気温が氷点下を大きく下回ると大幅に低下します。その場合、衣服の下にA360を装着することで温まり動作時間を延ばすことができます。

低電池残量の通知

電池残量少充電して下さい
電池残量が低下しています。A360の充電をお勧めします。
トレーニング開始前に充電して下さい

トレーニングセッションを記録するには電池が少なすぎます。A360を充電するまでは、新しいトレーニングセッションを開始できません。
--

手首の動作またはボタンを押してもA360のディスプレイに何も表示されない時は、電池が空でスリープモードになっています。まずA360を充電してください。電池が完全に消耗した状態では、充電中のサインがディスプレイに表示されるまで時間がかかることがあります。

注意

Polar A360は、心拍数の測定およびアクティビティの記録を目的として設計されています。その他の目的での使用は、意図するものではありません。

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

リストバンドの汚れによる肌への悪影響を避けるため、時々デバイスとリストストラップを洗うことが推奨されます。

干渉

電磁波による干渉とトレーニング機器

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

LEDディスプレイ、モーター、電気ブレーキなどの電子的または電氣的な部品を搭載したトレーニング機器は、電波干渉を引き起こす信号を発生させる可能性があります。

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。詳細については、www.polar.com/ja/supportをご確認ください。

トレーニング中のリスクの最小化

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

- あなたは過去5年間以上、ほとんど身体的な運動をしていない状況ですか？
- 高血圧、または血中コレステロール値が高いですか？
- 高血圧治療薬または心臓関連の医薬品を服用していますか？
- 呼吸器系の既往歴がありますか？
- 何か病気の症状がありますか？

- 深刻な病気または治療からの回復中ですか？
- ペースメーカーまたはその他の埋め込み型電子機器を使用していますか？
- 喫煙しますか？
- 妊娠中ですか？

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

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

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

接触性のアレルギー反応があったり、本製品の使用によりアレルギー反応を起こしたと思われる場合は、技術仕様に記載されている素材をご確認ください。肌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当たるシャツの部分が十分に濡れている必要があります。

i 湿気と強い磨耗により心拍センサーの色が、衣服に色移りする可能性があります。香水、日焼け用または日焼け止め用ローション、虫除けを肌に使用する場合は、トレーニングデバイスまたは心拍センサーに直接つかないようにご注意ください。トレーニングデバイス(特に淡色または明るい色のトレーニングデバイス)に色が移りやすい衣服を着用時のデバイスとの接触を避けてください。

技術仕様

A360

電池タイプ:	100 mAh リチウムポリマー充電式電池
動作時間:	最大約12日(1日24時間のアクティビティ記録と1日1時間のトレーニング使用時(スマート通知機能オフ))
動作温度:	-10 °C ~ +50 °C / 14 °F ~ 122 °F
充電時間:	最大2時間
充電温度:	0 °C ~ +40 °C / 32 °F ~ 104 °F
素材:	デバイス: サーマプラスチック・ポリウレタン、アクリロニトリル・ブタジエン・スチレン、グラスファイバー、ポリカーボネート、ステンレススチール、ガラス

	リストバンド: シリコン、ステンレススチール、ポリブチレン・テレフタレート、グラスファイバー
時計の精度:	25°C/77°Fで±0.5秒/日 未満
心拍数測定範囲:	30～240 bpm
耐水性:	30 m
メモリ容量:	心拍記録でトレーニング60時間分(言語設定により異なる)

Bluetooth® Smartワイヤレス技術を使用。

A360は次のPolar心拍センサーにも対応しています: Polar H6およびH7心拍センサー

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 Xを搭載したコンピュータが必要です。

FlowSyncは、以下のOSとの互換性があります。

コンピュータのオペレーションシステム(OS)	32ビット	64ビット
Windows XP	○	
Windows 7	○	○
Windows 8	○	○
Windows 8.1	○	○
Windows 10	○	○
OS X 10.9		○
OS X 10.10		○
OS X 10.11		○
macOS 10.12		○
macOS 10.13		○

POLAR FLOWモバイルアプリケーションの互換性

Polarデバイスは、最近の多くのスマートフォンで使用できます。最小要件は次のとおりです:

- iOS 11以降を搭載したiOS携帯端末
- Bluetooth 4.0機能とAndroid 5以降を搭載したAndroid携帯端末(携帯電話の製造元から完全な携帯電話の仕様を確認してください)

Androidデバイスは、様々なモデルが展開されており、Bluetooth Low Energy(BLE)、様々な規格やプロトコルといった、製品やサービスにおいて使用される技術をどのように扱うかにより互換性は異なります。このため、互換性はスマートフォンの製造メーカーにより異なり、Polarは、すべての機能がすべてのデバイスで使用できることを保証できません。

POLAR製品の耐水性

ほとんどのPolar製品は、水泳時に着用できます。ただし、ダイビングには使用できません。また耐水性を維持するため、水中でデバイスのボタンを押さないでください。GymLink対応Polarデバイスと心拍センサーを使用して水中で心拍数を測定する場合、次の理由から干渉が起きる可能性があります：

- 高濃度塩素水のプールや海水は非常に伝導性が高いです。心拍センサーの電極部分がショートする可能性があります。心拍センサーがECG信号を検出できない可能性があります。
- 水中への飛び込みや競泳の際の激しい筋肉活動では、心拍センサーが、身体上でECG信号を検出できない場所にずれる可能性があります。
- ECG信号の強さは個人差があり、生体組織の構成により異なる可能性があります。水中で心拍数を測定する場合、問題が生じやすくなります。

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

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

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

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

製品の裏側の印	水滴、汗、雨など。	入浴や水泳	シュノーケルによるスキューバダイビング(エアタンクなし)	スキューバダイビング(エアタンクあり)	耐水性の説明
耐水性 IPX7	OK	-	-	-	高圧洗浄機で洗わないでください。水滴、雨などから保護されています。参照規格: IEC60529。

耐水性 IPX8	OK	OK	-	-	入浴や水泳のみ使用可能。 参照規格: IEC60529。
耐水性 耐水性 20/30/50 m 水泳に使用可能	OK	OK	-	-	入浴や水泳のみ使用可能。 参照規格: ISO22810。
耐水性 100 m	OK	OK	OK	-	水中で使用できますが、スキューバダイビングには使用できません。 参照規格: ISO22810。

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

- Polar製品に対し、Polar Electro Oyにより制限付き国際保証が付与されます。アメリカ又はカナダで販売されている製品に対しては、Polar Electro, Inc.により保証が付与されます。
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. 向 Polar 产品的原始消费者/购买者保证, 自购买之日起两 (2) 年内, 产品不会出现任何材料或工艺缺陷; 不过若为硅胶腕带或塑料腕带, 则保修期为自购买之日起一 (1) 年内。
- 本保修并不涵盖电池的正常磨损或其他磨损、由滥用、误用、事故或不遵守注意事项而造成的损害、不正确的维护、商业用途、破裂、损坏或刮伤的外箱/显示屏、织物臂带、织物腕带、皮革腕带、弹性带(例如心率传感器胸带)和 Polar 服装。
- 本保証は、製品による、または製品に関連する直接的・間接的または事故による、結果又は特別損害による損失、保障の費用には適用されません。
- 中古で購入した製品に対しては本保証は適用されません。
- 保証期間中は、製品を購入された国の認定 Polar サービスセンターで修理および交換いたします。Polar Electro Oy/Inc.により付与される保証は、製品を購入・使用する地域、国の法規が定める消費者の法的権利を侵害するものではありません。
- また、販売・購入の際に交わされる契約をもとにした販売者に対する消費者の権利を侵害するものでもありません。
- 購入の証明として領収書を大切に保管してください。製品に関する保証は、製品が Polar Electro Oy/Inc.により正規に市販された国に限定されます。

製造元: Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, Tel +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, www.polar.com.

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

© 2018 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland. All rights reserved. Polar Electro Oyの許可なく本マニュアルの複写、転写することは禁じられています。

このユーザーマニュアルまたはこの製品のパッケージに使用される本製品の名称およびロゴは、Polar Electro Oyの商標です。このユーザーマニュアルまたは製品パッケージの®マーク付きの名称およびロゴは、Polar Electro Oy

の登録商標です。WindowsはMicrosoft Corporationの登録商標であり、Mac OSはApple Inc.の登録商標です。Bluetooth®の文字標記およびロゴはBluetooth SIG, Inc.が所有する登録商標であり、Polar Electro Oyによるこれら表記の使用はライセンスに基づくものです。

免責条項

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

4.0 JA 4/2016