

**POLAR®**

# Polar Grit X2 Pro



ユーザー マニュアル

# 目次

目次	2
<b>Polar Grit X2 Proユーザー マニュアル</b>	<b>9</b>
はじめに	9
Polar Grit X2 Proをフル活用	10
Polar Flowアプリ	10
Polar Flowウェブサービス	10
<b>はじめに</b>	<b>11</b>
腕時計の設定	11
手順A: スマートフォンとPolar Flowアプリで設定	11
手順B: コンピュータで設定	12
手順C: 腕時計から設定	12
ボタン機能とタッチディスプレイ	12
ボタンの機能	12
時刻表示とメニュー	13
プレトレーニングモード	13
トレーニング中	13
カラータッチディスプレイ	13
ジェスチャー	13
バックライトの有効化	13
通知を見る	14
文字盤、表示とメニュー	14
文字盤表示	14
表示	14
メニュー	15
バックライトとディスプレイの設定	18
バックライトの有効化	18
バックライトの明るさ	18
常に表示	18
トレーニング中	18
スマートフォンと腕時計のペアリング	19
スマートフォンをペアリングする前に	19
スマートフォンのペアリング:	19
ペアリングの解除	19
ファームウェアのアップデート	19
スマートフォンまたはタブレット経由	20
コンピュータ経由	20
<b>設定</b>	<b>21</b>
基本設定	21
ペアリングと同期	21
バイク設定	21
継続的心拍計測	21
回復トラッキング	21
フライトモード	22
バックライト輝度	22
ディスプレイを常にオン	22
通知非表示	22
スマート通知	22
音楽コントロール	22
単位	22
言語	22
低活動アラート	22
振動	22
衛星位置情報	22
表示を選択	23

文字盤表示の設定	29
レイアウト	29
針と背景	29
テーマカラー	29
ウィジェット	30
時刻と日付	31
時刻	31
日付	31
日付形式	31
週のスタート	31
個人設定	31
体重	32
身長	32
生年月日	32
性別	32
トレーニング頻度	32
アクティビティ目標	32
自分が望む最適睡眠時間	33
最大心拍数	33
休息時心拍数	33
VO2max	33
腕時計をつけるのは	33
腕時計について	34
クイック設定	34
アイコン表示	34
再起動とリセット	35
腕時計を再起動する	35
腕時計を工場出荷時の設定にリセットする	35
FlowSyncによる工場出荷時設定へのリセット	35
腕時計から工場出荷時設定へのリセット	35
<b>トレーニング</b>	<b>36</b>
手首での心拍数計測	36
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	36
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	36
トレーニングセッションの開始	37
計画済みのトレーニングセッションの開始	38
マルチスポーツトレーニングセッションの開始	38
クイックメニュー	38
トレーニング中	41
トレーニングビューの表示項目を変更する	41
ディスプレイを常にオンにセット	43
タイマー設定	43
インターバルタイマー	43
カウントダウンタイマー	44
心拍数、スピード、パワーゾーンのロック	44
心拍ゾーンのロック	44
スピード/ペースゾーンのロック	45
パワーゾーンのロック	45
ラップを記録する	45
マルチスポーツセッション中にスポーツを切り替える	45
目標のあるトレーニング	45
フェーズセッション中のフェーズの切り替え	46
トレーニング目標情報を表示する	46
通知	46
トレーニングセッションの一時停止/停止	46
トレーニング概要	47
トレーニング後	47
Polar Flowアプリのトレーニングデータ	50
Polar Flowウェブサービスのトレーニングデータ	50

機能	51
Smart Coaching	51
Training Load Pro	51
カーディオ負荷	51
自覚的な運動負荷	52
筋肉への負荷	52
シングルセッションからのトレーニング負荷データ	52
負荷および耐久力	53
カーディオ負荷ステータス	53
腕時計でのカーディオ負荷ステータス	53
Polar Flowアプリとウェブサービスにおける長期的な分析	53
Recovery Pro	55
Recovery Proの使用を開始する	56
リカバリーフィードバックを見る	57
起立試験	58
テストの実施	58
Recovery Proで起立試験を実行する	60
ウォーキングテスト	62
テストの実施	62
テスト結果	63
Flowウェブサービスとアプリにおける詳細分析	63
脚力回復度テスト	64
テストの実施	64
テスト結果	65
Flowウェブサービスとアプリにおける詳細分析	66
サイクリングパフォーマンステスト	66
テストの実施	67
テスト結果	67
Flowウェブサービスとアプリにおける詳細分析	68
ランニングパフォーマンステスト	69
テストの実施	70
テスト結果	71
Flowウェブサービスとアプリにおける詳細分析	72
手首での心拍計測によるフィットネステスト	73
テスト前	73
テストの実施	73
テスト結果	73
フィットネスレベルクラス	74
男性	74
女性	74
VO2max	74
Nightly Recharge™ 回復計測	76
Polar Flowアプリでの自律神経ステータス詳細データ	78
Polar Flowアプリでの睡眠ステータスの詳細	78
トレーニングについて	79
睡眠について	79
エネルギーレベルを整えるために	79
Sleep Plus Stages™ 睡眠状態のトラッキング	80
Sleepwise™ 日中の活性度ガイド	84
夜間の皮膚温	88
FitSpark™ デイリートレーニングガイド	89
トレーニング中	90
心拍数に基づく運動・休憩ガイド	92
運動・休憩ガイドを使ったトレーニング	92
ディスプレイのガイダンス	93
Serene™ ガイドつき呼吸エクササイズ	94
FuelWise™	95
FuelWiseを使ったトレーニング	95
スマート炭水化物リマインダー	96



手動炭水化物リマインダー	96
ドリンクリマインダー	97
手首で測定するランニングパワー	97
ランニングパワーと筋肉への負荷	97
腕時計画面上のランニングパワーの表示	97
Polarランニングプログラム	99
Polarランニングプログラムの作成	99
ランニング目標を開始	100
あなたの進捗状況をフォロー	100
ランニングインデックス	100
短期的な分析	100
長期的な分析	101
スマートカロリー	102
トレーニング効果	102
継続的な心拍数	104
腕時計での継続的な心拍数	104
24時間/365日 アクティビティラッキング	105
アクティビティ目標	105
腕時計のアクティビティデータ	105
低活動アラート	106
Polar Flowアプリとウェブサービスのアクティビティデータ	106
アクティビティガイド	106
アクティビティ効果	107
衛星位置情報	107
補助GPS	107
A-GPS(補助GPS)有効期限	107
内蔵地図	108
トレーニング中に地図を使用	108
地図ナビゲーションメニュー	108
トレーニング以外での地図の使用	109
地図ナビゲーションメニュー	110
地図をダウンロードし腕時計に転送する	110
1.Polar Flowウェブサービスから地図ファイルをダウンロードする	110
2.ダウンロードした地図を腕時計に転送する	112
地図ナビゲーションビューをスポーツプロファイルに追加します。	114
トラックバック/スタート地点に戻る	114
ズーム	115
ズーム	116
Komoot	116
KomootとPolar Flowアカウントの接続	116
腕時計にkomootルート同期する	117
Komootルートでトレーニングセッションを開始する	118
ルートガイダンス	119
ルートと傾斜のプロファイル	119
ルート上の上昇と下降箇所の割合	119
ウォッチにルートを追加する	119
ルートガイダンスを使ってトレーニングセッションを開始	120
ズーム	120
途中でルートを変更する	120
コンパス	120
トレーニングセッション中のコンパスの使用	121
トレーニング時間外にコンパスを使用する場合	121
垂直速度とVAM	122
垂直速度	122
上昇スピード (VAM)	122
垂直速度とVAMをトレーニングビューに追加する	122
Hill Splitter™	124
スポーツプロファイルへのHill Splitterの追加	124
Hill Splitterを使ったトレーニング	124

Hill Splitter™概要	125
Flowウェブサービスとアプリにおける詳細分析	125
レースペース	127
Strava Liveセグメント	128
StravaとPolar Flowアカウントの接続	128
Polar FlowアカウントへのStravaセグメントのインポート	129
Strava Liveセグメントによるセッションの開始	129
SpO2測定値	130
SpO2の測定	130
Polar FlowアプリでのSpO2測定値	131
心拍ゾーン	131
スピードゾーン	131
スピードゾーン設定	132
スピードゾーンによるトレーニング目標	132
トレーニング中	132
トレーニング後	132
リストデバイスで速度と距離を確認	132
スイミングメトリクス	132
プールスイミング	133
プールの長さの設定	133
オープンウォータースイミング	133
水中で心拍数を測定	133
スイミングセッションの開始	134
水泳中	134
水泳後	134
気圧計	136
トレーニング時間外で高度のデータを使用する場合	136
天候情報	136
パワーセーブ設定	138
使用エネルギー	138
使用エネルギー概要	138
Flowモバイルアプリの詳細分析	139
音声ガイダンス	139
スマート通知	140
スマート通知をオンにする	140
通知非表示	140
通知を見る	141
音楽コントロール	142
Polar Flowアプリにおける音楽コントロールの設定	142
心拍センサーモード	143
心拍センサーモードをオンにする	143
心拍数データの共有をやめる	143
スポーツプロフィール	143
変更可能なリストバンド	143
リストバンドを変更する	144
互換性のあるセンサー	144
Polar Verity Sense	144
Polar OH1 光学式心拍計	144
Polar H10 N 心拍センサー	145
Polar H9 心拍センサー	145
PolarストライドセンサーBluetooth® Smart	145
PolarスピードセンサーBluetooth® Smart	145
PolarケイデンスセンサーBluetooth® Smart	145
第三者メーカー製パワーセンサー	145
センサーと腕時計をペアリングする	146
心拍センサーと腕時計のペアリング	146
ストライドセンサーと腕時計のペアリング	146
ストライドセンサーの校正	146
サイクリングセンサーと腕時計のペアリング	147

バイク設定	147
ホイールサイズの測定	147
サイクリングパワーセンサーを校正する	148
ペアリングの解除	148
Sennheiser MOMENTUM Sportイヤホンのペアリング	148
ペアリングの解除	148
<b>Polar Flow</b>	<b>149</b>
Polar Flowアプリ	149
トレーニングデータ	149
アクティビティデータ	149
睡眠データ	149
スポーツプロファイル	149
画像の共有	149
Polar Flowアプリの使用を開始する	149
Polar Flowウェブサービス	150
「ダイアリー」	150
レポート	150
プログラム	150
Polar Flowのスポーツプロファイル	150
スポーツプロファイルの追加	150
スポーツプロファイルの編集	151
トレーニングの計画	152
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	152
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	153
時間目標	153
距離目標	154
カロリー目標	154
レースペース目標	154
フェーズ目標	154
お気に入りのトレーニング目標に基づいた目標を作成	155
目標を腕時計に同期する	155
Polar Flowアプリでトレーニング目標を作成する	156
お気に入り	158
トレーニング目標を「お気に入り」に追加する:	158
お気に入りを編集	158
お気に入りを削除する	158
同期中	158
Flowモバイルアプリと同期する	158
FlowSync経由でのPolar Flowウェブサービスとの同期	159
<b>重要情報</b>	<b>160</b>
バッテリー	160
電池の充電	160
トレーニング中の充電	161
バッテリー持続時間	161
電池の状態および通知	162
電池状態アイコン	162
電池残量の通知	162
腕時計のお手入れ	162
腕時計を清潔に	162
光学心拍センサーを適切にケアします	162
保管	162
アフターサービス	163
注意事項	163
トレーニング中の電波干渉	163
健康とトレーニング	163
注意 - バッテリーはお子様の手の届かない所に保管してください	164
Polar製品の安全な使用方法	164
技術仕様	165
Polar Grit X2 Pro	165

Polar FlowSyncソフトウェア .....	166
Polar Flowモバイルアプリケーションの互換性 .....	166
Polar製品の防水性 .....	167
規制関連情報 .....	167
Limited Polar International Guarantee(制限付きPolar国際保証) .....	168
免責条項 .....	168

# POLAR GRIT X2 PRO 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やよくある質問は、[support.polar.com/ja/grit-x2-pro](https://support.polar.com/ja/grit-x2-pro)でご覧いただけます。

## はじめに

Polar Grit X2 Proをご購入いただき、誠にありがとうございます。

Polar Grit X2 Proは、探検・冒険を愛する人々のための、軍用規格をクリアした頑強なアウトドアスポーツウォッチ。どんな環境でも絶対的自信を持って進み続けられる、ナビゲーションやパフォーマンスのハイテクツールキットを搭載しています。傷つきにくいサファイアガラスとステンレススチール製ベゼルで保護された高解像度の有機ELタッチスクリーンは、極めて厳しい環境下でも重要な情報を鮮明に表示します。バッテリー寿命の長さ、包括的なトレーニング/回復ツールを誇るPolar Grit X2 Pro。更なる先を探索する冒険者のために作られた、マストアイテムです。

デュアルバンドGPSと内蔵地図があなたを追跡し続けるので、どんな環境でも絶対的自信を持って探索できます。Polar Flow ウェブサービスから詳しい地形図をダウンロードし、コンピュータを使ってご使用の腕時計に伝送することができます。トレーニング中、地図はフルスクリーンの地図ナビゲーショントレーニングビューとして利用できます。また、トレーニング以外では、地図にはナビゲーションビューからアクセスできます。内蔵地図は、[ルートガイダンス](#)、[komootルート](#)、[トラックバック](#)、[スタート地点に戻る](#)機能など、腕時計の他のナビゲーション機能でも使えます。[komoot](#)ならルートを細かな部分まで計画し、Polar Flowアプリで腕時計に同期が可能。これで、外出中にターンバイターン方式のルートガイダンスを利用できます。ルートや標高プロファイル機能のおかげで、プランニングの段階でも当日の全体像をさらにつかみやすくなりました。また、トレーニング中の進捗状況もチェックできます。ブレッダクラムトレイル機能では、実際に辿ったルートを記録し、一步一步の歩みを遡ることが可能です。「トラックバック」と「スタート地点に戻る」機能では、スタート地点まで戻ることができます。ここでは、同じルートを辿るか、またはスタート地点の方角を指すかでガイダンスの種類を選べます。

この腕時計には、[垂直速度](#)、[VAM](#)、3Dスピードといった高度なアウトドアトレーニングの指標が搭載されています。垂直速度とは、上昇と下降を瞬時にリアルタイムで計測するもので、1分間に何メートルまたは何フィート上昇または下降しているかを、純粋に高度として計算するのに使われます。VAMは、30秒間の平均上昇速度とラップ開始からの平均上昇スピードを、1時間当たりの垂直メートル単位で計測します。3Dスピードは、垂直方向と水平方向の両方の動きを考慮してスピードを計測します。[Hill Splitter™](#)では、トレーニングセッション中のアップヒルとダウンヒル箇所でのパフォーマンスを詳しく分析します。Hill Splitterは、スピード、距離、高度のデータから、自動的にアップヒル、ダウンヒル箇所を検知します。

Polar Elixirバイオセンシングテクノロジーを搭載したPolar Grit X2 Proは、[皮膚温](#)と[血中酸素レベル](#)を計測できるほか、第4世代の光学式心拍数計測機能も備えています。

トレーニング負荷と回復記録ツールが、トレーニングを最適化し、オーバートレーニングを防止するのに役立ちます。回復プロセスに役立つユニークな[Recovery Pro](#)システムが、トレーニング過多やケガの予防に貢献します。身体がどれだけ回復しているかを見極め、リカバリーフィードバックとガイダンスを提供します。手首による測定機能で、[起立試験](#)を実行できます。これはRecovery Proに内蔵されている機能の一部であり、Polar心拍センサーをペアリングする必要はありません。[Training Load Pro](#)を使用して、最高のパフォーマンスを発揮する理想的なトレーニング量をお試しください。Polarテストを使って、進捗状況を経時的にトラッキングしましょう。[ランニングパフォーマンステスト](#)では現在のランニングパフォーマンスを把握し、心拍数、スピード、パワーゾーンを最適化することで、日々のランニングの効率を最大化できます。このテストでは最大心拍数も測ることができます。[サイクリングパフォーマンステスト](#)では、パワーゾーンをカスタマイズできるほか、あなたの機能的体力閾値も把握できます。[脚力回復度テスト](#)では、その時の脚力が高強度のトレーニングに耐えうるかどうかを、わずか数分のテストによりチェックすることができます。特別な機器は必要ありません。用意するのは腕時計だけです。

Grit X2 Proは夜間の身体回復度を詳しく分析し、エネルギーや活性度を予測して、明日に備えて準備するお手伝いをしてくれます。[Sleep Plus Stages™](#)睡眠状態のトラッキング機能は、睡眠ステージ(レム、浅い睡眠、深い睡眠)を計測し、睡眠スコアと睡眠に関する統計を数字で示し、フィードバックを提供します。[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。[Sleepwise™](#)機能は、日中の活性度レベルやパフォーマンス発揮のコンディションを理解するのに役立ちます。

追加の特徴的な機能には以下のものが含まれます:

- [FuelWise™](#)スマート栄養補給アシスタントで、トレーニングセッション中も常にエネルギーあふれる力強さをキープしましょう。FuelWise™は栄養補給が必要なタイミングを通知し、長時間に及ぶセッションでも適切なエネルギーレベルを維持するのに役立ちます。
- トレーニングセッション中に身体がさまざまな[エネルギー源](#)を消費する様子を確認してください。
- [Strava Liveセグメント](#)なら、ランニングやサイクリングがさらに楽しくなります。セグメントに近づくと通知されるため、セグメント中にパフォーマンスのリアルタイムデータを確認したり、終了してすぐに結果を確認したりできます。
- [ランニングパワー](#)を使うと、ランニングセッションの強度についてより包括的な情報を取得できます。
- [スイミングメトリクス](#)機能は、心拍数、泳法、距離、ペース、ストローク数、休憩時間を自動的に検出します。距離とストローク数はオープンウォータースイミングでも記録されます。
- [運動・休憩ガイド](#)は筋カトレーニング中に心拍数を分析し、休憩の取り方を最適化するガイダンスを提供します。次のセットを始める準備ができたなら通知されるため、適切に回復していない状態でセットを開始してしまふことはありません。
- [FitSpark™](#)トレーニングガイドを使えば、回復状況、身体コンディション、トレーニング履歴に合わせたトレーニング内容をトレーニングテンプレートから選択できます。あらかじめ用意された毎日のトレーニングで、どんなトレイルにもチャレンジできる体力をつけましょう。
- [音声ガイダンス](#)機能では、リアルタイムの音声ガイダンスを、Polar Flowアプリを介してトレーニング中に直接ヘッドフォンまたはスピーカーで聴くことができます。
- Polar Grit X2 Proには[音楽コントロール](#)機能、[天気情報](#)、[スマート通知](#)など、スマートウォッチに欠かせない便利な機能が搭載されています。
- [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。
- Polar Grit X2 Proは150種類以上のスポーツをサポートしています。Polar Flowでお気に入りのスポーツをウォッチに追加し、トレーニング中に追跡したいメトリクスや自分の好みに基づいて、各種スポーツのトレーニングビューをカスタマイズします。



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 GRIT X2 PROをフル活用

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、夜の間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

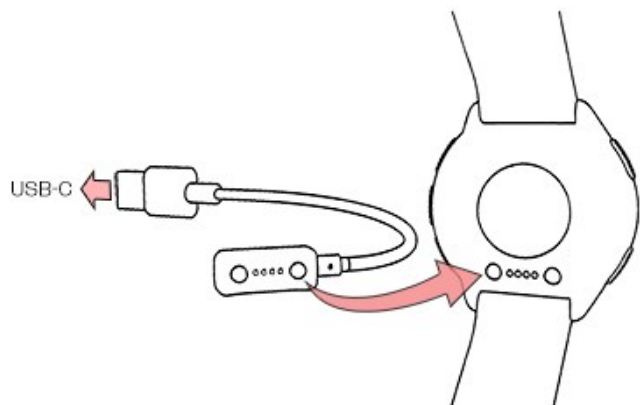
FlowSyncソフトウェアを使用してコンピュータまたはPolar Flowアプリ経由でトレーニングデータを[Polar Flowウェブサービス](#)に同期できます。ウェブサービスでは、トレーニングの計画、目標達成の状況確認、ガイダンスの取得、トレーニング結果、アクティビティ、睡眠の詳細な分析を行うことができます。目標達成を友人と共有、トレーニング仲間を見つける、ソーシャルなトレーニングコミュニティから意欲を高めたりすることができます。

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。ケーブルが磁石で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。



あるいは、OK(右中央)ボタンを4秒間長押しすることにより、腕時計を休止状態から復帰させることができます。

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 3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](http://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

## ボタンの機能

腕時計には、状況によって異なる機能を備えた5つのボタンがあります。さまざまなモードにおける各ボタンの機能については、下の表をご参照ください。





## 時刻表示とメニュー

LIGHT(左上) ボタン	BACK	OK	UP/DOWN
ディスプレイの点灯	メニューを開く	ディスプレイで表示される選択項目を確定	時刻表示画面の画面表示方法を変更する
長押しでボタンをロックし、ディスプレイ画面をタッチする	前のメニューに戻る 変更なしで保存する 選択項目をキャンセル 長押しでメニューから時刻表示に戻る 時刻表示画面で長押ししてペアリングと同期を開始する	長押しでプレトレーニングモードに入る 押して、画面表示に表示される情報の詳細を表示します	選択リストを移動 値を調整

## プレトレーニングモード

LIGHT(左上) ボタン	BACK	OK	UP/DOWN
ディスプレイの点灯	時刻表示画面に戻る	トレーニングセッションの開始	スポーツリスト内を移動する
長押しでボタンをロック 押してクイックメニューを見る			

## トレーニング中

LIGHT(左上) ボタン	BACK	OK	UP/DOWN
ディスプレイの点灯	1回押してトレーニングを一時停止する	ラップを記録する	トレーニングビューを変更する
長押ししてボタンをロックする	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する	地図ナビゲーション表示で地図設定を開く 一時停止時にトレーニング記録を継続する	

## カラータッチディスプレイ

リストやメニューの表示を簡単に切り替えられ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。
- 時刻表示画面で左右にスワイプすると、さまざまな表示にアクセスできます。
- **クイック設定**のメニューを開くには、時刻表示画面を上から下方向にスワイプします。
- 通知を見るには、時刻表示画面でディスプレイを下から上にスワイプしてください。
- 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。

注：トレーニングセッション中は、タッチディスプレイは使えません。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しても、正しく機能しない場合があります。

## ジェスチャー

### バックライトの有効化

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。

## 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。

## 文字盤、表示とメニュー

### 文字盤表示

Polar Grit X2 Pro の文字盤をカスタマイズしましょう。前もって定義された一連のオプションからさまざまなスタイルやカラーを選択し、カスタマイズすることが可能です。加えて、文字盤に表示されるウィジェットも選ぶことができます。ウィジェットを使えば、情報を一目で確認したり、各種機能に素早くアクセスしたりすることが可能です。詳しくは、[文字盤表示の設定](#)でご覧いただけます。



### 表示

文字盤から左右にスワイプし、Polar Grit X2 Proの表示にアクセスします。この表示では、タイムリーで重要なさまざまなデータをワンタッチで確認できます。左右にスワイプして表示をスクロールしたり、ディスプレイをタップして詳細表示を開いたりすることができます。希望する表示を選ぶことも可能です。詳細については、[表示](#)をご確認ください。



## 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するかOKボタンを押してプレトレーニングモードに入り、それから使用したいスポーツプロファイルを閲覧します。

また、時刻表示で、OKボタンを長押しして、プレトレーニングモードに入ることができます。

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。

### Serene™ガイドつき呼吸エクササイズ



まず、「Serene」を選択し、次に、「エクササイズの開始」を選択して、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。

### Strava Liveセグメント



#### Strava Liveセグメント

腕時計に同期されたStrava Segmentsの情報を表示します。FlowアカウントとStravaアカウントをまだリンクしていない場合、また腕時計にセグメントがまだ全く同期されていない場合は、こちらでその操作方法をご案内しています。

さらに詳しい内容は、こちらをご確認ください: [Strava live segments](#)。

### 栄養補給



FuelWise™ スマート栄養補給アシスタントで、トレーニングセッション中も常にエネルギーあふれる力強さをキープ。FuelWise™は、栄養補給が必要なタイミングを通知し、長時間に及ぶセッションでも適切なエネルギーレベルを維持するのに役立つ3つのリマインダーを含みます。スマート炭水化物リマインダー、手動炭水化物リマインダーそしてドリンクリマインダーです。

さらに詳しい情報は、[FuelWise](#)を参照してください。



タイマーには、アラーム、ストップウォッチ、カウントダウンタイマーがあります。

### 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。

### ストップウォッチ

ストップウォッチを開始するには、ディスプレイの上半分をタップします。ラップを追加するには、OKボタンを押します。ストップウォッチを一時停止するには、BACK(左下)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。

カウントダウン時間を設定し、OKを押して確定して、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文字盤の一番上に追加されます。



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のスポーツプロファイ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。



### 起立試験

起立試験の実施、平均データと比較した最近の結果内容の確認や、テスト期間のリセットができます。

[起立試験](#)の方法の詳細な内容をご覧ください。

### 脚力回復度テスト

脚力回復度テストでは、その時の脚力が高強度のトレーニングに耐えうるかどうかを、わずか数分のテストによりチェックすることができます。特別な機器は必要ありません。用意するのは腕時計だけです。

詳しくは[脚力回復度テスト](#)を参照してください。

### SpO2(血中酸素レベル)

SpO2テストとは、血中酸素レベル(SpO2)を測定し、血中の酸素量をパーセンテージで示します。これは、特定の状況(高地など)に自分の身体がどのように適応しているかを理解するのに役立ちます。

詳細については、[SpO2測定値](#)をご確認ください。

### ウォーキングテスト

ウォーキングテストを使って、エアロビクスフィットネスの変化を記録することができます。シンプル、安全、そしてレポート操作も簡単です。

詳細については、[ウォーキングテスト](#)を参照してください。

### ランニングテスト

ランニングパフォーマンステストは、進捗状況を記録し、心拍数とスピードゾーンをパーソナライズするのに役立ちます。

詳細については、[ランニングパフォーマンステスト](#)を参照してください。

### サイクリングテスト

サイクリングパフォーマンステストはパワーゾーンをカスタマイズでき、またあなたの機能的体力閾値を把握することができます。サイクリングパワーセンサーが必要です。

詳しくは[サイクリングパフォーマンステスト](#)を参照してください。

### フィットネステスト

横になってリラックスしている間に、手首での心拍計測と共にフィットネスレベルを測定します。

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



腕時計で直接編集できる項目は以下のとおりです:

- [基本設定](#)
- [表示](#)
- [文字盤表示](#)
- [時間と日付](#)
- [個人設定](#)



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ィー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のスポーツプロフィール](#)」でご確認ください。

「[腕時計について](#)」では、ご使用の腕時計のデバイスID、ファームウェアのバージョン、ハードウェアモデル、A-GPSの有効期限を確認できます。腕時計を再起動したり、オフにしたり、すべてのデータと設定内容をリセットすることもできます。

## バックライトとディスプレイの設定

### バックライトの有効化

腕時計の電池を節約するため、バックライトは常に点灯していません。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。



「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。

### バックライトの明るさ

バックライトの明るさは、「基本設定」から「高」、「中」、または「低」を選択して調整できます。

デフォルトではバックライトの明るさは「高」に設定されています。バックライトの明るさを下げると電池の寿命を延ばせます。



ディスプレイには環境光センサーが搭載されており、明るさを自動的に調整してあなたの周囲の環境光に合わせます。

### 常に表示

画面を暗くして時間を表示するか、または時計を使用しない場合は完全にオフにすることができます。デフォルトでは、画面は完全にオフになります。設定を変更するには、「基本設定」>「ディスプレイ常にオン」に移動し、「時刻を表示」を選択します。



常にオン（「時刻を表示」）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。




「通知非表示」をオンにすると、「ディスプレイを常にオン」する設定は無効になります。

### トレーニング中

プレトレーニングモードのとき、またはトレーニングセッション中に一時停止しているときは、[クイックメニュー](#)から「ディスプレイを常にオン」にする設定にアクセスできます。「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中もずっと照らされます。「常にオン」を設定すると、デフォルト設定よりもずっと早く電池が消耗すること、またディスプレイの寿命に影響が及ぶ場合があることにご留意ください。



1. プレトレーニングモードで、LIGHT(左上) ボタンを押すか、 をタップし、クイックメニュー画面に入ります。トレーニング中:BACK(左下) ボタンを押してトレーニングセッションを一時停止し、LIGHT(左上) ボタンを押しクイックメニュー画面に入ります。
2. 「ディスプレイを常にオン」を選択し、それから「オフ」、「このセッションのみ」または「このスポーツで」を選択します。

「このセッションのみ」を選択した場合、トレーニングセッションを終了すると設定はデフォルトでオフに戻ります。「このスポーツで」を選択した場合は、今度もこのスポーツで行うトレーニングセッションにこの設定が適用されます。

## 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. モバイルデバイス上で、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アプリ対応のPolarデバイスを複数所有している場合は、Polar FlowアプリでGrit X2 Proが現在使用中のデバイスとして選択されていることを確認してください。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、Grit X2 Proを選択します。

2. 腕時計の時刻表示モードで、BACK(左下) ボタンを長押しするか、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、OKを押します。
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** 確認メッセージがモバイルデバイス上に表示されたら、モバイルデバイス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. モバイルデバイス上でBluetoothペアリング要求を承認します。
6. OK(右中央) ボタンを押して、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、OKボタンを押します。
2. リストから解除するデバイスを選択し、OKボタンを押します。
3. 「**Remove pairing?(ペアリングを解除しますか?)**」と表示されます。OK ボタンを押して確認します。
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。



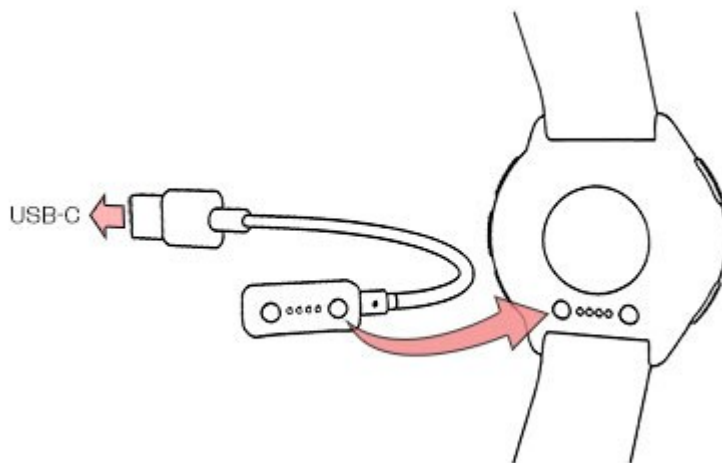
ワイヤレスでのファームウェアアップデートには、接続環境によって最大20分かかることがあります。

## 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

基本設定の表示および変更は、**Settings(設定) > General settings(基本設定)**に進みます。

基本設定には以下の項目があります。

- ペアリングと同期
- バイク設定 (サイクリングセンサーと腕時計がペアリングされている場合のみ表示されます)
- 継続的心拍計測
- 回復トラッキング
- フライトモード
- バックライト輝度
- ディ스플레이を常にオン
- 通知非表示
- スマート通知
- 音楽コントロール
- 単位
- 言語
- 低活動アラート
- 振動
- 衛星位置情報

### 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。
- **ペアリング済みのデバイス**: 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。

### バイク設定



バイク設定は、サイクリングセンサーと腕時計がペアリングされている場合のみ表示されます。

- **ホイールサイズ**: ホイールサイズ(mm)を設定します。サイズは10mm ~ 3999mmの範囲で設定できます。ホイールサイズ測定の手順については、[「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。
- **クランク長**: クランクの長さ(mm)を設定します。この設定は、パワーセンサーとペアリングしている場合のみ表示されません。
- **使用中のセンサー**: バイクにリンク済みの全てのセンサーが表示されます。

### 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。夜間のみを選択する場合、最も早い就寝時刻で開始するように心拍数計測をセットします。

詳細については、[「継続的心拍計測」](#)でご確認ください。

### 回復トラッキング

回復状態のトラッキング方法を選択します。

**Recovery Pro**を使って、起立試験やアンケートの結果をもとにトレーニング負荷と回復のバランス管理に役立つガイダンスが得られます。腕時計に設定すると、起立性テストを少なくとも週3日予定するように、指示が表示されます。曜日を選択し、「保存」します。詳細については、Recovery Proでご確認ください。

**Nightly Recharge**を選択すると、夜間に測定されたデータをもとに自動的に回復状態を記録し、役立つアドバイスを取得できます。まだの場合は、腕時計に継続的な心拍計測機能をオンにするように指示が表示されます。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。「オン」または「夜間のみ」を選択します。夜間のみを選択する場合、最も早い就寝時刻で開始するように心拍数計測をセットします。

## フライトモード

「オン」または「オフ」を選択します。

フライトモードは、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。

## バックライト輝度

バックライトの輝度(明るさ)は、「高」、「中」、または「低」を選択して調整できます。デフォルトでは、バックライトの輝度は「高」に設定されています。

## ディスプレイを常にオン

時計を使用していないときには画面を暗くしたい場合は、「時刻を表示」を選択します。画面を完全にオフにする場合は、「オフ」を選択します。

デフォルトでは、画面は完全にオフになります。常にオン(「時刻を表示」)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。

## 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、バックライト有効化ジェスチャーやディスプレイを常にオンにする機能も無効化されています。

## スマート通知

スマート通知をオフ、(トレーニング時間外は)オン、(トレーニング時は)オン、または常にオンに設定します。通知はトレーニング時間外にも、トレーニングセッション中にも受け取れます。

## 音楽コントロール

トレーニングセッション中はトレーニング表示を選んで音楽をコントロールします。トレーニングしていない時は、表示からコントロールにアクセスします。音楽コントロールはデフォルトではオンになっていますが、音楽コントロールを使用したくない場合は、両方の選択を削除してこれらをオフにしてください。完了したら、「保存」をタップします。

## 単位

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

## 言語

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。

## 衛星位置情報

より良い精度(デュアル周波数GPS)または省電力(シングル周波数GPS)を選択します。詳細については、[衛星位置情報](#)をご参照ください。

# 表示を選択

Polar Grit X2 Proの画面表示は、タイムリーかつ重要なさまざまなデータを提供します。画面表示にアクセスするには、文字盤を左右にスワイプするか、またはUP(右上)ボタンとDOWN(右下)ボタンを使います。画面表示を左右にスワイプ、または、UP(右上)ボタン/DOWN(右下)ボタンでスクロールして操作します。ディスプレイを押すか、OKボタンを押すと、さらに詳しい内容を見ることができます。「設定」>「表示」で、希望の表示を選択してください。

## 毎日のアクティビティ



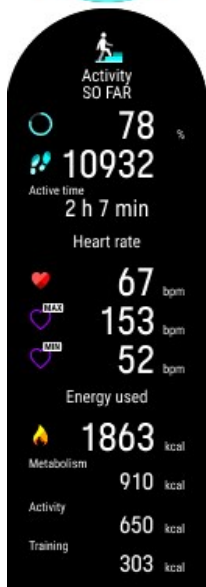
毎日のアクティビティ目標の進捗状況と、今まで行ったステップを表示します。

毎日のアクティビティ目標の達成状況はパーセンテージで表示され、アクティビティ量が増えるにつれて満たされる円により可視化されます。運動の量と種類が記録され、歩数(概算)に換算されます。

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:

- アクティブタイムは、健康に適した運動の積算時間を表します。
- **継続的な心拍数計測機能**を使用している時には、現時点での心拍数や、その日の最高心拍数と最低心拍数を確認できます。また、前の夜の最低心拍数を確認することも可能です。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。
- 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)。

詳細については、[「24時間/365日 アクティビティトラッキング」](#)をご参照ください。



## 週間サマリー



1週間のトレーニング概要を表示します。その週の総トレーニング時間は、異なるトレーニングゾーンにわけてグラフ表示されます。ディスプレイをタップして、詳細を開きます。距離、トレーニングセッション、総カロリー数、各心拍ゾーンで費やした時間をチェックできます。各トレーニングセッションについての詳細情報を表示するには、表示させたいトレーニングセッションまでブラウザし、画面をタップして概要を開きます。

さらに、ここでは先週のデータ概要や詳細、また、翌週に予定されているセッションを表示することが可能です。

This week's training summary

06:11 25

103.2 km

6

4380 kcal

Heart rate zones

5	00:05:00
4	00:10:00
3	03:30:00
2	02:00:00
1	01:00:00

Monday

- Road cycling 01:20:45
- Medium run 01:00:00
- Swimming 01:02:15

Tuesday

- Yoga 01:05:40
- Walking 01:22:20

Wednesday

- Interval 00:40:25

Last week

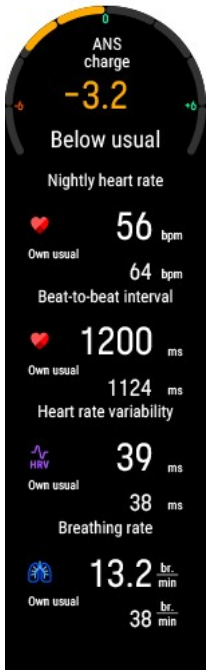
Next week

## Nightly Recharge



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。詳細を確認するには、**自律神経ステータス**または**睡眠ステータス**をタップします。

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。

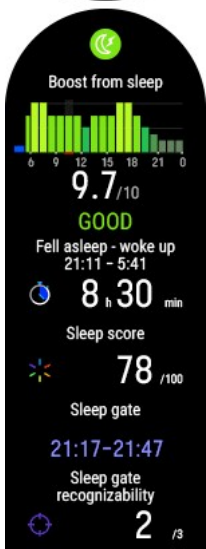


## 日中活性ガイド



日中活性ガイドは、最近の睡眠が一日を通してもたらす活性の見込みを示します。影がより薄くバーが高いほど、活性レベルは高くなっています。活性スコアは、毎日の予測を数字で要約したものであり、予測結果を日付ごとに簡単に比較するのに役立ちます。画面をタップすると詳細が表示されます。

詳細は、[Sleepwise™ 日中の活性度ガイド](#)を参照してください。

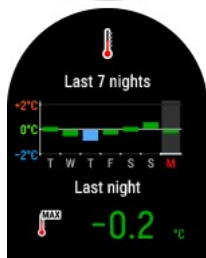


## 夜間の皮膚温



腕時計があなたが起きたことを検知すると、睡眠中に計測された皮膚温が28日間の平均値と比較され、平均値からの開きが表示されます。詳細を開くと、直近の過去7晩の皮膚温の計測値を示すグラフが表示されます。

詳細については、[夜間の皮膚温](#)を参照してください。



## カーディオ負荷ステータス

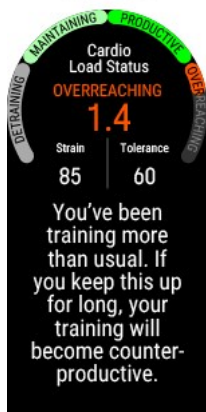


**カーディオ負荷ステータス**は、短期間のトレーニング負荷 (**負荷**) と長期間のトレーニング負荷 (**耐久力**) との関係性を調べ、それに基づいて、トレーニング不足、現状維持、効果的またはオーバートレーニング負荷であるかどうかを示します。

さらに、カーディオ負荷ステータス、負担と耐久力の数値を閲覧できます。また、詳細を開くと、カーディオ負荷ステータスの説明が表示されます。

- カーディオ負荷ステータスの数値は、負担を耐久力で除算した値です。
- **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。
- カーディオ負荷ステータスの言葉での説明

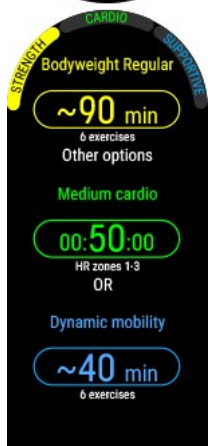
詳細については、[Training Load Pro](#)を参照してください。





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。



## ナビゲーション

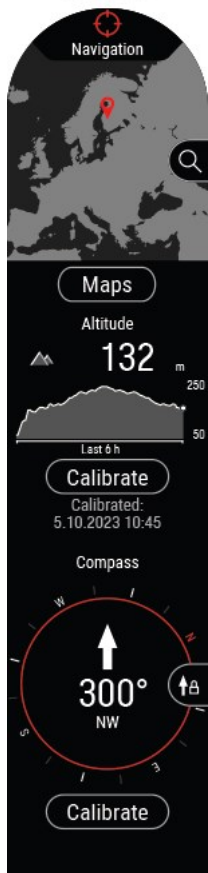


ナビゲーション表示では、現在の高度、東西南北、地図上での現在位置が示されます。ディスプレイをタップすると、以下の機能にアクセスできます：

- トレーニングをしていないときに内蔵地図にアクセスするには、地図をタップします。詳細については、[内蔵地図](#)をご確認ください。
- 「**地図**」をタップすると、腕時計で現在の地図を閲覧し、使用中のスペースを確認できます。地図を変更したり、現在位置に基づいて自動的に地図が選択されるように設定することも可能です。
- 現在の高度、そして過去6時間の高度プロフィールを閲覧できます。
- 現在の高度を校正するには、「**校正**」を選択し、編集方法を選びます：「**現在地の高度を追加する**」、または「**スマートフォンに校正させる**」、または「**腕時計の位置情報を使う**」から選んでください。
- トレーニングをしていない時は、ナビゲーション表示からコンパスにアクセスできます。コンパスを校正するには、一番下までスクロールし「**校正**」を選びます。現在向かっている方角に固定するには、コンパスビュー画面で「**OK**」を押します。設定後は、固定した方角との差異が赤字で表示されます。



校正は、腕時計を手首に装着した状態で行ってください。





## 日の出と日の入り



現在位置での日の出と日の入りの時刻、日照時間を確認できます。画面をタップすると詳細が表示されます。

- 日の入り- 夕暮れ
- 夜明け-日の出
- 日照時間

Polar Flowアプリと腕時計をあらかじめペアリングしておくと、日の出と日の入りのデータが自動的に更新されます。GNSSから「更新する」を選んで手動でアップデートすることも可能です。

注) 日の出と日の入りのデータは、日の出と日の入りの表示画面からのみ閲覧できます。

## 天候情報



その日の1時間ごとの予報を直接腕時計上に表示します。ディスプレイをタップすると、風速、風の方向、湿度、降水確率、明日の3時間予報、および明後日の6時間予報などを含むより詳細にわたる天候情報を表示することができます。

詳しい情報は、[天候情報](#)を参照してください。





スマートフォンで再生中の音楽やメディアを、腕時計の音楽コントロール表示から制御できます。  
さらに詳しい情報は、[「音楽コントロール」](#)をご参照ください。

## 文字盤表示の設定

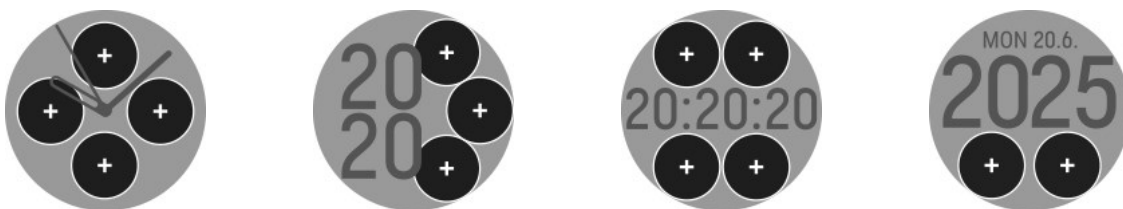
腕時計の設定を閲覧・変更するには、「設定」>文字盤に進みます。

文字盤のスタイルと、文字盤に表示される情報を選択します。上下にスワイプしてオプションを表示し、 をタップして選択内容を確定します。前に戻って選択内容を変更したい場合は、ボタンを押すと前のレベルに戻れます。

### レイアウト

文字盤のレイアウトを、事前に定義されているオプションから選びます：

- アナログ文字盤 / ウィジェット4つ
- デジタル文字盤 / ウィジェット3つ
- デジタル文字盤 / ウィジェット4つ
- デジタル文字盤 / ウィジェット2つ



### 針と背景


針および/または背景のスタイルを選択します。このオプションには、たとえば以下のようなスタイルが含まれています：



### テーマカラー

文字盤のテーマカラーを選べます。カラーは、レッド、オレンジ、イエロー、グリーン、ブルー、パープル、ピンク、グレーから選べます。

## ウィジェット

「+」アイコンをタップすると、ウィジェットを文字盤に追加できます。利用可能なウィジェットのリストをスクロールし、使用したいものをタップして選択します。デザインが完了したら上にスワイプし、それから  をタップしてデザインを確定します。



**アクティビティ**ウィジェットは、毎日のアクティビティ目標の進捗状況をパーセンテージで表示します。毎日のアクティビティ目標は、アクティビティ量が増えるにつれて満たされる円でも可視化されます。このウィジェットをタップすると、[毎日のアクティビティ](#)表示に素早くアクセスできます。



**歩数**ウィジェットは、これまでの歩数を表示します。運動の量と種類が記録され、歩数(概算)に換算されます。このウィジェットをタップすると、[毎日のアクティビティ](#)表示に素早くアクセスできます。



**現在の心拍数**ウィジェットでは、継続的な心拍計測機能を使用している時に、同時に現在の心拍数を文字盤で確認できます。このウィジェットをタップすると、[毎日のアクティビティ](#)表示に素早くアクセスできます。毎日のアクティビティ表示では、現時点での心拍数や、その日の最高心拍数と最低心拍数を確認できます。また、前の夜の最低心拍数を確認することも可能です。



**カロリー**ウィジェットは、トレーニングとアクティビティによる消費カロリー量と、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。このウィジェットをタップすると、[毎日のアクティビティ](#)表示に素早くアクセスできます。



**天気**ウィジェットは、現在の気温を表示します。このウィジェットをタップすると、[天候情報](#)表示に素早くアクセスできます。



**日照時間**ウィジェットでは、現在地の日の出と日の入りの時刻を確認できます。このウィジェットをタップすると、[日の出 & 日の入り](#)表示に素早くアクセスできます。



**ナビゲーション**ウィジェットをタップすると [ナビゲーション](#)ビューの詳細にすばやくアクセスでき、そこからたとえばトレーニングしていないときの内蔵地図などにアクセスできます。



**コンパス**ウィジェットでは、方向の方角をすぐに確認できます。コンパスの針の赤い先端は北を指しています。ウィジェットをタップすると、[ナビゲーション](#)表示でコンパスが開きます。ここではコンパスの校正も行えます。コンパスは、ウィジェットを使用する前に校正する必要があります。



**高度**ウィジェットは現在の高度を表示します。ウィジェットをタップすると、[ナビゲーション](#)ビューの詳細に高度情報が表示されます。



**SpO2**ウィジェットをタップすると、腕時計での [SpO2テスト](#) に素早くアクセスできます。



**ジャンプテスト**ウィジェットをタップすると、腕時計での [脚力回復度テスト](#) に素早くアクセスできます。



腕時計の [Serene™ ガイド付き呼吸エクササイズ](#) に素早くアクセスするには、[呼吸エクササイズ](#)ウィジェットをタップします。



**音楽コントロール**ウィジェットをタップすると、腕時計の文字盤から直接音楽の一時停止や再生ができます。さらに詳しい情報は、[音楽コントロール](#)をご参照ください。



懐中電灯モードを起動するには、**懐中電灯**ウィジェットをタップします。ディスプレイが最大輝度でライトアップされます。懐中電灯をオフにするには、BACK(左下)ボタンを押します。



**ストップウォッチ**ウィジェットをタップし、腕時計のストップウォッチにアクセスします。ストップウォッチを開始するには、ディスプレイの上半分をタップします。ラップを追加するには、OKボタンを押します。ストップウォッチを一時停止するには、BACK(左下)ボタンを押します。



**アラーム**ウィジェットでは、次のアラームの時刻が表示されます。アラームを設定するにはウィジェットをタップします。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。



**カウントダウンタイマー**ウィジェットをタップすると、カウントダウンタイマー設定に素早くアクセスできます。カウントダウン時間を設定し、緑色のチェックマークをタップして確定してカウントダウンタイマーをスタートさせます。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。



**電池残量**ウィジェットは、電池の残量を表示します。

その他に選択できるウィジェットオプションには、**アナログ秒**、**デジタル秒**、**日付**、**Polarロゴ**、**あなたのイニシャル**があります:



## 時刻と日付

時刻と日付の設定を閲覧・変更するには、**設定 > 時刻と日付**に進みます。

### 時刻

時刻表示形式をセットします:**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せん。

### 日付

日付をセットします。

### 日付形式

**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せん。

### 週のスタート

週の開始日を選択する。**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。

## 個人設定

身体情報設定の表示、および変更は、**設定 > 基本設定**から行います。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
- 腕時計をつけるのは

## 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しない)。
- **普通(1~3時間/週)**:週に5~10km(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20~50km(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。年齢や遺伝的要因により、個人差があります。[ランニングパフォーマンステスト](#)を実行すると、自分の最大心拍数を確認することができます。

## 休息時心拍数

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、静かに3~5分間呼吸します。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デバイスで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>2</sub>maxを設定します。

VO<sub>2</sub>max(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>2</sub>max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)。[ランニングパフォーマンステスト](#)または[サイクリングパフォーマンステスト](#)を実行すると、自分の最大酸素摂取量(VO<sub>2</sub>max)を確認することができます。

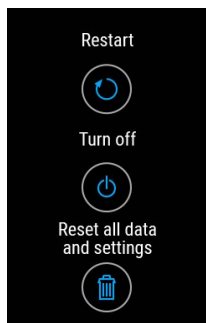
## 腕時計をつけるのは

左手首または右手首を選択します。



# 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 Grit X2 Pro固有の規制関連のラベルを確認しましょう。腕時計を再起動しオフにするか、全てのデータと設定内容をリセットします。



**再起動:**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。また、BACK(左下)ボタンとDOWN(右下)ボタンを同時に10秒間長押ししても、腕時計を再起動することができます。

**オフにする:**腕時計をオフにして下さい。再度オンにするにはOKボタンを長押しします。

**データのリセット:**腕時計を工場出荷時の設定にリセットします。腕時計の全てのデータと設定内容が消去されます。

一番下までスクロールすると、**ライセンス**と**証明書**の下でPolar Grit X2 Pro固有の規制ラベルをご覧いただけます。

## クイック設定

### クイック設定メニュー



時刻表示画面を上から下方向にスワイプし、**クイック設定**のメニューを開きます。閲覧するには左または右にスワイプし、タップして機能を選択します。**+**をタップして、クイック設定メニューに表示させたい機能をカスタマイズします。

- **アラーム:**アラームレポート設定:**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。
- **カウントダウンタイマー:**上下にスワイプしてカウントダウン時間を設定し、緑のチェックをタップして確認し、カウントダウンタイマーを開始します。
- **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。
- **懐中電灯:**懐中電灯モードを有効化するには、懐中電灯のアイコンをタップします。ディスプレイが最大輝度でライトアップされます。懐中電灯をオフにするには、BACK(左下)ボタンを押します。

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。

## アイコン表示



**フライトモード**がオンになっています。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**モードがオンになっています。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、**タイマー>アラーム**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。通知機能および/または音楽コントロール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

1. 腕時計のBACK(左下)ボタンを押し、「設定」>「この腕時計について」を選びます。
2. 一番下までスクロールし、「腕時計を再起動する」を選びます。

また、BACK(左下)ボタンとDOWN(右下)ボタンを同時に10秒間長押しした場合も、腕時計を再起動することができます。

### 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。FlowSyncまたは腕時計から工場出荷時設定にリセットすることができます。

### FlowSyncによる工場出荷時設定へのリセット

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。

### 腕時計から工場出荷時設定へのリセット

1. 腕時計のBACK(左下)ボタンを押し、「設定」>「この腕時計について」を選びます。
2. 一番下までスクロールし、「データをリセット」を選択します。

工場出荷時の設定にリセットした場合、モバイル端末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。

# トレーニング

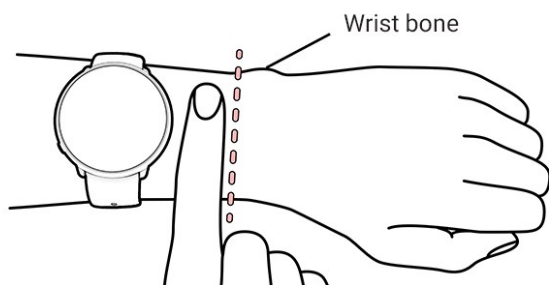
## 手首での心拍数計測

お使いの腕時計は、[Polar Elixir™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。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 NなどのBluetooth®心拍センサーと互換性があります。Polar H10 N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、腕時計を低刺激石鹸と水溶液で洗い、流水ですすぐことが推奨されます。そして、柔らかいタオルで乾かします。充電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、時刻表示画面でOKを長押しします。またはBACK(左下)ボタン押ししてメインメニューに入り、**トレーニング開始**を選択することもできます



プレトレーニングモードからは、アイコンをタップするか、またはLIGHT(左上)ボタンで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。パワーセーブオプションはここからも設定できます。詳細については、[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. あなたが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。



~38時間 現在の設定での概算トレーニング時間。[パワーセーブ設定](#)を使用することで、概算トレーニング時間を延ばすことができます。

**89** 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。

**89** 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。



GPSの捕捉に必要な最小限の衛星数(4)が検知されると、GPSアイコンのまわりの円がオレンジ色に変わります。トレーニングセッションをすぐ開始できますが、より精度を上げるには、サークルの色がグリーンに変わるのを待ち下さい。

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。

ペアリング済みのスマートフォンが接続され、[スマート通知](#)、[音楽コントロール](#)または[音声ガイダンス](#)機能がオンになりました。

5. すべてのシグナルが検出されたら、OK(右中央)ボタンを押して、トレーニングの記録を開始します。

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

## 計画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. OK(右中央)ボタンを長押しして、プレトレーニングモードに入ります。
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. OK(右中央)ボタンを押して、目標情報を表示します。
4. OK(右中央)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、OK(右中央)ボタンを押します。「記録を開始しました」と表示されたら、トレーニングを開始します。

目標に合わせ、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。

## マルチスポーツトレーニングセッションの開始

マルチスポーツにより、複数のスポーツを1つのトレーニングセッションに組み込むことができ、トレーニングの記録を中断することなくスポーツをシームレスに切り替えることができます。マルチスポーツトレーニングセッション中に、スポーツ間の移行時間が自動的にモニタリングされ、あるスポーツから別のスポーツに移行するのに要した時間を確認することができます。

マルチスポーツトレーニングセッションを実行するには、固定マルチスポーツとフリーマルチスポーツの2つの方法があります。トライアスロンのような固定マルチスポーツ(Polarスポーツリストのマルチスポーツプロファイル)では、スポーツの順序は決定されており、特定の順序で実行されなければなりません。フリーマルチスポーツでは、スポーツリストからスポーツを選択して、実行するスポーツと実行する順番を選択できます。異なるスポーツの間を行き来することもできます。

マルチスポーツトレーニングセッションを開始する前に、トレーニングセッションに使用する各スポーツのスポーツプロファイル設定が完了していることを確認して下さい。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。

1. BACK(左下)ボタンを押して、メインメニューに入り、**トレーニングを開始**を選択し、次に、スポーツプロファイルを開覧します。トライアスロン、フリーマルチスポーツ、またはその他のマルチスポーツプロファイルを選択します(Polar Flowウェブサービスで追加できます)。
2. 腕時計がすべての信号を検知したら、OK(右中央)ボタンを押します。「記録を開始しました」と表示されたら、トレーニングを開始します。
3. スポーツを変更するには、BACK(左下)ボタンを押して、移行モードに進みます。
4. 次のスポーツを選択し、OK(右中央)ボタンを押し(移行時間が表示されます)、トレーニングを続行します。

## クイックメニュー

トレーニングセッション中に一時停止した場合や、マルチスポーツセッションで移行モードにある時には、プレトレーニングモードから、クイックメニューにアクセスできます。プレトレーニングモードでは、アイコンをタップするか、LIGHT(左上)ボタンでアクセスできます。停止画面や移行モードでは、LIGHT(左上)ボタンでのみアクセスできます。



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。



### パワーセーブ設定：

パワーセーブ設定では、**GPS記録間隔**を変更し、**手首での心拍計測**をオフに設定することによりトレーニング時間を延ばすことができます。これらの設定によりバッテリーを最大限に使用できるようになり、かなり長時間にわたるセッション中やバッテリーが少ない状態で動作している時でも、トレーニング時間をさらに多く取れるようになります。

詳細については、[パワーセーブ設定](#)を参照してください



### ディスプレイを常にオン：

「ディスプレイを常にオン」を選択し、それから「オフ」、「このセッションのみ」または「このスポーツで」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中もずっと照らされます。「このセッションのみ」を選択した場合、トレーニングセッションを終了すると設定はデフォルトで**オフ**に戻ります。「このスポーツで」を選択した場合は、今度もこのスポーツで行うトレーニングセッションにこの設定が適用されます。

常にオンを設定すると、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。



### 他のデバイスで心拍数を共有：

心拍センサーモードを使えば、腕時計が心拍センサーに早変わり。トレーニングアプリやジム機器、サイクリングコンピューターなどのBluetoothデバイスで心拍数データを共有することもできます。詳細については、[心拍センサーモード](#)を参照してください。



### コンパスの校正

コンパスの校正を行うには、表示された指示に従ってください。



### 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17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。



### パワーセンサーの校正：

第三者メーカーのサイクリングパワーセンサーを、あなたのウォッチにペアリングさせた場合は、クイックメニューからセンサーの校正ができます。まずサイクリングスポーツプロファイルのいずれかを選択し、クランクを回転させてトランスミッターを起動します。次にクイックメニューから **パワーセンサーの校正** を選択し、画面の指示に従ってセンサーを校正します。お使いのパワーセンサー固有の校正手順については、メーカーの説明書を参照してください。



## ストライドセンサーの校正:

クイックメニューから手動でストライドセンサーを校正する方法は2つあります。ランニングスポーツプロファイルを選択して、「[ストライドセンサーの校正](#)」>「[ランニングの校正](#)」または「[校正内容](#)」の順に選択します。

- **ランニングの校正:** トレーニングセッションを開始して、設定した距離を走ります。距離は400m以上にしてください。その距離を走り終わったら、OKボタンを押してラップを取ります。実際に走った距離を設定し、OKボタンを押します。校正内容が更新されます。



インターバルタイマーは校正中は使用できませんのでご注意ください。インターバルタイマーがオンに設定されている場合、ストライドセンサーの手動校正を有効にするためオフにするかどうかの確認メッセージが腕時計に表示されます。校正後、一時停止モードのクイックメニューからタイマーをオンにすることができます。

- **校正内容:** 内容で正確な距離が分かる場合、手動で校正内容を設定します。

手動校正および自動校正の詳細については、「[Grit X/Vantage V/Vantage Mを使ってPolarストライドセンサーを校正する](#)」をご覧ください。



このオプションは、腕時計とストライドセンサーをペアリングした場合にのみ表示されます。



## 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。



## レースペース:

レースペース機能は、定距離に対して安定したペースを維持し、目標タイムを達成できるよう、あなたをガイドします。目標タイムと距離を定め(例えば10Kを45分で走る、など)、その設定目標に対してどれだけ差が生じるかをチェックします。また目標を達成するために最適なペース/スピードを把握できます。

腕時計でレースペースの設定を実行できます。距離と目標とする時間を選択すれば、準備完了です。レースペース目標はFlowウェブサービスでもアプリでも設定でき、さらに腕時計に同期できます。

詳しくは、[レースペース](#)を参照してください。



## 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**>**ON**で設定します。前に設定したタイマーを使うことも、または新規のタイマーを、クイックメニューから**インターバルタイマー**>**インターバルタイマー設定**で選択することもできます:

1. **基準:タイマー**または**基準:距離**のどちらかを選択します。**基準:タイマー**タイマーの分と秒を設定し、OKボタンを押します。**基準:距離**タイマーの距離を設定し、OKボタンを押します。**他のタイマーをセットしますか**と表示されます。他のタイマーをセットする場合は、OKボタンを押します。
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](#)」でご確認ください。



## 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。前に設定したタイマーを使うことも、または新規のタイマーを、クイックメニューから **カウントダウンタイマー** > **タイマーをセット** で選択することもできます。カウントダウンタイムを設定し、OKボタンを押して確定します。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」](#)でご確認ください。



## ルート

ルートでは、Flowウェブサービスのトレーニングセッションの分析ビュー画面でお気に入りとして保存し、腕時計に同期したルートを確認できます。Komootルートもここにあります。

リストからルートを選択し、希望するルートの開始地点を選択します：**スタートポイント**（元の方向）、**中間ルート**（元の方向）、**終着点から折り返し**、または **中間ルートから折り返し**。

詳細については、[ルートガイド](#)をご覧ください。



「ルート」機能は、クイックメニューのプレトレーニングモードの、スポーツプロファイルでGPSがオンに設定されている場合にのみ利用可能です。



## スタート地点に戻る

「スタート地点に戻る」(**最短ルート**) または「トラックバック」(**同じルート**) 機能をオンにします。

詳細については、[トラックバック/スタート地点に戻る](#)を参照してください。



「スタート地点に戻る」機能は、スポーツプロファイルでGPSがオンに設定されている場合にのみ有効です。

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」、「トレーニングアドバイス」と「ルート」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。また、トレーニングセッションのルートを指定すると、クイックメニューの**スタート地点に戻る**機能は無効になります。これは、**ルート**と**スタート地点に戻る**機能は、同時に選択することができない為です。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/ルートの変更をするかどうか、メッセージが表示されます。OKボタンで確定し、他の目標を選択します。

# トレーニング中

## トレーニングビューの表示項目を変更する

トレーニング中、右上/右下ボタンでトレーニングビューを変更できます。利用可能なトレーニングビューと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ァイ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ァイルを腕時計に追加し、各スポーツプロファイ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のスポーツプロファイル」](#)でご確認ください。

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



傾斜計

高度グラフと現在の高度(「OK」ボタンを押して高度を手動で校正)

上昇

下降



現在のセグメントの距離(平坦、アップヒル、またはダウンヒル)

上昇/下降

スピード/ペース

アップヒル/ダウンヒルカウント



地図上の現在位置とブレッドクラムトレイル機能

方位

地図スケール

詳細については、[内蔵地図](#)をご確認ください。



あなたの方角

方位



心拍数グラフと現在の心拍数

平均心拍数

最大心拍数



パワーグラフと現在のパワー

平均パワー

最大パワー





時刻  
時間



音楽コントロール

さらに詳しい情報は、[音楽コントロール](#)をご参照ください。

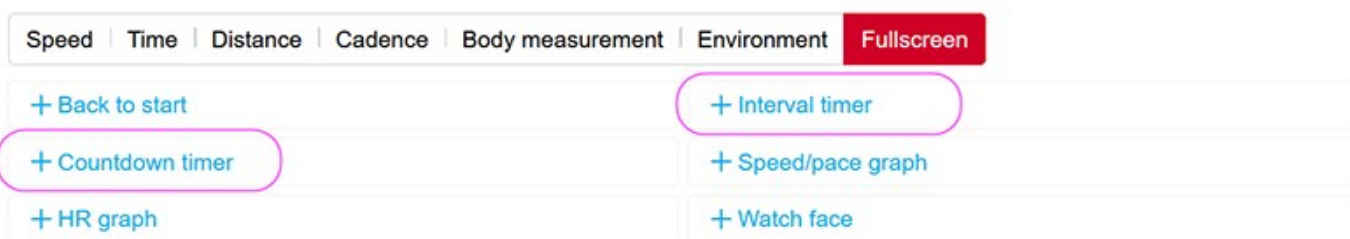
## ディスプレイを常にオンにセット

トレーニングセッションを一時停止しているときは、クイックメニューから「ディスプレイを常にオン」設定にアクセスできます。「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中もずっと照らされます。「常にオン」を設定すると、デフォルト設定よりもずっと早く電池が消耗すること、またディスプレイの寿命に影響が及ぶ場合があることにご留意ください。

1. BACK(左下)ボタンを押してトレーニングセッションを一時停止し、LIGHT(左上)ボタンを押してクイックメニュー画面に入ります。
2. 「ディスプレイを常にオン」を選択し、それから「オフ」、「このセッションのみ」または「このスポーツで」を選択します。「このセッションのみ」を選択した場合、トレーニングセッションを終了すると設定はデフォルトでオフに戻ります。「このスポーツで」を選択した場合は、今度もこのスポーツで行うトレーニングセッションにこの設定が適用されます。

## 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ィールの、スポーツプロフィー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ァイ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、OKボタンを押します。以前設定したタイマーを使用する場合は **開始** を選択、新しいタイマーを作成する場合は、**インターバルタイマーをセット** を選択します。
2. **基準:タイマー** または **基準:距離** のどちらかを選択します。**基準:タイマー** タイマーの分と秒を設定し、OKボタンを押します。**基準:距離** タイマーの距離を設定し、OKボタンを押します。
3. **他のタイマーをセットしますか** と表示されます。他のタイマーをセットする場合は、OKボタンを押します。
4. 完了後、**開始** を選択し、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、OKボタンを押し、**タイマー停止** を選択します。

## 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ァイ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、OKボタンを押します。
2. 以前設定したタイマーを使用する場合は **開始** を選択します。または、新しいカウントダウン時間を設定する場合は、**カウントダウンタイマーをセット** を選択します。完了後、**開始** を選択し、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、OKボタンを押し、**開始** を選択します。

タイマーを終了するには、OKボタンを押し、**タイマー停止** を選択します。

## 心拍数、スピード、パワーゾーンのロック

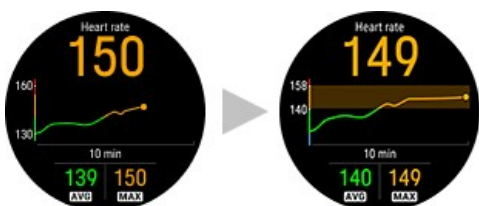
ZoneLock機能を使うと、心拍数、スピード/ペースまたはパワーに基づいて現在のゾーンにロックでき、腕時計を確認することなく選択したゾーン内でのトレーニングができます。トレーニング中にロックしたゾーンから外れた場合は、腕時計がバイブレーションで通知します。

心拍数、スピード/ペースおよびパワーゾーンのZoneLock機能は各スポーツプロファイルに対し、それぞれオンになってなければなりません。心拍数、スピード/ペースまたはパワー設定の下にあるFlowウェブサービススポーツプロファイル設定でそれぞれオンに設定できます。

ZoneLock使用してスピード/ペースまたはパワーゾーンをロックするためには、フルスクリーンの**スピード・ペースグラフ**または**パワーグラフ**表示をスポーツプロファイルのトレーニングビューに追加する必要があります。

### 心拍ゾーンのロック

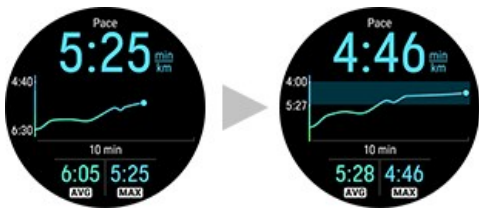
現在の心拍ゾーンをロックするには、フルスクリーンの**心拍数グラフ**表示またはFlowにある任意の編集可能な表示で**OK**を長押しします。



ゾーンのロックを解除するには、再度OKボタンを長押しします。

## スピード/ペースゾーンのロック

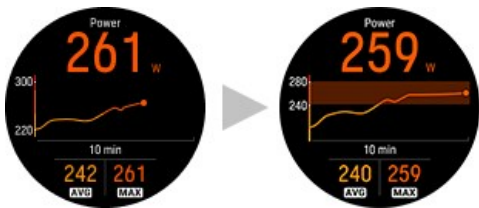
現在のスピード/ペースゾーンをロックするには、フルスクリーンのスピード/ペースグラフ表示画面でOKを長押しします。



ゾーンのロックを解除するには、再度OKボタンを長押しします。

## パワーゾーンのロック

現在使用中のパワーゾーンをロックするには、フルスクリーンのパワーグラフ表示画面でOKを長押しします。

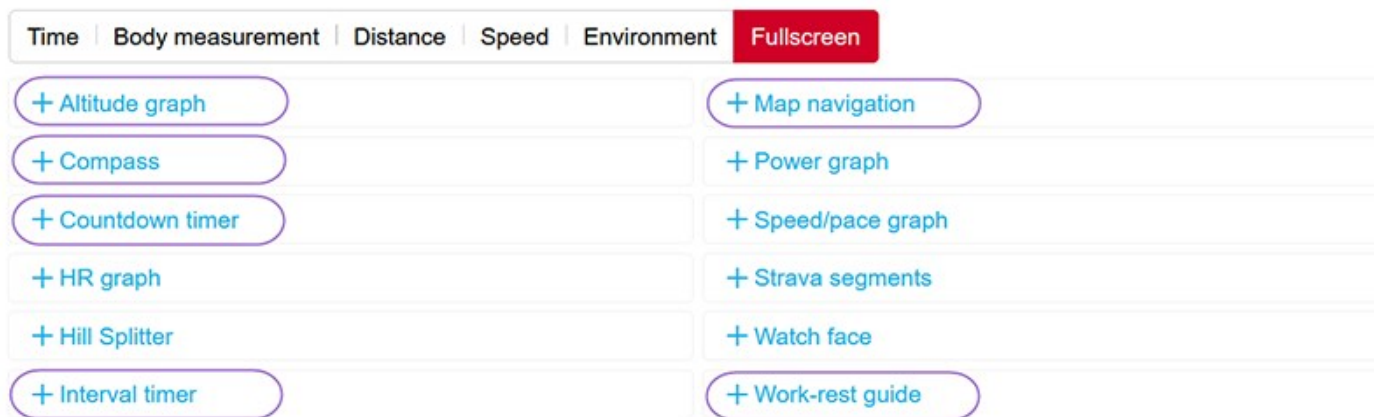


ゾーンのロックを解除するには、再度OKボタンを長押しします。

## ラップを記録する

ラップは手動でも自動でも取ることができます。

手動でラップを取るには、OKボタンを押すか、または2本の指でディスプレイ画面を強くたたきます。画面を強くたたく機能は、Polar Flowアプリまたはウェブサービスのスポーツプロファイル設定でオンにできます。以下のフルスクリーン表示画面では、OKボタンには別の機能があることにご注意ください。これらの表示画面では、ディスプレイ画面を強くたたくことで手動でラップを取ることができます。



オートラップは、距離、タイムまたは位置に基づいて記録されます。オートラップ記録の機能は、Polar Flowアプリまたはウェブサービスのスポーツプロファイル設定でオンにできます。「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。「位置ベース」を選択した場合、ラップは、トレーニングセッションの開始地点を通るたびにラップを取ります。

## マルチスポーツセッション中にスポーツを切り替える

BACK(左下)ボタンを押して、切り替えるスポーツを選択します。OK(右中央)ボタンを選択して、確認します。

## 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



**音声ガイド**機能は、トレーニングフェーズ中に直接ヘッドフォンにガイドを提供し、あなたがトレーニング目標にフォーカスするのを助けます。



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、OKボタンを押します。

**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。

## トレーニング目標情報を表示する

トレーニング中にトレーニング目標情報を表示するには、トレーニング目標ビューで、OK(右中央)ボタンを押し続けます。

## 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。

トレーニングを継続するには、OKボタンを押します。トレーニングセッションを終了するには、BACK(左下)ボタンを長押しします。



一時停止後にトレーニングセッションを終了すると、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合計時間には含まれません。

ボタンを長押しして**トレーニングセッションを停止**します

トレーニングセッションを終了するには、BACK(左下)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。

## 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



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中のカーディオ負荷



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



使用エネルギー  
トレーニングセッション中に使用したエネルギー  
炭水化物  
タンパク質  
脂肪  
詳細については、[エネルギー源](#)をご参照ください



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。Polarケイデンスセンサー Bluetooth® Smartを使用中の場合、サイクリングケイデンスが表示されます。



### 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)



### パワー

平均パワー

最大パワー

筋肉への負荷



### パワーゾーン

異なるパワーゾーンでトレーニングに費やした時間



ランニングパワーは、GPSを有効にした状態でランニングタイプのスポーツプロファイルを使用した場合に手首で計測されます。サイクリングパワーは、サイクリングタイプのスポーツプロファイルを使用した場合や、外付けサイクリングパワーセンサーがある場合に表示されます。





### Hill Splitter

アップヒルとダウンヒルの合計数

アップヒルとダウンヒルの合計距離

OK(右中央)ボタンを押して、ヒルごとに上昇/下降の詳細を表示します。

詳細については、[Hill Splitter](#)でご確認ください



### ラップ/オートラップ

ラップ、ベストラップ、およびラップの平均時間。

OKボタンを押して次の詳細までスクロールすることができます:

- 各ラップの時間(ベストラップは黄色でハイライト表示されます)
- 各ラップの距離
- 各ラップにおける心拍ゾーンの色々の平均および最大心拍数
- 各ラップの平均スピード/ペース



### マルチスポーツ概要

マルチスポーツ概要には、トレーニングセッションの全体的な概要とスポーツに含まれる継続時間および距離を含むスポーツ固有の概要が含まれています。

腕時計で後日トレーニング概要を表示するには:



文字盤で左右にスワイプし、週間サマリー表示に移動してからディスプレイをタップします。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BACK(左下)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

## SMART COACHING

トレーニングと回復のバランスの調整、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。

- [Training Load Pro](#)
- [Recovery Pro](#)
- [起立試験](#)
- [ウォーキングテスト](#)
- [脚力回復度テスト](#)
- [サイクリングパフォーマンステスト](#)
- [ランニングパフォーマンステスト](#)
- [手首での心拍計測によるフィットネステスト](#)
- [Nightly Recharge™回復計測](#)
- [Sleep Plus Stages™睡眠状態のトラッキング](#)
- [Sleepwise™日中の活性度ガイド](#)
- [夜間の皮膚温](#)
- [FitSpark™デイリートレーニングガイド](#)
- [心拍数に基づく運動・休憩ガイド](#)
- [Serene™ガイドつき呼吸エクササイズ](#)
- [FuelWise™](#)
- [手首で測定するランニングパワー](#)
- [Polarランニングプログラム](#)
- [ランニングインデックス](#)
- [スマートカロリー](#)
- [トレーニング効果](#)
- [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](#)
- [アクティビティガイド](#)
- [アクティビティ効果](#)

## TRAINING LOAD PRO

新しいTraining Load Pro™ 機能は、トレーニングセッションがあなたの身体にかかる負担を測定し、これがあなたの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、心臓血管系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、あなたが感じる負荷(自覚的な運動負荷)を考慮に入れます。Training Load Proは、筋骨格系のためのトレーニング負荷レベル(筋肉への負荷)も提供します。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すると、トレーニングセッションに対する**自覚的な運動負荷**情報を取得できます。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。

## 筋肉への負荷

筋肉への負荷は、トレーニングセッション中に筋肉がどれくらい疲労していたかを示します。筋肉への負荷は、ショートインターバル、スプリント、ヒルセッションなど、心拍数が強度の変化に反応するのに十分な時間がない高強度のトレーニングセッションでトレーニング負荷を定量化するのに役立ちます。

筋肉への負荷は、ランニングセッションまたはサイクリングセッション中に生成した機械エネルギー(kJ)の量を示します。これは、労力のために使用したエネルギー入力ではなく、エネルギー生産量を反映しています。一般的に、負荷が適している場合、エネルギー入力と出力の間の効率が良くなります。筋肉への負荷は、パワーと持続時間に基づいて計算されます。ランニングの場合は、あなたの体重も考慮されます。

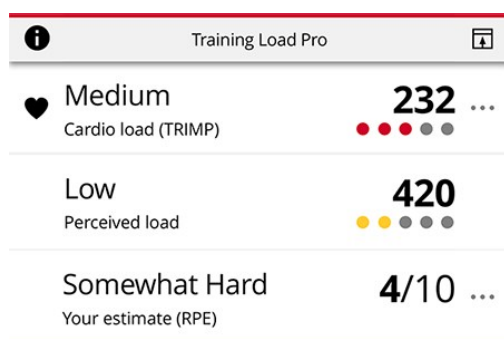
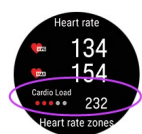


筋肉への負荷はあなたのパワーデータから計算されます。これは、ランニングトレーニングでの筋肉への負荷値となります。サイクリングセッションでの筋肉への負荷値を取得するには、別途に[サイクリングパワーセンサー](#)が必要です。

## シングルセッションからのトレーニング負荷データ

シングルセッションからのトレーニング負荷は、腕時計、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**の関係性を調べ、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で、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。

### 腕時計でのカーディオ負荷ステータス

腕時計の文字盤で左右にスワイプすると、**カーディオ負荷ステータス**表示を閲覧できます。



1. カーディオ負荷ステータスグラフ
2. **カーディオ負荷ステータス**と**カーディオ負荷ステータス**の数値(=負荷を耐久力で除算した値)。

● **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**(負荷がゆっくりと増加する)

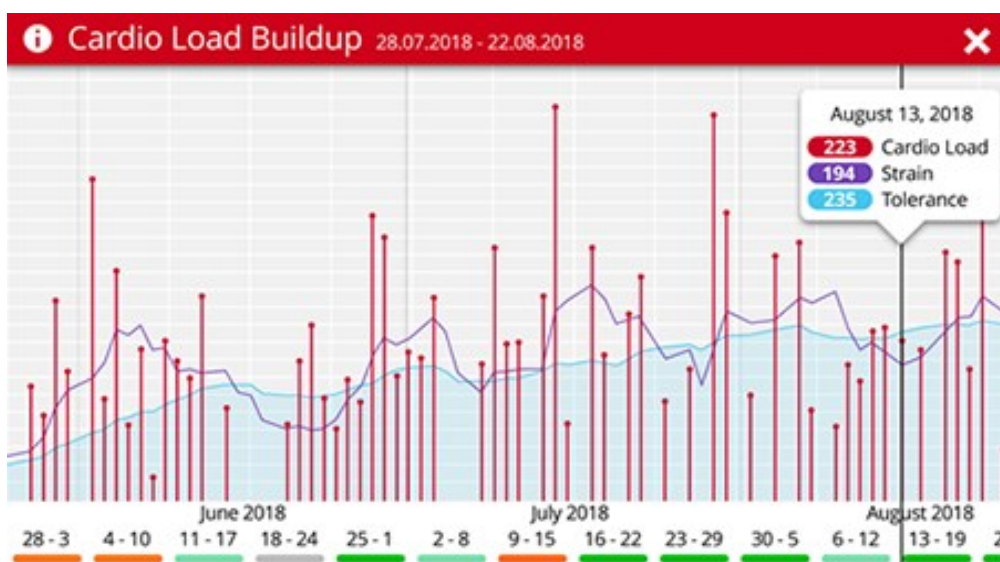
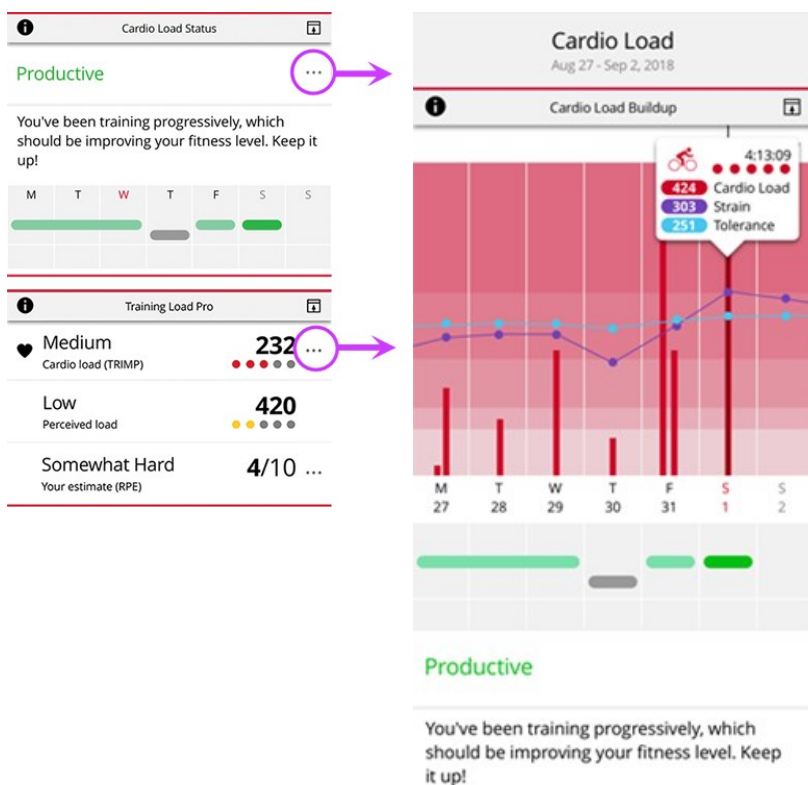
● **現状維持**(通常よりやや低い負荷)

● **トレーニング不足**(通常より低い負荷)

3. **負荷および耐久力**
4. **カーディオ負荷ステータス**の言葉での説明

## 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履歴を表示するには、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(負荷がゆっくりと増加する)
- 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、長期間にわたってトレーニングを徐々に増やしてください。

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

## RECOVERY PRO

Recovery Proは、カーディオトレーニングを行うにあたりあなたのカーディオシステムが十分に回復しているかを、独自のメソッドで解析するリカバリートラックングソリューションです。さらに、リカバリーフィードバックや短期・長期のトレーニング、回復バランスのデータをもとにしたトレーニング内容のアドバイスを受けることもできます。

[Training Load Pro](#)とRecovery Proの併用で、トレーニングセッションによるあなたの身体の各部分にかけている負担について、包括的に確認することができます。Recovery Proはあなたの身体がその負担にどのように反応しているか、そして日々のカーディオトレーニングや短期・長期のトレーニングにどのように影響しているかをお教えます。

### カーディオトレーニングに適切な回復状態

カーディオシステムの回復状態が、日々のカーディオトレーニングに適したレベルかどうかを、起立性テストで測定します。テストで測定された心拍数変動値をあなた個人の基準値と比較し、あなたの通常の平均範囲との偏差が出ていないかを割り出します。

### トレーニングと回復状態のバランス

Recovery Proは、長期の回復データおよびトレーニング負荷(カーディオ負荷)の測定値と主観的なデータを合わせ、トレーニングと回復状態のバランスのモニタリングを行います。Recovery Proは、あなたの回復状況に影響を与えるトレーニング由来の要因に加え、その他の要因(不眠、精神的なストレス、そして筋肉痛や、あなたが感じている負担や睡眠状況などの質問への主観的な回答など)も含む分析を行います。

## リカバリー フィードバックと日々のトレーニングへのアドバイス

Recovery Proでは、カーディオシステムの現在の回復状態について、そして長期のトレーニングと回復バランスについてのフィードバックを得ることができます。毎日のトレーニング内容に関するアドバイスは、これら二つのデータをもとにカスタマイズされます。また、起立試験による心拍数変動、あなた個人のベースラインおよび通常の範囲内での回復状態に関する質問、そしてトレーニングセッション中に測定されたカーディオ負荷ステータスも考慮されます。

## Recovery Proの使用を開始する

Recovery Proの利用を開始するにあたり、回復状態に関する正確なフィードバックを得るために、まずはあなた個人の基準値と平均範囲を算出する十分なデータを集めなくてはなりません。リカバリー フィードバックを得るには、以下の条件をクリアする必要があります:

- カーディオ負荷ステータスのデータがある(心拍数モニターを装着して少なくとも3日間以上のトレーニングセッションを完了済み)
- 起立性テストを過去7日間の間に少なくとも3回受けている(H10 N心拍センサーを装着した場合の起立性テスト。H6またはH7の使用も可能。)
- 回復状態に関する質問に、過去7日間の間に少なくとも3回回答している

### 1.Recovery Proの設定をONにする

Recovery Proを使用するには、まずはじめにリカバリー フィードバックの機能をONにします。この設定は腕時計上で行います。**設定 > 基本設定 > 回復トラッキング > Recovery Pro**で、**ON**を選択します。Recovery Proの機能と回復トラッキングの設定は、腕時計の画面上でのみの操作となります。Flow ウェブサービスやアプリでは設定できません。

### 2.朝の起立試験を、少なくとも週3回実行します。

Recovery Proの設定をONにすると、起立試験を少なくとも週3回朝に実行するよう、腕時計に指示が表示されます(例:月曜、木曜、土曜)。回復状態に関する情報の正確性を高めるために、可能であれば毎朝起立試験を実行することをおすすめします。そうすることで、あなたの毎日のリカバリー フィードバックだけでなく、日々のカーディオシステムの回復状態に関する情報も一緒に取得することができます。

### 3.起立性テストを予定した朝に実行する

起立性テストでは、心拍数と心拍数変動(HRV)値を測定します。心拍数変動はトレーニングのし過ぎや、トレーニング以外の場所でのストレスに影響をうけます。精神的なストレス、睡眠状況、潜伏性の疾患、環境の変化(気温や標高)の他にもいろいろな要因が考えられます。Recovery Proは、テストで測定された安静時の心拍数変動(RMSSD rest)と起立時の心拍数変動(RMSSD stand)と、あなた個人の平均基準範囲との比較を行います。心拍数変動とあなたの通常の範囲に偏差がある場合、あなたの回復状況を妨げる何らかの要因があると考えられます。

あなたの通常の基準範囲は、あなたの平均値と、あなたが受けた過去4週間のテスト結果の個人標準偏差を元に計算します。この期間中に4回以上テストを受けた場合は、標準偏差値はあなた個人の測定値から算出されます。過去4週間の間に受けたテストの回数が4回以下の場合は、標準偏差値は集合標準値から算出されます。4週間の間に少なくともテスト1回分の結果データが必要となります。

テストの頻度が多いほど、結果データの正確性が高くなります。結果データの信用性をさらに高めるために、毎回同じような環境でテストを実行するよう心がけてください。朝、朝食をとる前にテストを行うことをお勧めします。

テストを予定している日の前夜にリマインダーを表示します。起立性テストを予定した朝にも、テストを実行するようリマインダー通知を表示します。腕時計の時間表示画面の下から上にスワイプすると、起立性テストのリマインダーなどの通知を見ることができます。リマインダー表示画面から、直接テストを開始することができます。起立試験の実行方法について、詳しくは[こちら](#)をご覧ください。

### 4.回復状態に関する質問に毎日回答します。

毎日(起立性テストの実行日、実行しない日に関係なく)、リマインダー画面から腕時計に回復状態に関する質問が表示されます。腕時計の時間表示画面の下から上にスワイプすると、回復状態に関する質問のリマインダーなどの通知を見るこ

とができます。起立試験を実行した日には、テスト終了直後に、回復状態に関する質問が腕時計のポップアップ画面で表示されます。起床後 30 分後のタイミングが最も回答に適した時間帯です。

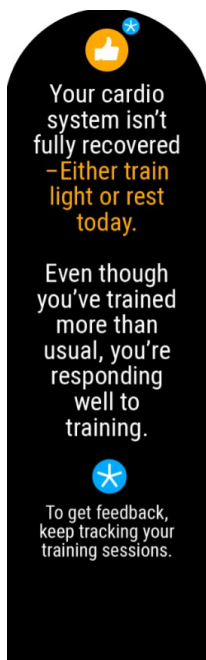
これらは、あなたの回復状況に影響を与えている要因を追求するために考えられた質問です。回復状況を妨げる要因としては、極度の筋肉疲労、精神的なプレッシャー、睡眠不足などが考えられます。回復状態に関する質問は以下の通りです：

- 筋肉に通常よりも痛みを感じますか？ 通常よりかなり痛みを感じる
- 通常よりも疲労感がありますか？ 通常よりかなり疲労感がある
- よく眠れましたか？ とてもよく眠れた、よく眠れた、まあまあ良く眠れた、あまりよく眠れなかった、全く眠れなかった。

## リカバリー フィードバックを見る

リカバリー フィードバックは腕時計に表示されます。毎日のトレーニングに関するアドバイスを腕時計のカーディオ負荷ステータス表示画面で確認することができ、とても便利です。表示が出るまで、左右にスワイプ、またはUP(右上)/DOWN(右下)ボタンでスクロールしてください。

1. 表示画面かOKボタンを押すと詳細が表示されます。まず最初に、Training Load Pro の一機能としてカーディオ負荷ステータス(トレーニング不足、現状維持、効果的、オーバートレーニング)が表示されます。回復状態に関する十分なデータが集まると、この画面に毎日のトレーニングに関するアドバイスが表示されます。
2. ボタンをスワイプまたは下にスクロールして、リカバリー フィードバックを表示させます。「詳細」をタップ、またはOK ボタンを押すとリカバリー フィードバックの詳細が表示されます。内容：



一日の推奨トレーニング内容に基づくカーディオトレーニング対し、あなたの身体コンディションが整っているかを示すアイコン表示。ケガや疾病リスクの警告をアイコン表示(このアイコンはケガや疾病リスクの可能性が高まった場合に、推奨トレーニングアイコンの代わりに表示されます。) 短期トレーニングのアドバイス内容 (例)：

あなたのカーディオシステムの回復状態を示す毎日のフィードバック\*、その日の起立試験の結果から推奨される一日のトレーニング内容、(データがある場合は) 回復状態に関する質問の回答内容とあなたの長期にわたるトレーニングデータ(カーディオ負荷)の過去の履歴。アドバイスの内容には、トレーニング過多によるリスク、またはケガや疾病のリスクの警告が含まれる場合もあります。

\*カーディオシステムが回復状態にあるかどうかを確認するには、その当日に起立性テストを行う必要があります。

長期間にわたり習慣化したトレーニング内容や回復状態についてのフィードバックトレーニングの成果、通常よりトレーニング量が多いまたは少ない、トレーニング過多のため、ケガや疾病のリスクが増えている、等の情報も含まれます。またトレーニング以外の環境で受けていると思われる、ストレスの可能性もフィードバックでお知らせします。長期トレーニングのアドバイスの内容：

- 回復状態に関する質問へのあなたの主観的な回答に基づく、過去7日間のあなたの平均的な気分スコア
- 過去7日間の起立試験で測定されたあなたの心拍数変動値のローリング平均値と、過去4週間の個人の標準値との比較
- あなたのトレーニング履歴(カーディオ負荷ステータス)

注意: 正確なフィードバック情報を提供するために十分なデータがまだありません。この機能の利用頻度が多いほど、リカバリーフィードバックの正確性がさらに高まります。

## 起立試験

起立性テストは、トレーニングと回復のバランスを知るために一般的に使用されているツールです。あなたの身体がどのようにトレーニングに対応できているかを確認することができます。トレーニングの他にも、起立性テストの結果に影響を与える要因は様々です。たとえば精神的なストレス、睡眠状況、潜在疾患、環境の変化(気温や標高)の他にもいろいろな要因が考えられます

起立性テストは心拍数と心拍数変動値の測定をベースにしています。心拍数と心拍数変動値は心臓の自律神経機能の変化で変動します。

## テストの実施

テストは、ペアリングしたPolar心拍センサーを使うか、または腕時計上で実施します。テストの所要時間は4分間です。結果データの信用性をさらに高めるために、テストは毎回同じような条件下で実行するよう心がけてください。朝、朝食をとる前にテストを行うことをお勧めします。個人の標準値を算出するため、できるだけ頻繁にテストを実行してください。個人の平均値から大きくずれる変化があった場合は、何かがバランスを崩し始めている証拠です。下記の手順を参考にしてください:

腕時計を使って起立試験を行うには

- テスト中は、リラックスして落ち着くようにしてください。
- 気が散る音(テレビ、ラジオや電話など)を避け、人から話しかけられる状況も避けましょう。
- 比較対象テストデータを集めるため、できるだけ頻繁に、起床後の朝の同じ時間にテストを実行することをおすすめします。

腕時計のテスト > 起立試験 > テスト開始 を選択します。腕時計が心拍シグナルを検索し始めます。心拍シグナルが見つかったら、「横になる」の表示が出ます。

- 腕時計のLIGHT(左上)ボタンに指を合わせたままにしてください。ボタンは押さないでください。
- 座ってリラックスした姿勢をとるか、またはベッドに横になってください。テストは、いつも同じ姿勢で行ってください。
- テストの最初の部分の所要時間は2分間です。できるだけ動かさず静止してください。
- 2分後に、起立するよう通知がきます。立ち上がり、起立したままの姿勢を2分間保ってください。腕時計のアラート音がテスト終了をお知らせします。



起き上がったら腕時計のボタンから手を放します。起き上がった後は、できるだけ早く指をボタンに戻してください。

BACK(左下)ボタンを押せば、どのフェーズでもテストを中断できます。すると、「テストが取り消されました」と表示されます。

ペアリングしたPolar心拍センサーを使って起立試験を行うには

起立試験には、Polar H9/ H10 N心拍センサー(H6/H7心拍センサーも可)を使用します。

- ストラップの電極部分を濡らせてから、胸部まわりにきつく装着します。
- テスト中は、リラックスして落ち着くようにしてください。
- 気が散る音(テレビ、ラジオや電話など)を避け、人から話しかけられる状況も避けましょう。
- 比較対象テストデータを集めるため、できるだけ頻繁に、起床後の朝の同じ時間にテストを実行することをおすすめします。

腕時計のテスト > 起立試験 > テスト開始 を選択します。腕時計が心拍シグナルを検索し始めます。心拍シグナルが見つかったら、「横になる」の表示が出ます。



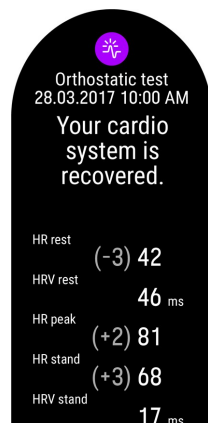
- 座ってリラックスした姿勢、またはベッドに横になってください。テストは、いつも同じ姿勢で行ってください。
- テストの最初の部分の所要時間は2分間です。できるだけ動かず静止してください。
- 2分後に、起立するよう通知がきます。立ち上がり、起立したままの姿勢を2分間保ってください。腕時計のアラート音がテスト終了をお知らせします。

BACK(左下) ボタンを押せば、どのフェーズ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検知できない場合は、「テスト失敗」と表示されます。その場合は、心拍センサーのストラップをしっかりと装着できているかどうか、電極部分が湿っているかどうかを再度確認してください。

## テスト結果

起立性テストは心拍数と心拍数変動値の5つの異なった測定値を算出します。これらの測定値は以下の通りです：



- 安静時の心拍数：横になった時の平均心拍数
- 安静時の心拍数変動(安静時 RMSSD)：横になった時の心拍数変動
- 心拍数のピーク：この値は、立ち上がった後に生じる最も高い心拍数です。
- 起立時の心拍数：じっと立っている時の平均心拍数
- 起立時心拍数変動(起立時 RMSSD)：じっと立っている時の心拍数変動

最新テストの結果は、腕時計のテスト > 起立試験 > 最新の結果 で確認できます。Recovery Pro上では、最新のテスト結果と、その日に問題なく実行された最初のテスト結果のみが反映されます。安静時の心拍数、心拍数のピーク、起立時の心拍数、それぞれの値とあなたの平均値との差は、最新の結果の横、( ) 内に表示されます。

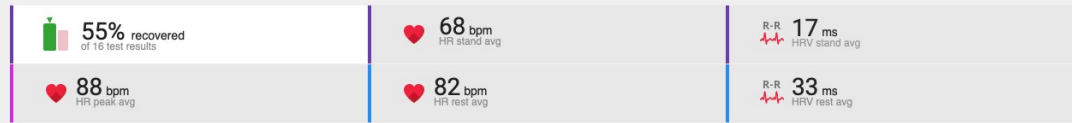
起立試験の視覚的な分析結果は、Flow ウェブサービスを開き、ダイアリーから「テスト」を選択し、詳細を確認してください。長期にわたってテスト結果を比較し、自分のベースラインとの偏差を確認することもできます。

## Test report

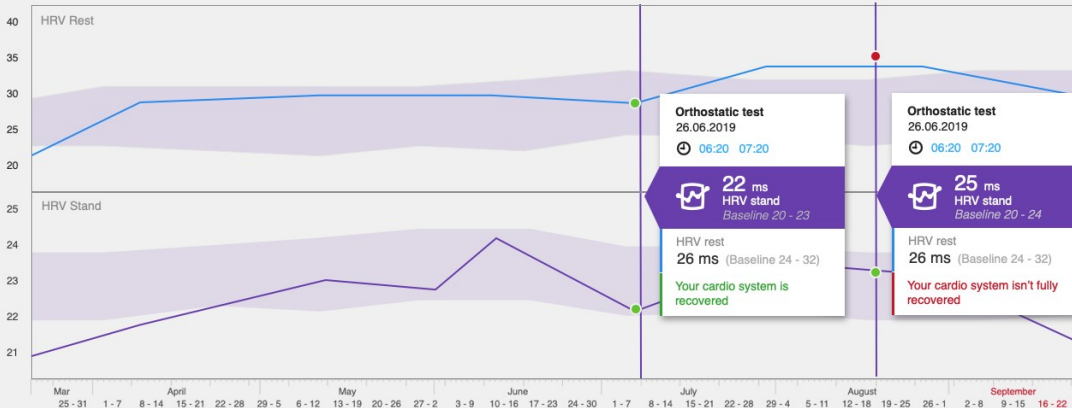
Orthostatic test

15/04/2019 15/06/2019 Last month Last 3 months Last 6 months

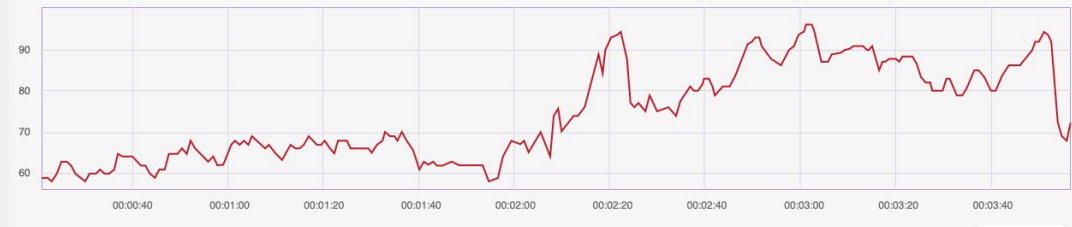
### Orthostatic test



Heart rate HRV (RMSSD)



Date	HR Rest	HRV Rest	HR Peak	HR Stand	HRV Stand	Cardio recovery
30.06.2019 klo 08:07	82 bpm	21 ms	88 bpm	67 bpm	28 ms	Not recovered
29.06.2019 klo 08:00	86 bpm	23 ms	92 bpm	67 bpm	33 ms	Not recovered
28.06.2019 klo 08:00	86 bpm	22 ms	88 bpm	68 bpm	34 ms	Not recovered
27.06.2019 klo 08:00	83 bpm	24 ms	92 bpm	68 bpm	28 ms	Recovered
26.06.2019	74 bpm	22 ms	88 bpm	68 bpm	26 ms	Recovered
klo 7:20 Baseline	76 bpm	19 ms (20 - 28)	89 bpm	69 bpm	26 ms (24 - 32)	Recovered



klo 6:20	74 bpm	22 ms	88 bpm	68 bpm	26 ms	Recovered
25.06.2019 klo 08:00	76 bpm	23 ms	92 bpm	68 bpm	28 ms	Recovered
24.06.2019 klo 08:00	83 bpm	21 ms	88 bpm	67 bpm	27 ms	Not recovered
23.06.2019 klo 08:00	95 bpm	22 ms	92 bpm	67 bpm	21 ms	Not recovered

28日間のうちに起立試験を少なくとも2回行うことで、テスト実施後に、カーディオシステムの回復状態に関するフィードバックを腕時計で見るようになります。

28日間のうちにテストを少なくとも4回行うことで、最新の起立試験の結果と、あなたの平均標準心拍数変動値 (RMSS) との比較分析内容を得ることができます。あなたの通常の基準範囲は、あなたの平均値と、あなたが受けた過去 4 週間のテスト結果の標準偏差を元に計算します。心拍数変動値はそ人によって異なります。従って計測回数が多いほど、テスト結果の正確性は高まります。

## Recovery Proで起立試験を実行する

起立試験は、[Recovery Pro](#)の標準搭載機能です。心血管系機能が回復しているかどうかをチェックします。起立試験の結果とあなたのベースラインを長期にわたって比較し、回復状態や長期のトレーニング履歴なども考慮に入れて比較を行います。



す。

## ウォーキングテスト

ウォーキングテストは、 $VO_{2max}$ の測定や、エアロビクスフィットネスの変化のチェックを、簡単で安全に、かつ何度でも行える方法です。自身のエアロビクスフィットネスレベルを理解することは、効果的なトレーニングの重要な基盤となります。時々/定期的なトレーニングにはげむ習慣のある方には、ウォーキングテストの結果データがきっと役に立つでしょう。トレーニングプログラムの開始時にテストを行い、その後は3か月ごとにテストを繰り返すことをお勧めします。もちろん、もっと頻繁にテストを行っても問題はありません。

このテストでは、安定したペースで、15分間でできるだけ遠くまで歩きます。これは、通常の快適なウォーキングスピードよりも速く歩くことを意味します。ウォームアップ中に、最大心拍数の65%超を目安に心拍数を上げ、その後はテスト中ずっと、速く、きびきびとしたペースで歩くことでその心拍数を維持してください。自分の $VO_{2max}$ 結果は、歩いた距離、テスト中の心拍数、個人の特性(年齢、性別、身長、体重)に基づいています。歩くスピードの速さに対し心拍数が低いほど、エアロビクスフィットネスのレベルが高いと言えます。

## テストの実施

テスト実行前に、ユーザーマニュアルの[健康とトレーニングに関する項目](#)、または商品パッケージに同梱されている重要情報シートをよくお読みください。病気を患っている時、ケガをしている時、また健康状態に何らかの不安がある場合は、テストを行わないでください。身長、体重、年齢、そしてどちらの腕に腕時計を着けているかを含めた身体情報が最新のものであることを確認してください。これらの情報は結果の計算に使われます。GPS (GNSS) はスピードを記録するために使われます。このため、テストは屋外で行う必要があります。

テストは、平らな地面または路上で実行してください。また、障害物がなく見通しの良いロケーションを選び、最適なGPS (GNSS) 性能を引き出してください。停止または減速が必要となる可能性がある、信号やその他の障害や邪魔になるものがあるルートは避けてください。高い建物、トンネル、部分的に覆われたスタジアムや木々なども、GPS (GNSS) の精度に影響する可能性があります。

毎回のテスト前の条件は、偏りなく類似しているようにしてください。たとえば、前日に激しいトレーニングセッションを行ったり、テスト直前に食事を多めにとっていたりすると、テスト結果が混乱する可能性があります。テスト中は無理のない一定のペースでできるだけ速く歩きます。走ってはいけません。心拍数を、最大心拍数の65%超に維持するよう努めてください。上限はありません。歩く距離が長ければ長いほど、結果の精度は上がります。心拍数が低すぎる場合は、腕時計がアラートを発信します。これは、ウォーキング速度を高めて心拍数を上げる必要があることを意味します。

ウォーキングテストの実行時間は、ウォームアップとクールダウンのフェーズを含めて約25分間です。これにはウォームアップ(5分)、テスト(15分)、そしてクールダウン(5分)のフェーズが含まれています。テストの内訳や実行方法を見る前に、腕時計の取扱方法詳細[テスト > ウォーキングテスト > 使用方法](#)を再度お読みください。

1. **テスト > ウォーキングテスト > スタート** に移動し、下にスクロールしてテストの概要をチェックします。テスト開始の準備ができたなら、**次へ**を選択します。
2. 健康状態に関する質問に答え、確認項目をチェックし、プレトレーニングモードに移ります。
3. ウォーキングのスポーツプロファイルはテストに使用されます。これはテスト表示画面にパープルカラーで表示されます。腕時計がGPS衛星シグナル(GPSアイコンがグリーンに変わります)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ください。
4. 適切なウォームアップを始めましょう。心拍数を最大心拍数の65%超に上げることを目安に、速く、きびきびとしたペースで歩きます。ディスプレイ画面のガイダンスに従って十分にウォームアップを行います。
5. 心拍数が最大心拍数の65%を超えたか、または3分以上ウォームアップを行ったら、テストを開始できます。**テストを開始する**を選択し、実際のテストを開始します。
6. テスト中は、心拍数を最大心拍数の65%超に維持してください。
7. テストフェーズは15分後に終了します。OKボタンを押して確認し、クールダウンフェーズに移ります。
8. 歩く速度をゆるめてクールダウンし、回復を促しましょう。
9. クールダウンを終えると、あなたが歩いた距離がディスプレイに表示されます。
10. BACK(左下)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。一時停止したら、BACK(左下)ボタンを押してそのまま保持して、トレーニングセッションを終了します。

テスト中:現在の心拍数と、維持するべき最小心拍数値がディスプレイの一番上に表示されます。ディスプレイの一番下に、経過した時間が表示されます。



## テスト結果



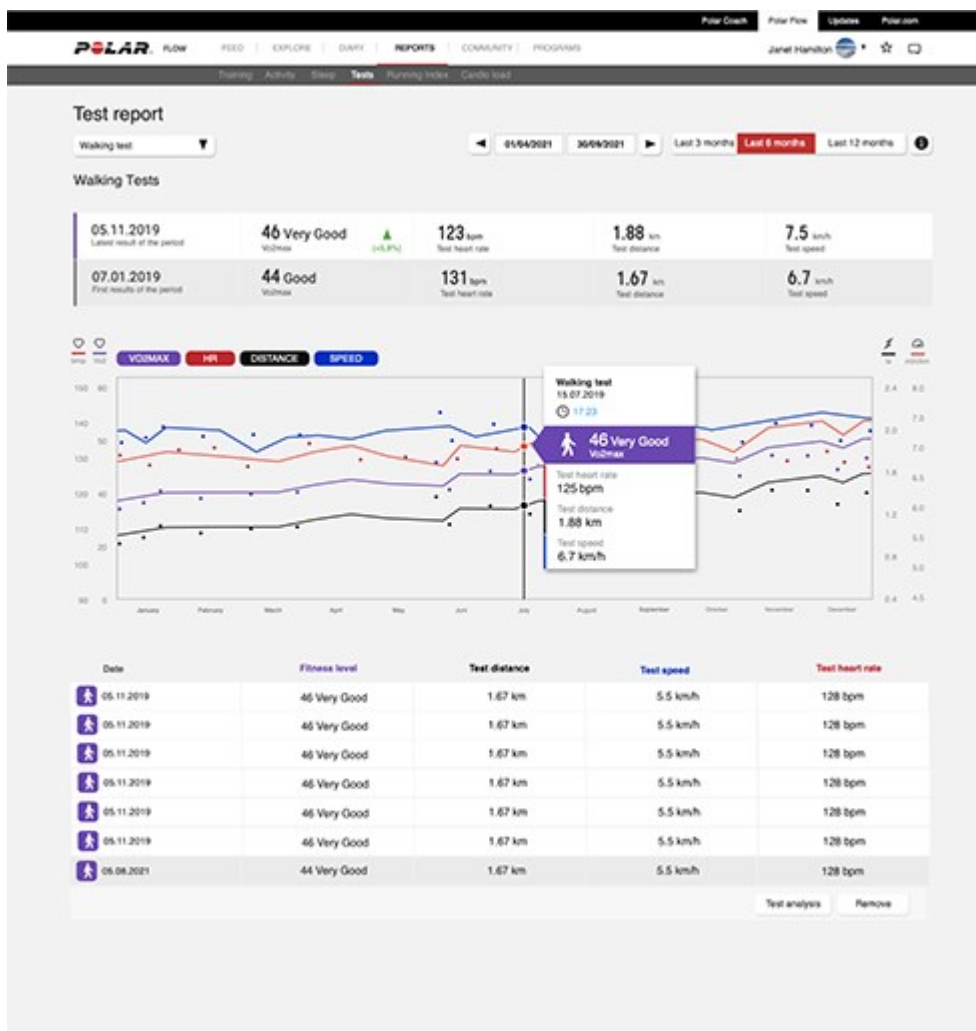
- テストサマリーはVO<sub>2</sub>max が示されます。結果は、ジェンダーや年齢グループに基づいて「非常に低い」から「エリート」までの範囲で等級分けされます。
- テスト距離 (テスト中に歩いた距離)
- テスト心拍数 (テスト終了前の5分間の平均心拍数)
- テストスピード/ペース (テスト中の平均スピード/ペース)
- 次回のためのヒント (テストの再現性を高めるヒント。ご使用の腕時計にのみ表示されます)

最新テストの結果は、[テスト](#) > [ウォーキングテスト](#) > [最新の結果](#) で確認できます。

注) テスト結果に基づいてVO<sub>2</sub>max値をアップデートするには、結果データをPolar Flowアプリに同期させる必要があります。同期後にPolar Flowアプリを開くと、結果のアップデートを行うかどうかを聞くメッセージが表示されます。

## Flowウェブサービスとアプリにおける詳細分析

Polar Flowに忘れずに同期しましょう。長期的なデータに基づく分析を行う際に役立つ、すべてのテストデータを、Polar Flowウェブサービスにまとめてあります。テストページでは今までに受けたすべてのテスト内容が確認でき、またその結果データを比較することが可能です。長期にわたる進捗状況やパフォーマンスの変化を確認できます。



## 脚力回復度テスト

脚力回復度テストはトレーニングからの脚の筋肉の回復具合、瞬発力向上の度合いを見るのに役立ちます。スピードおよび筋力トレーニングを始めるコンディションが整っているかをチェックできます。場所を選ばず安全で簡単にできる、幅広く取り入れている一般的なテストです。Polar ウォッチ以外に特別な器具は必要ありません。

このテストでは、1回のジャンプごとに短い停止時間をはさむ、カウンタームーブメントジャンプを行います。まずは素早い動作でしゃがみ、そこからまっすぐ宙に向かってできるだけ高く飛び上がります。この2つの動作は、筋肉にまるでバネが伸縮するようなエネルギーをもたらし、筋力を最大限に増強させます。また繰り返しできる簡単な動きなので、フォームのエラーなども起きにくいことが特徴です。

脚まわりの筋肉の回復状況についてフィードバックを得るには、ベースラインを確定するために、28日間の間に少なくとも2回以上テストを実行してください。28日間の期間中3度目のテスト以降は、脚まわりの筋肉の回復状況のフィードバックを受け取ることができます。一般的には、あなた自身のベースラインよりもジャンプの高さがあきらかに低い場合、脚の筋肉の回復が十分でないことを示します。ベースラインを算出するもととなるデータを収集しさらに精度を上げるため、テストをできるだけ頻繁に行ってください。

口頭でのフィードバックを提供する際は、Recovery ProまたはNightly Recharge(のいずれかを使用している場合)からの、カーディオシステムの回復状況データも反映されます。

## テストの実施

ケガ、病気を患っている時はテストを行わないでください。ただし、トレーニングの疲労感から、テストを中止する必要はありません。なぜならテストを実行する本来の目的は、トレーニング後どれだけあなたが回復しているかを確認することなのです。トレーニング頻度が増え、ケガや病気のリスクが高まっていると感じる場合は、脚力回復度テストを毎日行うといいでしょう。さらにハードなトレーニングに移行しても大丈夫かどうか、コンディションをチェックできます。

テストの詳細、実行方法やアニメーションを見る前に、腕時計のテスト > 脚力回復度テスト > 使用方法の指示を再度お読みください。

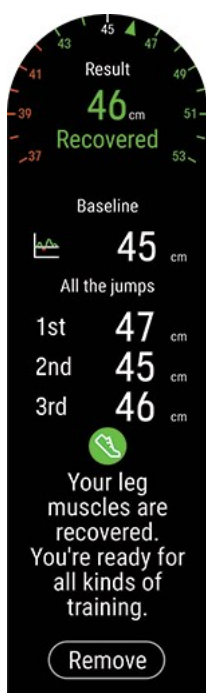
始める準備ができたなら、**テスト > 脚力回復度テスト**から、**スタート**を選択します。3回ジャンプをする必要があります。繰り返し行い検証することがこのテストの大事な点です。ですから、毎回正しいテクニックで実行することが大切です。

1. 腰に両手をあて、背中と脚を伸ばして立ちます。繰り返し正確にテストを行うため、手を置く位置に細心の注意を払ってください。テスト中、腰から手を離さないでください。そうすることで、ジャンプを正確に測定できます。
2. ビープ音が聞こえたら、まず素早くしゃがみ、そして勢いよくまっすぐ上にジャンプします。脚はまっすぐのまま、母指球から着地します。ビープ音1回につき、ジャンプにあてる時間は40秒間です。
3. 毎回ジャンプする前に**お待ちください**とメッセージが表示されます。**ジャンプ**の文字が表示されるまで待ちます。ジャンプするタイミングの前にビープ音が鳴ります。
4. 3回のジャンプが終了すると、**テスト完了**と表示されます。

## テスト結果

テスト終了後、各ジャンプごとの高さ、3回のジャンプの平均値を確認できます。このデータはベースラインの算出に使われます。最新テストの結果は、**テスト > 脚力回復度テスト > 最新の結果**で確認できます。

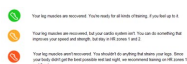
脚の回復度は、個々のベースライン(過去28日間のテスト結果の集計から得た平均値)と、テストの結果を比較することでわかります。ベースラインの算出には、1日1回分の結果データのみが必要です。同日にテストを数回繰り返したとしても、反映されるのはそのうちのベストな結果データのみです。



一般的には、あなた自身のベースラインよりもジャンプの高さが明らかに低い場合、これは脚の筋肉の回復が十分でないことを示します。脚の筋肉がまだ回復していない状態とは：

- ベースラインが28cmまたはそれ以上の時：ベースラインよりテスト結果が7%、またはそれ以下である場合。
- ベースラインが28cm以下の時：ベースラインよりテスト結果が2cm以上低い場合。

スピードと筋力の回復レベルは、アイコンとフィードバックで表示されます。



- 回復済みの場合はグリーン
- 何か問題が見られる場合はオレンジ
- まだ回復できていない場合はレッド

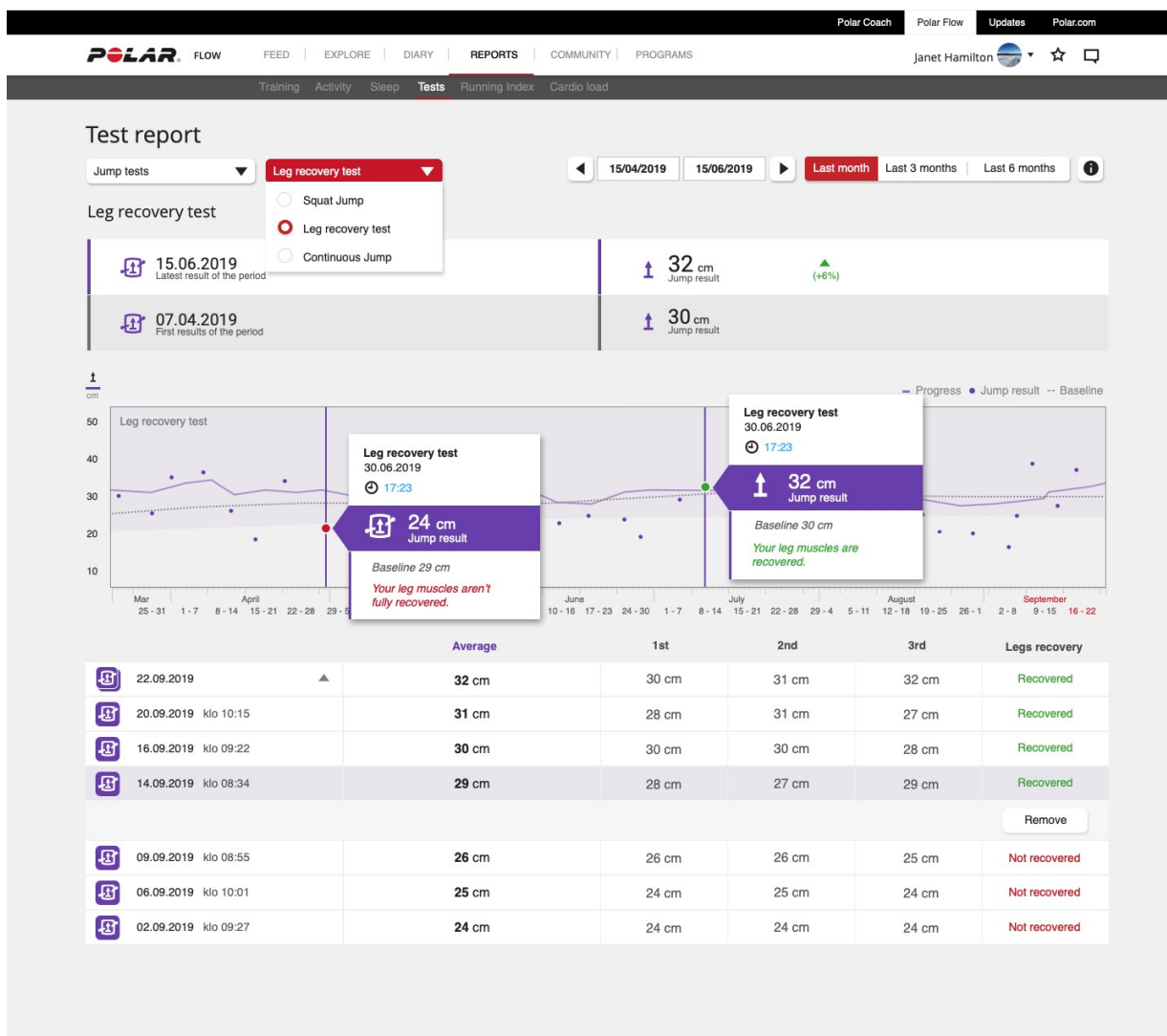
脚筋肉の回復状況に関する情報には、カーディオシステムの回復状況データも反映されます。この情報には以下の項目も含まれます：ケガや病気のリスク( Training Load Proから得たカーディオ負荷を基準にしたデータ)、Recovery Pro、起立試験、Nightly recharge。ケガや病気のリスクのチェック機能が腕時計上で有効になっているか、チェックします。これが無効の場合は、Recovery Proが使用されているかどうか、次に起立試験を実施済みかどうか、最後にNightly Rechargeが使用されてい



るかどうかをチェックします。これらの機能のいずれかによってカーディオシステムの回復を妨げる要因が見つかったら、これがフィードバックの内容に反映されます。

## Flowウェブサービスとアプリにおける詳細分析

Polar Flowに忘れずに同期しましょう。長期的なデータに基づく分析を行う際に役立つ、すべてのテストデータを、Polar Flowウェブサービスにまとめてあります。テストページでは今までに受けたすべてのテスト内容が確認でき、またその結果データを比較することが可能です。長期にわたる進捗状況やパフォーマンスの変化を確認できます。



## サイクリングパフォーマンステスト

サイクリングパフォーマンステストでは、あなたが60分間維持できる最大平均パワーを測定します。これは、機能的体力閾値 (FTPテスト) として知られるものです。このテストで、あなた個人のサイクリングパワーゾーンを確認することができます。自分のパワーゾーンを把握することが、トレーニングの効率化につながります。またこのテストは、長期にわたるサイクリングパフォーマンスの進捗状況をチェックするのも役立ちます。

60分間のFTPテストに加え、短時間テスト (20/30/40分) オプションもあります。これはテストの結果から60分行った時の推定値を算出するものです。注) 短時間テストの精度は、60分テストほど正確ではありません。短時間のテストは経験がまだ浅いサイクリスト、またはケガの回復期間にある方に適しています。長期間にわたってテスト結果を比較検証したい場合は、常に同じタイプのテストを受けることをおすすめします。

より正確な結果データを得るには、パワーセンサー付きのインドアバイクの使用をおすすめします。屋外でのテストも可能です。途中で停止したりパワーの調整を強いられる屋外では、短時間のテストの方が実行しやすいでしょう。平らな地面の続くルートを選びましょう。また、信号など途中で停止しなければならない箇所を避けましょう。

サイクリングパフォーマンステストを実行するには、互換性のあるサイクリングパワーセンサーが必要です。互換性のあるパワーセンサーの全製品リストは[他社のどのパワーセンサーがPolar Grit X2 Proとの互換性がありますか?](#)の項を参照してください。



パワーセンサーを腕時計とあらかじめペアリングしておくこともお忘れなく。ペアリングの詳細手順は、[腕時計とセンサーをペアリングする](#)でご確認ください。

## テストの実施

テスト実行前に、ユーザーマニュアルの[健康とトレーニングに関する項目](#)、または商品パッケージに同梱されている重要情報シートをよくお読みください。このテストはかなりハードな内容となっています。トレーニング後十分に回復できていない状態の時には行わないでください。サイクリングシューズ、動きを妨げない衣服を着用してください。

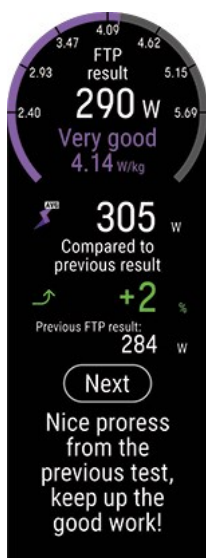
また、個人設定で正確な体重データが入力されていることを確認しましょう。これは、長年にわたって結果データを比較検証する上で、大変重要になります。最初のテストでは、あなたの過去の情報に基づいて、パワー目標をこちらから提案します。これは、テスト中に一定のパワーレベルを維持するためです。テストを繰り返すにつれ、目標はこれまでのテスト結果に基づいて調整されます。

サイクリングテストには、ウォームアップとクールダウンのフェーズが含まれます。ウォームアップフェーズはパワーに焦点をあて、クールダウンフェーズでは、心拍数をベースにした内容になっています。注：ウォームアップとクールダウンフェーズは任意で行ってください。省略しても構いません。

1. 腕時計上で**テスト > サイクリングテスト > 時間**から、20分、30分、40分、60分のいずれかを選んでください。
2. そして**テスト > サイクリングテスト > スタート**画面からスクロールダウンし、テストの概要をチェックします。テスト開始の準備ができたなら、**次へ**を選択します。
3. 健康状態に関する質問に答え、確認項目をチェックし、プレトレーニングモードに移ります。
4. テスト表示画面にパープルカラーでスポーツプロファイルが表示されます。インドアまたはアウトドアのサイクリングを伴う適当なスポーツプロファイルを選択します。腕時計がお使いのサイクリングパワーセンサーを検出するまで、プレトレーニングモードのまま待機します。
5. 表示画面かOKボタンを押して開始します。
6. テストはまずウォームアップフェーズからスタートします。ウォームアップの所要時間は約20分、ゆるやかなライディングから始めます。ウォームアップの中間派2～3種のパワフルなスプリントルーティンを取り入れています。所要時間はそれぞれ1分程度、リカバリー時間も設けています。これでテスト前の十分な準備ができました。短時間のウォームアップを選択した場合は、必ず速度を伴うスプリントと、回復フェーズを取り入れてください。ウォームアップを行うことで、コンディションに問題が無いかをチェックし、またバイクがあなたにとってベストの状態に調整されているかを確認できます。
7. しっかりとウォームアップしたら、**テスト開始**を選択します。
8. テスト中ずっと維持できるであろう最大パワーまでスピードを上げていきます。テストビューでは、パワー値はワットで表示されます。赤字の数字は現在のパワー、白地の数字は推定される目標パワーです。目標に近いペースを心がけ、テスト中同じパワーレベルを維持しましょう。スローダウンすると、結果データの精度に影響を及ぼします。
9. テストフェーズは設定済みの時間に達すると終了します。

テスト後、クールダウンフェーズを実行することをおすすめします。

## テスト結果



テスト概要では、ワット数で機能的体力閾値 (FTP) のパワー、最大心拍数、最大酸素摂取量 (VO2max) を表示します。最新テストの結果は、**テスト > サイクリングテスト > 最新の結果**で確認できます。

機能的体力閾値 (FTP) をサイクリストの体重で区切り、値を比較する重量出力比というメソッドで、同性のサイクリストとの比較検証がしやすくなります。今現在の体重で出せるパワー値が高いほど、重量出力比の効率が良いことを示します。これはあなたのエアロビクスフィットネス能力にも反映されます。あなたの重量出力比をベースにしたフィードバックを提供する際、トレーニング不足 ~ トップレベルの8段階のレベルに、結果を簡単にわかりやすく分けて表示します。

Class	FTP (W/kg)	
	Men	Women
World-class	>5,69	>5,03
Exceptional	5,69-5,15	5,03-4,54
Excellent	5,14-4,62	4,53-4,05
Very Good	4,61-4,09	4,04-3,55
Good	4,08-3,47	4,03-2,98
Moderate	3,46-2,93	2,97-2,49
Fair	2,92-2,40	2,48-1,99
Untrained	<2,40	<1,99

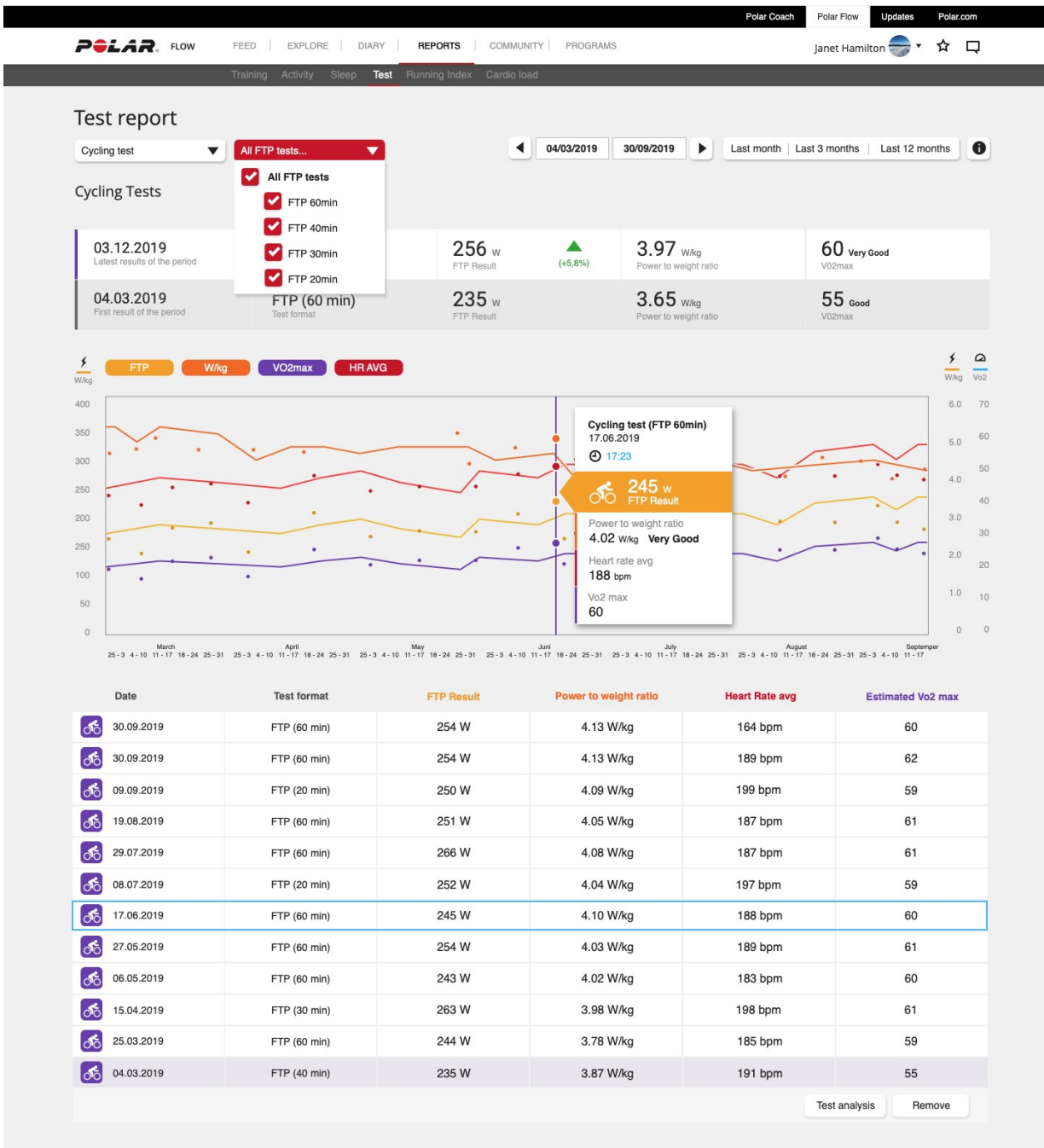
1回目のテストの結果は、同性の他のサイクリストとの比較が表示されます。テストを繰り返し行くと、その後は以前のテスト結果をベースにしたフィードバックを提供します。

進捗状況を把握し適切なトレーニング強度をチェックする目的でサイクリングパフォーマンステストを行うなら、マックステストを3ヶ月ごとに繰り返すことをおすすめします。これは、トレーニングゾーンを常にアップデートしておくためです。

注) トレーニングゾーンと最大心拍数 (HRmax) 値を更新するには、結果データをPolar Flowアプリに同期させる必要があります。同期後にPolar Flowアプリを開くと、現在値を更新するかどうかメッセージが表示されます。サイクリング系スポーツのスポーツプロファイル設定方法が更新されます。

## Flowウェブサービスとアプリにおける詳細分析

Polar Flowに忘れずに同期しましょう。長期的なデータに基づく分析を行う際に役立つ、すべてのテストデータを、Polar Flowウェブサービスにまとめてあります。テストページでは今までに受けたすべてのテスト内容が確認でき、またその結果データを比較することが可能です。長期にわたる進捗状況やパフォーマンスの変化を確認できます。



## ランニングパフォーマンステスト

ランニングパフォーマンステストは、ランニングスポーツにおいて、ランナーが自身の進捗状況を把握し、自分のトレーニングゾーン(心拍数、スピード、パワーゾーン)が確認できるよう開発されたツールです。テストを定期的に頻繁に実行することで、効率の良いトレーニングを計画することができ、またランニングパフォーマンスの変化をチェックすることが可能になります。

マックステストまたはサブマックステストのどちらも選べます。(ただし、最低でも最大心拍数の85%に到達することが必要です)。マックステストでは最大努力を要しますが、結果データの精度が高まります。マックステストでは、現在の個々の最大心拍数をチェックし、既存の設定内容をアップデートするのに役立つ最適な方法といえます。マックスランニングテストは、サブマックステストと比較すると、かなりの負荷が伴います。したがって、マックステスト実行直後の1~3日間は、軽めのトレーニングを心がけることをおすすめします。

サブマックステストは最大心拍数の85%さえ超えていれば実行可能な、安全であり労力を伴わないという特徴があり、マックステストの準備ができていない方には適当なオプションだと言えます。サブマックステストは何度でも繰り返し行うことができます。トレーニングセッション前のウォームアップエクササイズの一環として取り入れることもできるでしょう。個人設定に最大心拍数の正確なデータが設定されているかどうかは、サブマックステストの結果データの精度に影響する大変重要なポイントとなります。なぜならサブマックステストは最大心拍数の値から結果データを算出するからです。自分の最大心拍数を知らない方は、まずマックステストを行い最大心拍数を確認することから始めましょう。

できるだけ正確なテンポで、設定したスピード目標に向けて一定のペースでスピードを上げながら走ってください。テストを完了させるには、少なくとも最大心拍数の85%に到達することが必要となります。このターゲットに満たないケースは、現在の最大心拍数の設定値が高すぎる可能性が考えられます。個人設定の内容は手動で変更することができます。

## テストの実施

テスト実行前に、ユーザーマニュアルの健康とトレーニングに関する項目、または商品パッケージに同梱されている重要情報シートをよくお読みください。病気を患っている時、ケガをしている時、また健康状態に何らかの不安がある場合は、テストを行わないでください。十分に回復したと確認できたら、テストを実行しましょう。当日、テスト前に疲労を伴うエクササイズは控えてください。ランニングシューズ、動きを妨げない衣服を着用してください。

テストは平らな地面で実行してください。似た環境において、定期的に繰り返し行ってください。できるだけ正確なテンポで、設定したスピード目標に向けて一定のペースでスピードを上げながら走ってください。テスト前の条件も毎回似た環境下で行ってください。たとえば、前日に激しいトレーニングセッションを実行した、テスト直前に食事を多めにとった、などの要因はテスト結果に影響を及ぼします。テストを完了させるには、最短6分以上、少なくとも最大心拍数の85%に到達することが必要となります。

デフォルトではスピードの記録にGPSが作動するように設定されていますが、Polar ストライドセンサー Bluetooth® Smart、またはSTRYD ランニング パワーメーターを使ってテストを実行することも可能です。その場合は、センサーがスピードを計測します。



テスト中心拍数を検出できない時は、「心拍センサーをチェック」のメッセージが表示されます。



テスト中衛星シグナルが途切れると、「スピードをチェックできません、GPSシグナルが見つかりません」のメッセージが表示されます。

テストの詳細や実行方法を見る前に、腕時計の取扱方法詳細 **テスト > ランニングテスト > 使用方法** を再度お読みください。

1. まずはじめに**テスト > ランニングテスト > 開始時のスピード**から、スタートポイントのスピードを設定します。開始時のスピードは、4～10分/kmの範囲内で設定してください。開始時のスピードを高く設定しすぎると、テストを完了できない場合があります。
2. **テスト > ランニングテスト > スタート**画面からスクロールダウンし、テストの概要をチェックします。テスト開始の準備ができたなら、**次へ**を選択します。
3. 健康状態に関する質問に答え、確認項目をチェックし、プレトレーニングモードに移ります。
4. テスト表示画面にパープルカラーでスポーツプロファイルが表示されます。適当なインドアまたはアウトドアのランニングを伴うスポーツプロファイルを選択します。腕時計がGPS衛星シグナル(GPSアイコンがグリーンに変わります)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ください。
5. 表示画面かOKボタンを押して開始します。腕時計の指示に従って進めてください。
6. テストはまずウォームアップフェーズ(~10分)からスタートします。ディスプレイ画面のガイダンスに従って十分にウォームアップを行います。
7. しっかりとウォームアップしたら、**テスト開始**を選択します。実際のテストを開始するには、まず開始スピードに到達する必要があります。

テスト中：一定のペースで目標スピードに近づくために、青字で表示される数値にできるだけ従ってください。白字の数値は現在のスピードを表します。速すぎたり遅すぎたりペースが乱れると、腕時計からアラーム音がなります。



青い曲線の両端のスピードの数値は、許容範囲を示します。





一番下に表示されているのは現在のあなたの心拍数、サブマックステストに必要な最小心拍数、現在の最大心拍数の値です。

最大心拍数の値に到達しなかったとき、または越えてしまった時は、腕時計に**あなたの最大限の力を発揮できましたか?**の質問が表示されます。マックスレベルの能力が発揮できなくても、最大心拍数の85%ラインを超えていれば、テストはサブマックスレベルであると定義づけられます。現在の最大心拍数に到達、又はそれを越えると、テストは自動的にマックスレベルだと定義づけられます。

## テスト結果

ランニングパフォーマンステストでは、あなたの最大有酸素パワー(MAP)、最大有酸素スピード(MAS)、最大酸素摂取量(VO<sub>2</sub>max)をチェックできます。さらにマックステストを実行すれば、最大心拍数(HR<sub>max</sub>)の値も知ることができます。最新テスト結果は、**テスト > ランニングテスト > 最新の結果** で確認できます。



- 最大有酸素パワー(MAP)は身体が摂取できる酸素量の最大値(VO<sub>2</sub>max)に達する時の最低運動強度です。最大有酸素パワーは通常、数分しか維持することができません。
- 最大有酸素スピード(MAS)は身体が摂取できる酸素量の最大値(VO<sub>2</sub>max)に達する時の最低運動強度です。最大有酸素スピードは通常、数分しか維持することができません。
- 最大酸素摂取量(VO<sub>2</sub>max)は最大限の身体能力を発揮している時に、身体が最大限に摂取できる酸素の量を示します。

MAP、MAS、VO<sub>2</sub>maxの最新の値でスポーツプロフィール設定を更新すると、スピード、ペース、パワーゾーン、そしてカロリー計算において、あなたの現在のコンディションに適合するようにアップデートされます。さらにマックステストを実行すれば、最新の最大心拍数(HR<sub>max</sub>)値をベースにして心拍ゾーンもアップデート可能です。

注)トレーニングゾーンと最大心拍数(HR<sub>max</sub>)値を更新するには、結果データをPolar Flowアプリに同期させる必要があります。同期後にPolar Flowアプリを開くと、現在値を更新するかどうかメッセージが表示されます。ランニング系スポーツのスポーツプロフィール設定方法が更新されます。

トレーニング中パワーゾーン、スピード/ペースゾーン、心拍ゾーンをフォローすべきかどうかは、あなた自身の設定した目標とトレーニングのルーティン内容に因ります。パワーゾーンは、平らな地面、坂道、どちらでも特に関係ありません。スピードゾーン

は、平らな地面を走る時のみ参照することができます。スピードゾーン、パワーゾーンは、共にインターバルトレーニングに役立つ機能です。

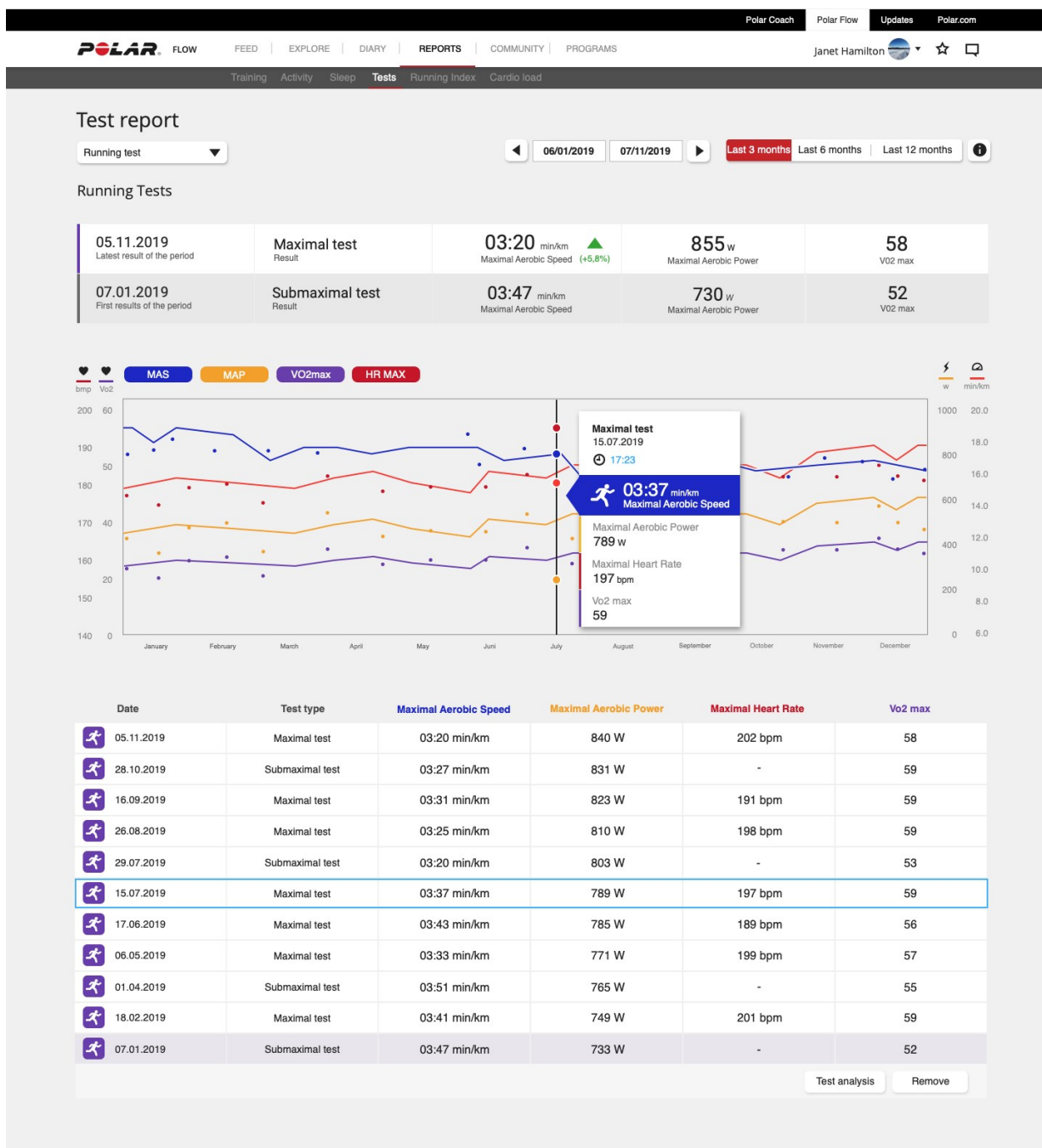
進捗状況を把握し適切なトレーニング強度をチェックする目的でランニングパフォーマンステストを行うなら、マックステストを3ヶ月ごとに繰り返すことをおすすめします。これは、トレーニングゾーンを常にアップデートしておくためです。進捗状況をさらに詳しくフォローするには、マックステストの間にサブマックステストを頻繁に繰り返すといでしょう。

注：ランニングパフォーマンステストでは、Running Index の結果データを得ることはできません。

ランニングパフォーマンステストでは、入力した1つの体重データを反映します。注：体重設定を変更すると、テスト結果の比較をする際に影響を及ぼす可能性があります。

## Flowウェブサービスとアプリにおける詳細分析

Polar Flowに忘れずに同期しましょう。長期的なデータに基づく分析を行う際に役立つ、すべてのテストデータを、Polar Flowウェブサービスにまとめてあります。テストページでは今までに受けたすべてのテスト内容が確認でき、またその結果データを比較することが可能です。長期にわたる進捗状況やパフォーマンスの変化を確認できます。





## 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( $VO_{2max}$ )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、ベストな方法です。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

腕時計の「フィットネステスト」>「リラックスしてテスト開始」を選択します。腕時計が心拍シグナルを検知し始めます。

心拍シグナルが見つかったら、「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。

BACK(左下) ボタンを押せば、どのフェーズ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。

- OKボタンを押して、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、BACK(左下)ボタンを押して、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接続の範囲内にある場合、テスト終了後、腕時計がPolar Flowアプリと自動で同期します。

## 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
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。

$VO_{2\max}$  は、1分当たりのミリリットル( $\text{ml}/\text{min} = \text{ml} \cdot \text{min}^{-1}$ )、または体重(Kg単位)あたり( $\text{ml}/\text{kg}/\text{min} = \text{ml} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}$ )で表されます。

## 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

腕時計があなたが起きたことを検知すると、Nightly Recharge表示に**Nightly Recharge ステータス**が表示されます。文字盤から左右にスワイプし、Nightly Recharge表示に移動します。

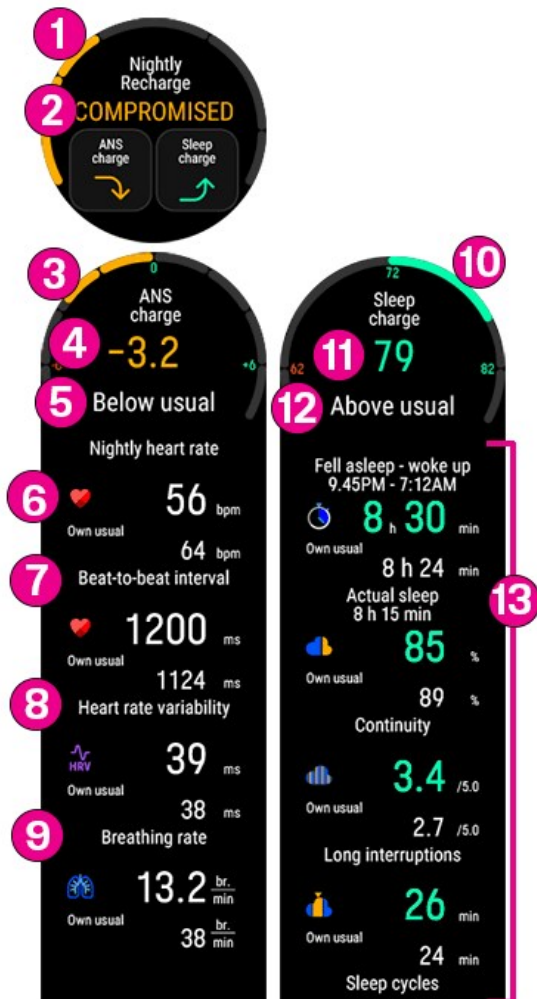


Nightly Recharge ステータスは、昨夜の間にどれだけ回復できたかを示します。自律神経ステータスと睡眠ステータスのスコアは、Nightly Recharge ステータスを計算するときに考慮されます。Nightly Recharge ステータスは、次のスケールで評価されます: とても悪い - 悪い - やや悪い - OK - 良い - とても良い。



腕時計が睡眠のサマリーをまだ作成していない場合は、睡眠状態のトラッキングを手動で停止することもできます。腕時計が最短で4時間の睡眠を検知すると、Nightly Rechargeの表示に「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。

詳細を確認するには、**自律神経ステータス**または**睡眠ステータス**をタップします。

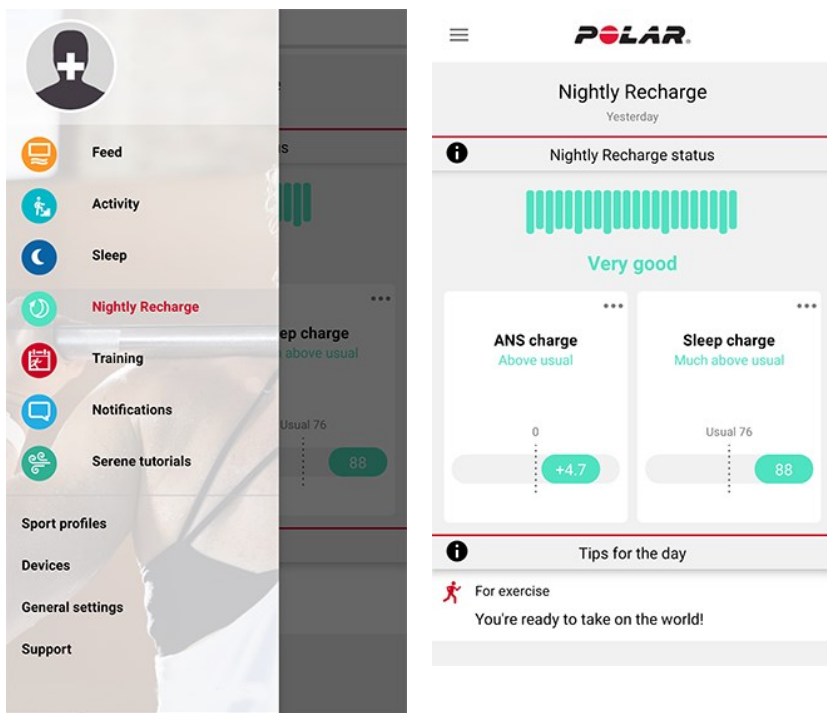


1. **Nightly Recharge ステータスのグラフ**
2. **Nightly Recharge ステータスのスケール:** とても悪い - 悪い - やや悪い - OK - 良い - とても良い。
3. **自律神経ステータスのグラフ**
4. **自律神経ステータススケール**は-10 ~ +10です。0前後が、あなたの通常レベルと考えてください。
5. **自律神経ステータス**のスケール: 非常に低い - 通常より低い - 通常 - 通常より高い - 通常より非常に高い。
6. **心拍数**(4時間平均)
7. **心拍間隔時間** ミリ秒 (4時間平均)
8. **ミリ秒** (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80をご覧ください。

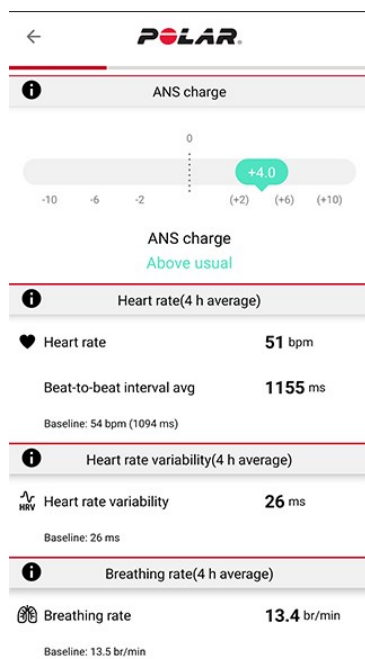
## Polar FlowアプリでのNightly Recharge

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81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
- カーディオ負荷ステータス

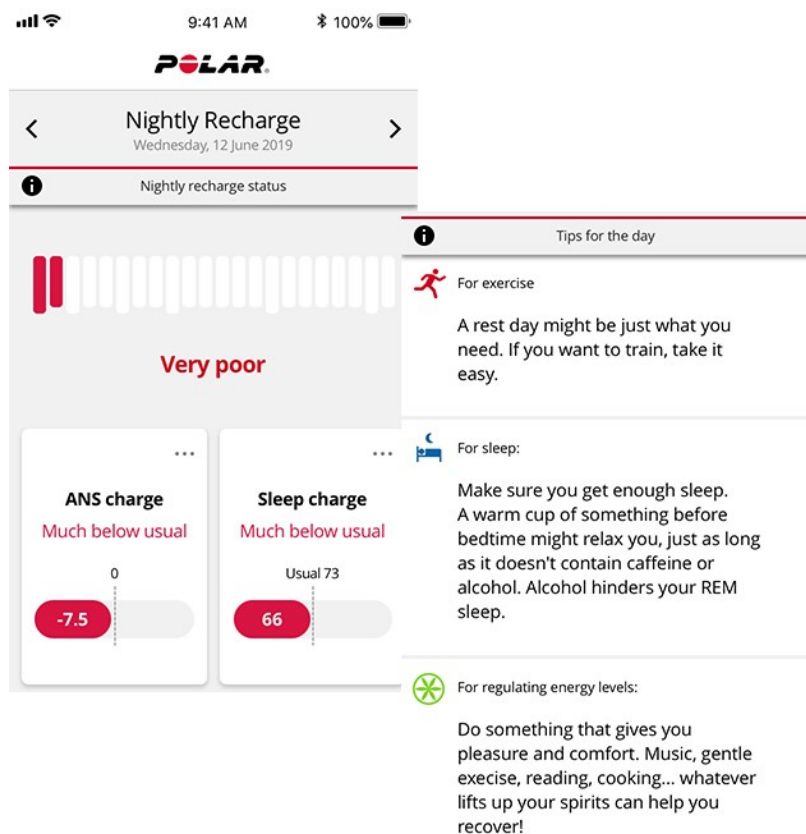
## 睡眠について

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
- カーディオ負荷ステータス
- 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。

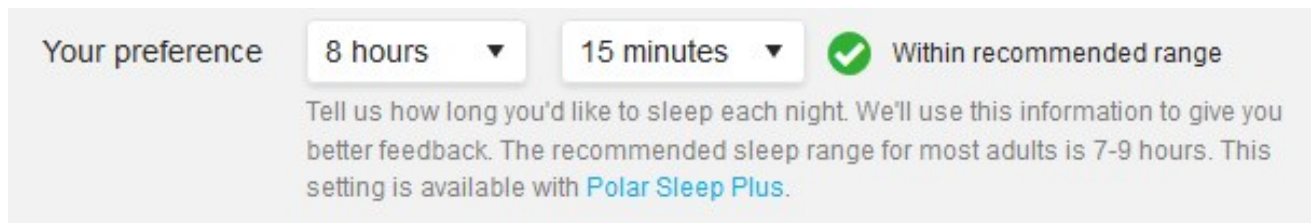
## SLEEP PLUS STAGES™睡眠状態のトラッキング

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、睡眠状態の詳細な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。

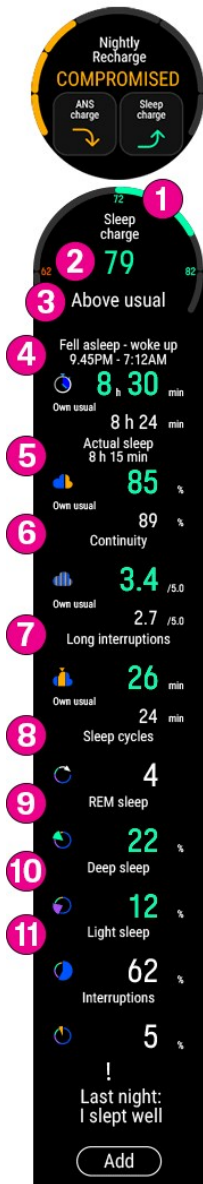


**希望の睡眠時間**とは、毎晩必要とする睡眠時間です。デフォルトで、あなたの年齢グループの平均推奨時間（18～64歳の場合は8時間）に設定されます。8時間の睡眠時間が長すぎる、または、短すぎると感じる場合は、あなたが必要とする希望の睡眠時間に調整することをお勧めします。これを行うことにより、希望に睡眠時間に比較して、どれだけ眠れているかに関する正確なフィードバックを取得することができます。

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、**Nightly Recharge**表示を介して睡眠の詳細にアクセスできます。文字盤から左右にスワイプし、Nightly Recharge表示に移動します。詳細を確認するには、**睡眠ステータス**をタップします。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：

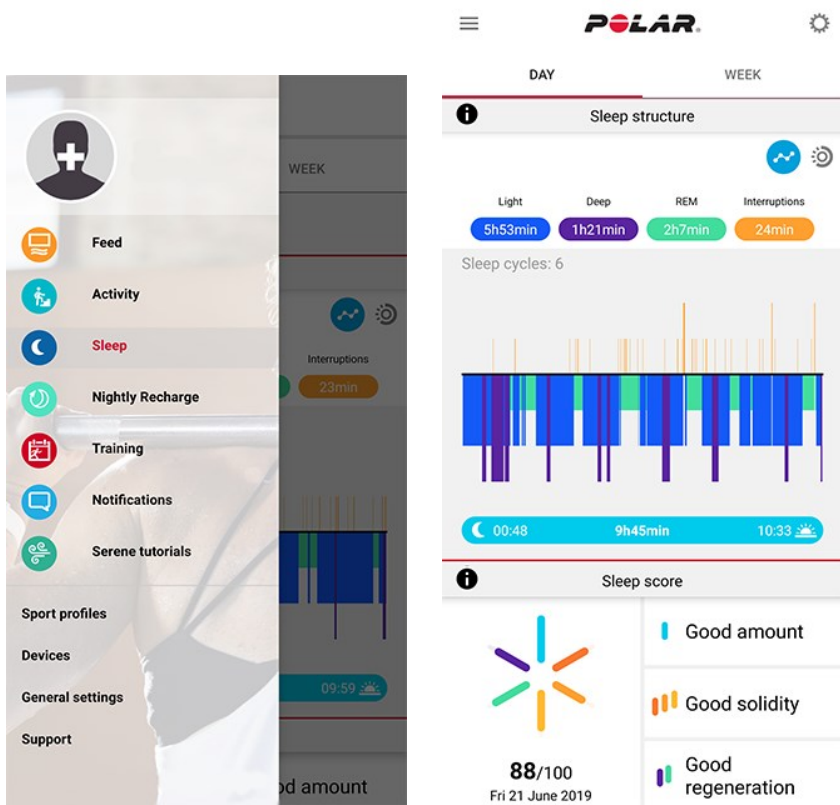


1. **睡眠スコアステータスグラフ**
2. **睡眠スコア(1 ~ 100)** 睡眠時間と睡眠の質を1つの数字にまとめたスコアです。
3. **睡眠ステータス** = 通常レベルに比較した睡眠スコアです。スケール: 非常に低い - 通常より低い - 通常 - 通常より高い - 通常より非常に高い。
4. 「**睡眠時間**」とは、就寝から起床までの時間のことをいいます。
5. **実際の睡眠時間(%)**とは、就寝から起床までに実際に眠っていた時間のことをいいます。より具体的に、睡眠時間から中断の時間を引いたものとなります。実際に眠っていた時間が実際の睡眠となります。
6. **継続状況(1 ~ 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。

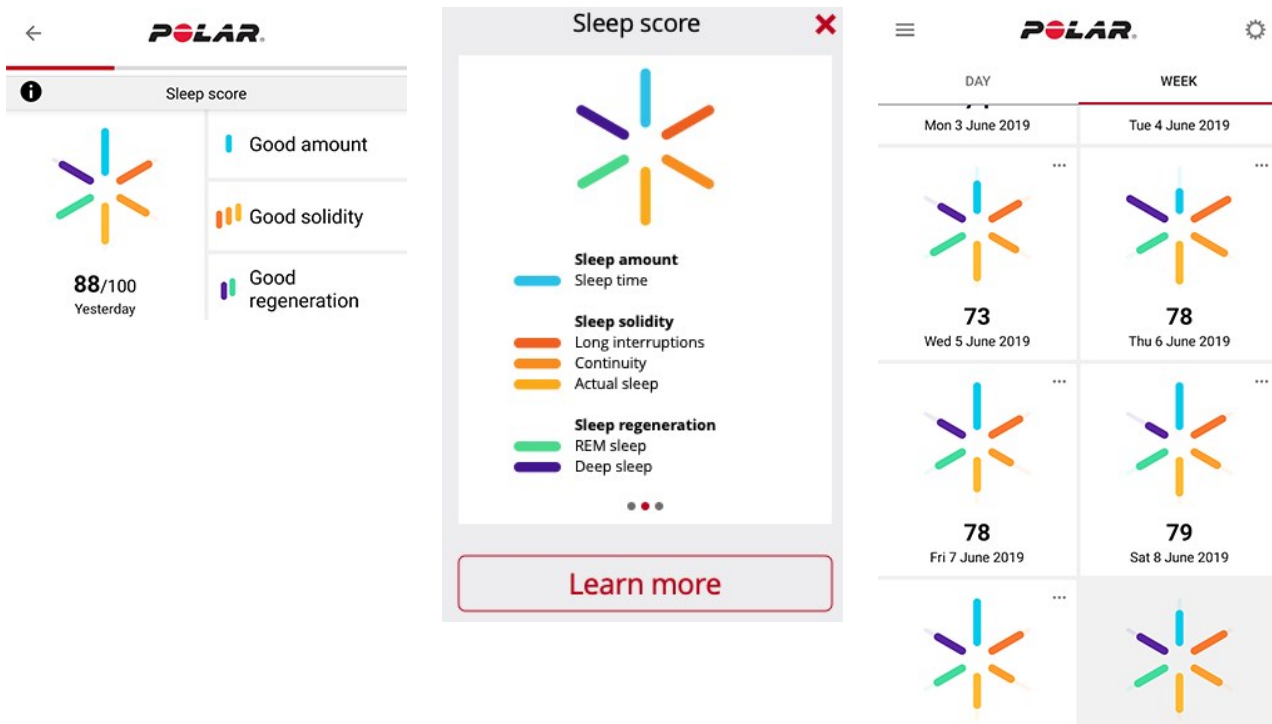
## Polar Flowアプリとウェブサービスの睡眠データ

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、昨晚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。

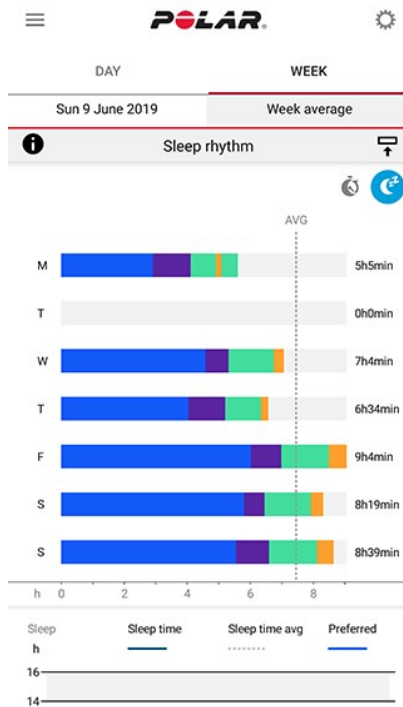
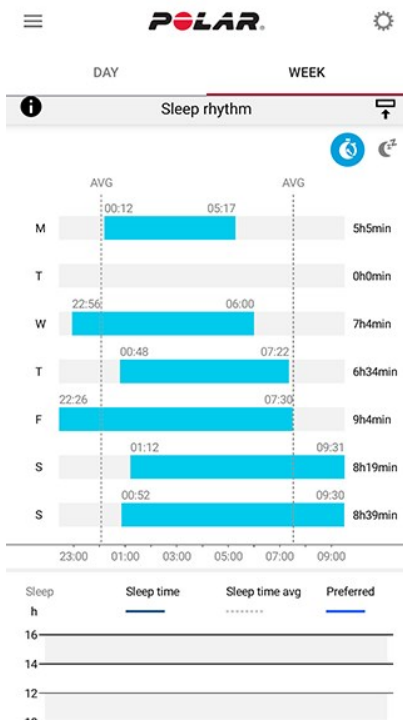


睡眠スコアの6つの項目は、3つのテーマ(睡眠量(睡眠時間)、睡眠の安定性(長い中断、継続状況、実際の睡眠時間)および睡眠による回復度(レム睡眠と深い睡眠))に分かれています。グラフの棒線が示しているのは、各項目ごとのスコアです。睡眠スコアは、これらのスコアの平均です。週間表示を選択して、睡眠スコアと睡眠の質(睡眠の安定性と睡眠による回復度のテーマ)が週の間にもどのように変化するかを確認できます。



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。

## SLEEPWISE™ 日中の活性度ガイド

Polar SleepWise™ は、日中の活性度レベルやパフォーマンス発揮のコンディションを理解するのに役立ちます。最近の睡眠の量と質に加え、Polarは睡眠リズムの効果も考慮します。SleepWiseでは、最近の睡眠が日中の活性度やパフォーマンス発揮のコンディションをどのように高めているかが分かります。Polarでは、これを**日中活性ガイド**と呼んでいます。これは、健康的な睡眠リズムの達成と維持を助け、最近の睡眠があなたの日中の活性度に及ぼしている影響を描写するものです。活性度が高まれば反応時間、正確性、判断や決断力が改善され、パフォーマンスを発揮するコンディションも向上します。

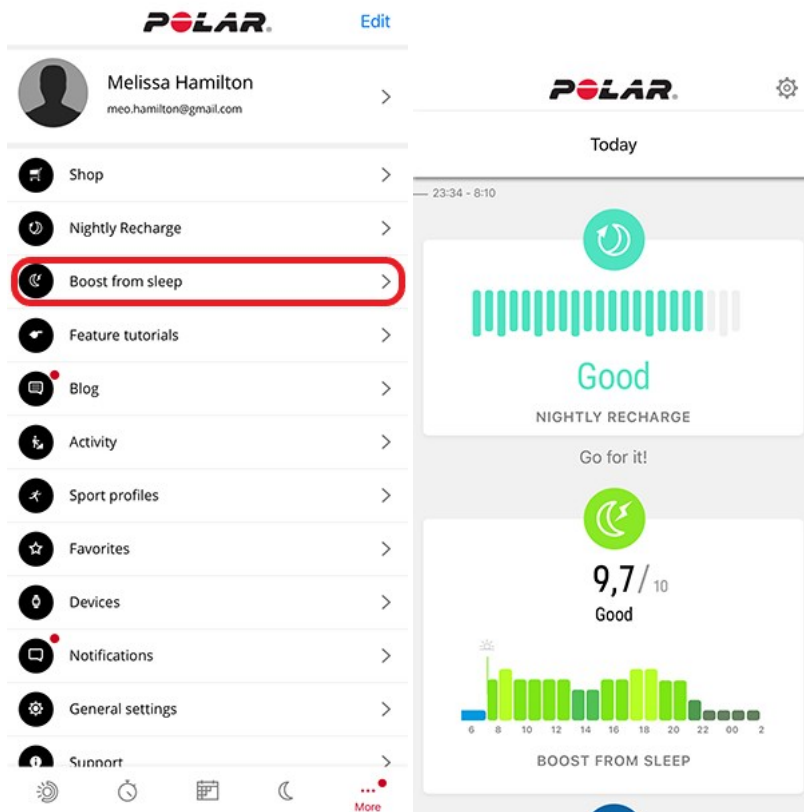
パーソナライズされたフィードバックを受け取るには、**希望の睡眠時間**が必ず実際の睡眠ニーズにマッチするように設定してください。

SleepWise は完全自動で機能します。あなたがしなければいけないのは、Sleep Plus Stagesに対応するPolarウォッチを使って、自分の睡眠をトラッキングすることだけです。これはPolar Flow アプリ上でご利用いただけます。

### Polar Flowアプリにおける毎日の日中活性ガイド

日中活性ガイドの予測を見るには、過去7日以内に少なくとも5回の睡眠結果が必要であることにご注意ください。腕時計を装着していなかったり、睡眠状態のトラッキングが上手く行かなかったりした場合は、睡眠時間をアプリにて手動で入力して睡眠結果数を増やすことも可能です。

Polar Flowアプリで日中活性ガイドの予測を見るには、メニューから**日中活性ガイド**を選んでください。または、**ダイアリー**のカードでも毎日の日中活性ガイドの予測を素早く確認することができます。カードをタップすると、その日の**日中活性ガイド**の表示が開きます。



日中活性ガイドの表示が開きます:





Boost from sleep

Today



Forecast for the day

Good 9,6 / 10

Boost score

Boost levels Sleep Sleep gate



朝には、一日を通した睡眠効果の変化の予測を確認し、これに応じて活性度を促進するアクティビティ(昼寝、コーヒー、外を歩く等)を計画することができます。また、睡眠リズムのちょっとした変化についても、シンプルな表示と数字でフィードバックが提供されるため、それらの変化が良いものか、または悪いものかを認識できるようになっています。これは、睡眠の効果が長期的にわたって積み上げられていく様子を理解するのに役立ちます。睡眠負債や不規則な就寝・起床のリズムがもたらす影響が目に見える形で表示されます。

**活性スコア**は、毎日の予測を数字で要約したものです。これにより、予測結果を日付ごとに簡単に比較できます。活性スコアには、**最高**、**良い**、**普通**、または**まあまあ**があります。「最高」の活性スコアは、日中に睡眠から得られる効果が最大であることを意味します。たとえば、睡眠負債が多い場合などは、活性スコアは「まあまあ」になります。たとえば週末などのために、トレンドにてパターンが繰り返し表示されることもあります。

**毎日の予測グラフ**は、最近の睡眠が一日を通してもたらす効果の見込みを示します。

影がより薄くバーが高いほど、**活性レベル**は高くなっています。これは、研ぎ澄まされた気持ちでパフォーマンスを発揮するコンディションが整っている可能性が高いことを意味しています。影がより濃く下にあるほど、効果は弱まっています。これは、活性度が落ち、場合によっては眠気さえも感じる可能性があることを意味しています。

### 活性レベル

この予測は、睡眠のみに基づいていることにご留意ください。あなたが日中に行うこと(または行わないこと)が予測に影響を与えることは一切ありません。つまり、コーヒーを何杯か飲んだり、冷たいシャワーを浴びたり、または普段より早いペースで歩いたりしても、グラフがこれに反応して変化することはありません。また、どれくらい冴えた気分になるかには、内発的な動機も関係します。睡眠に基づいた活性レベルがいくら高くても、非常に退屈な授業を受けている間は眠気を催しやすいことでしょう。他方、よく眠れなかった次の日でも、本当に興味深い課題に取り組むときには、非常に冴えた気分になることもあるでしょう。毎日の予測を確認しているうちに、活性レベルが午後には一時落ち込み、その後またアップすることが分かってきます。しかし、この「午後のスランプ」について心配する必要はありません。これは体内リズムによるもので、すべての人間に共通する現象です。過去の予測の推移をじっくりと観察することで、今日の活性レベルが前の晩の睡眠だけでなく、最近の睡眠履歴からも影響を受けていることが分かります。たとえば、週末の夜更かしの影響は何日も続く可能性があります。

**入眠時間帯**は、あなたの身体が眠りに落ちる準備ができる時間を予測するものです。しかしながら、体内リズムは毎日のコミットメントに常に連動するわけではありません。このため、入眠時間帯は必ずしも実生活での理想的な就寝時間と一致しないことがあります。たとえば、長い休暇やまたは単なる週末など、休んだ後に仕事に戻る時なども、こうしたことが起こる可能性があります。

### Polar Grit X2 Pro での毎日の日中活性ガイド

腕時計があなたが起きたことを検知すると、**日中活性ガイド**表示に日中活性の予測が表示されます。文字盤から左または右にスワイプし、日中活性ガイド表示に移動します。



腕時計が睡眠のサマリーをまだ作成していない場合は、睡眠状態のトラッキングを手動で停止することもできます。腕時計が4時間以上の睡眠を検知すると、日中活性ガイド表示にはZzzと表示されます。ディスプレイをタップすると、**お目覚めですか?** という表示が現れます。✔️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。

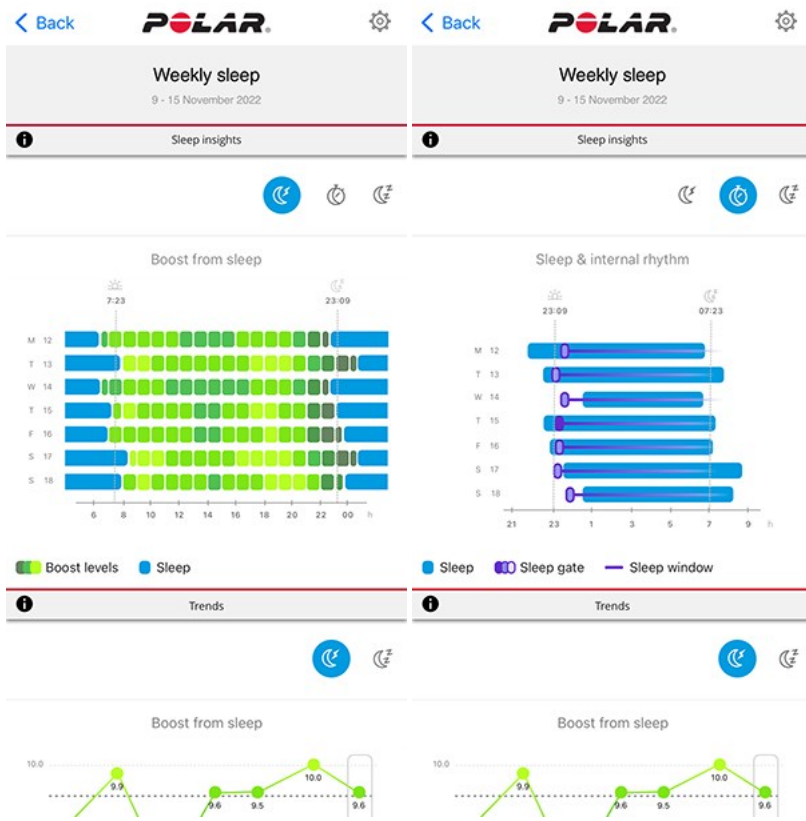
日中活性ガイド表示に含まれる情報は:



1. **日中活性ガイド**グラフは、最近の睡眠が一日を通してもたらす活性の見込みを示します。影がより薄くバーが高いほど、活性レベルは高くなっています。画面をタップすると詳細が表示されます。
2. **活性スコア**は、毎日の予測を数字で要約したものです。これにより、予測結果を日付ごとに簡単に比較できます。活性スコアには、**最高**、**良い**、**普通**、または**まあまあ**があります。「最高」の活性スコアは、日中に睡眠から得られる効果が最大であることを意味します。たとえば、睡眠負債が多い場合などは、活性スコアは「まあまあ」になります。たとえば週末などのために、活性スコアトレンドにてパターンが繰り返し表示されることもあります。
3. 「**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。
4. **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。
5. **入眠時間帯**は、あなたの身体が眠りに落ちる準備ができる時間を予測するものです。これはあなたのデータから明確に判断できることもあれば、そうではない場合もあります。不規則な睡眠リズムや普段とは違う睡眠時間により、体内リズムが混乱し、入眠時間帯が分かりにくくなる可能性があります。
6. **入眠時間帯の判断レベル**(1/3、2/3、3/3):規則的な睡眠リズムを守っていれば、入眠時間帯を明確に判断できることが期待できます (3/3)。睡眠リズムが激しく変化した場合、入眠時間帯を判断することは難しくなります。

## 週ごとの睡眠

週ごとの睡眠表示では、複数の夜から得たあなたの睡眠の詳細を比較・分析することができます。カレンダーのアイコンをタップしてアクセスしてください。

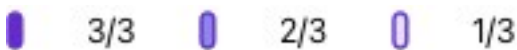


日中活性ガイドグラフは、睡眠が最近のあなたの一日に与えてきた影響を示しています。これに基づいて、自分の睡眠スケジュールを変更してもよいでしょう。

睡眠 & 体内リズムグラフでは、実際の睡眠リズムが体内の概日リズムからどれくらい逸脱しているかが分かります。これら2つのリズム、つまり実際のリズムと体内リズムを同期させると、多くの健康上の恩恵を得ることができます。定期的な就寝・起床時間を守ると、これらのリズムを同期し易くなります。自分の行動が体内リズムに与える影響を確認できます。たとえば、週末に夜更かしをしたり、タイムゾーンを横断して旅をすることなどによって、リズムの同期が上手くいかない場合があります。

入眠時間帯は、あなたの身体が眠りに落ちる準備ができる時間を予測するものです。これはあなたのデータから明確に判断できることもあれば、そうではない場合もあります。不規則な睡眠リズムや普段とは違う睡眠時間により、体内リズムが混乱し、入眠時間帯が分かりにくくなる可能性があります。

### 入眠時間帯の判断レベル



規則的な睡眠リズムを守っていれば、入眠時間帯を明確に判断できることが期待できます (3/3)。睡眠リズムが激しく変化した場合、入眠時間帯を判断することは難しくなります。

### 体内リズム



体内リズムとは、あなたの身体が自然に眠りを欲する時、または自然に目覚める時があることを意味しています。グラフ内の紫の線は、あなたのスリープ ウィンドウです。これは、あなたの身体が睡眠状態を自然に欲するタイムスパンを表しています。青いバーは、あなたの実際の睡眠時間のリズムを示しています。これら2つのリズム、つまり実際のリズムと体内リズムを同期させると、多くの健康上の恩恵を得ることができます。定期的な就寝・起床時間を守ると、これらのリズムを同期し易くなります。

通常の就業時間に働いている人々は、夜更かしをして週末には遅くまで寝ている傾向になりがちです。彼らの入眠時間帯が、日曜夜にも夜更かし傾向になるのはこのためです。このソーシャル・ジェットラグ(社会的時差ぼけ)の典型的なケースでは、日曜の夜に入眠しにくいことで、睡眠不足の状態ですべて新しい週を迎えることになる場合があります。日曜の不眠と月

曜の睡眠不足を避けるには、毎日同じ時間に就寝・起床するのが定石です。しかしながら、もしも夜更かしてしまったり、遅い時間まで寝るのではなく、午後の早い時間に昼寝をするべきです。

## 科学的情報

PolarのSleepWise機能は、睡眠状態のトラッキングと生物数学モデリングを利用し、最近の睡眠状態に基づいて日中の活性度を予測します。睡眠が活性度の向上に及ぼす影響を予測するために、Polarモデルは睡眠量、睡眠の質、睡眠のタイミングを個人の睡眠ニーズと体内の概日リズムに照らし合わせて評価します。このモデルでは、1時間刻みの活性レベル、1日の活性スコア、入眠時間帯、スリープウィンドウが予測されます。入眠時間帯とは、個人のスリープウィンドウのスタート時点、つまりあなたの身体が自然に眠りを欲するようになる時点を示しています。完全に信頼できる予測結果を出すために、SleepWiseは1~2週間かけて十分なデータを収集します。

生物数学モデリングは、さまざまな睡眠計画が起きている間の活性度に与える影響を予測する方法として、一般的に受け入れられています。学術文献では、何種類かの生物数学モデルが見受けられます。それぞれのモデルの詳細や用語は異なっているものの、通常、これらのモデルはどれも、覚醒時間、睡眠と覚醒の履歴、概日リズムを考慮するものです。これらのモデルのアウトプットは、通常は中度または強度の睡眠制限の後、精神運動覚醒検査に対して検証されます。精神運動覚醒検査は、ライトが画面に表示されたらすぐにボタンを押すというシンプルな検査です。そのような検査の結果は、集中力の維持、問題の解決、意思決定といった行動と相互に関係づけられます。

## 夜間の皮膚温

夜間の皮膚温計測では、睡眠中の皮膚温が自動的に記録されます。記録結果は28日間の平均値と比較され、平均値からの差が表示されます。皮膚温の差を追跡することは、身体状態の変化を検知するのに役立ちます。

通常はおよそ+37°C (98.6 °F) でかなり安定している深部体温とは対照的に、皮膚の温度はもっと大幅に変動する可能性があります。これは、肌の血流を変えることによって、身体が深部体温を調整しているためです。また、環境要因も皮膚温に影響します。変動が+/-1°C / +/-1.8°F以内に収まっている場合、それは通常の皮膚温と見なされます。室温が低めだったり、または寝ている間に手が布団から出ているなど、環境要因によって体温が下がることはままあります。体温が高めの場合、それは病気になりかけている徴候である可能性があります。高めの体温は、月経周期の後半(排卵期と分泌期)であることを示している可能性もあります。

皮膚温の計測機能は体温計として使うことはできません。この機能は絶対的な温度ではなく、平均皮膚温からの差のみを示しています。体調が優れない場合は、体温計を使って体温をダブルチェックしてください。



この温度計測機能やデータは、医療目的、診断、治療には使えません。

## 夜間の皮膚温機能の使用を開始する方法



1. 夜間の皮膚温計測機能を作動させるには、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には、「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. 睡眠時には、リストバンドを手首周りにしっかりと締め、腕時計を装着します。詳しい装着手順は、[手首での心拍計測](#)を参照してください。
3. 夜間の皮膚温の結果を腕時計に表示するには、その前に腕時計を3晩装着する必要があります。3晩が経過するとあなたの平均皮膚温が分かり、ペースライン(ゼロ)として表示されます。ペースラインの計算には、直近の過去の28晩が考慮されます。

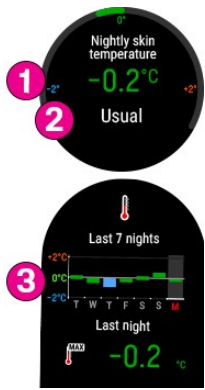
## 腕時計での夜間の皮膚温

腕時計があなたが起きたことを検知すると、睡眠中に計測された皮膚温が平均皮膚温と比較され、平均値からの差が表示されます。文字盤から左右にスワイプし、**夜間の皮膚温**表示に移動します。



腕時計が睡眠のサマリーをまだ作成していない場合は、睡眠状態のトラッキングを手動で停止することもできます。腕時計が4時間以上の睡眠を検知すると、夜間の皮膚温表示にはZzz...と表示されます。ディスプレイをタップすると、**お目覚めですか?** という表示が現れます。✔️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。睡眠が認識されないと、皮膚温は提供されません。





夜間の皮膚温表示に含まれる情報は:

1. 平均皮膚温からの差。
2. 通常のレベルと比較したときの皮膚温。スケール:通常より低い - 通常 - 通常より高い - 通常より非常に高い。

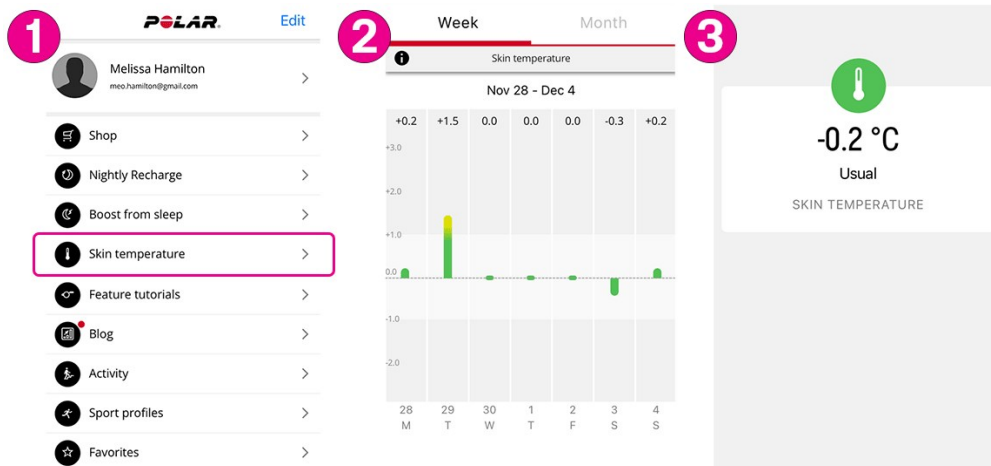
差が $+1^{\circ}\text{C}$ または $+1.8^{\circ}\text{F}$ 以内に収まっている場合、それは**通常**と見なされます。平均皮膚温からの差が $+2^{\circ}\text{C}$ または $+3.6^{\circ}\text{F}$ を超えている場合、それは**通常より非常に高い**と見なされます。

3. 直近の過去7晩の皮膚温の計測値を示すグラフ。

## Polar Flowアプリにおける夜間の皮膚温

アプリで皮膚温データを見るには、腕時計をPolar Flowアプリと同期してください。腕時計を同期するには、Polar Flowアプリを使用しなければいけないことにご注意ください。コンピューターでPolar Flow Syncソフトウェアを使って皮膚温データを同期することはできません。

Polar Flowアプリで、メニューから**皮膚温**を選択します(1)。**皮膚温表示**(2)では、昨晚の計測結果をチェックしたり、**1週間**または**1か月間**にわたる皮膚温の変動を見たりすることができます。**ダイアリー**(3)のカードでは、昨晚の計測結果を確認することも可能です。カードをタップすると、**皮膚温表示**が開きます。



## 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。前の晩のあなたの自身の **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。

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、フ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ァイ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

文字盤から左右にスワイプし、FitSparkトレーニングガイド表示に移動します。



ディスプレイをタップし、おすすめのトレーニングを確認します。トレーニング履歴やフィットネスレベルに基づいて、あなたにとって最適と思われるトレーニングが一番最初に表示されます。上にスワイプすると、その他のおすすめのトレーニングを見ることができます。

おすすめのトレーニングをタップして、そのトレーニングの詳しい内訳を確認します。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。

スタートをタップしておすすめのトレーニングを選択し、それから使用したいスポーツプロファイルをタップしてトレーニングセッションを開始します。

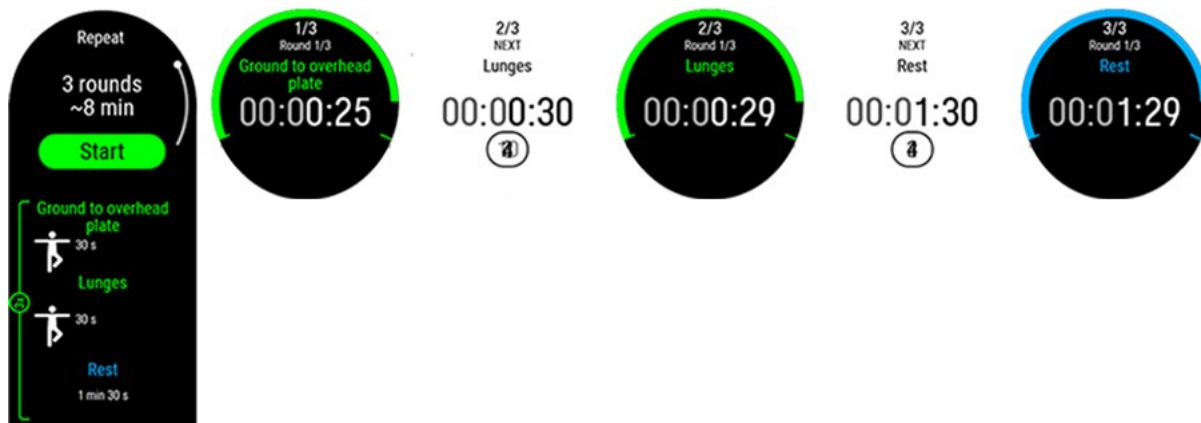


Polar Flowにアクティブなランニングプログラムがある場合、FitSparkのアドバイスは、ランニングプログラムのトレーニング目標に基づきます。

## 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ト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。

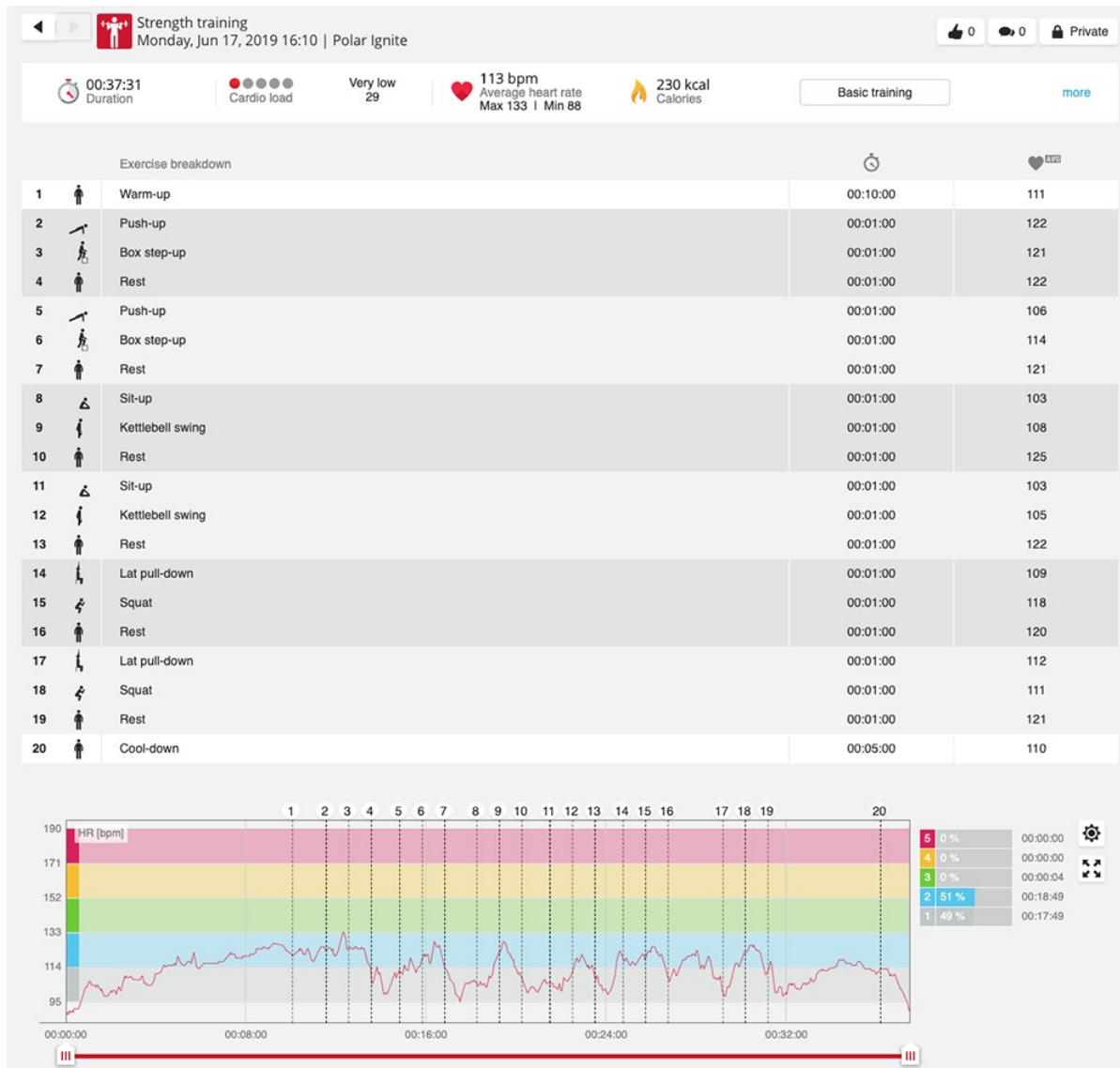


**音声ガイダンス**機能は、トレーニングフェーズ中に直接ヘッドフォンにガイダンスを提供し、あなたがトレーニング目標にフォーカスするのを助けます。

## 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。

## 心拍数に基づく運動・休憩ガイド

トレーニングのリズムと効率を最適化して、最適なトレーニング効果を引き出しましょう。運動・休憩ガイドはトレーニングセッションにおける運動中・休憩中の心拍数を分析し、最適なタイミングで運動フェーズを再開できるようにガイドします。セット中の最高心拍数を自動的に検出し、休憩中も心拍数をモニターして、身体が十分に回復し次のセットを開始できるタイミングを教えてください。

トレーニングセッション中に運動・休憩ガイド機能を使うには、使用したいスポーツプロファイルに運動・休憩ガイドのトレーニングビューを追加する必要があります。標準では、運動・休憩ガイドのトレーニングビューは次のスポーツプロファイルでオンになっています。筋力トレーニング、サーキットトレーニング、高強度インターバルトレーニング、ファンクショナルトレーニング、ブートキャンプ、ケトルベル。トレーニングビューはどんなスポーツプロファイルにも追加できます。追加は、Polar Flowアプリまたはウェブサービスのスポーツプロファイル設定から行ってください。

## 運動・休憩ガイドを使ったトレーニング

適切なウォームアップでトレーニングセッションを始め、トレーニングがもたらす恩恵を最大化しましょう。ウォームアップによりトレーニングの効果が高まり、けがのリスクが軽減されます。トレーニングセッションの運動フェーズを始める準備が整ったら、**運動・休憩ガイドをオンにセットしてください**。UP(右上)ボタンとDOWN(右下)ボタンを使って運動・休憩ガイドトレーニングビューに移動し、OKを押して機能をオンにします。

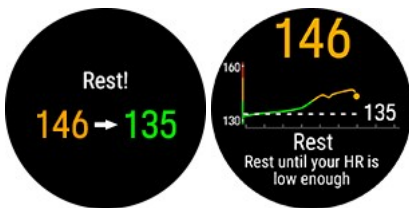


## ディスプレイのガイダンス

運動・休憩ガイドのトレーニングビューには、現在の心拍数とリアルタイムの心拍数グラフが表示します。トレーニング中の心拍ゾーンは色別で表示されます。次の指示に従って、トレーニングセッションの運動フェーズと休憩フェーズを調整します。



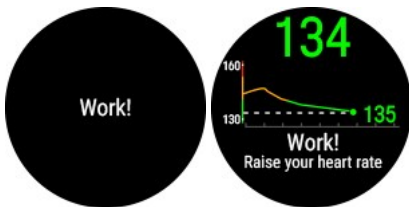
**心拍数を上げましょう**は、運動フェーズを開始するために心拍数を上げる必要があることを意味しています。心拍数が運動フェーズに十分なレベルにまで上がると、ディスプレイのテキストが**運動**に変わります。セットを完了すると、腕時計は運動フェーズが終了したことを自動的に検知します。また、運動フェーズ中に到達した最高心拍数も自動的に検知されます。OKを押して、運動フェーズを手動で終了することもできます。



目標のリカバリー心拍数が定義されると、**心拍数が十分下がるまで休憩しましょう**とディスプレイに表示され、腕時計が振動してこれを知らせます。休憩フェーズ中は、現在の心拍数と目標のリカバリー心拍数がディスプレイに表示されます。リアルタイムの心拍数グラフの破線は、目標の心拍数を示しています。最小休憩時間は20秒です。これよりも早く目標のリカバリー心拍数に到達すると、**あと数秒間休憩しましょう**と表示されます。



心拍数に基づいて休憩フェーズを決定することができない場合は、時間ベースの休憩フェーズが表示されます。**運動時間は終了しました。休憩時間です。**と画面に表示され、その後30秒のカウントダウンタイマーが表示されます。



十分に回復して次のセットの時間になると、**運動!**とディスプレイに表示され、腕時計が振動してこれを知らせます。

この機能をオフにするには、運動・休憩ガイド表示にてBACK(左下)ボタンを押します。**運動・休憩ガイドを終了しますか?**と表示されます。OKを押し、選択した内容を確認します。運動・休憩ガイドを終了してもトレーニングセッションは終了しません。



特に筋力トレーニングにおいて、ウエイトリフティングやプルアップといった手首に過度の圧力がかかるアクティビティを行う場合は、手首から十分な精度で心拍数を検出することが難しくなる場合があります。このため、正確な心拍数を確実に測定し、運動・休憩ガイド機能を最適に活用するには、Polar H10 N 心拍センサーまたはPolar Verity Sense光学式心拍センサーのご使用をお勧めします。

[運動・休憩ガイド](#)について詳しく読みましょう。

## SERENE™ガイドつき呼吸エクササイズ

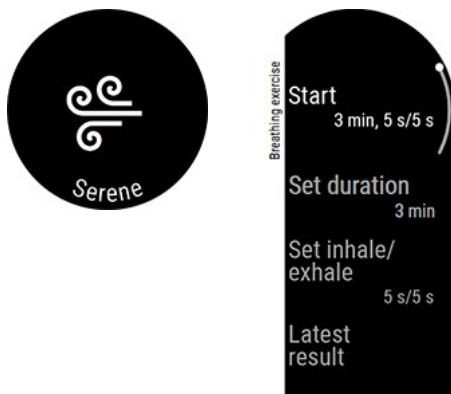
Serene™は、**ガイドンスを伴う深呼吸エクササイズ**です。心身をリラックスさせ、ストレスに的確に対処しましょう。Sereneは、ゆっくりと安定したリズムで呼吸するようガイドンスを行います。**毎分あたりの呼吸数は6回** - これが**ストレスを解消する**、効果的な呼吸のリズムです。ゆっくりと呼吸すると、心拍もそのリズムにだんだんと同調し始めます。そして心拍間隔時間もより大きく変化し始めます。

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す、また**健康的な生活**の総括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ドンスに従ってください。
5. BACK(左下)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ドンス要素は、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。

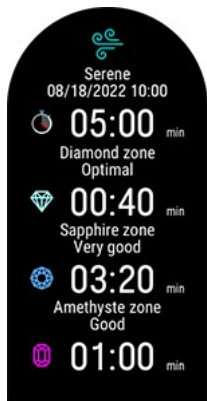




平静ゾーンは、アメジスト、サファイアおよびダイヤモンドです。平静ゾーンにより、あなたの心拍と呼吸がどのように同期しているか、毎分あたり6回の最適な呼吸数にどの程度近いかを確認できます。ゾーンが高いほど、効果的なリズムによく同調しているという意味です。最も高い平静ゾーン(ダイヤモンド)を達成するには、毎分あたりの呼吸数をおよそ6回、またはそれよりも遅いリズムに維持する必要があります。高いゾーンに費やした時間が長いほど、長期的にみた時に、効果が期待できると考えられます。

## 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。

## FUELWISE™

FuelWise™ 栄養補給リマインダー機能で、トレーニングセッション中も常にエネルギーあふれる力強さをキープ。FuelWise™は、栄養補給をリマインダーし、長時間に及ぶセッションでも適切なエネルギーレベルを維持するのに役立つ3つの機能を含んでいます。3つの機能とは、**スマート炭水化物リマインダー**、**手動炭水化物リマインダー**、そして**ドリンクリマインダー**です。

適切なエネルギーレベルを維持し、長時間にわたるパフォーマンスを通じて水分補給を十分に行うことは、本気で持久力を必要とするアスリート全員にとって非常に重要です。ベスト記録を残すためには、長いレースまたはトレーニングセッション中に炭水化物とドリンクの体内への定期的な補給が必須となります。炭水化物リマインダーとドリンクリマインダーという2つの便利なツールでFuelWiseは栄養と水分の最適な補給方法を見つけるのに役立ちます。

炭水化物は脂肪やタンパク質とは違って、すばやく吸収され、グルコースに変わるので栄養補給に理想的です。グルコースはトレーニング中に使用する主要なエネルギー源です。トレーニング強度が高くなると、脂肪燃焼量との比率において、より多くの炭水化物が消費されるようになります。トレーニングセッションが90分未満の場合、通常は炭水化物を補給する必要はありません。しかし、短時間のトレーニングセッション中でも炭水化物を余分に摂取することは、もっと機敏になり、集中力向上に役立ちます。

## FuelWiseを使ったトレーニング

FuelWise™はメインメニューの**栄養補給**にあり、トレーニングセッション中の3種類のリマインダーによって構成されています。3種類のリマインダーとは、**スマート炭水化物リマインダー**、**手動炭水化物リマインダー**、そして**ドリンクリマインダー**です。スマート炭水化物リマインダーは、トレーニング頻度と身体情報を考慮に入れながら、トレーニングセッションの概算した強度と時間から必要な栄養補給量を計算します。手動炭水化物リマインダーとドリンクリマインダーは時間ベースで、例えば15分おきや30分おきなどあらかじめ設定されたインターバルでリマインダー通知が届きます。

栄養補給機能のうちいずれかを使用している場合、トレーニングセッションは**栄養補給**メニューから始まります。リマインダーを設定し、**次へ**を選択すると、プレトレーニングモードになります。次にスポーツプロファイルを選択し、トレーニングセッションを開始します。

## スマート炭水化物リマインダー

スマート炭水化物リマインダーを使用する場合は、トレーニングセッションの概算した時間と強度を設定し、トレーニングセッション中に栄養補給が必要な炭水化物の量を算出します。栄養補給に必要な炭水化物の量を算出する場合、トレーニング頻度と年齢、性別、身長、体重、最大心拍数、安静時の心拍数、最大酸素摂取量、有酸素心拍数閾値、無酸素心拍数閾値を含む身体設定を考慮に入れています。

炭水化物の吸収能力はトレーニング頻度から算出されます。この能力によって炭水化物の最大量(1時間当たりのグラム)に制限され、スマート炭水化物リマインダーが最大量を通知します。このデータは、身体設定に基づいて心拍数と炭水化物消費量の関係を事前計算するときに使用します。炭水化物の推奨摂取率は、心拍数データと事前計算した心拍数対炭水化物消費量の比率関係に基づいて、上下に(上限と下限の範囲内で)調整されます。

トレーニング中、腕時計は実際のエネルギー消費量をトラッキングし、それに合わせてリマインダーの頻度を調整しますが、ポーションサイズ(炭水化物のグラム量)は1つのトレーニングセッションを通じて常に同じです。

### スマート炭水化物リマインダーの設定

1. メインメニューで「**栄養補給**」>「**スマート炭水化物リマインダー**」を選択します。
2. トレーニングセッションの概算所要時間を設定します。30分が最小値です。
3. トレーニングセッションの概算強度を設定します。強度は心拍ゾーンとともに設定されます。様々なトレーニング強度について詳しく知るには、[心拍ゾーン](#)を参照してください。
4. 希望の補給食の**一食ごとの炭水化物量**(5-100グラム)を設定します。
5. 「**次へ**」を選択します。

リマインダーを設定すると、選択内容の概要が表示されます。この時点で、いま設定したリマインダーを削除することやドリンクリマインダーを追加することができます。トレーニングセッションを開始する準備ができたなら、「**今すぐ使う**」を選択して、プレトレーニングモードに進みます。

スマート炭水化物リマインダーにドリンクリマインダーを追加すると、リマインダーごとに必要なハイドレーションも概算されます。これは適度な運動量における条件下での平均発汗量を基準にしています



炭水化物を摂取すべき時間が来ると、振動や音とともに「**要カーボ ( ) g**」とディスプレイに表示されます。

## 手動炭水化物リマインダー

あらかじめ設定したインターバルで炭水化物を摂取するよう通知してくれるので、栄養補給された状態を維持するのに役立つ時間ベースのリマインダーです。5分から60分のインターバルで通知するよう設定できます。

### 手動炭水化物リマインダーの設定

1. メインメニューで「**栄養補給**」>「**手動炭水化物リマインダー**」を選択します。
2. リマインダーのインターバル(5-60分)を設定します。

リマインダーを設定すると、選択内容の概要が表示されます。この時点で、いま設定したリマインダーを削除することやドリンクリマインダーを追加することができます。トレーニングセッションを始める準備ができたなら、「**今すぐ使う**」を選択して、プレトレーニングモードに進みます。



炭水化物を摂取すべき時間が来ると、振動や音とともに「**要カーボ**」とディスプレイに表示されます。

## ドリンクリマインダー

水分を摂取するよう通知し、水分補給された状態を維持するのに役立つ時間ベースのリマインダーです。5分から60分のインターバルで通知するよう設定できます。

### ドリンクリマインダーの設定

1. メインメニューで「**栄養補給**」>「**ドリンクリマインダー**」を選択します。
2. リマインダーのインターバル(5~60分)を設定します。

リマインダーを設定すると、選択内容の概要が表示されます。この時点ではまだ、設定したばかりのリマインダーを削除したり炭水化物リマインダーを追加したりすることが可能です。トレーニングセッションを始める準備ができたなら、「**今すぐ使う**」を選択して、プレトレーニングモードに進みます。



水分を摂取すべき時間が来ると、振動や音とともに「**ドリンク補給**」とディスプレイに表示されます。

[FuelWise™](#)についてさらに詳しく読む

## 手首で測定するランニングパワー

ランニングパワーは、心拍数のモニタリングと併用することで、あなたのランニングの外部負荷を測定できる優れたツールです。パワーはあなたの心拍数の速さを越えた時の強度によって変動します。ランニングパワーがインターバルやヒルクライムセッションで優れたガイダンスを提供できるのはそのためです。またこの機能を使用すれば、例えばレースなどのランニング中に、安定した走りのレベルを維持することも可能です。

値はGPSとバロメーターデータに基づき、Polar独自のアルゴリズムによって算出されます。この計算にはあなたの体重も影響するため、必ず最新の情報を記録しておいてください。

## ランニングパワーと筋肉への負荷

Polarのシステム上、[Training Load Pro](#)のパラメーターの一つである筋肉への負荷はランニングパワーを用いて値を算出します。ランニングは筋骨格ストレスの原因ともなります。筋肉への負荷は、トレーニングセッション中に筋肉や関節にどれだけ負担がかかっているかを示します。これはランニングセッション(またはサイクリングパワーメーター使用時はサイクリングセッション)中に生成した自動的な動作(kJ)の量を表すものです。筋肉への負荷は、ショートインターバル、スプリント、ヒルセッションなど、心拍数が強度の変化に反応するのに十分な時間がない高強度を要するランニングのトレーニングセッションで、トレーニング負荷を定量化するのに役立ちます。

## 腕時計画面上のランニングパワーの表示

ランニングパワーは、(GPSを使いランニングタイプのスポーツプロファイルを選択した場合の)ランニングセッションが終わると同時に自動的に算出されます。

Flowウェブサービスのスポーツプロファイル設定でトレーニングビューをカスタマイズすることにより、セッション中に表示するパワーデータを選択できます。

ランニング中以下の項目を確認できます：

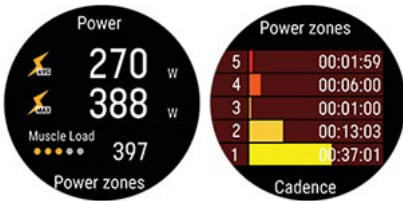


- 最大パワー
- 平均パワー
- ラップパワー
- 最大ラップパワー
- 平均オートラップパワー
- 最大オートラップパワー

トレーニングセッション中、および Flow ウェブサービス、アプリでのパワーの表示方法を選択：

- ワット W
- kg 当たりのワット数 W/kg
- MAP のパーセント値 (MAP の % 値)

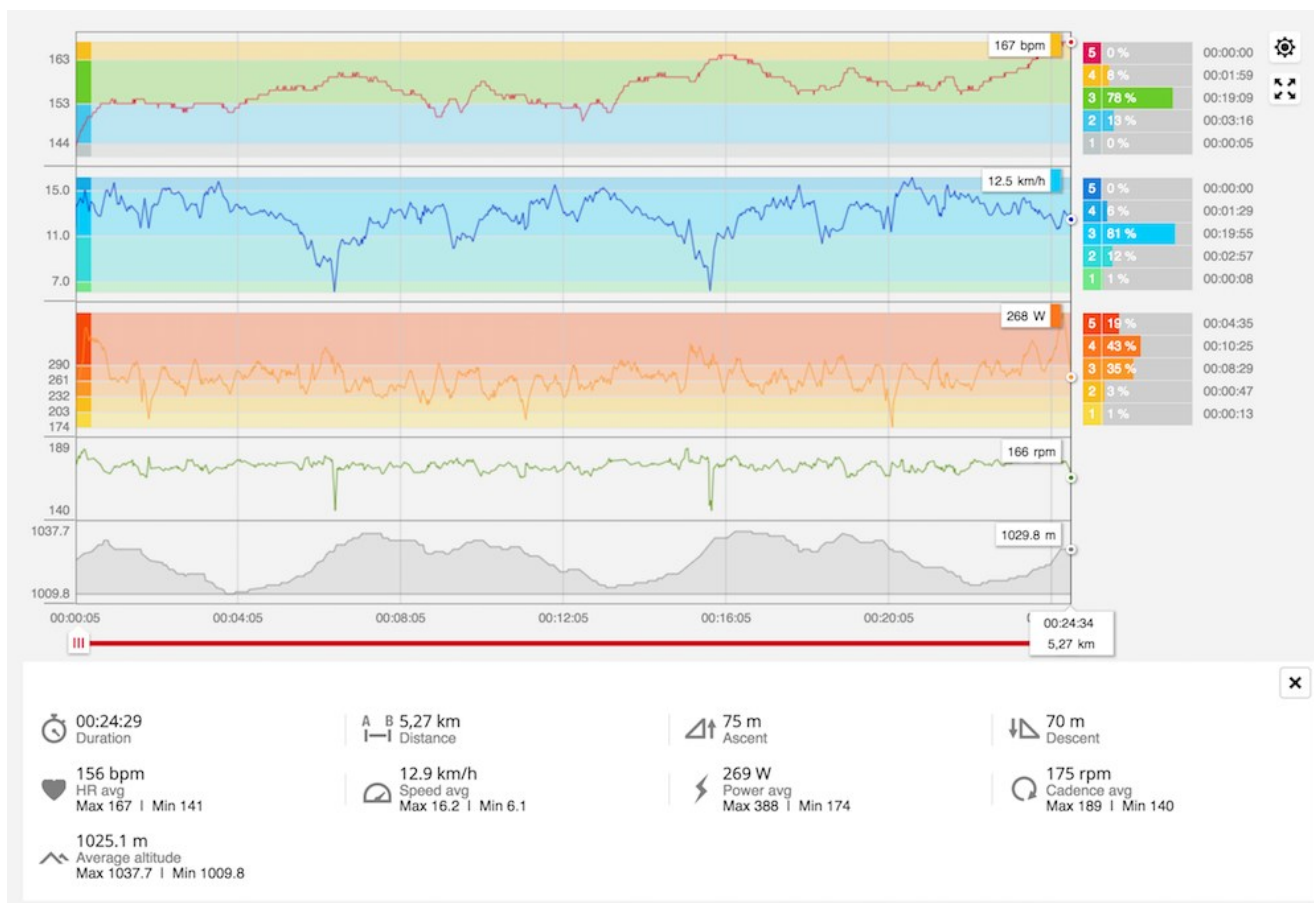
トレーニングセッションの後に腕時計の画面上に表示されるトレーニング概要で確認できる情報：



- あなたの平均パワー(ワット数)
- あなたの最大パワー(ワット数)
- 筋肉への負荷
- パワーゾーン内で費やした時間

**Polarウェブサービス、アプリ上でのランニングパワーの表示方法：**

分析に基づく詳細グラフは、Flowウェブサービスとアプリで確認できます。トレーニングセッションから割り出されたあなたのパワー値、心拍数と比較してそれがどのように配分されたか、どのように上昇または下降したか、スピードの変化による影響を確認しましょう。



## 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。プログラムは、無料でPolar Flowウェブサービス([www.polar.com/flow](http://www.polar.com/flow))で入手できます。

プログラムは、5k、10k、ハーフマラソン、マラソンイベントで利用できます。各プログラムには3つのフェーズがあります: 基礎づくり、ビルドアップ、テーパリング。これらのフェーズは、パフォーマンスを段階的に向上させ、レースに向けて準備できるよう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

1. [www.polar.com/flow](http://www.polar.com/flow)でFlowウェブサービスにログインします。
2. タブから**プログラム**を選択します。
3. イベントを選択して名前を入力し、イベント日とプログラムの開始日を設定します。
4. 身体アクティビティレベルに関する質問に回答します。\*
5. プログラムにサポートトレーニングを含めたい場合は選択します。
6. 身体的活動に関するアンケートを読み、入力します。



7. プログラムを確認し、必要に応じて設定を調節します。
8. 完了したら、「プログラム開始」を選択します。

\*4週間のトレーニング履歴が利用可能な場合、事前入力されます。

## ランニング目標を開始

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

その日に計画されたトレーニング目標を開始するには:

1. OK(右中央)ボタンを長押しして、プレトレーニングモードに入ります。
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. OK(右中央)ボタンを押して、目標情報を表示します。
4. OK(右中央)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、OK(右中央)ボタンを押します。「記録を開始しました」と表示されたら、トレーニングを開始します。

## あなたの進捗状況をフォロー

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

## ランニングインデックス

ランニングインデックスで、ランニングパフォーマンスの変化が簡単に把握できます。ランニングインデックススコアとは、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、あるいはストライドセンサー使用中である時、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:

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

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。

GPSをオフに設定してランニングセッションでPolar ストライドセンサー Bluetooth Smartを使用する時、Running Indexの結果データを抽出するため、センサーの校正をおこなう必要があります。



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

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)
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

## 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。

## 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。
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。

## 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心拍数計測が開始するように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。電池を節約しつつNightly Rechargeを使用したい場合は、継続的な心拍数計測を夜にのみにセットします。

## 腕時計での継続的な心拍数



心拍数ウィジェットでは、継続的な心拍計測機能を使用している時に、現在の心拍数を文字盤で確認できます。ウィジェットは[文字盤の設定](#)にて文字盤に追加できます。



ウィジェットをタップすると、**毎日のアクティビティ**表示にアクセスできます。毎日のアクティビティ表示では、現時点での心拍数や、その日の最高心拍数と最低心拍数を確認できます。また、前の夜の最低心拍数を確認することも可能です。詳細については、[「24時間/365日 アクティビティラッキング」](#)をご参照ください。

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。

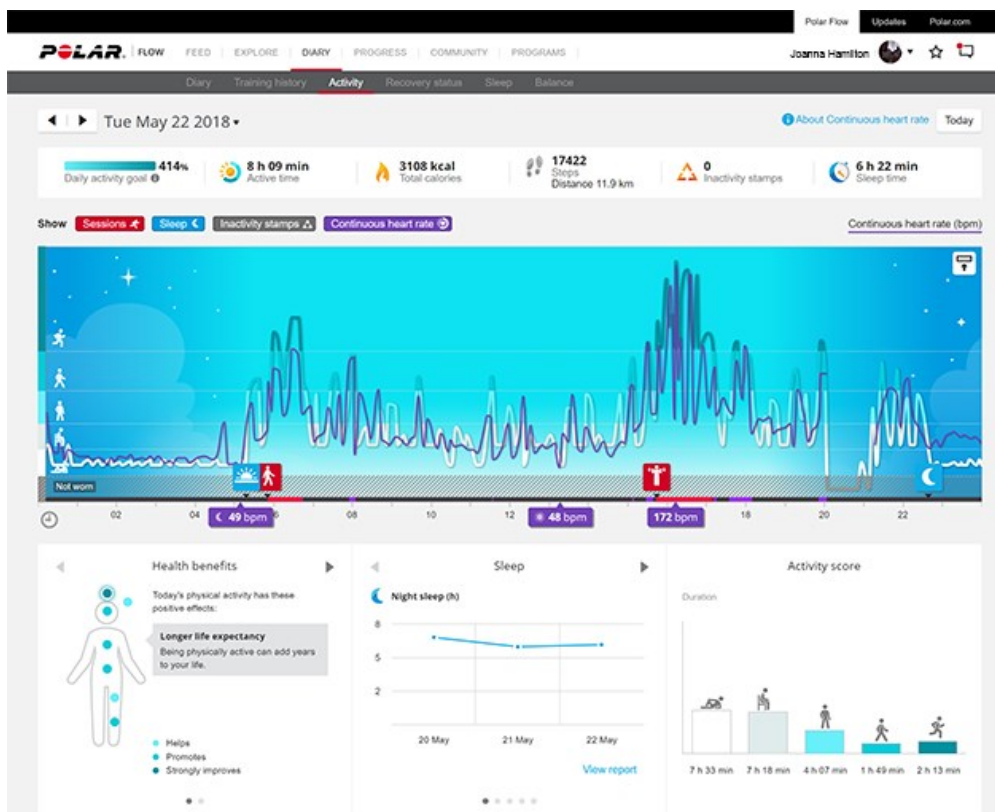
場合によっては、継続的な心拍数計測の概要データで表示される値よりも、日中腕時計上に表示される心拍数の方が高い、または低いことがあるでしょう。これは概要データでは、一日の最高値と最低値を記録するからです。記録間隔を外れるとこういったデータの差異が生じます。



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

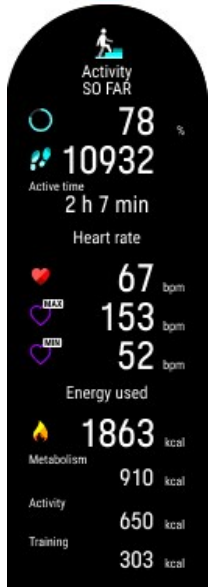
文字盤から左右にスワイプし、**毎日のアクティビティ表示**に移動します。



毎日のアクティビティ目標の進捗状況と、今まで行ったステップを表示します。

毎日のアクティビティ目標の達成状況はパーセンテージで表示され、アクティビティ量が増えるにつれて満たされる円により可視化されます。運動の量と種類が記録され、歩数(概算)に換算されま

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:



- アクティブタイムは、健康に適した運動の積算時間を表します。
- **継続的な心拍数計測機能**を使用している時には、現時点での心拍数や、その日の最高心拍数と最低心拍数を確認できます。また、前の夜の最低心拍数を確認することも可能です。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。
- 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、座りつば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、低活動スタンプが付きま

## 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。

## アクティビティガイド

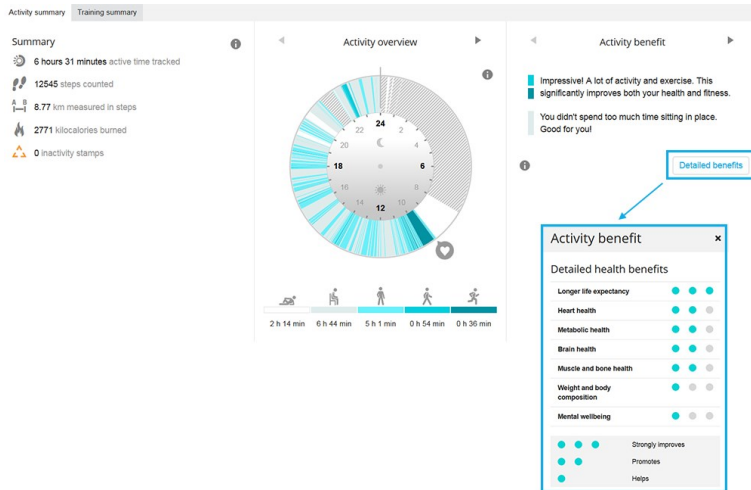
アクティビティガイド機能は、一日においてどの程度アクティブに運動したか、推奨される1日の活動量達成のためにどの程度のアクティビティが必要か教えてくれます。その日のアクティビティ目標の達成状況は、腕時計、Polar Flowアプリ、またはPolar Flowウェブサービスで確認できます。

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

## アクティビティ効果

アクティビティ効果は、アクティブに過ごしていたことによる健康への効果と座り続けていたことによる健康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。

## 衛星位置情報

腕時計は内蔵のGPS (GNSS) により、様々なアウトドアスポーツにおけるスピード、ペース、距離、高度を測定します。またトレーニングセッション後には、Polar FlowアプリおよびPolar Flowウェブサービスのマップでルートを確認できます。腕時計はGPS、GLONASS、Galileo、BeiDou、QZSSといったシステムを同時に使用し、地球上どこでも最大の精度を実現しています。デフォルトでは、この腕時計はデュアル周波数GPSを利用し、特に難しい使用条件において位置精度を改善しています。代わりに、シングル周波数GPSに切り換えることも出来ます。シングル周波数GPSモードでは難しい使用条件における精度は落ちますが、動いている間の電池寿命は改善されます。この設定は、**一般設定 > 衛星位置情報** から実行できます。より良い精度(デュアル周波数GPS)または省電力(シングル周波数GPS)を選択します。

### 補助GPS

腕時計は補助GPS(A-GPS)を使用して、瞬時での衛星の捕捉を可能にします。A-GPSデータが、GPS、GLONASS、Galileo、BeiDou、QZSSを用いた衛星の予測位置情報を腕時計に表示します。これによって、腕時計は衛星を探す位置を予測できるようになります。このため、よりスピーディに初期位置を定義し、位置データの精度を上げることができます。

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 > 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ったり、位置データの精度が劣化したりする場合があります。



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。

## 内蔵地図

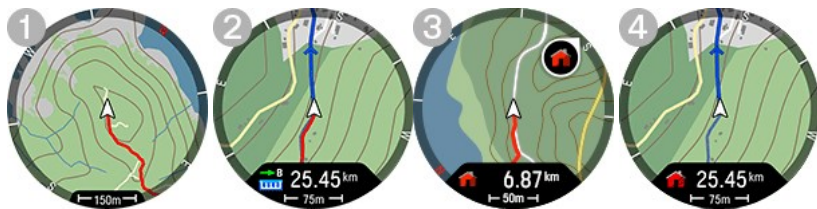
Polar Flowウェブサービスから内蔵地図をダウンロードし、コンピュータを使ってご使用の腕時計に伝送することができます。Flowウェブサービスで提供される地図には、国や地域の詳細地図、大陸や広域にわたるベーシックな地図が含まれます。北米とヨーロッパのベーシックな地図は腕時計にあらかじめインストールされています。トレーニングしていないときは、ナビゲーションビューから内蔵地図にアクセスできます。なお、トレーニング中はフルスクリーンの地図ナビゲーショントレーニングビューを利用できます。

- [トレーニング中に地図を使用](#)
- [トレーニング以外での地図の使用](#)
- [地図のダウンロードと腕時計への転送](#)
- [地図ナビゲーショントレーニングビューをスポーツプロファイルに追加する](#)
- [内蔵地図](#)についてさらに詳しく読みます。

### トレーニング中に地図を使用

トレーニング中、内蔵地図はフルスクリーンの地図ナビゲーショントレーニングビューとして利用できます。デフォルトでは、トレーニングビューはほとんどのアウトドアスポーツプロファイルで有効になっています。このビューはGPSを使用するすべてのスポーツプロファイルに追加できます。

トレーニングセッションを開始したら、UP(右上)/DOWN(右下)ボタンで地図ナビゲーショントレーニングビューまでスクロールします。地図は単に地図としても(1)、[ルートガイダンス](#)(2)、[スタート地点に戻る](#)(3)、[トラックバック](#)(4)といった他のナビゲーション機能と組み合わせても使用できます。



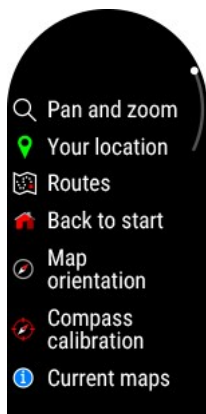
地図ナビゲーションのトレーニングビューでは、

- ロケーションポイント△があなたの現在位置と進行方向を表示します。進行方向の情報が利用できない場合、現在位置は青い点●で示されます。現在位置を進行方向と共に表示するには、マップナビゲーションメニューでコンパスを校正します。
- ブレッドクラムトレイルは赤い線で表示され、これまで通ってきたルートを示します。
- 青い線はトレーニングセッションのために選んだルートを示し、ルートに沿った矢印はルートの進行方向を示しています。
- 地図を囲む東西南北の方位表示はナビゲーションに役立ちます。
- 地図のスケールは、地点間の距離を割り出すのに役立ちます。

### 地図ナビゲーションメニュー

地図ナビゲーションビューでOKを押し、メニューを開きます。次のオプションがメニューに表示されます。





- **パン/ズーム**: パン/ズームモードを有効化します。アップ (+) とダウン (-) を使って表示を調整し、スワイプジェスチャーでパンします。OKを押して新しいズームレベルを承認し、パン/ズームモードを終了します。あなたの現在位置は自動的に地図の中心に表示されます。BACK(左下) ボタンを押してパン/ズームモードを終了すると、地図表示は前のズームレベルに戻ることをご留意ください。
- **現在地**: 現在位置の座標情報を閲覧します。
- **ルート**では、Flowウェブサービスのトレーニングセッションの分析ビュー画面でお気に入りとして保存し、Polar Flowアプリで腕時計に同期したルートを確認できます。Komootルートもここにあります。リストからルートを選択し、希望するルートの開始地点を選択します:**スタートポイント** (元の方向)、**中間ルート** (元の方向)、**終着点から折り返し**、または **中間ルートから折り返し**。詳細については、[ルートガイダンス](#)をご覧ください。
- **スタート地点に戻る**: 「スタート地点に戻る」(**最短ルート**) または「トラックバック」(**同じルート**) 機能をオンにします。詳細については、[トラックバック/スタート地点に戻る](#)を参照してください。
- **地図の方向**: 画面上部が常に地図の北を指しているようにするには、「**北を上**」を選択します。画面上部が常に進行方向を示すようにするには、「**進行方向が上**」を選択します。進行方向を変えると、地図はこれに応じて回転します。



ズームレベルを最大にして運動すると「進行方向が上」は停止し、地図の方向は自動的に北が上になります。ズームレベルを適切な近さにすると、地図の方向は「進行方向が上」に戻ります。パン/ズームモードを有効化した場合も、地図の方向は「北を上」に変わります。

- **コンパスの校正**: コンパスの校正を手動で行うには、表示された指示に従ってください。



校正は、腕時計を手首に装着した状態で行ってください。

- **現在の地図**: 現在の地図を閲覧し、使用中のスペースを確認できます。地図を変更したり、現在位置に基づいて自動的に地図が選択されるように設定することも可能です。

## トレーニング以外での地図の使用

トレーニングをしていないときは、**ナビゲーションビュー**から内蔵地図にアクセスできます。ナビゲーションビューが表示されるまで、文字盤を左右にスワイプします。それから表示をタップすると詳細を確認できます。

詳細にある地図をタップし、地図ナビゲーションビューを開きます:





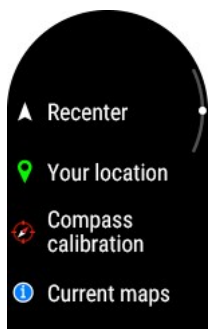
地図ナビゲーションビューでは、

- ロケーションポイント△があなたの現在位置と進行方向を表示します。進行方向の情報が利用できない場合、現在位置は青い点●で示されます。現在位置を進行方向と共に表示するには、マップナビゲーションメニューでコンパスを校正します。
- 地図を囲む東西南北の方位表示はナビゲーションに役立ちます。
- 地図のスケールは、地点間の距離を割り出すのに役立ちます。

アップ (+)ボタンとダウン (-)ボタンを使って表示を調整し、スワイプジェスチャーでパンします。

### 地図ナビゲーションメニュー

OKを押して地図ナビゲーションメニューを開くと、次のオプションが表示されます：



- **現在位置**：現在位置の座標情報を表示します。
- **リセター**：地図をあなたの現在位置に戻します。
- **コンパスの校正**：コンパスの校正を手動で行うには、表示された指示に従ってください。



校正は、腕時計を手首に装着した状態で行ってください。

- **現在の地図**：現在の地図を閲覧し、使用中のスペースを確認できます。地図を変更したり、現在位置に基づいて自動的に地図が選択されるように設定することも可能です。



ナビゲーションウィジェットをタップすると、文字盤からナビゲーションビューの詳細に素早くアクセスできます。ウィジェットは[文字盤の設定](#)にて文字盤に追加できます。

## 地図をダウンロードし腕時計に転送する

地図をダウンロードし腕時計に転送するにはコンピュータが必要です。また、腕時計は自分のFlowアカウントに接続する必要があります。まず最初にPolar Flowウェブサービスから地図をダウンロードし、それからコンピュータで**ファイルエクスプローラ** (Windows) または**Android File Transfer およびファイnder** (Mac) を使って地図を腕時計に転送します。

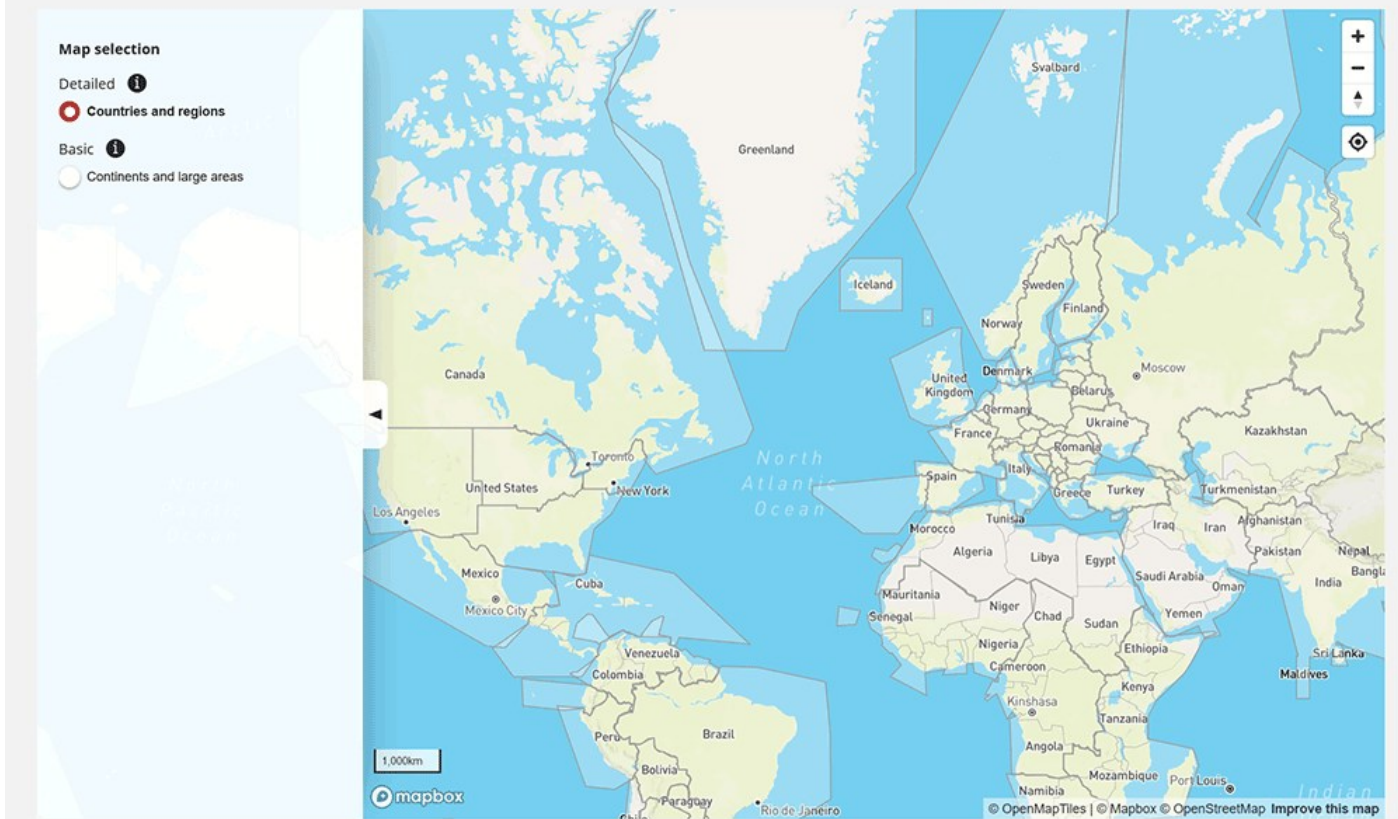
### 1.Polar Flowウェブサービスから地図ファイルをダウンロードする

Flowウェブサービスで地図ダウンロードページにアクセスするには、画面右上隅にある自分の名前/プロフィール写真をクリックし、**地図をダウンロード**を選択します。直接リンク [flow.polar.com/maps](http://flow.polar.com/maps) を使ってもアクセスできます。

新しい地図をダウンロードするか、または腕時計上にある地図を再びダウンロードすると、地図のアップデートを行うことができます。もっと小さく詳細な地図、またはもっと大きくベーシックな地図を選択できます。

## Download offline maps

Download new maps, or download the maps on your watch again to update them. [Learn more about how to transfer the downloaded maps to your watch.](#)



- **詳細な地図 (国および地域)** では、たとえば小さなトレイルや等高線などが示されます。



- **ベーシックな地図 (大陸や広域)** では、たとえば主要な道路やトラックなどが示されます。北米とヨーロッパのベーシックな地図は腕時計にあらかじめインストールされています。



地図上で任意の地域をクリックすると、地図のサイズと最終更新日を確認できます。地図をダウンロードするには、**ダウンロード** ボタンをクリックしてください。

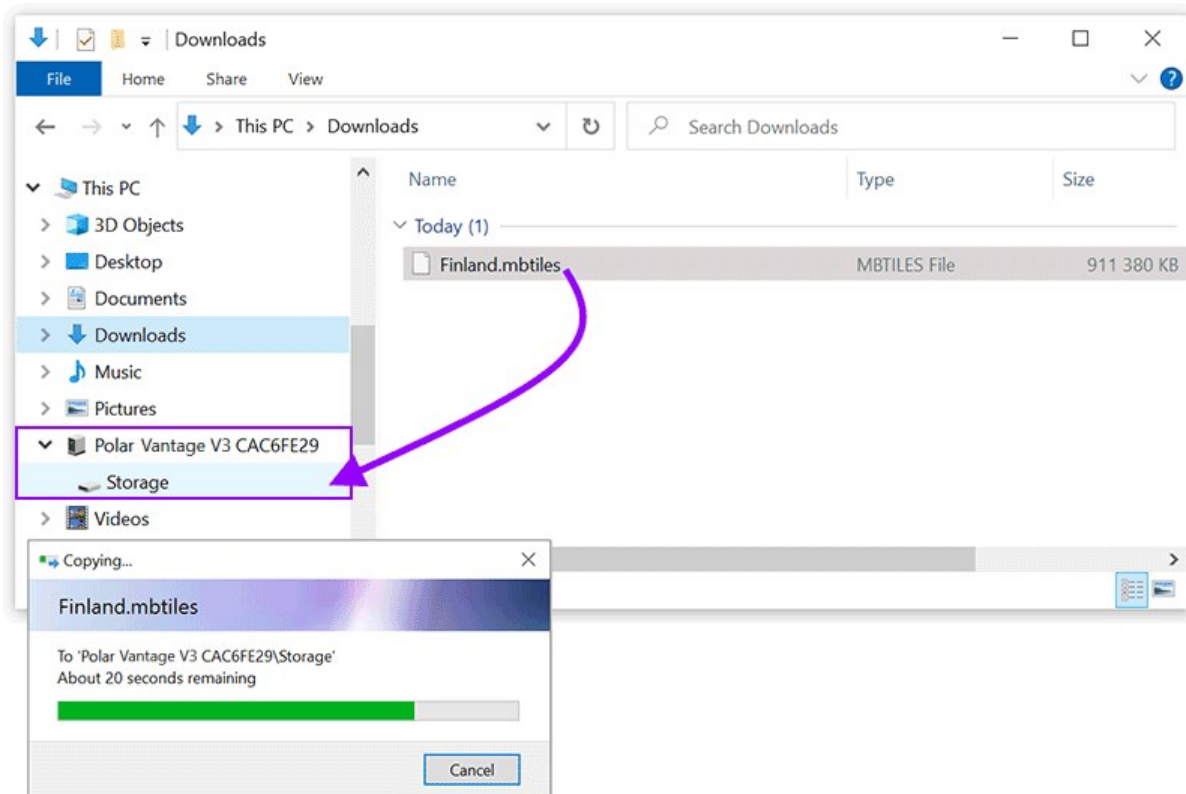


## 2.ダウンロードした地図を腕時計に転送する

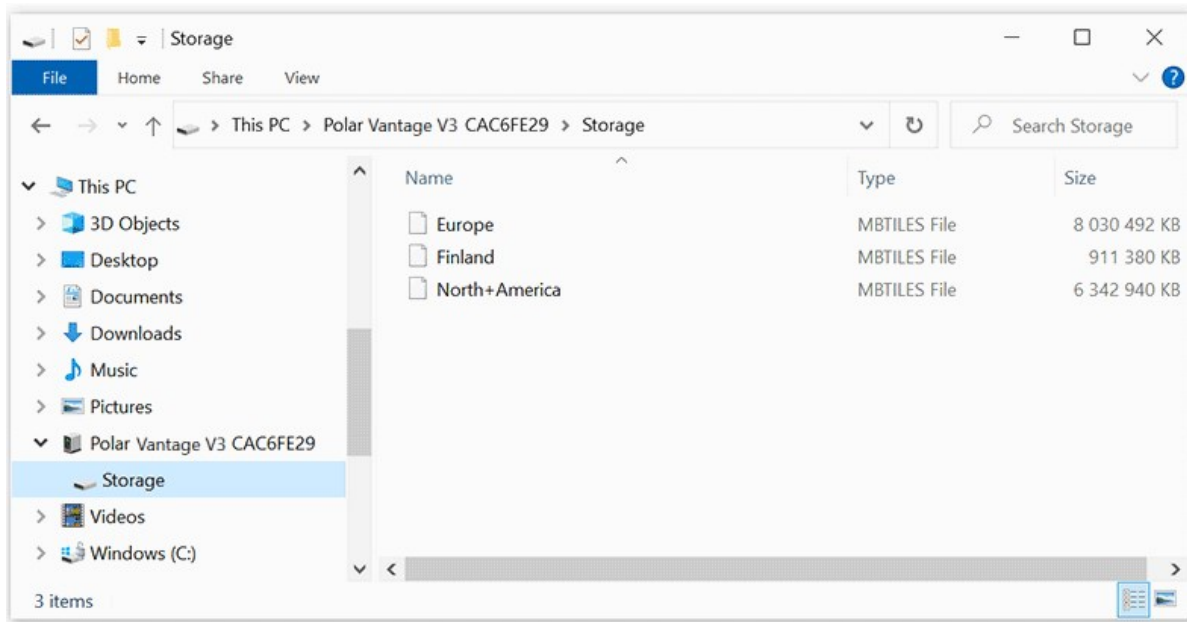
Windowsで地図ファイルを腕時計に転送するには

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。

ダウンロードした地図ファイルを、**ダウンロードフォルダ**から腕時計の**ストレージフォルダ**にドラッグします。



地図ファイルが腕時計のストレージフォルダにコピーされると、トレーニング中に地図ナビゲーションビューから地図にアクセスできるようになります。

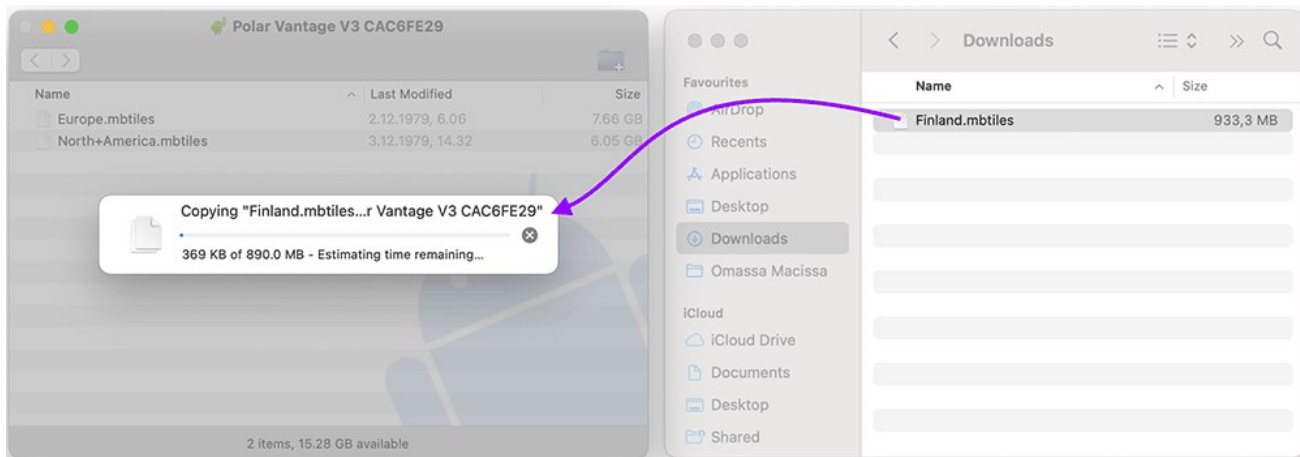


腕時計がコンピュータに接続されている場合、不必要な地図をストレージフォルダから削除できます。地図ファイルをマウスで右クリックし、「削除」を選択します。

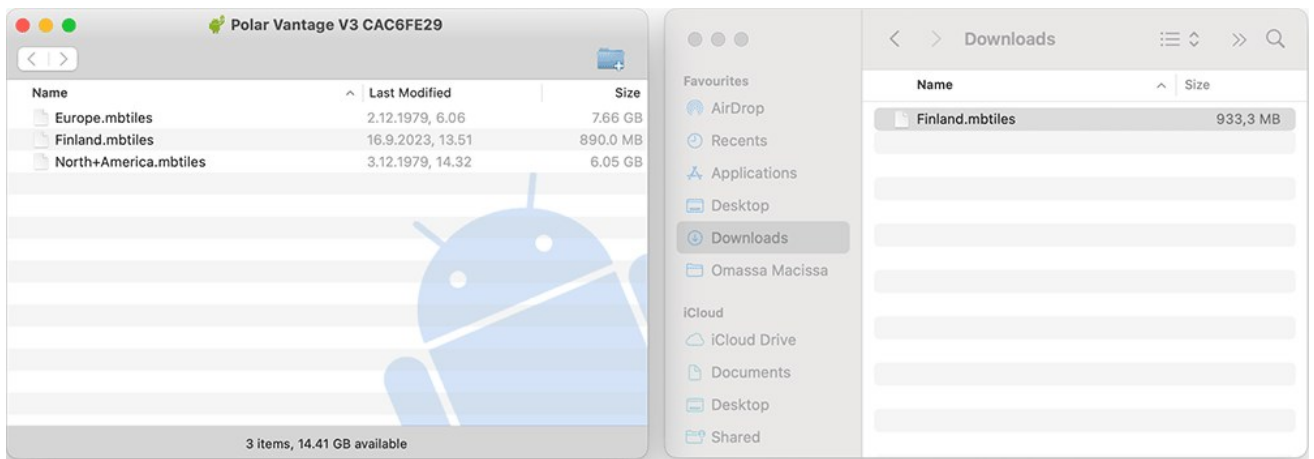
## Macで地図ファイルを腕時計に転送するには

Macで地図ファイルを腕時計に転送するには、Android File Transfer(<https://www.android.com/filetransfer/>)をMacにインストールする必要があります。インストール後:

- 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。
- Android File Transferを開きます。Android File Transferウィンドウには腕時計のストレージフォルダが表示されます。
- ファインダーに移動し、ダウンロードフォルダを開きます。
- ダウンロードした地図ファイルを、ダウンロードフォルダから腕時計のストレージフォルダにドラッグします。







地図ファイルが腕時計のストレージフォルダにコピーされると、トレーニング中に地図ナビゲーションビューから地図にアクセスできるようになります。



腕時計がコンピュータに接続されている場合、不必要な地図をストレージフォルダから削除できます。地図ファイルをマウスで右クリックし、「削除」を選択します。

## 地図ナビゲーションビューをスポーツプロフィールに追加します。

デフォルトでは、地図ナビゲーショントレーニングビューはほとんどのアウトドアスポーツのプロファイルでオンになっています。これはGPSを使用する任意のスポーツプロファイルにも追加できます。

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。「**スポーツプロファイル**」に進み、追加したいスポーツプロファイルで「**編集**」を選択します。
2. 「**デバイス関連**」を選択します。
3. 「**Grit X2 Pro**」>「**トレーニングビュー**」>「**新規追加**」>「**フルスクリーン**」>「**地図ナビゲーション**」を選択して保存します。

Flowモバイルアプリで:

1. メインメニューに進み、「**スポーツプロファイル**」を選択します。
2. スポーツプロファイルを選択し、「**編集**」をタップしてスポーツプロファイル設定を開きます。
3. Flowアカウントに2台以上のデバイスが登録されている場合は、ページ上部でGrit X2 Proが選択されていることを確認してください。スワイプでデバイスを変更できます。
4. 下にスクロールして**トレーニングビュー**を出し、**追加表示**にて**地図ナビゲーションビュー**を選択します。
5. 準備ができたなら、**完了**をタップします。

設定を腕時計に忘れずに同期してください。

## トラックバック/スタート地点に戻る

トラックバック機能が、トレーニングセッションの**スタート地点**に戻るルート案内を案内します。「トラックバック機能」では来た道をたどってスタート地点へ戻ることができます。「スタート地点に戻る」オプションでは、スタート地点へ戻るその他のルートを提案します。どちらの場合も、トレーニングセッションのスタート地点までの距離が表示されます。「トラックバック機能」使用時は、ルートを拡大・縮小表示することもできます。

「トラックバック機能」は、トレーニングセッション開始後にセットできます。またその機能は、スタート地点から一定の距離を進んでから使い始めることができます。トレーニングセッションをプレトレーニングモードから始めた場合は、「スタート地点に戻る」機能をセッション開始前にセットできます。トレーニングセッション中はずっと、画面にはスタート地点までの距離と方向が表示されます。これら両方の機能には、トレーニング中は**地図ナビゲーション**表示(使用中のスポーツプロファイルで有効な場合)から、セッションの一時停止中は**クイックメニュー**からアクセスできます。





注：スポーツプロファイルでこの機能を使うには、GPSをあらかじめオンに設定しておく必要があります。

## トラックバック(同じルートで戻る)

地図ナビゲーションビューからトラックバックをセットするには:

1. 地図ナビゲーションビューを表示させ、OKボタンを押します。
2. 「スタート地点に戻る」を選択し、それから「同じルート」を選択します。

クイックメニューからトラックバックをセットするには:

1. BACK(左下)ボタンを押してトレーニングセッションを一時停止し、それからLIGHT(左上)ボタンを押してクイックメニュー画面に入ります。
2. 「スタート地点に戻る」を選択し、それから「同じルート」を選択します。
3. 地図ナビゲーションビューが使用中のスポーツプロファイルのトレーニングビューに含まれていない場合は、このセッションでのトレーニングビューに追加されます。

ディスプレイ画面のガイダンスに従って、トレーニングセッションのスタート地点を目指します。ディスプレイ画面には、そのセッションのルートスタート地点までの距離が表示されます。



## ズーム


ルートを拡大・縮小表示することもできます。OKを地図ナビゲーションで押し、パン/ズームを選択します。それからUP(右上)ボタンとDOWN(右下)ボタンを使って表示サイズを調整します。OKを押して新しいズームレベルを承認し、パン/ズームモードを終了します。BACK(左下)ボタンを押してパン/ズームモードを終了すると、地図表示は前のズームレベルに戻ります。

## スタート地点に戻る(最短ルートで戻る)

地図ナビゲーションビューから「スタート地点に戻る」をセットするには:

1. 地図ナビゲーションビューを表示させ、OKボタンを押します。
2. まず「スタート地点に戻る」を、次に「最短」を選択します。

クイックメニューから「スタート地点に戻る」機能をセットするには:

1. プレトレーニングモードで、LIGHT(左上)ボタンを押すか、 をタップし、クイックメニュー画面に入ります。トレーニング中:BACK(左下)ボタンを押してトレーニングセッションを一時停止し、それからLIGHT(左上)ボタンを押してクイックメニュー画面に入ります。
2. まず「スタート地点に戻る」を、次に「最短」を選択します。
3. 地図ナビゲーションビューが使用中のスポーツプロファイルのトレーニングビューに含まれていない場合は、このセッションでのトレーニングビューに追加されます。



## ズーム

ルートを拡大・縮小表示することもできます。**OK**を**地図ナビゲーション**で押し、**パン/ズーム**を選択します。それからUP(右上)ボタンとDOWN(右下)ボタンを使って表示サイズを調整します。OKを押して新しいズームレベルを承認し、パン/ズームモードを終了します。BACK(左下)ボタンを押してパン/ズームモードを終了すると、地図表示は前のズームレベルに戻ります。

スタート地点に最短ルートで戻るには:

- 目の前で腕時計を水平方向に持ちます。
- 腕時計があなたの進行方向を認識できるように、そのまま動き続けてください。矢印がスタート地点への方向を示します。
- スタート地点に戻るには、矢印の指示通りに曲がってください。
- 腕時計の画面には、方角や、あなたの現在地とスタート地点の間の直線距離も表示されます。

腕時計の衛星信号が機能しなくなったり、バッテリーが切れた場合などに備え、あまり知らない場所に行くときは、必ず地図を携帯してください。

## KOMOOT

Komootを使って地図上でルートを細かな部分まで計画し、腕時計に転送すれば、移動中もターンバイターン方式のルートガイダンスを受けることができます! ロードバイク、ハイキング、バイクパッキング、またはマウンテンバイクで、Komootの優れたプランニングおよびナビゲーションテクノロジーを利用して素晴らしいアウトドアの魅力を簡単に発見できるようになります。

Komootアカウントをお持ちでない場合は作成してください。Komootにサインアップすると、中心的な機能をすべてテストできる無料の地域が与えられます。Komootでは、お住まいの地域を無料地域としてロック解除することを推奨しています。それからkomootをPolar Flowに接続すると、すべてのkomootルートが腕時計に入ります。

komootの使用法についてヘルプが必要な場合は、[support.komoot.com/hc/en-us](https://support.komoot.com/hc/en-us)のサポートサイトをご覧ください。



komootルートには1秒のGPS記録間隔が必要です。1分または2分の記録間隔では使用できません。

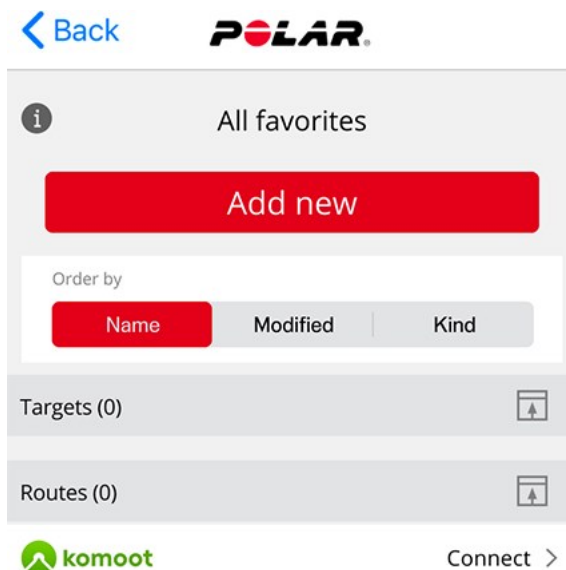
## KOMOOTとPOLAR FLOWアカウントの接続

まず、Polar Flowアカウントとkomootアカウントをお持ちであることを確認してください。Polar FlowアプリまたはPolar FlowウェブサービスでkomootとPolar Flowアカウントを接続できます。

**Polar Flowアプリで:**

Polar Flowアプリでメインメニューに進み、「**基本設定**」>「**接続**」>「**komoot**」>「**接続**」を選択します。

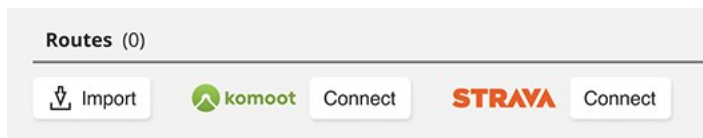
または、メインメニューから「**お気に入り**」を選択し、「komoot」ボタンをタップして接続します:



## Flowウェブサービスで:

Polar Flowウェブサービスで、「設定」>「パートナー」>「komoot」>「接続」に進みます。

または、メニューバーのお気に入りアイコン★をクリックして「お気に入り」に移動し、「接続」をクリックします:



komootアカウントとPolar Flowアカウントを接続すると、計画したkomootツアーのうち、あなたのkomootアカウントでロック解除した地域からスタートするものがすべてPolar Flowのお気に入りに同期されます。

## 腕時計にKOMOOTルート同期する

komootで新しいルートを作成すると、それらのルートは自動的にkomootから取得され、次に腕時計をPolar Flowアプリと同期したときに、Polar Flowのお気に入りと時計のルートの両方に同期されます。

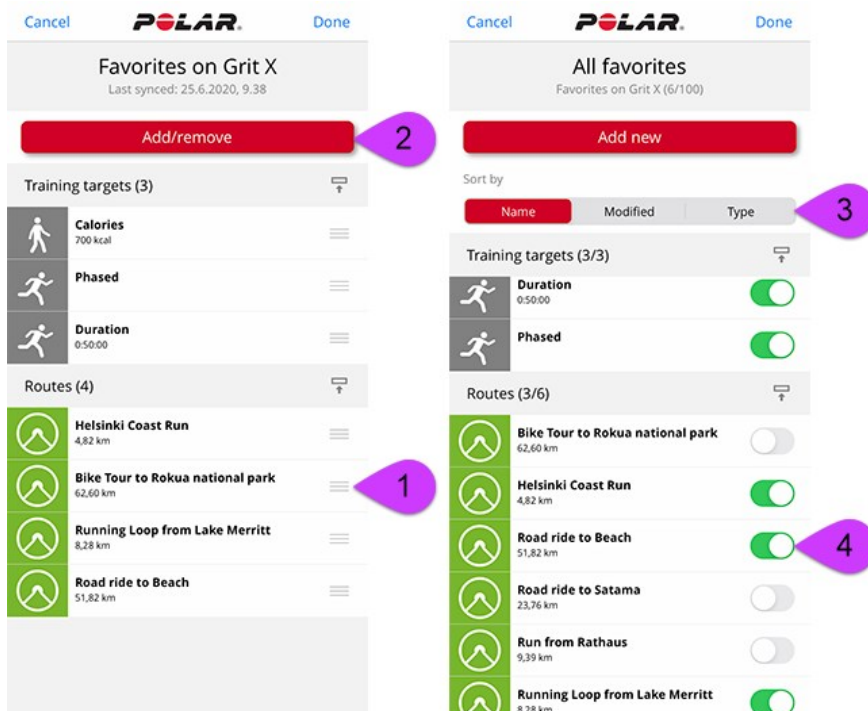


ルートと腕時計の同期には、Polar Flowアプリを使用する必要があることにご留意ください。コンピューターでPolar Flow Syncソフトウェアを使ってルートを腕時計に同期することはできません。

Polar Flowアプリまたはウェブサービスで、腕時計に入れておきたいルートを選ぶことができます。腕時計には最大100項目の「お気に入り」項目を保存できます。

Polar Flowアプリで「デバイス」メニューに移動し、デバイスのページに進みます。腕時計上の現在のお気に入りを見るには、ページを下にスクロールし、**追加/削除**をタップします。

- ☰ (iOS)/ ≡ (Android) をタップしたまま長押しして、ルートを希望の場所にドラッグすることによって、腕時計におけるルートを並べ替えることができます。
- ルートを追加または削除するには、もう一度 **追加/削除** をタップしてすべてのお気に入りにアクセスします。
- お気に入りを **名前**、**修正済**、**種類** ごとに並べ替えできます。
- 腕時計からルートを削除するには、左にスイッチします。ルートを追加するには、右にスイッチします。
- 腕時計をアプリと同期して、変更を保存します。



Flowウェブサービスで、ページの一番上にあるメニューバーのお気に入りアイコン★をクリックして、お気に入りページに入ります。

1. ルートをルートリストの左側のボックスから選んでクリックし、右側の腕時計用同期リストに移します。komootで新しく計画したルートがある場合は、**リフレッシュ**ボタンをクリックしてルートリストを更新し、このルートを加えることができます。
2. 腕時計におけるルートの順序は、ドラッグ&ドロップで変更できます。Xをクリックすることにより個々のルートを削除でき、**削除**をクリックすることにより、すべてのルートを一度に削除できます。腕時計から削除した場合でも、それらのルートは引き続きお気に入り入りで利用できることにご留意ください。
3. **腕時計をPolar Flowアプリで同期し、変更内容を保存**します。



お気に入り項目をPolar Flowウェブサービスとアプリで管理する方法について、さらに詳しい情報は[「Polar Flowでお気に入り項目とトレーニング目標を管理する」](#)をご覧ください。

## KOMOOTルートでトレーニングセッションを開始する

1. プレトレーニングモードで、LIGHT(左上)ボタンを押すか、**設定**をタップし、クイックメニュー画面に入ります。
2. リストから「**ルート**」を選び、希望するkomootルートを選択します。
3. ルートを開始するポイントを選択します:**スタートポイント**または**中間ルート**。
4. 使用したいスポーツプロファイルを選び、トレーニングセッションを開始します。
5. 腕時計があなたをルート上にガイドします。**ルートのスタートポイントが見つかりましたが、開始地点に到着した時点で**表示されます。出発準備完了です。
6. 腕時計は、ターンバイターン方式の指示でルート全体を通じてガイドします。



ルートの選択は、トレーニング中は**地図ナビゲーション**表示(使用中のスポーツプロファイルで有効な場合)から、セッションの一時停止中は**クイックメニュー**から行えます。

# ルートガイドンス

ルートガイドンス機能では、過去のセッションで記録しておいたルートや、[komoot](#)や[Strava](#)などの第三者メーカーのサービスを利用してFlowにインポートしたルートを使って、進行ルートを案内します。GPXまたはTCXファイルのどちらのルートファイル形式でも、Flowに直接インポートできます。

ルート開始地点、ルート終着点、またはルートの至近地点(中間ルート)から選択することができます。まずはじめに、ウォッチはルート上のあなたが選択した開始地点にガイドします。一度ルートにのると、ウォッチがあなたの全行程をガイドし、ルートから外れないようモニタリングします。ディスプレイ画面のガイドンスに従ってください。ディスプレイ画面の下に、残りの距離が表示されます。

## ルートと傾斜のプロファイル

ルートを選択すると、全体のルートマップが表示され、傾斜のプロファイルも確認できます。このデータから詳しくルートを確認でき、トレーニングセッションへの準備を事前に整えることができます。



## ルート上の上昇と下降箇所の割合

予定したルートに沿って出発する前に、ルート上のすべての上昇と下降箇所をチェックできます。進行途中で上昇・下降箇所の割合値が常に更新されるので、目的地までの残りの傾斜箇所を把握することも可能です。同時に現地点での上昇/下降率も表示します。さらにいつでも実際の位置、目的地までの距離を確認できます。

予定していたルートを外れてしまった場合も、直前の1km区間の傾斜箇所の詳細と、現地点での上昇/下降率のチェックが可能です。



[Komoot](#)を使えば、細かな部分まで綿密にルートの計画を立て、Flowから腕時計にそのルートデータを転送し使うことができます。


## ウォッチにルートを追加する

腕時計にルートデータを追加するには、Flowウェブサービスまたはアプリから、お気に入りとしてこれを保存し、**Polar Flowアプリ**を使って腕時計に同期させる必要があります。詳細は、[Polar Flowでのお気に入り項目とトレーニング目標の管理](#)をご参



照くください。

## ルートガイドンスを使ってトレーニングセッションを開始

1. 使いたいスポーツプロファイルを選択し、プレトレーニングモードで、LIGHT(左上) ボタンを押すか、 タップしてクイックメニュー画面を表示させます。
2. リストから **ルート** を選び、希望するルートを選択します。
3. **炭水化物リマインダー** や **ドリンクリマインダー** 機能を追加することもできます。ここまで設定できたら **スタート** をタップします。
4. ルートを開始するポイントを選択します: **スタートポイント**、**中間ルート**、**終着点から折り返し**、または **中間ルートから折り返し**。
5. 腕時計が心拍数とGPS衛星シグナを検出するまで、プレトレーニングモードのまま待機してください。トレーニングセッションを始める前に、コンパスの校正を促すメッセージが表示される場合があります。その場合は、画面表示に従って校正を行ってください。
6. ウォッチがあなたをルート上にガイドします。「**ルートのスタートポイントが見つかりました**」が、開始地点に到着した時点で表示されます。出発準備完了です。

終了すると、「**Route-end point reached(ルート終着点に到着しました)**」が表示されます。



ルートの選択は、トレーニング中は**地図ナビゲーション**表示(使用中のスポーツプロファイルで有効な場合)から、セッションの一時停止中は**クイックメニュー**から行えます。

## ズーム

ルートを拡大・縮小表示することもできます。**OK** を押し、**パン/ズーム** を選択します。それから **UP** (右上) ボタンと **DOWN** (右下) ボタンを使って表示サイズを調整します。

## 途中でルートを変更する

トレーニングセッションの途中でもルートを切り替えることができます。

1. **BACK** (左下) ボタンを押してトレーニングセッションを一時停止し、**LIGHT** (左上) ボタンを押しクイックメニュー画面に入ります。
2. 次に **ルート** を選択すると、「**ルートを変更しますか?**」とメッセージが表示されます。「**はい**」を選択しリストから新しいルートを選びます。
3. 準備ができたなら、**スタート** をタップします。

## コンパス

セッション中にコンパスを使用する際は、表示したいスポーツプロファイル上に追加する必要があります。

Flowモバイルアプリで:

1. メインメニューに進み、「**スポーツプロファイル**」を選択します。
2. スポーツプロファイルを選択し、「**編集**」をタップしてスポーツプロファイル設定を開きます。
3. Flowアカウントに2台以上のデバイスが登録されている場合は、ページ上部で **Grit X2 Pro** が選択されていることを確認してください。スワイプでデバイスを変更できます。
4. 下にスクロールして **トレーニングビュー** を出し、**追加表示** にて **コンパスビュー** を選択します。
5. 準備ができたなら、**完了** をタップします。設定を腕時計に忘れず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。「**スポーツプロファイル**」に進み、追加したいスポーツプロファイルで「**編集**」を選択します。
2. 「**デバイス関連**」を選択します。
3. 「**Grit X2 Pro**」>「**トレーニングビュー**」>「**新規追加**」>「**フルスクリーン**」>「**コンパス**」を選択して保存します。設定を腕時計に忘れずに同期してください。

## トレーニングセッション中のコンパスの使用


トレーニングセッション中に、UP(右上)/DOWN(右下)ボタンでコンパス表示をスクロールできます。ディスプレイにあなたの方角と各方位が表示されます。



### コンパスの校正

トレーニングセッション中にコンパスの校正を促すメッセージが表示される場合があります。その場合は、表示された指示に従って校正してください。

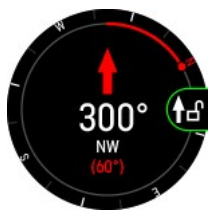
クイックメニューからコンパスを手動で校正することもできます。トレーニングセッションを一時停止して、LIGHT(左上)ボタンを押してクイックメニューにアクセスし、コンパスの校正を選択します。表示された指示に従ってください。

 校正は、腕時計を手首に装着した状態で行ってください。

### 方角をロックする

コンパストレーニングビュー画面でOKを押し、現在の方角に固定します。設定後は、固定した方角との差異が赤字で表示されます。

まず最初に、忘れずにコンパスを校正してください。



## トレーニング時間外にコンパスを使用する場合


トレーニング時間外は、ナビゲーション表示からコンパスにアクセスできます。「設定」>「表示」でナビゲーション表示を追加します。追加したら、表示画面が出るまで文字盤を左右にスワイプし、OKを押すと詳細が表示されます。

### 方角をロックする

コンパスビュー画面でOKを押し、現在向かっている方角に固定します。設定後は、固定した方角との差異が赤字で表示されます。

### コンパスの校正

コンパスを校正するには、一番下までスクロールし「校正」を選びます。

 校正は、腕時計を手首に装着した状態で行ってください。最適な精度を保つために、コンパスは定期的に校正してください。



コンパスウィジェットでは、あなたの方向の方角をすぐに確認できます。コンパスの針の赤い先端は北を指しています。ウィジェットをタップすると、ナビゲーション表示でコンパスが開きます。コンパスは、ウィジェットを使用する前に校正する必要があります。ウィジェットは文字盤の設定にて文字盤に追加できます。

# 垂直速度とVAM

## 垂直速度

垂直速度とは、上昇と下降を瞬時にリアルタイムで計測するもので、1分間に何メートルまたは何フィート上昇または下降しているかを、純粋に高度として計算するのに使われます。登坂中には現在のトレーニング強度を知ることができ、平地でのスピードやパワーと同じように使うことができます。トレーニングセッション中に垂直速度を表示するには、表示したいスポーツプロフィールのトレーニングビューにこれを追加する必要があります。



垂直速度 (m/min) または (ft/min)

## 上昇スピード (VAM)

VAMとは、サイクリング中の上昇速度を測定する指標です。単位は垂直メートル毎時 (m/h) となります。VAMは、30秒間の平均上昇スピードとラップ開始からの平均上昇スピードを計測します。30秒間に測定されたVAM(**VAM、30秒**)は、現在のペースを保つ場合、1時間に何メートル登坂できるかを示してくれます。この情報は、登坂パフォーマンスをモニターし、残りの登坂時間を推測するのに使用できます。

ラップ上昇スピード(**ラップVAM**)は、現在のラップの平均上昇速度を表示します。登り始めた時からラップを開始することで、登坂だけのパフォーマンス指標を記録することができます。ラップVAMはまた、長い連続登坂中の平均上昇スピードを、間隔をあけて測定することもできます。ラップVAMは総合的な登坂能力を測るのに適していますが、強度が瞬間的に変化した場合、これに素早く反応しません。長い登坂中の瞬間的な強度と平均強度の関係を理解するには、上昇スピード(VAM、30秒)とラップ上昇スピード(ラップVAM)を並べて比較するとよいでしょう。トレーニングセッション中にこれらのメトリクスを表示するには、表示したいスポーツプロフィールのトレーニングビューにそれらを追加する必要があります。



VAM、30秒 (m/h)

ラップVAM (m/h)

## 垂直速度とVAMをトレーニングビューに追加する

Polar Flowアプリまたはウェブサービスのスポーツプロフィール設定でトレーニングビューをカスタマイズすることにより、セッション中に表示するデータを選択できます。

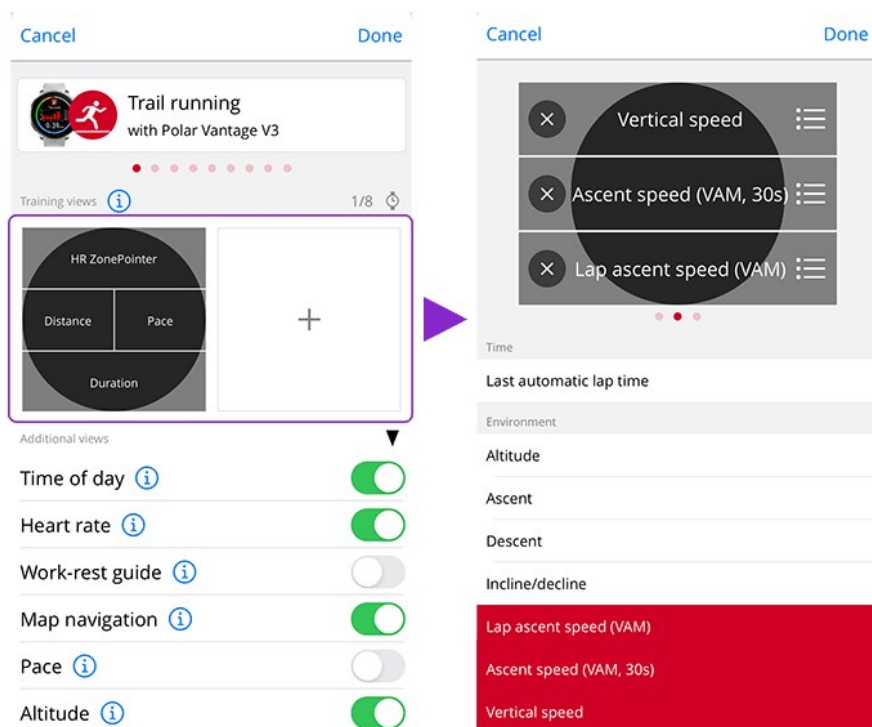
現在、垂直速度とVAMは以下のスポーツプロフィールで利用可能です:

- ハイキング
- トレイルランニング
- サイクリング
- ロードバイク
- マウンテンバイク
- ダウンヒルスキー
- スノーボード
- マウンテンバイクオリエンテーリング
- ウルトラランニング

- テレマークスキー
- バックカントリースキー
- スノーシュートレッキング
- クライミング(屋外)
- オフロードトライアスロン
- オフロードデュアスロン

#### Polar Flowアプリで:

1. メインメニューに進み、「**スポーツプロフィール**」を選択します。
2. スポーツプロフィールを選択し、「**編集**」をタップしてスポーツプロフィール設定を開きます。
3. Flowアカウントに2台以上のデバイスが登録されている場合は、ページ上部でGrit X2 Proが選択されていることを確認してください。スワイプでデバイスを変更できます。
4. **トレーニングビュー**まで下にスクロールし、既存のビューをタップして編集するか、またはプラス (+) アイコンをタップして新しいビューを追加します。次に、データフィールドをタップし、トレーニングビューに追加します。垂直速度とVAMは**環境**セクションで確認できます。
5. 準備ができたなら、**完了**をタップします。設定を腕時計に忘れず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。「**スポーツプロフィール**」に進み、追加したいスポーツプロフィールで「**編集**」を選択します。
2. 「**デバイス関連**」を選択します。
3. 既存のビューをクリックして編集するか、またはプラス (+) アイコンをクリックして新しいビューを追加します。次に、データフィールドをクリックし、トレーニングビューに追加します。垂直速度とVAMは**環境**セクションで確認できます。
4. 準備ができたなら、**保存**をクリックします。設定を腕時計に忘れずに同期してください。

# HILL SPLITTER™

Hill Splitter™は、トレーニングセッション中のアップヒル、ダウンヒルセクションでのパフォーマンスデータを提供します。Hill Splitter™はGPSをベースにしたスピード、距離、気圧高度データから、自動的にアップヒル、ダウンヒルセクションを検知します。コース上のすべてのヒルセクションにおける距離、スピード、上昇・下降率などのパフォーマンスデータを細かく記録し、表示することができます。トレーニングセッション中の上りセクションのプロファイルを記録し、過去のトレーニングセッションのヒルセクションデータと比較を行うことができます。各ヒルについての詳細情報が自動的に記録されるので、手動でラップを計測する必要はありません。

Hill Splitterは各トレーニングセッションの地形に適応します。実際のトレーニングでは、比較的平らな地形でトレーニングセッションを行った場合に、小さなヒルでもカウントされることを意味します。再び山道のような高度に大きな変化のあるエリアでトレーニングすると、最も小さなヒルはカウントされません。この適応は常にトレーニングセッションに特有です。

ヒルとしてカウントされる最小上昇または最小下降はスポーツプロファイルによって異なります。ダウンヒルスポーツ(スノーボード、ダウンヒルスキー、バックカントリースキー、テレマークスキー)での最小値は15メートル、他のすべてのスポーツでは10メートルです。



Hill Splitterは、GPSの1秒の記録間隔が必要です。1分または2分の記録間隔では使用できません。

## スポーツプロファイルへのHILL SPLITTERの追加

デフォルトでは、Hill Splitterトレーニングビューはすべてのランニング、サイクリング、ダウンヒルタイプのスポーツプロファイルでオンになっていますが、GPSと気圧高度を使用するすべてのスポーツプロファイルに追加できます。

Flowウェブサービスで:

1. 「**スポーツプロファイル**」に進み、追加したいスポーツプロファイルで「**編集**」を選択します。
2. **デバイス関連**を選択します
3. **Grit X2 Pro** > **トレーニングビュー** > **新規追加** > **フルスクリーン** > **Hill Splitter**を選択して保存します。

Flowモバイルアプリで:

1. メインメニューに進み、「**スポーツプロファイル**」を選択します。
2. スポーツを選択し、「**編集**」をタップします。
3. Hill Splitterトレーニングビューを追加します。
4. 準備ができたなら、「**終了**」をタップします。

設定をPolarデバイスに同期してください。

## HILL SPLITTERを使ったトレーニング

トレーニングセッションの開始後、UP(右上)/DOWN(右下)ボタンでHill Splitterビューをスクロールします。トレーニングセッション中に表示できる詳細には以下のものが含まれます:





- 距離：現在のセグメントの距離（平ら、アップヒル、またはダウンヒル）
- 現在のセグメントの上昇/下降
- スピード

ヒルから平らな土地に切り替える場合、若干の遅延があることに注意してください。これはヒルが終わったことを確認して行ってください。Hill Splitterトレーニングビューに表示されているヒルから平らな土地への切り替えに遅延がある場合でも、ヒルの終わりはデータには正確にマークされるので、Flowウェブサービスまたはアプリでトレーニング概要を表示すると、正確に表示されます。

### ヒル詳細ポップアップ

ダウンヒルスポーツ（スノーボード、ダウンヒルスキー、バックカントリースキー、テレマークスキー）では、前のヒルを終了して、それからアップヒルを15メートル戻った後に、前のヒルの詳細の付いたポップアップが表示されます。これは、スキー場のリフトで引き返すときにポップアップが表示されるように設計されています。



- 距離：現在のセグメントの距離（平ら、アップヒル、またはダウンヒル）
- 現在のセグメントの上昇/下降
- 平均スピード
- ヒルナンバー

### HILL SPLITTER™概要

トレーニングセッション後、トレーニング概要に以下の情報が表示されます：



- アップヒルとダウンヒルの数
- アップヒルとダウンヒルの合計距離

### FLOWウェブサービスとアプリにおける詳細分析

トレーニングセッション後、データをFlowウェブサービスに同期すると、Flowウェブサービスで各アップヒル、ダウンヒル、平らなセグメントに関する詳細データを表示します。トレーニングセッションの概要がPolar Flowアプリでも確認できます。

各セグメントで利用可能なデータはスポーツプロファイルと使用したセンサーによって異なりますが、例えば高度、パワー、心拍数、ケイデンス、スピードデータを含むことがあります。

Mountain biking  
Wednesday, Feb 26, 2020 15:57 | Polar Grit X

0 0 Relive Private

01:30:19 Duration **A B 25.53 km** Distance **162 bpm** Average heart rate Max 191 | Min 107 **1341 kcal** Calories **Tempo training +** [less](#)

Sport: Mountain biking

How do you feel?: Okay

Training notes: Write a note about this training

03:32 min/km Average pace Max 02:04

51 rpm Average cadence Max 97

2 Uphill 1 Downhill

1.03 km Uphill total 00:05:00

Very high Cardio load 191

65% Carbohydrate 3% Protein 34% Fat

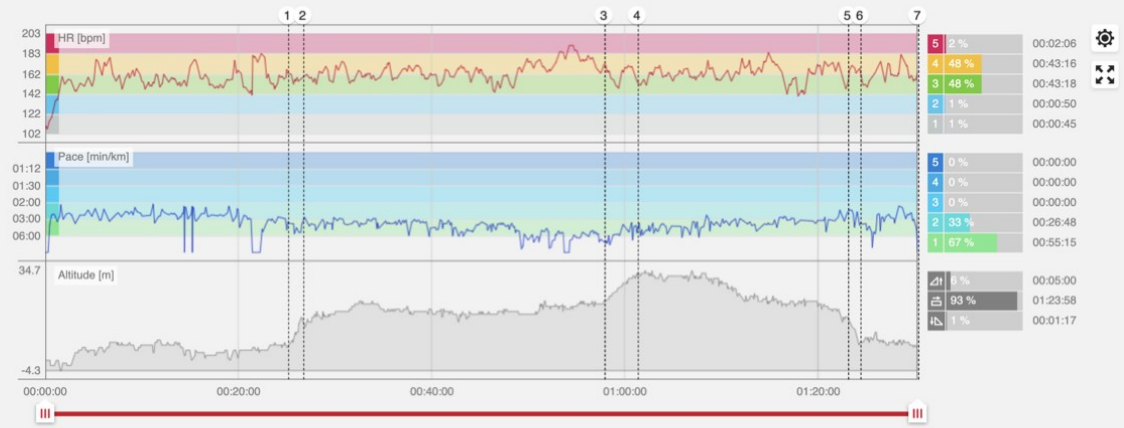
65 m Ascent

0.46 km Downhill total 00:01:17

Medium Perceived load 641

5 Hard Your estimate (RPE) /10

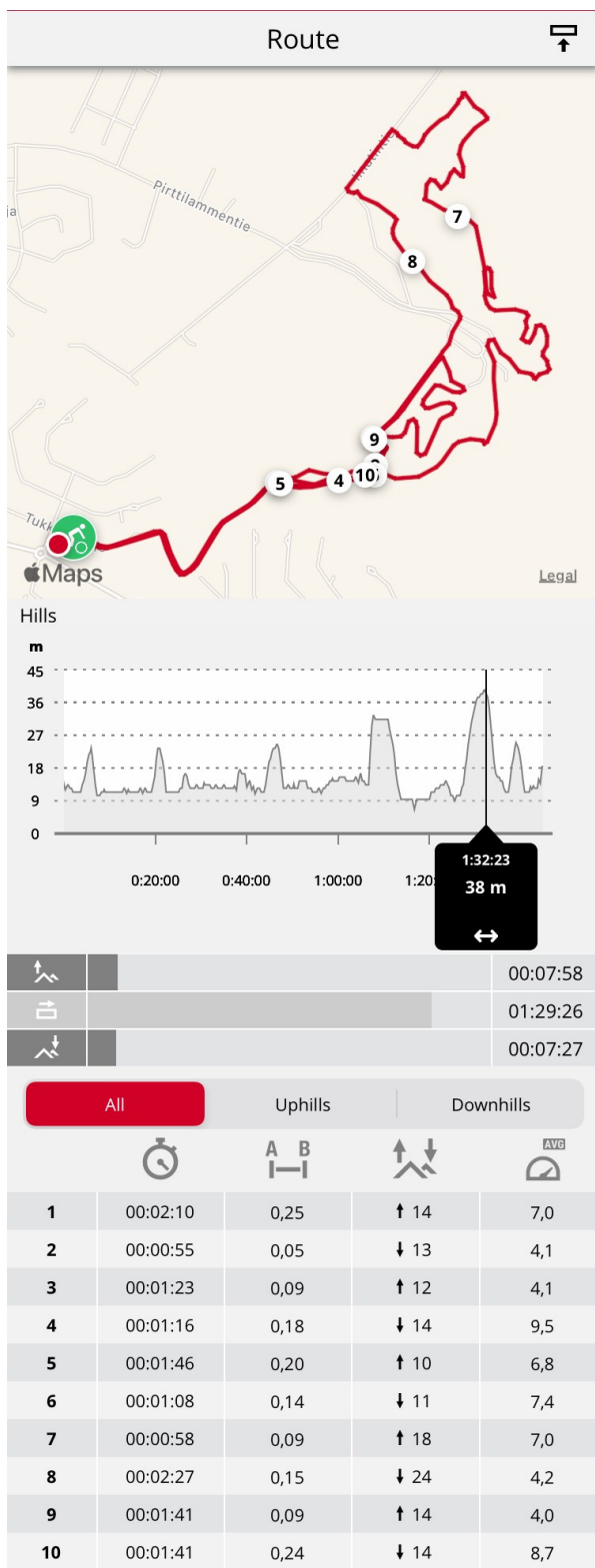
60 m Descent



All hills Split into laps

No.	Phase	Duration	Distance	Ascent / Descent	Pace avg	Pace max	HR avg	HR max
1	Flat	00:25:07.0	8586 m	-	02:55 min/km	02:04 min/km	157 bpm	183 bpm
2	Uphill 1	00:01:34.0	390 m	14 m	03:56 min/km	03:14 min/km	157 bpm	160 bpm
3	Flat	00:31:12.0	7410 m	-	04:10 min/km	02:50 min/km	165 bpm	191 bpm
4	Uphill 2	00:03:26.0	645 m	14 m	05:10 min/km	03:20 min/km	161 bpm	171 bpm
5	Flat	00:21:45.0	6203 m	-	03:30 min/km	02:22 min/km	163 bpm	184 bpm
6	Downhill 1	00:01:17.0	464 m	11 m	02:42 min/km	02:20 min/km	162 bpm	171 bpm
7	Flat	00:05:58.0	1842 m	-	03:07 min/km	02:09 min/km	163 bpm	182 bpm

Export session Remove training



## レースペース

レースペース機能は、定距離に対して安定したペースを維持し、目標タイムを達成するできるよう、あなたをガイドします。目標タイムと距離を定め(例えば10Kを45分で走る、など)、その設定目標と比較した時にどれだけの差があるかを確認できます。



レースペースは腕時計で設定したり、またはFlowウェブサービスかアプリでレースペース目標を設定してから腕時計に同期することも可能です。

すでにその日に予定したレースペース目標がある場合は、腕時計がプレトレーニングモード始動と同時に開始するよう指示を促します。

### 腕時計でレースペース目標を入力

クイックメニューのプレトレーニングモード画面で、レースペース目標を入力設定できます。

1. 時刻表示画面でOK(右中央)ボタンを長押し、またはBACK(左下)ボタンを押して、プレトレーニングモードに入ります。次に、メインメニューから**トレーニングを開始**を選択します。
2. プレトレーニングモードで、クイックメニューのアイコンをタップ、またはLIGHT(左上)ボタンを押します。
3. リストから**レースペース**を選択し距離と時間をセットします。OKを押すと、選択内容が確定します。はじめに目標タイムを満たすために必要なペース/スピードが腕時計上に表示され、その後プレトレーニングモードに戻ったところでトレーニングセッションを開始できます。

### レースペースの目標をFlowウェブサービスで設定する

1. Flowウェブサービスから「**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**」から「**スポーツ**」を選択し、**目標のタイトル**(最大45文字)、**日付**、**時間**ほか、追加したい**メモ**(オプション)の項目を入力します。
3. **レースペース**を選択します。
4. 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。
5. 必要に応じて「**お気に入り**に追加」☆をクリックし、目標をお気に入り一覧に追加します。
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。

目標をFlowSyncから腕時計に同期させたら、準備完了です。

## STRAVA LIVEセグメント

Stravaセグメントは、アスリートがサイクリングまたはランニングでタイムを競い合う時に事前に設定する、ロード/トレイルのセクション(区間)です。セグメントは[Strava.com](https://www.strava.com)でStravaユーザーなら誰でも作成できるものです。セグメントを使用して自己タイムを比較したり、同じセグメントを完了した他のStravaユーザーのタイムと比較したりすることができます。各セグメントは、そのセグメントにおいて最高記録を達成した人をキング/クイーン・オブ・ザ・マウンテン(KOM/QOM)として公表されます。

Polar Grit X2 ProでStrava Liveセグメントの機能を使用するには、[Strava Summit分析パック](#)が必要です。Strava Liveセグメントを有効にして、セグメントをFlowアカウントにエクスポートしGrit X2 Proに同期すると、お気に入りのStravaセグメントに近づいたときにアラートを受信できます。

セグメントを実行すると、腕時計でセグメントの自己記録(PR)を上回っているか下回っているかを示すリアルタイムのパフォーマンスデータを取得できます。セグメントが完了すると、結果が計算され、すぐに腕時計で確認できますが、最終結果はStrava.comで確認する必要があります。

### STRAVAとPOLAR FLOWアカウントの接続

Polar FlowウェブサービスまたはPolar FlowアプリでStravaとPolar Flowアカウントを接続できます。

Polar Flowウェブサービスで、**設定** > **パートナー** > **Strava** > **接続**に進みます。

または

Polar Flowアプリで、**基本設定** > **接続** > **Strava** (ボタンをスワイプして接続)に進みます。

## POLAR FLOWアカウントへのSTRAVAセグメントのインポート

1. Stravaアカウントから、Polar Flowの「お気に入り」/Grit X2 Proにインポートしたいセグメントを選択します。セグメント名の横の星のアイコンを押します。
2. 次に、Polar Flowウェブサービスの「お気に入り」ページで「Strava Liveセグメントの更新」ボタンを選択し、Strava LiveセグメントをPolar Flowアカウントにインポートします。
3. Grit X2 Proには最大100項目の「お気に入り」を保存できます。Grit X2 Proに転送したいセグメントをStrava Liveセグメントの左側のボックスから選んでクリックし、右側のGrit X2 Pro同期リストに移します。Grit X2 Pro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。
4. Grit X2 Proを同期し、変更内容を腕時計に保存します。



Polar Flowウェブサービスとアプリでの、お気に入り項目の管理方法に関するさらに詳しい情報は[「Polar Flowでお気に入り/トレーニング目標を管理する」](#)をご覧ください。

Stravaセグメントに関する詳しい内容は[Stravaサポート](#)をご覧ください。

## STRAVA LIVEセグメントによるセッションの開始



Strava LiveセグメントにはGPSが必要です。使用したいランニングおよびサイクリングスポーツプロファイルでGPSがセットされていることを確認してください。

ランニングまたはサイクリングトレーニングセッションを開始すると、腕時計に同期された近くのStravaセグメント(サイクリングでは50 km以内、ランニングでは10 km以内)がStravaセグメントトレーニングビューに表示されます。セッション中はUP(右上)ボタンとDOWN(右下)ボタンを使って、Stravaセグメントビューをスクロールします。



セグメント(サイクリングでは200メートル以内、ランニングでは100メートル以内)に近づくと、腕時計にアラートを受け取り、セグメントまでの残りの距離がカウントダウンされます。腕時計のBACKボタンを押してセグメントをキャンセルできます。



セグメントの開始点に達すると、別のアラートが鳴ります。セグメントの記録が自動的に開始され、セグメントの名前とセグメントの個人記録時間が腕時計に表示されます。



ディスプレイには自己ベストを上回っているか下回っているか(あるいは、そのセグメントを初めて行っている場合はKOM/QOM)、そしてスピード/ペースと残りの距離が表示されます。





セグメント完了後、腕時計にはタイムが表示され、自己ベストタイムとの差が表示されます。自己記録を更新すると、「PR」のシンボルが表示されます。



## SpO2測定値

SpO2測定では、パルスオキシメトリ技術を使用し、血中の酸素量を推測します。体が適切に機能するには、安定した酸素供給が必要です。血中酸素レベル(SpO2)は、血液が酸素を運ぶ最大能力を100%としたときに、それと比較してどれくらいの酸素が運ばれているかを示すものです。海拔面ゼロ地点で休憩する場合、SpO2は普通は95%~100%です。高地では気圧が低くなるため、SpO2はもっと低くなります。

SpO2は手首でいつでも測定でき、所要時間はわずか45秒です。定期的にSpO2を測定することで、毎日の生活の通常環境における普段のSpO2をモニタリングできます。通常レベルを知っておくことで、特定の状況(高地など)に自分の身体がどのように適応しているかを確認できます。高度を変えながらトレーニングしている場合は、この計測結果を使って、自分のSpO2の変化や、自分の体が新しい高度に適応する様子をモニタリングできます。



血中酸素レベル(SpO2)測定機能は医療行為、診断、治療(自己診断や医師による診察を含む)を行うためのものではなく、データ自体も医療目的に使うことはできません。

## SpO2の測定

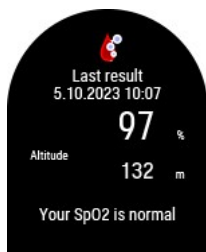


正確に測定するためには、測定開始の少なくとも10分前には腕時計を装着しておくことをお勧めします。手が冷たくないこと、ぴったりと腕時計を装着していることを確認してください。測定中は動かさず静止しててください。トレーニング後に測定を実施する場合は、測定前に少なくとも10分間は休憩し、身体が通常の状態に戻る時間を確保してください。測定は毎回、似たような条件下で実施してください。詳細については、サポート文書「[SpO2測定](#)」を参照してください。



1. 腕時計は、手首の骨から指一本分上の位置で、ぴったりとフィットさせて装着する必要があります。
2. 腕時計で、「テスト」>「SpO2」に移動し、「今すぐ測定」をタップします。
3. タイマーが切れるまで腕はリラックスした状態で動かさないでください。

測定が済むと、次の結果が腕時計に表示されます:



- 血中酸素レベル(%)。
- 高度:トレーニングセッション中の高度。
- 血中酸素レベルの説明テキスト:**あなたのSpO2は標準です**(95~100%) - **あなたのSpO2は標準より少し低いです**(90~94%) - **あなたのSpO2は低いです**(<90%)。

最新の結果は、腕時計の「テスト」>「SpO2」>「最新の結果」で閲覧できます。



テストが失敗した場合は、腕時計を手首のより高い位置に動かしてください。腕時計をもう一方の手首に装着して、問題が解決されるかどうかを確認することもできます。

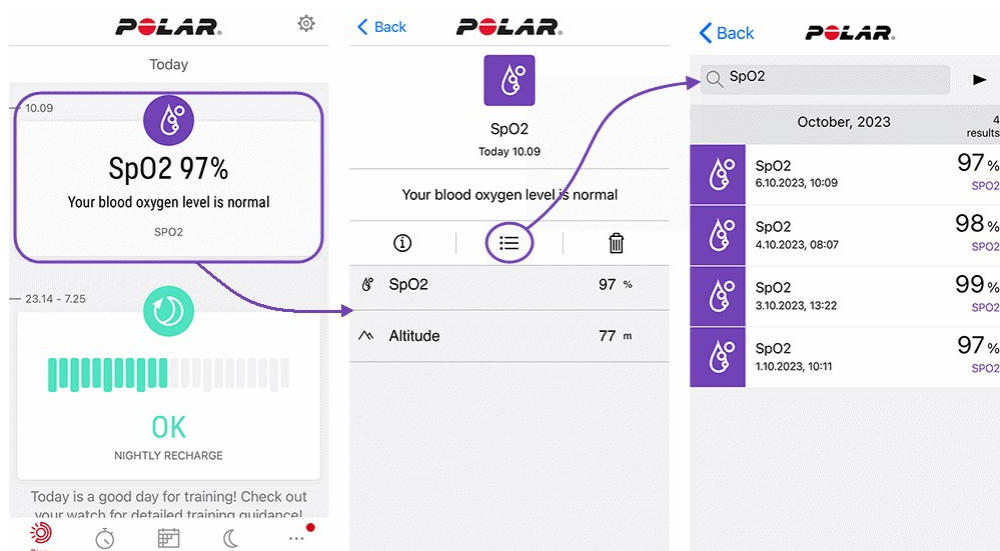
## POLAR FLOWアプリでのSpO2測定値:

アプリでSpO2測定値を表示するには、腕時計をPolar Flowアプリと同期してください。



腕時計を同期するには、Polar Flowアプリを使用しなければいけないことにご注意ください。コンピューターでPolar Flow Syncソフトウェアを使ってSpO2測定値を同期することはできません。

その日のSpO2測定値は、**ダイアリー**で確認できます。カードをタップすると、もっと詳しいSpO2測定表示が開きます。リストのアイコンをタップすると、カレンダー検索ビューにある前回のSpO2測定値が表示されます。



[SpO2測定値](#)についてさらに詳しく読む

## 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

チェックするガイド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ド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、各ゾーンでどれだけ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だけ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に、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。

## プールのスイミング

スイミングまたはプールスイミングプロフィールを使用する場合、腕時計が泳法を判別し、泳いだ距離、時間とペース、ストローク数、休息時間を記録します。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。

**泳法:** 腕時計は、以下の泳法を判別し、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。

- 自由形
- 背泳ぎ
- 平泳ぎ
- バタフライ

**ペースと距離:** 上の4つのうちの1つの泳法を腕時計が判別すると、ターンの回数も検知できるようになり、さらに正確なペースと距離のデータを使用できるようになります。ペースと距離は、検知されたターンの数と設定されたプールの長さに基づいて測定されます。ターンする度に、合計距離にプールの長さが泳いだ距離として追加されます。

**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。

**SWOLF**(swimmingとgolfの略)は、効率性を把握するための間接的な測定値です。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・微調整に役立ち、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。クイックメニューのプレトレーニングモード画面で、プールの長さを選択できます。LIGHT(左上)ボタンを押してクイックメニューにアクセスします。**プールの長さ**設定を選択し、必要であれば前に入力したプールの長さを変更してください。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、17メートル/ヤードです。

## 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ィールでは、腕時計が水泳の距離、ペース、フリースタイルのストローク数、ルートを記録します。



自由形は、オープンウォーターのスイミングプロフィー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、**Polar Elixir™ 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。しかしながら精度は、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. BACK(左下) 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く設定されていることを確認して下さい。プールの長さを変更するには、LIGHT(左上) ボタンを押し、クイックメニューにアクセスし、**プールの長さ**設定で正確な長さを設定します。



プールに入るまでは、トレーニングセッションの記録を開始しないでください。ただし、水中ではボタンを押さないようにしてください。

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



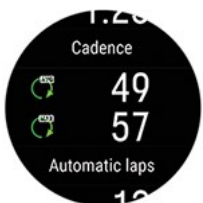
心拍ゾーン



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。

# 気圧計

気圧計機能には、高度、上方傾斜、下方傾斜、上昇、下降が含まれます。高度は、測定した気圧を高度に換算する大気圧センサーを使って測定します。上昇および下降率は、メートルおよびフィートで表示されます。

トレーニングセッションの最初の数分間に、GPSを介して気圧高度が自動的に2回校正されます。校正前のトレーニングセッションの開始時には、高度は気圧によってのみ決まるため、状況によっては不正確になることがあります。高度データは校正後に後補正されるため、トレーニングセッション開始時に表示される不正確な測定値は後で自動的に補正され、データを同期した後、セッション後にFlowウェブサービスおよびアプリで補正データを表示できます。

ピークや地形図のような信頼できるリファレンスが利用可能な場合、または海拔ゼロにある場合は、高度測定の精度を高めるために、手動で高度を校正することをお勧めします。高度はフルスクリーンの高度トレーニングビューから手動で校正できます。OKボタンを押して現在の高度を設定します。

デバイスに土や汚れなどが付着していると、高度測定の精度に影響する可能性があります。気圧高度測定が正確に行われるよう、デバイスを清潔に保ってください。

## トレーニング時間外で高度のデータを使用する場合

トレーニング時間外でも、現在の高度データや過去6時間の高度プロファイルを、**ナビゲーション**表示で確認できます。「設定」>「表示」でナビゲーション表示を追加します。追加したら、表示画面が出るまで文字盤を左右にスワイプし、OKを押します。

# 天候情報

天候情報の表示には、その日の1時間単位の予報、翌日の3時間単位の予報、2日後の6時間単位の予報が表示されます。表示される他の天候情報には風速、風の方向、湿度、降水確率が含まれます。

天候に関する情報は、天候情報の表示からのみ閲覧できます。天候情報の表示画面が出るまで、文字盤から左右にスワイプします。

天候情報の機能を使用するには、スマートフォンにPolar Flowアプリをインストールし、腕時計をアプリとペアリングする必要があります。天候情報の機能を使用するにはまた、位置情報サービス(iOS)または位置情報設定(Android)をあらかじめオンにしておく必要もあります。

## 今日の予報



その日の1時間ごとの予報が表示されます。ディスプレイをタップすると、以下を含むさらに詳しい天候情報が表示されます：

- 予報の位置情報
- 最終更新日
- 更新 (例えば場所が変更されたので天気情報を更新する必要がある場合、または最後に更新されてから時間が経った場合に表示されます)
- 現在の気温
- 体感温度
- 雨
- 風速
- 風の方向
- 湿度
- 1時間単位の予報



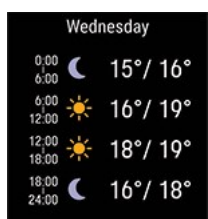
トレーニングセッション中の天気情報および過去の天気の履歴は利用できませんのでご了承ください。

### 明日の予報



- 3時間ごとの最低/最高予報


### あさっての予報



- 6時間ごとの最低/最高予報

# パワーセーブ設定

パワーセーブ設定では、GPS記録間隔を変更するか、または手首での心拍計測をオフに設定することによりトレーニング時間を延ばすことができます。これらの設定によりバッテリーを最大限に使用できるようになり、かなり長時間にわたるセッション中やバッテリーが少ない状態で動作している時でも、トレーニング時間をさらに多く取れるようになります。

パワーセーブ設定は[クイックメニュー](#)にあります。トレーニングセッション中に一時停止した場合や、マルチスポーツセッションで移行モードにある時には、プレトレーニングモードからクイックメニューにアクセスできます。プレトレーニングモードでは、をタップするか、LIGHT(左上)ボタンでアクセスできます。停止画面や移行モードでは、LIGHT(左上)ボタンでのみアクセスできます。

パワーセーブ設定で何らかの調整を行うと、その影響はプレトレーニングモードの概算トレーニング時間に表れます。パワーセーブ設定は各トレーニングセッションごとに別々に設定されることに注意してください。設定は保存されません。



気温が概算トレーニング時間に影響することがあります。ご注意ください。低温環境でトレーニングする場合、実際のトレーニング時間はトレーニングセッション開始時に表示された時間より短い可能性があります。

## GPSの記録間隔

GPS記録間隔をより少ない頻度に設定します(1分または2分)。非常に長時間のトレーニングセッションで、長時間のバッテリー持続時間が必須なときに便利です。



ルートガイダンスやKomootルート、Strava Liveセグメントのようなナビゲーション機能を使用するには、GPS記録間隔を1秒に設定する必要があることにご留意ください。GPSの記録間隔を長くすると、使用中のスポーツプロフィールやセンサーの種類によってはランニングパワー、スピード/ペース、距離データの精度も落ちる可能性があります。

## 手首での心拍計測

手首での心拍計測をオフに設定します。必ずしも心拍数データを必要としない場合は、パワー節約のためにオフに設定します。チェストストラップの心拍数モニターを使用する場合、手首での心拍計測はデフォルトでオフに設定されています。

# 使用エネルギー

使用エネルギーの内訳はトレーニングセッション中に様々なエネルギー源(脂肪、炭水化物、タンパク質)をどれだけ使用したかを示しています。トレーニングセッションを終了した直後に腕時計のトレーニング概要で見ることができます。詳細情報はデータを同期した後にPolar Flowモバイルアプリで表示できます。

身体活動中は炭水化物と脂肪を主なエネルギー源として使用しています。トレーニング強度が高くなると、脂肪燃焼量との比率において、より多くの炭水化物が消費されるようになります。タンパク質の役割は通常かなり小さいですが、強度の高い活動と長時間のセッションの間はプロテインからエネルギーの約5~10%を使用することができます。

使用エネルギーの算出は心拍数を基準としています。この時、個々の身体情報の設定内容も、算出時の考慮に入れています。これには、年齢、性別、身長、体重、最大心拍数、安静時の心拍数、最大酸素摂取量、有酸素性作業閾値、無酸素性作業閾値が含まれます。最も精度の高いエネルギー源消費データが得られるよう、これらの設定をできるだけ正確に設定することが重要です。

## 使用エネルギー概要

トレーニングセッション後、トレーニング概要に以下の情報が表示されます：



トレーニングセッション中に燃焼した炭水化物、タンパク質、脂肪。



トレーニングセッション後に食事をした場合は、使用エネルギーの量をガイドラインとして解釈しないよう注意してください。

## FLOWモバイルアプリの詳細分析



Polar Flowアプリでは、トレーニングセッション中の各段階でのエネルギー源の使用量、そしてセッションを通してエネルギーがどれくらい蓄積されたかを確認できます。トレーニング強度の変動により、異なるエネルギー源が使われることがこのグラフでわかります。同様にトレーニングセッション中の進み具合によっても、段階ごとにその結果は変わってきます。類似のトレーニングセッションでは時間の経過とともに内訳がどのように推移するかと比較し、脂肪を主要エネルギー源として使用する能力の向上具合を確認することもできます。

[使用エネルギー](#)についてさらに詳しく読む

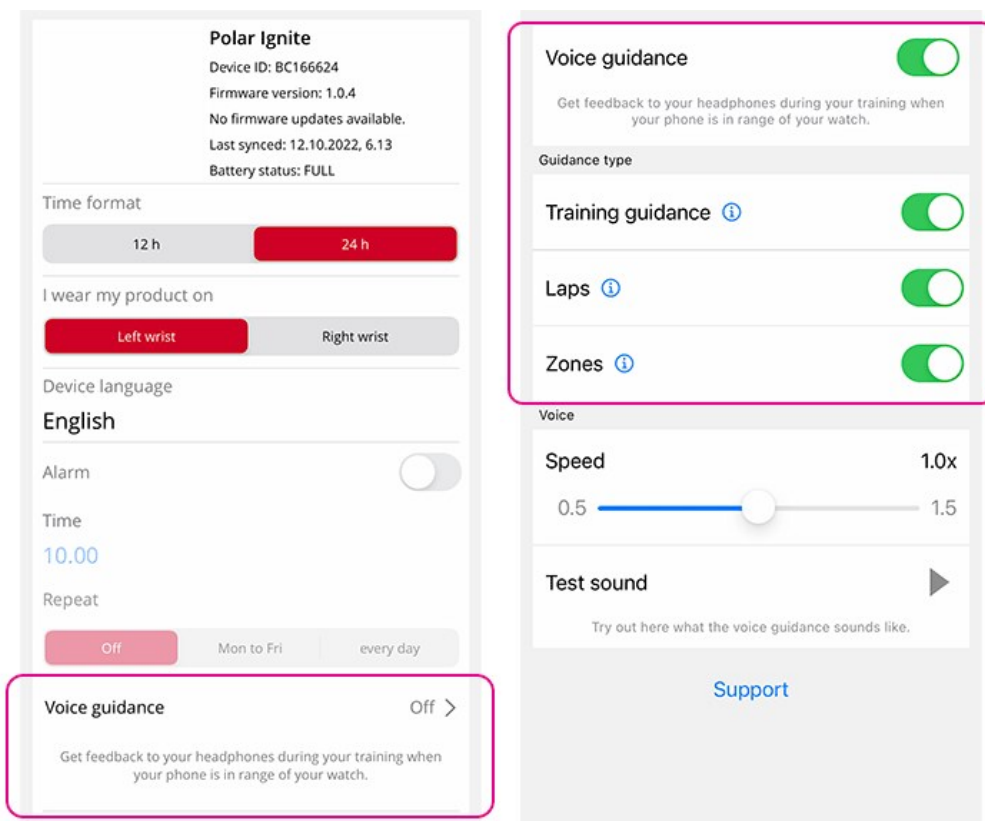
## 音声ガイダンス

音声ガイダンス機能は、関連するトレーニングデータを直接ヘッドフォンに提供し、あなたがトレーニングにフォーカスするのを助けます。これにより、トレーニング中に腕時計に目をやる必要がなくなります。オーディオ形式で得る情報には、ラップの詳細、心拍数の変化、そしてトレーニングフェーズ中のガイダンスが含まれます。音声ガイダンス機能を使うには、あなたのスマートフォン上でPolar Flowアプリが有効になっていること、また、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。

音声ガイダンス機能はPolar Flowアプリデバイス設定でオンに設定できます。Polarデバイスを2台以上お持ちの場合は、Polar Flowアプリで「デバイス」に進み、Polar Ignite 3を選択します。下にスクロールして**音声ガイダンス**に移動し、タップして開いてから機能をオンにします。それから、音声ガイダンスに含まれる情報タイプを選択します：

- 「**トレーニングガイダンス**」を選択すると、トレーニング目標フェーズ中のガイダンスや、毎日のトレーニングののおすすめを取得できます。
- 「**ラップ**」を選択すると、手動でラップ取る場合、あるいは時間、距離または位置に応じてラップを自動的に記録する時に、ラップの詳細を聴くことができます。
- 「**ゾーン**」を選択すると、心拍数の変化について知ることができます。





上記のオプションから選択した情報に加えて、次の場合にも音声によるフィードバックが提供されます：

- トレーニングセッションのスタート時、一時停止時、続行または停止時。トレーニング概要の受け取り時
- スマートフォンと腕時計の間のリアルタイム接続が失われたとき/回復したとき
- 腕時計の電池残量が残り少ないとき

詳細については、サポート文書「[Polar Flowアプリにおける音声ガイダンス](#)」を参照してください。

## 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腕時計でも受信できます。通知はトレーニング時間外にも、トレーニングセッション中にも受け取れます。いつ通知を受信したいかを選択できます。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。スマート通知を**オフ**、(トレーニング時間外は)**オン**、(トレーニング時は)**オン**、または**常にオン**に設定します。

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

トレーニングしていないときは、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分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。

トレーニングセッション中に通知を受信すると、腕時計が振動し、発信者が表示されます。通知を削除するには、通知閲覧中にOKボタンを押し、削除を選択します。腕時計のすべての通知を削除するには、通知リストを下にスクロールさせて、**全て削除**を選択します。

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。腕時計上で通話に応答したり、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。

# 音楽コントロール

トレーニング中は、スマートフォンで再生している音楽とメディアを腕時計上から調整することができます。トレーニングをしていない時は、音楽コントロール表示画面から調整できます。音楽コントロール機能は、iOS、Android搭載スマートフォンで利用できます。音楽コントロール機能を使うには、あなたのスマートフォン上でFlowアプリが有効になっていること、また、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。Flowアプリ経由で腕時計の設定をすでに行った場合は、あなたの腕時計はすでにスマートフォンとペアリング済みということになります。

設定 > 基本設定 > 音楽コントロールから音楽の調整を実行します。



Polar Flowアプリ経由で腕時計とスマートフォンのペアリングが完了すると、音楽コントロール機能の設定が表示されます。

トレーニングセッション中は**トレーニング表示**を選んで音楽をコントロールします。トレーニングしていない時は、**表示**からコントロールにアクセスします。



- **トレーニング中**は、左右にスワイプして音楽コントロールのトレーニングビューを出します。トレーニングセッション開始後プレーヤーがオン状態の場合、トレーニングビューの音楽コントロールは有効になります。
- **トレーニングしていない時**は、文字盤から左右にスワイプして音楽コントロール表示に移動します。
- 音量コントロールで音量を調整します。
- 一時停止/再生、または曲順の選択ができます。



音楽コントロールのウィジェットを使えば、腕時計の文字盤から直接、音楽の一時停止や再生ができます。ウィジェットは[文字盤の設定](#)にて文字盤に追加できます。

## POLAR FLOWアプリにおける音楽コントロールの設定

Music controls



Always on

Training: On

Training: Off

音楽コントロールの設定はPolar Flowアプリ**デバイスメニュー**からも調整できます：

- 音楽コントロールの横のボタンをタップして、音楽コントロール機能をオンまたはオフに設定します
- **常にオン**: トレーニング表示と音楽コントロール表示の両方から音楽をコントロールできます。
- **トレーニング:オン**: トレーニング表示から音楽をコントロールできます。
- **トレーニング:オフ**: 音楽コントロール表示から音楽をコントロールできます。



設定を変更したら腕時計をPolar Flowアプリに同期させます。

# 心拍センサーモード

心拍センサーモードを使えば、腕時計が心拍センサーに早変わり。トレーニングアプリやジム機器、サイクリングコンピューターなどのBluetoothデバイスで心拍数データを共有することもできます。心拍センサーモードで腕時計を使用するには、まず外付け受信デバイスとペアリングする必要があります。ペアリングの詳細な手順は、受信デバイスのユーザーガイドを参照してください。

## 心拍センサーモードをオンにする

1. 時刻表示画面でOKボタンを長押し、またはBACK(左下)ボタンを押して、**トレーニングを開始**を選択します。選択したスポーツを表示させます。
2. アイコンをタップするかLIGHT(左上)ボタンを押して、プレトレーニングモードからクイックメニューを開きます。
3. **「他のデバイスで心拍数を共有」**を選択します。
4. 外付けデバイスのペアリングモードを有効にします。
5. 外付けデバイスからGrit X2 Proを選択します。
6. Grit X2 Proと外付けデバイスとのペアリングを承認します。
7. ペアリングが問題なく完了すると、Polarウォッチと外付けデバイスの両方で心拍数をチェックできるようになります。準備ができたなら、外付けデバイスからトレーニングセッションを開始します。トレーニングセッションを腕時計で記録する場合は、プレトレーニングモード画面で「OK」を押してトレーニングの記録を開始します。

## 心拍数データの共有をやめる

**共有を停止する**を選択します。プレトレーニングモードから出た場合や、トレーニングの記録を停止した場合にもまた、心拍数の共有は終了します。

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



多くの屋内スポーツ、グループスポーツ、チームスポーツのプロフィールでは、**心拍数を他のデバイスにも表示**の設定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 スポーツプロフィールリストから、どのスポーツプロフィールが **デフォルトでBluetooth転送される設定になっているのかを、チェックすることができます**。Bluetoothでのデータ転送設定を、**スポーツプロフィール画面からオンまたはオフに切り替えられます**。

# 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、睡眠状態のトラッキングを最大限に活用できます。

Grit X2 Proには標準の22mmリストバンドを合わせられます。アダプターは必要ありません。[Polarセクション](#)からお気に入りのリストバンドを選択するか、22mmのスプリングバー仕様の他社の腕時計バンドを使用することができます。

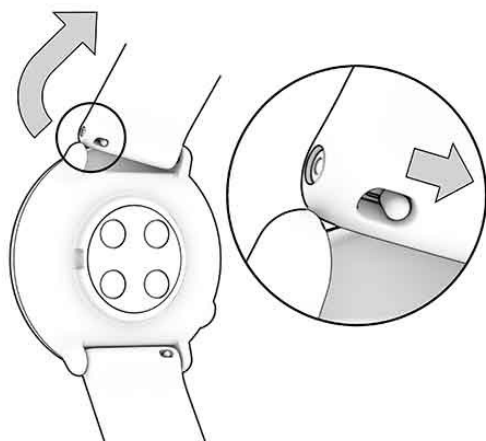


GPSの精度に影響する場合がありますので、金属製のリストバンドの使用は避けることをお勧めします。

## 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。多くのPolarセンサーに加えて腕時計は、いくつものサードパーティ製センサーに対応しています。

[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](#)

[互換性のサードパーティ製センサーを表示する](#)

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。手順は、[腕時計とセンサーをペアリングする](#)でご確認ください。

### POLAR VERITY SENSE

Polar Verity Senseは、腕またはこめかみに当てて測定を行う、汎用性とクオリティの高い光学式心拍センサーです。Polar Verity Senseは、チェストストラップ式心拍センサーや、手首型心拍計測デバイスの代わりに使用することができます。製品付属のアームバンドかスイミングゴーグルストラップクリップによる着用、もしくは皮膚に密着させて装着できる場所ならどこでも測定できます。Polar Verity Senseは数多くのスポーツに対応。また、自由な動きを妨げないデザインとなっています。Polar Verity Senseの特徴的な機能は、心拍数、距離、ペースの測定機能です。また、スイミングプールでは水中のターンも記録できます。センサーの内蔵メモリーにトレーニングデータを記録し、後からデータをスマートフォンに転送したり、腕時計をセンサーに接続して、トレーニング中の心拍数をリアルタイムで確認することもできます。

### POLAR OH1 光学式心拍計

Polar OH1 は腕、またはこめかみに当てて測定を行う、コンパクトで多用途に使える光学式心拍計です。多用途に使い、またチェストストラップ式心拍センサーや、手首型心拍計測デバイスなどと併用することで、さらにオプションが広がります。Polar OH1 はBluetooth接続により、リアルタイムな心拍数をスポーツウォッチやスマートウォッチ、Polar Beatやその他のフィットネスアプリに送ることができ、またANT+デバイスにも同時に送ることができます。Polar OH1 は内蔵メモリを搭載しているため、OH1 だけでワークアウトを実行できます。もちろん後からトレーニングデータをスマートフォンに転送できます。快適な着用感、洗濯機洗いも可能なアームバンドと、スイミングゴーグルストラップクリップを付属(Polar OH1 + 製品パッケージ)。



また、Polar Club、Polar GoFit、Polar Teamアプリと共に使用できます。

## POLAR H10 N 心拍センサー

精度を追求したチェストストラップ付きPolar H10 N心拍センサーなら、心拍数をモニタリングしましょう。

手首上で腕時計背面の光学式心拍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するため、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となっています。

Polar H10 N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 N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 N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 N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 N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。

## POLAR H9 心拍センサー

Polar H9は、毎日のスポーツアクティビティに便利な高品質の心拍センサーです。付属のPolar Soft Strapで、正確に心拍数を測定できます。Polar H9は、Polar Beatアプリはもちろん、第三者メーカーのアプリとも互換性があります。スマートフォンを、フィットネストラッカーとして活用できる万能ツールです。さらにBluetooth®、ANT+™、5 kHzテクノロジーを併用することで、様々なスポーツデバイスやジム器具との接続を可能にします。チェストストラップの測定機能により、Polar H9が即時に体内の変化に反応し、正確なカロリー燃焼量を算出します。

## POLARストライドセンサー-BLUETOOTH® SMART

ストライドセンサーBluetooth® Smartは、ランニング技術とパフォーマンスを向上させたいランナーに最適です。トレッドミルでも、また泥まみれの道のランニングでも、速度と距離が把握できます。

- 一步一步のストライドから、ランニングの速度と距離を測定
- ランニングケイデンスとストライド幅を表示することで、ランニング技術の向上をサポート
- 小型センサーで、シューズにぴったりフィット
- 最も過酷なランニングにも耐える、耐衝撃および防水仕様

## POLARスピードセンサー-BLUETOOTH® SMART

あなたのサイクルスピードに影響を与える要因はいくつもあります。当然、体力はその1つですが、気候条件や道路の傾斜の違いも大きな要因になります。あなたのスピードパフォーマンスに影響を与えるこれらの要因を測定するための最も高度な方法は、空気力学速度センサーです。

- リアルタイム、平均、最大の速度を測定
- 平均速度を記録し、進捗とパフォーマンスの改善を確認
- 軽量で堅牢、簡単に装着可能

## POLARケイデンスセンサー-BLUETOOTH® SMART

サイクリングセッションを測定する最も実用的な方法は、最先端のワイヤレスケイデンスセンサーです。センサーがリアルタイム、平均、最大のケイデンスを1分間の回転数で測定し、過去のライドとの比較が簡単にできます。

- 最適なケイデンスを確認し、サイクリング技術を改善しましょう。
- 干渉防止のケイデンスデータで、あなたのパフォーマンスを評価
- 空気抵抗が少なく、軽量設計

## 第三者メーカー製パワーセンサー

### サイクリングパワー

サイクリングパワーを測定することにより、サイクリングパフォーマンスとペダリングテクニックを監視・向上させることができます。心拍数とは異なり、パワー出力は、努力の絶対値かつ目標値です。つまり、非常に信頼性の高い結果より、パワー値を同じ

性別でほぼ同じ体型のサイクリング仲間と比較したり、キログラム当たりのワット数を比較したりすることができます。また、心拍数にパワーゾーンがどう呼応しているかを確認することより、さらに状況の理解を深めることができます。

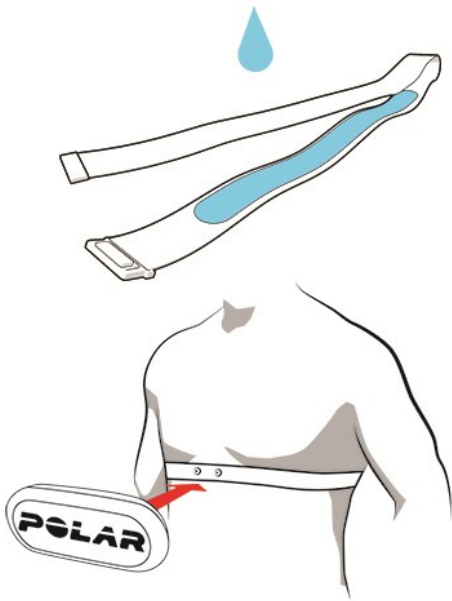
## センサーと腕時計をペアリングする

### 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. 湿らせた心拍センサーを装着します。
2. 腕時計で、**General Settings(基本設定) > Pair and sync(ペアリングと同期) > Pair sensor or other device(センサーまたは他のデバイスをペアリング)**に進み、OK(右中央)ボタンを押します。
3. 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。
4. 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。OK(右中央)ボタンを押すと、ペアリングが開始されます。
5. 完了すると、「**ペアリング完了**」と表示されます。



### ストライドセンサーと腕時計のペアリング

1. 腕時計で、**General Settings(基本設定) > Pair and sync(ペアリングと同期) > Pair sensor or other device(センサーまたは他のデバイスをペアリング)**に進み、OK(右中央)ボタンを押します。
2. 腕時計がセンサーを検索し始めます。装着した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。
3. 心拍センサーが見つかったら、デバイスIDが表示されます。OK(右中央)ボタンを押すと、ペアリングが開始されます。
4. 完了すると、「**ペアリング完了**」と表示されます。

### ストライドセンサーの校正

クイックメニューから手動でストライドセンサーを校正する方法は2つあります。ランニングスポーツプロファイルを選択して、「**ストライドセンサーの校正**」>「**ランニングの校正**」または「**校正内容**」の順に選択します。

- **ランニングの校正**: トレーニングセッションを開始して、設定した距離を走ります。距離は400m以上にしてください。その距離を走り終えたら、OKボタンを押してラップを取ります。実際に走った距離を設定し、OKボタンを押します。校正内容が更新されます。



インターバルタイマーは校正中に使用できませんのでご注意ください。インターバルタイマーがオンに設定されている場合、ストライドセンサーの手動校正を有効にするためオフにするかどうかの確認メッセージが腕時計に表示されます。校正後、一時停止モードのクイックメニューからタイマーをオンにすることができます。

- **校正内容**: 内容で正確な距離が分かる場合、手動で校正内容を設定します。

手動校正および自動校正の詳細については、[「Grit X/Vantage V/Vantage Mを使ってPolarストライドセンサーを校正する」](#)をご覧ください。

## サイクリングセンサーと腕時計のペアリング

ケイデンスセンサー、スピードセンサーまたはサードパーティ製パワーセンサーをペアリングする前に、必ずセンサーが正しく取り付けられていることを確認してください。センサーの取り付けに関する詳細は、各センサーのユーザーマニュアルをご参照ください。



サードパーティ製パワーセンサーをペアリングする場合は、お使いの腕時計とセンサーに最新版のファームウェアがインストールされていることを確認してください。2台のポートランスミッターを使用する場合は、一度に1台のポートランスミッターずつペアリングする必要があります。1つ目のポートランスミッターのペアリング後、2つ目つのポートランスミッターをすぐにペアリングできます。ポートランスミッターの裏にあるデバイスIDを確認し、リストから正しいポートランスミッターを選択します。

1. 腕時計の**基本設定 > ペアリングと同期 > センサーまたは他のデバイスをペアリング**に進み、OKボタンを押します。
2. 腕時計がセンサーを検索し始めます。**ケイデンスセンサー**: クランクを数回まわして、センサーを有効にします。センサーがオンになると、センサーの赤色ライトが点滅します。**スピードセンサー**: ホイールを数回まわして、センサーを有効にします。センサーがオンになると、センサーの赤色ライトが点滅します。**サードパーティ製パワーセンサー**: クランクを回転させてポートランスミッターを起動します。
3. 心拍センサーが見つかると、デバイスIDが表示されます。OK(右中央)ボタンを押すと、ペアリングが開始されます。
4. 完了すると、「**ペアリング完了**」と表示されます。

## バイク設定

1. 「**センサーが以下にリンクされました:**」と表示されます。**バイク1**または**バイク2**を選択します。OKボタンで確定します。
2. 速度を測定するスピードセンサーまたはパワーセンサーをペアリングしている場合は、「**Set wheel size(ホイールサイズを設定)**」と表示されます。サイズを設定し、OKボタンを押します。
3. **クランク長**: クランクの長さ(mm)を設定します。この設定は、パワーセンサーとペアリングしている場合のみ表示されません。

## ホイールサイズの測定

ホイールサイズの設定は、正しいサイクリング情報を得るために必須です。使用するバイクのホイールサイズを決定するには、2つの方法があります。

### 方法1

- 最も正確な結果を得るため、対象のホイールを実際に計測します。
- ホイールが地面に接触するポイントの印にバルブを利用します。その地点にマークを付けるため、地面に線を引きます。水平面でバイクを前進させ、ホイールを1回転させます。タイヤが地面に対し垂直になるようにしてください。ホイールが完全に1回転したら、バルブの位置に、地面に別な線を引きます。2本の線の間隔を測定します。
- ホイール外周を算出するには、バイクに乗る際の加重を考慮して4mmを差し引きます。

### 方法2

ホイール上に印刷してある直径(インチ単位またはETRTO)を確認します。表の右列にあるホイールサイズ(ミリ単位)を確認します。

ETRTO	ホイールサイズの直径(インチ)	ホイールサイズの設定(mm)
25-559	26 x 1.0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1.50	1947
37-622	700 x 35C	1958

ETRTO	ホイールサイズの直径(インチ)	ホイールサイズの設定(mm)
52-559	26 x 1.95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2.0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220



ホイールサイズはホイールの種類や空気圧によって変わるため、表の数値は参考値となります。

## サイクリングパワーセンサーを校正する

クイックメニューからセンサーの校正ができます。まずサイクリングスポーツプロファイルのいずれかを選択し、クランクを回転させてトランスミッターを起動します。次にクイックメニューから **パワーセンサーの校正** を選択し、画面の指示に従ってセンサーを校正します。お使いのパワーセンサー特有の校正手順については、メーカーの説明書をご参照ください。

## ペアリングの解除

センサーまたはモバイルデバイスとのペアリングを解除するには:

1. **Settings(設定) > General settings(基本設定) > Pair and sync(ペアリングと同期) > Paired devices(ペアリング済のデバイス)** に移動し、OKボタンを押します。
2. リストから解除するデバイスを選択し、OKボタンを押します。
3. 「**Remove pairing?(ペアリングを解除しますか?)**」と表示されます。OK ボタンを押して確認します。
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。

## SENNHEISER MOMENTUM SPORTイヤホンのペアリング



トレーニングセッション中、腕時計とペアリングしたSennheiser MOMENTUM Sportイヤホンを装着している場合は、腕時計は手首からの心拍数を計測しません。

1. イヤホンを耳に挿入しオンにします。
2. 腕時計で **General settings(基本設定) > Pair and sync(ペアリングと同期) > Pair sensor or other device(センサーまたは他のデバイスのペアリング)** に進み、**MOMENTUM Sport xxxxx**をペアリングします。
3. 「**ペアリング完了**」と表示されます。

## ペアリングの解除

センサーまたはモバイルデバイスとのペアリングを解除するには:

1. **Settings(設定) > General settings(基本設定) > Pair and sync(ペアリングと同期) > Paired devices(ペアリング済みのデバイス)** に移動し、OKボタンを押します。
2. リストから解除するデバイスを選択し、OKボタンを押します。
3. **Remove pairing?(ペアリングを解除しますか?)** と表示されます。OK ボタンを押して確認します。
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。

# POLAR FLOW

## POLAR FLOWアプリ

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

### トレーニングデータ

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

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

### アクティビティデータ

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

### 睡眠データ

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

### スポーツプロファイル

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

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

### 画像の共有

Polar Flowアプリの画像共有機能を使えば、トレーニングデータを添付した画像を、一般的なソーシャルメディア(Facebook、Instagramなど)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](http://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](http://support.polar.com/ja/support/polar_flow_web_service)よりご確認ください。

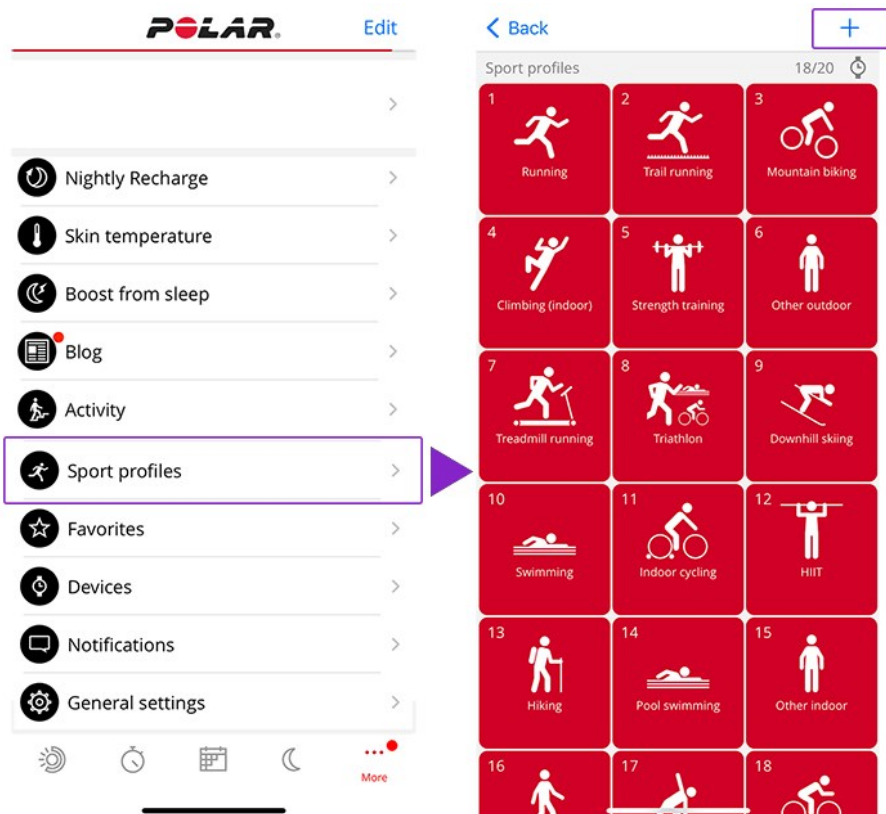
## POLAR FLOWのスポーツプロファイル

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スポーツリストに追加したり、設定を編集したりできます。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21種以上のスポーツプロファイルを登録している場合は、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. 「スポーツプロフィール」を選択します。
3. 「スポーツプロフィールを追加」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。

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

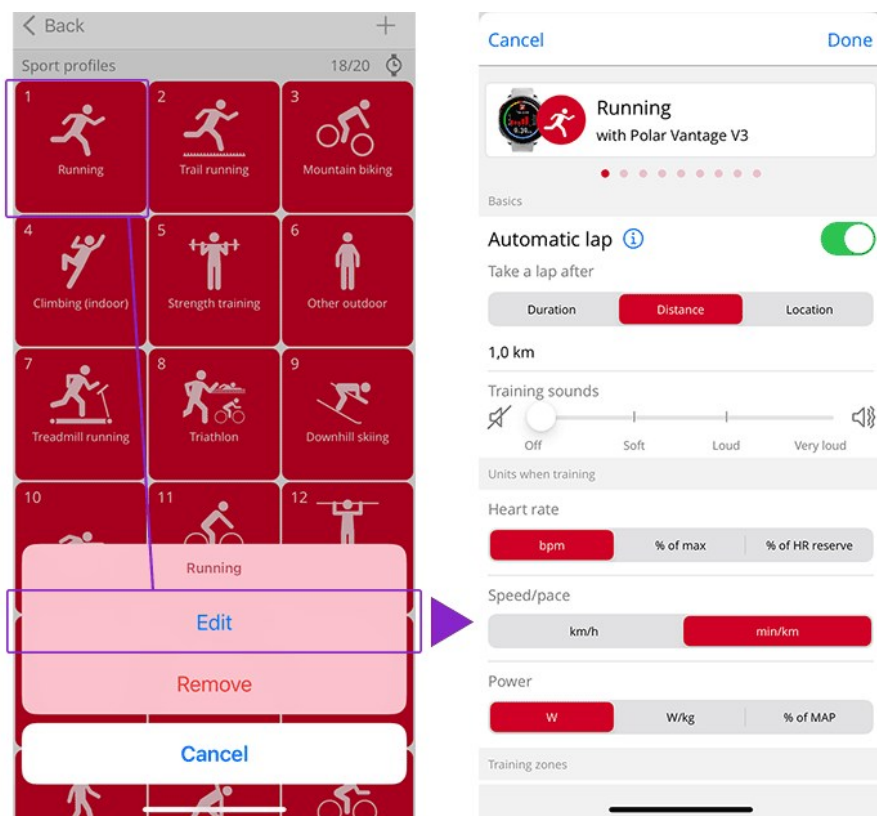
**i** 自身で新しいスポーツを作成することはできません。スポーツリストはPolarにより管理されています。これは、各スポーツがデフォルトの設定と数値を持っており、例えば、カロリー計算、トレーニング負荷、回復機能に影響するためです。

## スポーツプロフィールの編集

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。たとえば、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、トレーニング中にどのデータを見たいかを選ぶことができます。腕時計のスポーツプロフィール設定の詳細については、サポート文書「[Polar Flowでスポーツプロフィールとトレーニングビューを編集するには?](#)」をご覧ください。

Polar Flowモバイルアプリで:

1. 「スポーツプロフィール」に進む。
2. スポーツを選択し、「編集」をタップします。
3. 準備ができたなら、完了をタップします。設定を腕時計に忘れず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。



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 スポーツプロフィールリスト](#)から、どのスポーツプロフィールがデフォルトでBluetooth転送されているのかがチェックすることができます。Bluetoothでのデータ転送を、スポーツプロフィー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

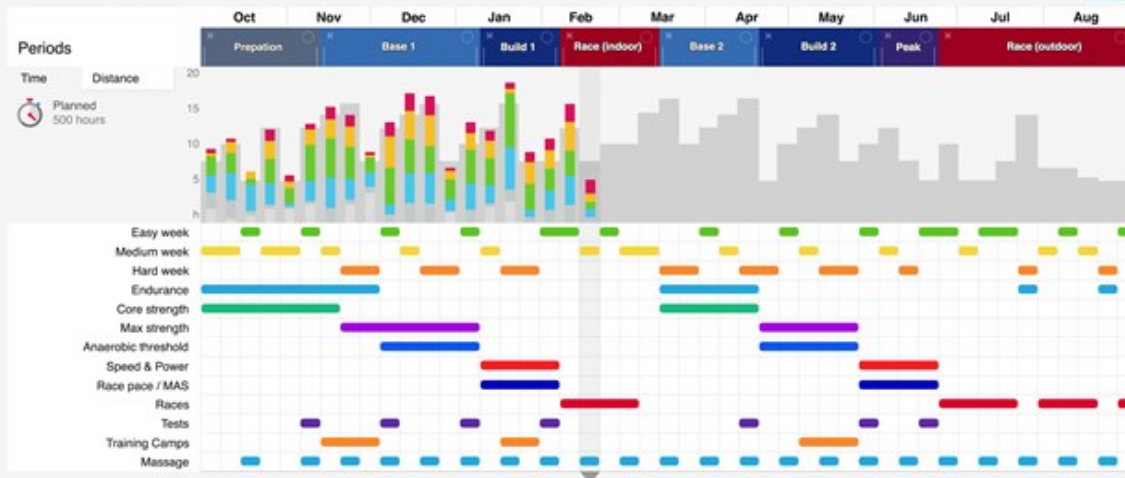
221 Days left

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	8x600m 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



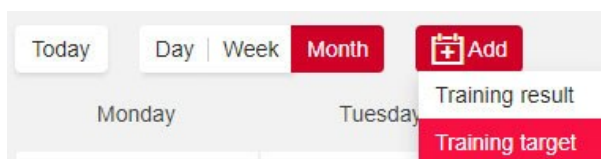
[Polar Flow for Coach](#) は、あなたのコーチがフルシーズンの計画から個別のトレーニングまで、細かくトレーニングを計画できる無料のリモートコーチングプラットフォームです。

## 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「**お気に入りに追加**」☆をクリックし、目標をお気に入り一覧に追加します。

4. 目標を**ダイアリー**に追加するをクリックし、目標を**ダイアリー**に加えます。

## 距離目標

1. 「距離」を選択します。
2. 距離を入力します。
3. 必要に応じて「お気に入り追加」☆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。

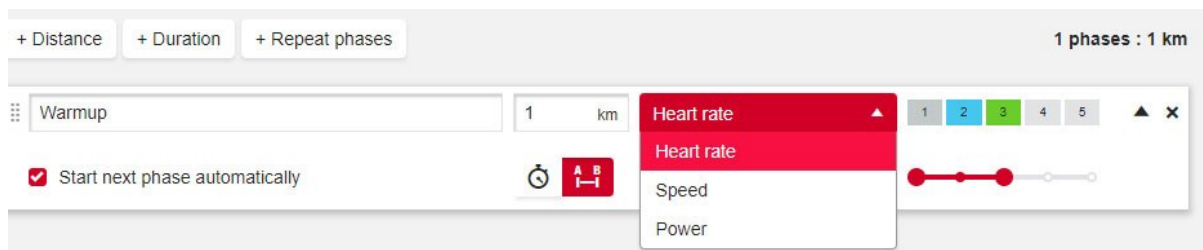
## レースペース目標

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、Grit X2 Pro、Ignite 3、Pacer、Pacer Pro、V800、Vantage M、Vantage M2、Vantage V、Vantage V2、Vantage V3にのみ同期可能です。

## フェーズ目標

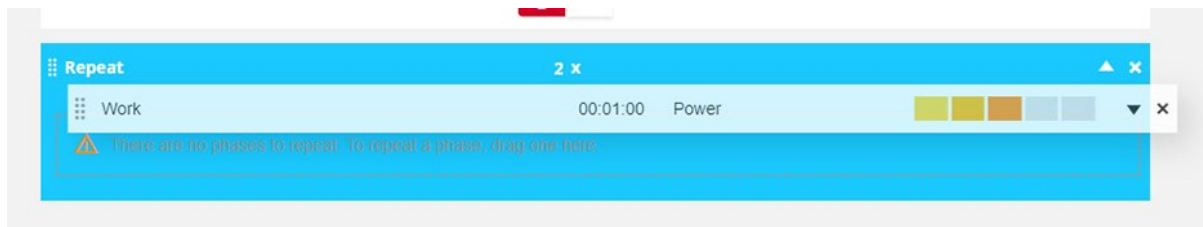
1. 「フェーズ目標」を選択します。
2. フェーズを目標に追加します。**継続時間**をクリックして、特定時間で決めたフェーズを追加するか、**距離**をクリックして、距離の長さで決めたフェーズを追加します。各フェーズの**名前**と**継続時間/距離**を選択します。
3. 自動的にフェーズを切り替えたい場合は、**次のフェーズを自動的に開始**にチェック印を入れます。チェック印を入れなかった場合は、手動でフェーズを切り替える必要があります。
4. **心拍数**、**スピード**、または**パワー**を基準にして**フェーズの強度**を選択します。



パワー値を基準にしたフェーズごとのトレーニング目標は現在、Grit X、Grit X Pro、Grit X2 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」セクションにリポートするフェーズをドラッグします。





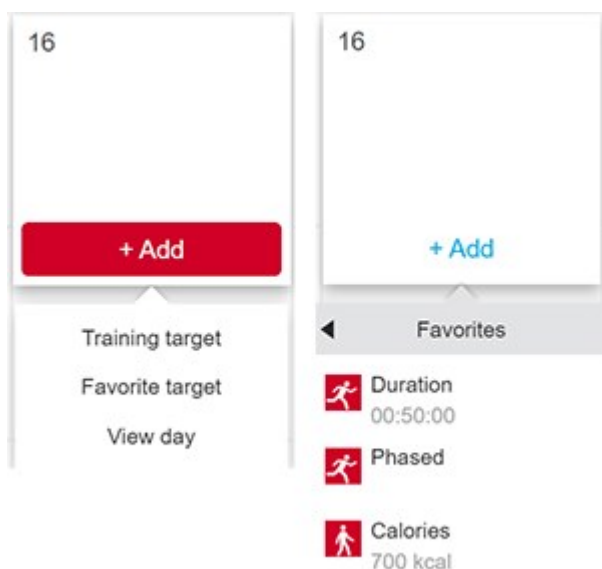
6. 「お気に入りに追加」をクリック☆し、目標をお気に入り一覧リストに追加します。
7. 目標をダイアリーに追加するをクリックし、目標をダイアリーに加えます。

## 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:

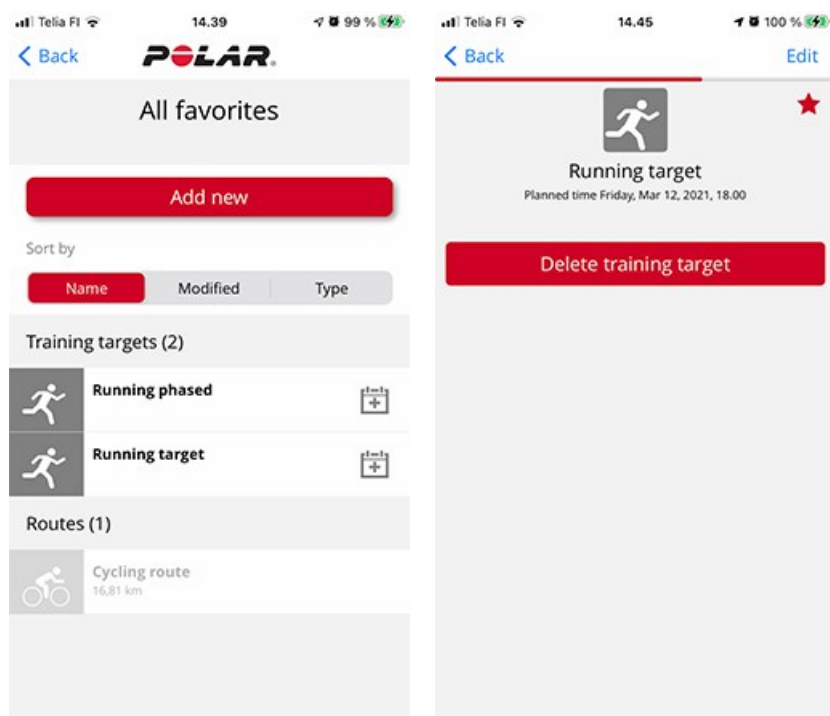
1. 「トレーニング」に進み、ページの一番上にある  をクリックします。
2. 次に、トレーニング目標の種類を以下から選択します:

### 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。

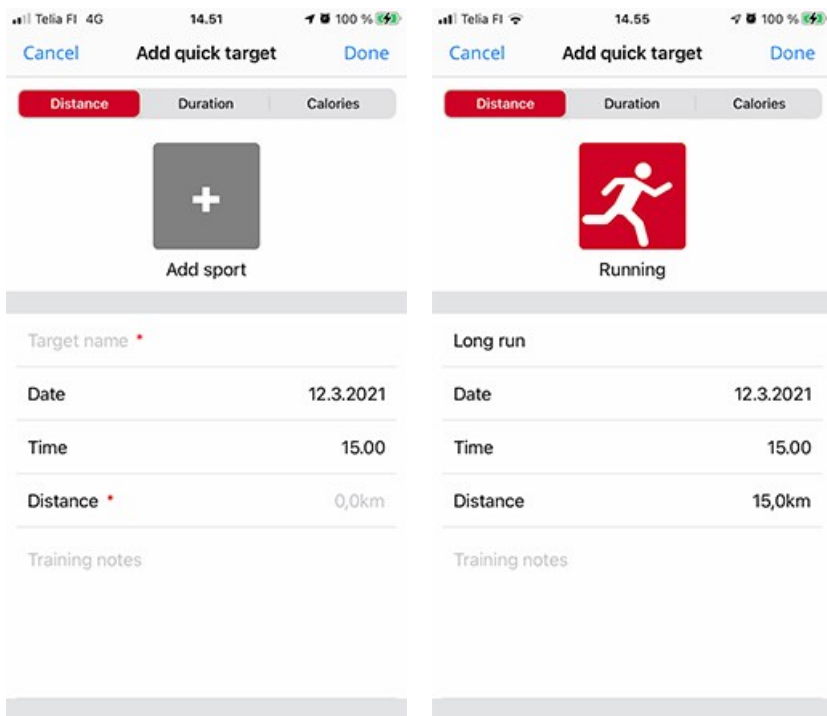


KomootのルートはGrit X、Grit X Pro、Grit X2 Pro、Pacer Pro、Vantage V2とVantage V3のみで利用可能です。Strava LiveセグメントはGrit X、Grit X Pro、Grit X2 Pro、M460、Pacer、Pacer Pro、V650、V800、Vantage V、Vantage V2、Vantage V3で利用可能です。




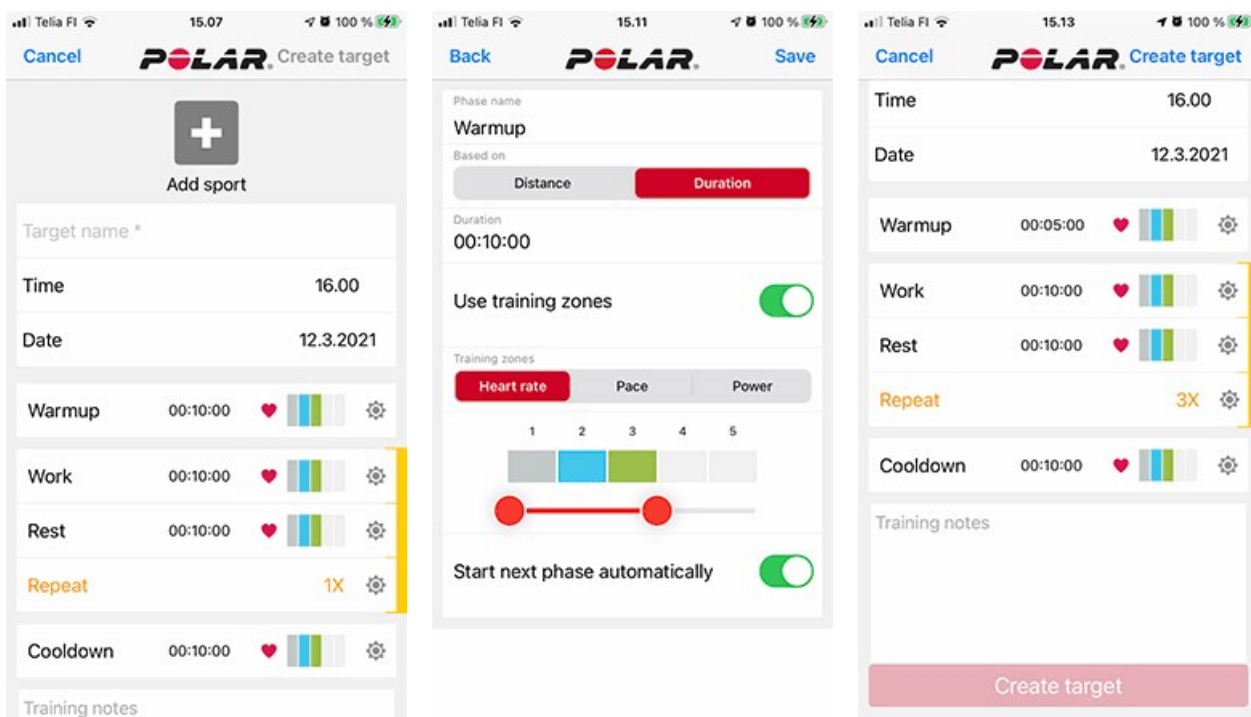
### クイック目標

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100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100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、コンピューターに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BACK(左下)ボタンを長押しします。
2. 「スマートフォンに接続中」と表示され、続いて「Polar Flowアプリへ接続中」と表示されます。
3. 完了すると、「同期完了」と表示されます。



スマートフォンがBluetooth接続の範囲内にある場合、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



FlowSyncの段階的廃止に伴い、Polar Flowアプリとの同期をお勧めします。FlowSyncは腕時計の一部の機能に対応していないため、部分的にデータが同期されない場合があります。これらのデータには、ルート、お気に入りや目標、そして皮膚温、血中酸素レベル。FlowSyncを継続してお使いになる場合は、未転送データをPolar Flowアプリであとで忘れずに同期してください。

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

腕時計には、充電可能な電池が搭載されています。充電式電池の寿命には限りがあります。その寿命の長さは電池技術、動作温度、充電習慣、そして腕時計の使用やお手入れの状態など、いくつかの要因に応じて変化します。腕時計を良好な状態に保ち、下記の指示に従って充電、収納を行うことで、電池の寿命を最大化できます。

- 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。
- 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。
- 温度が0°C/ +32°Fを下回っている場合、または+40°C/ +104°Fを上回っている場合は、腕時計を充電しないでください。
- 腕時計を、燃えやすい素材の近くや、燃えやすい面の上で充電しないでください。
- 腕時計が濡れているときは充電しないでください。
- 腕時計を、極端な寒暖のある場所 (-10°C/14°F未満または50°C/120°F超) に置いたままにしたり、直射日光にさらしたりしないでください。
- 再充電する前に電池を完全に放電したり、または毎回満充電したりすることは避けてください。電池の充電レベルを10~90%に保持することで、電池への負荷を軽減し、電池の理想的なパフォーマンスの維持を助けるとともに、電池の寿命を延ばすことができます。
- 電池を長期間空のままにしたり、常に満充電にしたりしないでください。
- 腕時計は、一部充電された状態で、涼しく乾燥した場所に保管してください。しばらく腕時計を使わない場合は、保管前に腕時計を約50%まで充電してください。また、**設定 > 腕時計について**で腕時計をオフにしてください。保管中も電池は少しずつ消耗します。腕時計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。

充電式電池は時間とともに段々と消耗し、容量が減っていきます。Polarウォッチをはじめとするスマートフォンや腕時計で使用されている充電式リチウムイオン電池の平均寿命は、約2~3年です。この段階では、電池の容量は当初の80%まで落ちています。この数字は、時間・使用によってさらに減少し続けます。電池の実際の寿命は、使用条件や運転条件によって異なります。

寿命に達した製品を廃棄する際は、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。

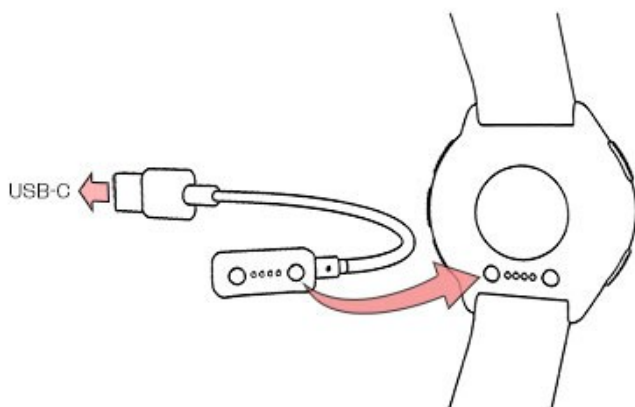
## 電池の充電

本製品セットに同梱されているUSBケーブルを使って、ご使用のコンピュータのUSBポートを介して電池を充電します。

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。



1. 腕時計を充電するには、付属の専用ケーブルを使用して、腕時計をUSBポートまたはUSB充電器に接続します。ケーブルは磁石で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。



バッテリーが完全に空の状態では、充電アニメーションがディスプレイに表示されるまでに数分かかる場合があります。ご注意ください。

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。

## トレーニング中の充電

モバイルバッテリーなどの携帯用充電器を使用したトレーニングセッション中は、腕時計を充電しないでください。トレーニングセッション中に腕時計を電源に接続しても、バッテリーは充電されません。トレーニング中に充電ケーブルに接続すると、汗や湿気によって腐食が発生し、充電ケーブルや腕時計が損傷する可能性があります。また、腕時計の充電中にトレーニングセッションを開始すると、充電は中止されます。

## バッテリー持続時間

- **パフォーマンストレーニングモード**: デュアルバンドGPS(精度向上) および光学式心拍数の機能を使い、GPSの記録間隔は**毎秒(高)**に設定した状態で最大43時間の連続トレーニングを行えます。
- **省電力トレーニングモード**: シングルバンドGPS(省電力)、GPS記録間隔度を2分毎(ウルトラモード)に設定した状態で、最大140時間の連続トレーニングが可能です。
- **スマートウォッチモード**: ウォッチモードで継続的な心拍数計測とスマート通知をオンにした状態では、最大10日間。

動作時間は、腕時計の使用環境の温度、使用する機能、バックライトをオンにする頻度、電池の経時劣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。

詳細については、サポート文書「[Polar Grit X2 Proのバッテリー持続時間は?](#)」をご覧ください。

## 電池の状態および通知

### 電池状態アイコン



文字盤を手首を回してチェックする時、またメニューから時刻表示画面を選択すると、電池状態アイコンが表示されます。電池状態アイコンは、電池の残量をパーセンテージで表示します。

### 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。

## 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、低刺激石鹼と水溶液で洗い、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はしないでください。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。し

ばらく腕時計を使わない場合は、腕時計は一部充電した状態で保管してください。保管中も電池は少しずつ消耗します。腕時計を数か月間使用せずに保管する場合は、数か月ごとに充電することが推奨されます。これにより電池寿命が延びます。

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

## アフターサービス

2年間の保証期間中は、認定Polarサービスセンターにのみ、製品修理等を依頼されることをお勧めします。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](http://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。互換性のあるPolarアクセサリを使えば、Polarトレーニングデバイス上でスピードや距離、ケイデンス、ロケーション、パワー出力データを確認できるようになります。互換性のあるすべてのアクセサリのリストは [www.polar.com/ja/products/accessories](http://www.polar.com/ja/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せん。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一報ください。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 N、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、早くも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ちん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 FlowSync 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わる機密情報(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 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 GRIT X2 PRO

モデル:5S

#### バッテリータイプ:

488 mAhリチウムポリマー充電式電池

#### バッテリー持続時間:

**パフォーマンストレーニングモード:** デュアルバンドGPS(精度向上) および光学式心拍数の機能を使い、GPSの記録間隔は**毎秒(高)**に設定した状態で最大43時間の連続トレーニングを行えます。

**省電カトレーニングモード:** シングルバンドGPS(省電力)、GPS記録間隔度を2分毎(ウルトラモード)に設定した状態で、最大140時間の連続トレーニングが可能です。

**スマートウォッチモード:** ウォッチモードで継続的な心拍数計測とスマート通知をオンにした状態では、最大10日間。



腕時計で常に表示をオンのままにしていると、電池はより早く消耗します。

詳細については、サポート文書「[Polar Grit X2 Proのバッテリー持続時間は?](#)」をご覧ください。

#### 動作温度:

-20 °C ~ +50 °C / -4 °F ~ 122 °F

#### 腕時計 素材:

##### Polar Grit X2 Pro:

デバイス: サファイアガラスレンズ、ステンレススチール、PA11+30GF、PA、TPC、アルミニウム、サファイアOHRレンズ

シリコンリストバンド: シリコン、ステンレススチール製バックル、ステンレススチール製スプリングバー

##### Polar Grit X2 Pro Titan:

デバイス: サファイアガラスレンズ、チタン、PA11+30GF、PA、TPC、アルミニウム、サファイアOHRレンズ

レザーリストバンド: ベジタブルタンニンレザー、コルク裏地、ポリエステル、ライクラ(スパンデックス、ラテックスフリー)、ステンレススチール製バックル、ステンレススチール製スプリングバー

シリコンリストバンド: シリコン、ステンレススチール製バックル、ステンレススチール製スプリングバー

## アクセサリ リストバンド素材:

[Polarアクセサリ](#)を参照。

## USBケーブル素材:

PA、N52 NdFeB( 亜鉛めっき)、真鍮 6801( 金めっき)、TPE、ベルクロ、PBT、真鍮

## GPS精度:

距離 ±2%

ルート平均精度: 5m( デュアル周波数GPS)

これらの値は、サテライトシグナルを妨げる建物や木などが無いオープンな環境で記録された数値です。市街地や森林地域でもこの値の測定は可能ですが、安定した数値が観測できない場合があります。

## GPSの記録間隔

1秒( [パワーセーブ設定](#) で1分または2分に変更可能)

## 高度の精度:

1 m

## 上昇・下降の精度:

5 m

## 最大高度:

9000 m / 29525 ft

## 心拍数測定範囲:

15 ~ 240 bpm

## 現在のスピード表示範囲:

0 ~ 399 km/h 247.9 mph

## 防水性:

WR100、100 mまで

## ディスプレイ

AMOLED 1.39" 454x454

ワイヤレスBluetooth®技術を使用。

無線機能は、2.402 ~ 2.480 GHz ISM周波数帯で、5 mWの最大パワーで動作します。

Polar Elixir™ バイオセンシングテクノロジーは微弱で安全な量の電流を皮膚に流し、手首とセンサーとの接点を測定することで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。



このバツ印がついた車輪付きゴミ箱のマークは、Polar製品が電気機器であり、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、そしてPolar製品内で使用されている電池/蓄電池は、欧州議会及び理事会 (the European Parliament and of the Council) の電池および廃電池に関する規則 (EU) 2023/1542 (2023年7月12日) に準拠していることを示しています。Polar製品内で使用されている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、欧州連合域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、可能な限りにおいて、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。

Grit X2 Pro固有の規制関連のラベルを確認するには、**設定 > この腕時計について**をご参照ください。

# 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。

© 2024 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が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。

1.0 JA 03/2024