

POLAR® LOOP



ユーザー マニュアル

目次

目次	2
Polar Loopユーザー マニュアル	5
はじめに	5
同梱品	6
はじめに	7
リストバンドの交換	7
リストバンドを取り外す方法	7
リストバンドを取り付ける方法	7
Polar Loopの設定	8
ステップ1:Polar Flowアプリのダウンロード	8
ステップ2:充電	8
ステップ3:設定	9
Polar Loopの装着	9
デバイスを正しく配置する	9
フィット感を確保する	10
清潔に保つ	10
Polar LoopのLED	11
設定	12
Polar Flowアプリの設定	12
製品の装着箇所	12
電池残量の通知	12
低活動アラート	12
トレーニングを自動で記録	13
同期	13
オフにする	13
ファクトリーリセット	13
ファームウェアのアップデート	13
再起動とリセット	13
Polar Loopを工場出荷時の設定にリセットする	13
工場出荷時設定にリセット後:	14
スマートフォンのペアリング	15
Polar Loopを新しいスマートフォンとペアリングする前に	15
スマートフォンのペアリング	15
トレーニング	17
Polar Loopを使ったトレーニング	17
手動でのトレーニング記録	17
自動トレーニング検出	17
手動でのトレーニング記録	18
開始方法	18
スマートフォンでトレーニングセッションを記録する	20
デバイスでトレーニングセッションを記録する	21
自動トレーニング検出	22
自動トレーニング検出のオン / オフ	22
トレーニング強度:	23
自動トレーニング検出の仕組み	23
トレーニングセッションの開始	23

トレーニングセッション中	23
トレーニングセッション後	24
正確なトレーニング検出の方法	25
Flowアプリでのトレーニング分析	25
機能	27
24時間/365日 アクティビティランキング	27
アクティビティ目標	27
アクティビティガイド	27
アクティビティ効果	27
低活動アラート	27
Flowアプリとウェブサービスのアクティビティデータ	28
継続的な心拍数	28
Nightly Recharge™ 回復計測	29
Polar Flowアプリでの自律神経ステータス詳細データ	30
Polar Flowアプリでの睡眠ステータスの詳細	30
Sleep Plus Stages™睡眠状態のトラッキング	31
Sleepwise™ 日中の活性度ガイド	34
心拍ゾーン	34
スマートカロリー	34
トレーニング効果	35
Training Load Pro	36
カーディオ負荷	36
自覚的な運動負荷	36
シングルトレーニングセッションからのトレーニング負荷データ	37
負荷および耐久力	37
カーディオ負荷ステータス	37
Polar Flowアプリとウェブサービスにおける長期的な分析	37
音声ガイダンス	39
Polar Flowアプリのフィットネステスト	41
Polar Flow	43
Polar Flowアプリ	43
ダイアリー	43
睡眠データ	43
アクティビティデータ	43
トレーニングデータ	43
画像の共有	43
Flowアプリの使用を開始する	43
Polar Flowウェブサービス	44
ダイアリー	44
レポート	44
同期	44
自動同期	44
手動同期	44
重要情報	46
電池	46
電池の充電	46
Flowアプリの電池状態	47
Polar Loopのお手入れ	48
Polar Loopを清潔に保つ	48
保管	48

注意事項	49
トレーニング中の干渉	49
健康とトレーニング	49
注意	50
Polar製品の安全な使用方法	50
技術仕様	50
Polar Loop	50
Polar Flowモバイルアプリケーションの互換性	51
Polar製品の防水性	51
Limited Polar International Guarantee(制限付きPolar国際保証)	52
規制関連情報	53
免責条項	53

Polar Loopユーザー マニュアル

本ユーザー マニュアルでは、Polarデバイスの使用方法についてご案内します。ビデオチュートリアルやよくある質問を閲覧するには、support.polar.com/ja/polar-loopにアクセスしてください。

はじめに

Polar Loopをご購入いただき、誠にありがとうございます！

Polar Loopは、スクリーンレス、サブスクリプション不要のウェアラブルヘルスバンド。より良い睡眠、効率的な回復、そしていつでも自由にアクティブでいたいあなたをサポートします。毎日24時間の着用を想定したデザインのこのバンドは、睡眠、心拍数、動きをスムーズに測定・追跡。スクリーンレスのバンドは、無料でウェルビーイング、フィットネス、そして日々のパフォーマンスの向上に必要な情報を提供します。Polar Flowアプリとウェブサービスを併用することで、Polar Loopは毎日の習慣や選択があなたの健康に与える影響を理解するお手伝いをします。

Polar Loop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ます。これにより、翌日の行動に備えることができます。[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、夜間の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。

Polar Loopでは、[トレーニングセッションの記録](#)に関するオプションがいくつか用意されており、自分のアクティビティや好み合ったものを選ぶことができます。Flowアプリまたはデバイス(セッションの開始と停止にはFlowアプリを使用)を使って手動でセッションを記録することも、直接デバイス上で自動トラッキング機能を使用することもできます。[24時間/365日 アクティビティトラッキング機能](#)は、1日を通してあなたのアクティビティを追跡し、あなたの個人データとアクティビティレベル設定に基づいた毎日のアクティビティ目標を提案します。

[Polar Flowアプリ](#)はApp Store®またはGoogle Play™で入手できます。Polar Flowアプリでは、一日の活動量、夜間にトレーニングやストレスから体がどの程度回復したか、そして睡眠状態も確認できます。Polar Loopは、スマートフォンがBluetooth接続の範囲内にあり、Flowアプリが少なくともバックグラウンドで実行されている場合、データをFlowアプリに[自動的に同期](#)します。また、アプリから手動で同期することも可能です。また、[Polar Flowウェブサービス](#)では、詳細なアクティビティや睡眠の情報を確認でき、理解を深めることができます。Polar Flowウェブサービスでは、トレーニングを計画して詳細に分析し、パフォーマンスに関する理解を深めることができます。



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。Polar Loopを最新の状態に維持し、最高の性能を得るために、新しいバージョンが利用可能になっているときは必ず[ファームウェアをアップデート](#)してください。ファームウェアをアップデートすると、改良点を通じてデバイスの機能が強化されます。



正確な心拍数の取得やアクティビティトラッキングのためには、デバイスを正しく装着してください。手順については、[Polar Loopの装着](#)を参照してください。

同梱品



- リストバンド(S/M、M/Lの2サイズが付属しています)



Polar LoopにはS/Mサイズのリストバンドがあらかじめ装着されています。サイズの変更やアクセサリバンドへの交換を行うには、[リストバンドの交換](#)のセクションを参照してください。

- Polar Loopデバイス
- リストバンドバックル
- Polar Charge 2.0充電ケーブル
- スタートガイドと重要なお知らせ

はじめに

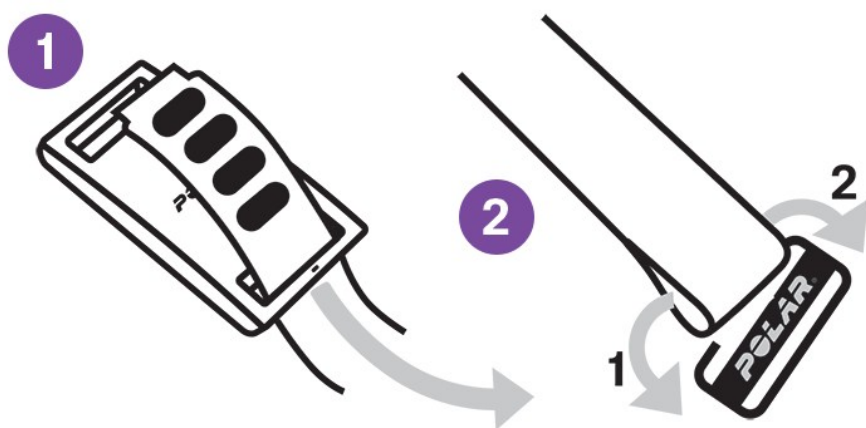
リストバンドの交換



Polar LoopにはS/Mサイズのリストバンドがあらかじめ装着されています。サイズの変更やアクセサリバンドへの交換を行うには、このセクションの指示に従ってください。

リストバンドを取り外す方法

1. リストバンドをゆっくりとデバイススロットに通します。
2. リストバンドループからバックルを取り外します。

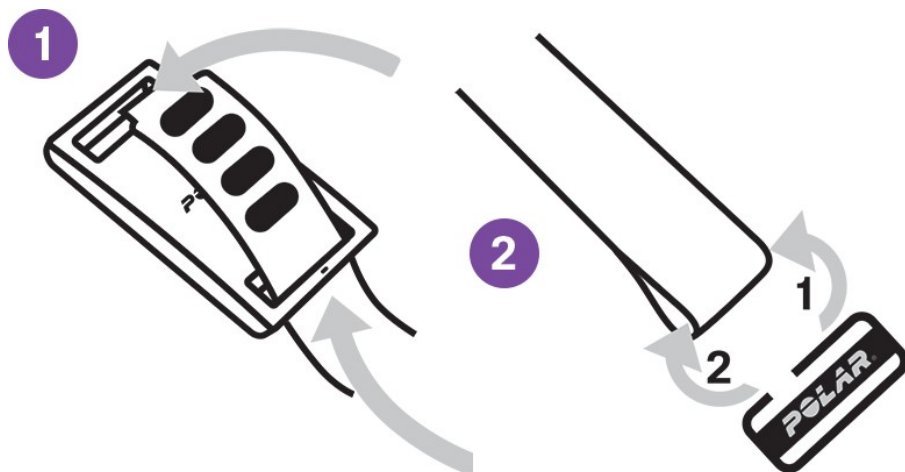


リストバンドを取り付ける方法

1. マジックテープを上に向け、リストバンドをデバイスのスロットに通します。
2. バックルをリストバンドのループに取り付けます。
3. ぴったりと快適にフィットするように調節し、マジックテープで固定します。



バックルの辺りでデバイスをスライドさせ、最適なフィット感が得られるよう調整します。





さまざまな色のリストバンドを、ウェブストアの[Polarセレクション](#)でご購入いただけます。

Polar Loopの設定

Polar Loopを使い始めるときには、事前に**Flowアプリとペアリングして設定する必要があります**。Polar Loopは、充電のためにケーブルと接続すると自動的にオンになります。接続したら、Flowアプリを使って設定できます。

設定が完了したら、Polar Loopを使用できます。Polar Loopは、装着状態では自動的に心拍数、アクティビティ、睡眠を記録します。また、スマートフォンがBluetooth接続の範囲内にあり、Flowアプリが少なくともバックグラウンドで実行されていれば、データをFlowアプリに自動的に同期します。



デバイスはBluetooth経由でご使用のスマートフォンに接続します。Bluetoothは、充電のためにデバイスを接続すると自動的にオンになり、電池残量がなくなるか、Flowアプリのデバイス設定でデバイスがオフにされない限り、オンのままとなります。

ステップ1:Polar Flowアプリのダウンロード

Polar FlowアプリをApp Store®またはGoogle Play™からダウンロードします。すでにお持ちの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。

ステップ2:充電

Polar Loopを充電するには、同梱の専用ケーブルを使用し、電源が入ったUSBポートまたはUSB充電器に接続します。



充電中は、LEDが進捗状況を表示します:時計回りに回転する赤色のLED4つは、充電中であることを示しています。電池がフル充電されると、赤色のLEDは常時点灯します。



電池が完全に空の状態では、充電が始まるまでに数分かかる場合があります。電池の充電に関する詳しい情報は、「[電池](#)」を参照してください。

ステップ3:設定



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。



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ご注意ください。

1. Polar Loopを充電した後、Flowアプリを開いて設定を開始します。
2. Flowアプリが自動的にPolar Loopを検出し、ペアリングを開始するようリクエストします。
3. スマートフォン上でBluetoothペアリングのリクエストを承認します。ペアリングが完了すると、「**ペアリング完了**」と表示されます。
4. アプリ内で、設定の手順についてご案内します。設定を行っている間は、Polar Loopをスマートフォンの近くに置いておいてください。設定を完了後、**保存して同期** をタップして、設定をデバイスと同期させます。



デバイスを最新の状態に維持するために、ファームウェアの新バージョンが出たら必ずアップデートを行ってください。新バージョンが利用可能になると、Flowアプリからお知らせが届きます。



設定とスマートフォンとのペアリングが完了する前にPolar Loopを充電器から外すと、電源が切れるまでの30分間、スマートフォンとの接続を検索し続けます。この検索状態は、時計回りに回転する4つの赤色LEDで示されます。これらのLEDは一度に1つずつ点灯し、充電中よりも速く回転します。検索を再開するには、デバイスをもう一度充電につないでください。

Polar Loopの装着

心拍数、アクティビティ、睡眠状態を正確にトラッキングし、安全で快適なフィット感を確保するために、このセクションの指示に従ってください。



Polar LoopにはS/Mサイズのリストバンドがあらかじめ装着されています。サイズの変更やアクセサリバンドへの交換を行うには、[リストバンドの交換](#)のセクションを参照してください。

デバイスを正しく配置する

- [Flowアプリのデバイス設定](#)で、デバイスを装着する手の設定が正しいことを確認します。最も正確なアクティビティトラッキングの結果を得るためには、利き手ではない方の腕にPolar Loopを装着することをお勧めします
- 手首の上にPolarデバイスを装着します。手首の骨よりも少なくとも指1本分以上離れた位置に装着してください。

- ・ フレームの楕円マークが手首の親指側に向いていることを確認します：



フィット感を確保する

- ・ リストバンドをぴったりと、しかし快適にフィットするように調節し、マジックテープで固定します。光学式心拍センサーは、常に皮膚と接触していなければなりません。
- ・ バンドを両側から軽く押し上げることでフィット感を確認できます。センサーが浮き上がったり、LEDライトの光が漏れたりしたら、バンドを少し締めてください。

清潔に保つ



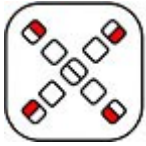
このデバイスは完全防水で、リストバンドは洗濯可能です。どちらも低刺激性石鹸と水溶液で安全に洗浄でき、流水ですすぐことができます。

- ・ 定期的にデバイス、リストバンドおよび腕の皮膚を洗浄してください。特に、汗をかいた後には洗浄の必要があります。
- ・ 低刺激性石鹸と水溶液を使って、流水ですすぎます。アルコール、消毒液、またはその他の化学薬品を使って洗浄しないでください。
- ・ 詳しいお手入れ方法については、[Polar Loopのお手入れ](#)を参照してください。



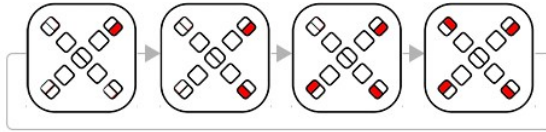
時々、手首を空気に触れさせることをおすすめします。これは、特に肌が敏感な方には重要です。皮膚の炎症を避けるため、活動状態が低いときなどに、リストバンドを緩めるようにしてください。デバイスを取り付ける位置を少し変えることもできます。時々、手首から完全にPolarデバイスを取り外す必要があります。

Polar LoopのLED

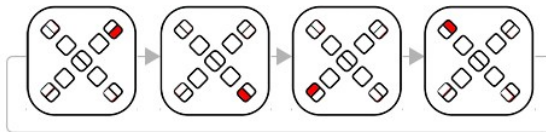


デバイスが充電中/接続を検索中/ファームウェアをアップデート中

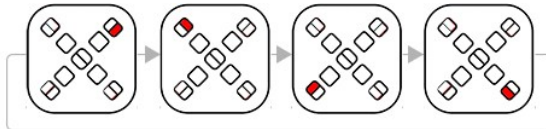
- 充電は、時計回りに回転する4つの赤色LEDで示されます。電池がフル充電されると、赤色のLEDが常時点灯します。



- 設定とスマートフォンとのペアリングが完了する前にPolar Loopを充電器から外すと、電源が切れるまでの30分間、スマートフォンとの接続を検索し続けます。この検索状態は、時計回りに回転する4つの赤色LEDで示されます。これらのLEDは一度に少しずつ点灯し、充電中よりも速く回転します。検索を再開するには、デバイスをもう一度充電につないでください。



- ファームウェアのアップデートは、反時計回りに回転する4個の赤色LEDで示されます。



デバイスはオンだが装着されていないとき

これらのLEDは、デバイスの電源が入っていて心拍数を測定する準備ができているが、光学式心拍センサーが皮膚に接触していないときに点灯します。



デバイスが心拍数を測定しているとき

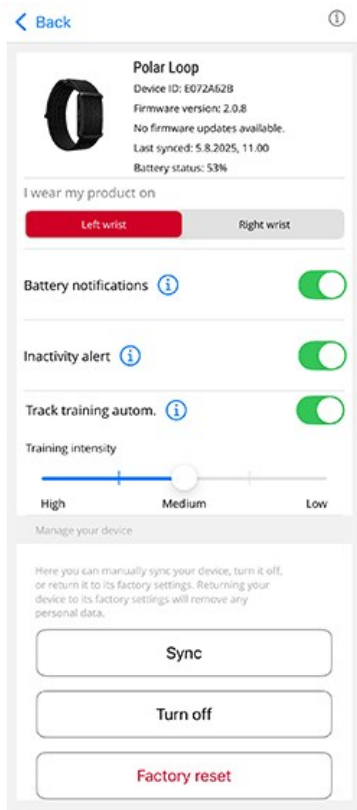
これらのLEDは、あなたがデバイスを装着していて、デバイスがあなたの心拍数を測定しているときに点灯します。

設定

Polar Flowアプリの設定

Flowアプリで、**ダイアリー**のデバイスカードをタップしてデバイス設定を開きます。Polarデバイスを2台以上お持ちの場合は、「**デバイス**」に進み、Polar Loopを選択することもできます。

デバイスページの一番上には、現在のファームウェアのバージョンやアップデートの有無、デバイスの電池状態、デバイスが最後に同期された日時など、デバイスに関する情報が表示されます。



デバイスページでは、以下の設定を編集できます：

製品の装着箇所

左手首または**右手首**を選択します。

正確な測定およびトラッキングのためには、デバイスを手首の正しい位置に装着することが重要です：楕円形のマークがある側が手首の親指側になるように装着してください。詳細については、[Polar Loopの装着](#)をご覧ください。

電池残量の通知

デバイスの電池状態に関する通知をスマートフォンで受け取りたい場合は、**電池残量の通知**をオンにします。



電池残量の通知を受け取るには、スマートフォンの設定でFlowアプリの通知を許可する必要があります。

低活動アラート

低活動アラートをオンまたはオフに設定します。低活動アラートを受け取るには、スマートフォンの設定でFlowアプリの通知を許可し、アプリが少なくともバックグラウンドで実行されている必要があります。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](#)」を参照してください。

トレーニングを自動で記録

自動トレーニング検知をオンまたはオフにし、感度を調整します。詳細は「[自動トレーニング検出](#)」を参照してください。

同期

デバイスをFlowアプリと手動で同期するには、**同期**を選択します。詳細については、「[同期](#)」を参照してください。

オフにする

たとえばフライト中などに、Flowアプリの設定からデバイスの電源を切ることができます。デバイスの電源をオフにすると、Bluetoothも無効になります。デバイスの電源を再びオンにするには、プラグを差し込んで充電します。

ファクトリーリセット

ご使用のデバイスに問題が発生した場合は、工場出荷時の設定にリセット(ファクトリーリセット)することができます。リセットするとすべての個人データと設定がデバイスからすべて削除されます。このため、ご自分に合わせて再設定する必要が生じますのでご注意ください。ご使用のデバイスからFlowアカウントに同期されたデータはすべて安全です。詳細については、[再起動とリセット](#)を参照してください。

ファームウェアのアップデート

Polar Loopを最新の状態に維持し、最高の性能を得るために、新しいバージョンが利用可能になっているときは必ずファームウェアをアップデートしてください。ファームウェアをアップデートすると、デバイスの機能が向上します。

Polar Flowアプリを使用して、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、手順を案内してくれます。アップデートがスムーズにできるよう、アップデート開始前にデバイスを電源に接続しておくことをお勧めします。ファームウェアアップデートには、接続環境によっては最大7分かかることがあります。



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、デバイスのデータはFlowアカウントに同期されます。

再起動とリセット

何か問題が発生した場合は、デバイスを再起動してください。デバイスを再起動しても、デバイスから個人データが削除されることはありません。ただし、再起動すると、デバイスの日付と時刻の設定はデフォルトに戻り、進行中のプロセス(睡眠計算など)はすべて終了します。睡眠とアクティビティデータが正しく蓄積されるように、再起動後にはデバイスをFlowアプリと同期し、デバイスの日付と時刻を正しく設定してください。

再起動/リセットボタンはデバイスの上側、リストバンドの下にあります。デバイスを再起動するには、デバイスが充電のために接続されていないときに、ピンでボタンを押します。



Polar Loopを工場出荷時の設定にリセットする

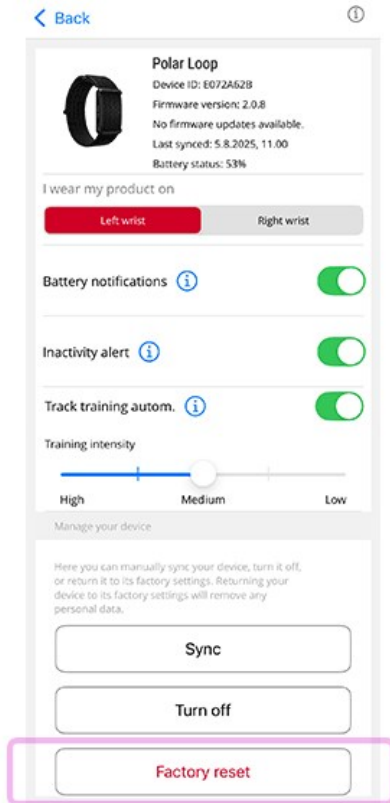
デバイスを再起動しても問題が解決しない場合は、デバイスを工場出荷時の設定にリセットします。リセットするとすべての個人データと設定がデバイスからすべて削除されます。このため、ご自分に合わせて再設定する必要が生じますのでご注意ください。ご使用のデバイスからFlowアカ

ウトに同期されたデータはすべて安全です。

工場出荷時設定 へのリセットを行う方法には2種類あります:

- Flowアプリのデバイス設定から行う。
- デバイスが充電のために接続されているときに、デバイスのリスタート/リセット ボタンをピンで押して実行します。

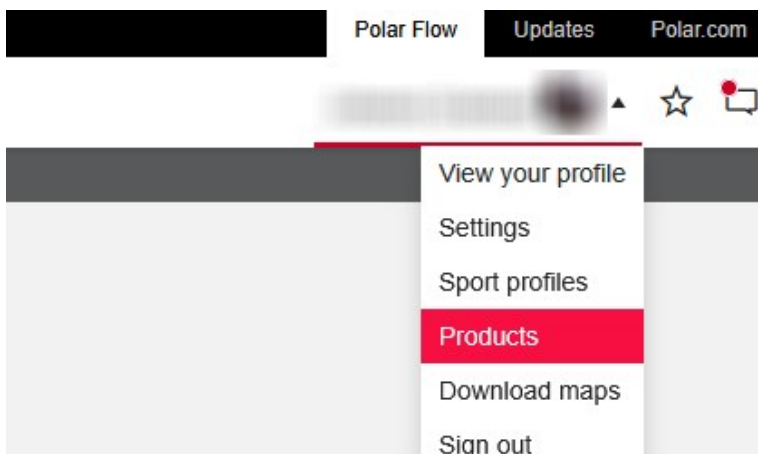
Flowアプリを使用してデバイスを工場出荷時設定にリセットするには、Flowアプリの**デバイス**に進みます。Polarデバイスを2台以上をお持ちの場合は、Polar Loopを選択します。次に、**工場出荷時設定にリセット**を選択します。



工場出荷時設定にリセット後:

工場出荷時設定 へのリセットを実行すると、Polar Loopはスマートフォンからペアリング解除されますが、スマートフォンのペアリング済み BluetoothデバイスリストとPolar Flowアカウントにはまだ表示される場合があります。再設定する前に、以下の手順でPolar Loopを両方から削除してください:

1. [Flow.polar.com](https://flow.polar.com)に進み、サインインします。
2. 画面右上の名前をクリックし、**製品**を選択します。



3. リストから製品を探し出し、削除アイコン(X)をクリックします。**削除**をクリックして確定します。
4. ご利用のスマートフォンで、ペアリング済みBluetoothデバイスのリストを確認し、Polar Loopがリスト内にあればリストから削除します。
 - iOSの場合:[設定]>[Bluetooth]>Polar Loopの隣にある「i」>[このデバイスの登録を解除]の順にタップします。
 - Androidの場合:[設定]>[Bluetooth]>Polar Loopの隣にある「歯車」アイコン>[解除]の順にタップします。

再び**Polar Loopの設定**を行います。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。

スマートフォンのペアリング

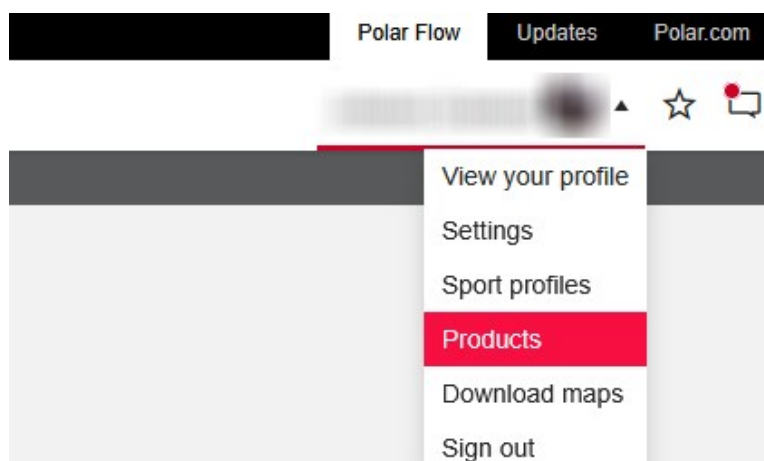
Polar Loopの設定の章の説明に従って、FlowアプリでPolar Loopの設定を実行した場合は、その時点でスマートフォンとのペアリングは完了しています。新しいスマートフォンを入手し、デバイスとペアリングしたい場合は、以下の手順に従ってください。

Polar Loopを新しいスマートフォンとペアリングする前に

Polar Loopは一度に1台のスマートフォンとしかペアリングできません。一度ペアリングされると、Polar Loopはそのスマートフォンだけに表示されるようになります。新しいスマートフォンとペアリングする前に、**工場出荷時設定へのリセット**を実行し、既存のペアリングを削除する必要があります。手順については、**再起動とリセット**を参照してください。

工場出荷時設定へのリセットを実行すると、Polar Loopはスマートフォンからペアリング解除されますが、Flowアカウントとスマートフォンのペアリング済みBluetoothデバイスリストにはまだ表示される場合があります。これら両方から削除したい場合は、以下の手順に従ってください:

1. [Flow.polar.com](https://flow.polar.com)に進み、サインインします。
2. 画面右上の名前をクリックし、**製品**を選択します。



3. リストから製品を探し出し、削除アイコン(X)をクリックします。**削除**をクリックして確定します。
4. ご利用のスマートフォンで、ペアリング済みBluetoothデバイスのリストを確認し、Polar Loopがリスト内にあればリストから削除します。
 - iOSの場合:[設定]>[Bluetooth]>Polar Loopの隣にある「i」>[このデバイスの登録を解除]の順にタップします。
 - Androidの場合:[設定]>[Bluetooth]>Polar Loopの隣にある「歯車」アイコン>[解除]の順にタップします。

スマートフォンのペアリング

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ご注意ください。ペアリング中は、デバイスをスマートフォンから1メートル以内に置いてください。

1. FlowアプリをApp StoreまたはGoogle Playからダウンロードします。
2. 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。

3. デバイスを電源の入ったUSBポートまたはUSB充電器に接続します。
4. スマートフォン上でFlowアプリを開き、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、FlowアプリでPolar Loop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。そうすることでFlowアプリがペアリング中にデバイスとリンクします。

5. Flowアプリが、Polar Loopとのペアリングを自動的にリクエストします。スマートフォン上でBluetoothペアリングのリクエストを承認します。

トレーニング

Polar Loopを使ったトレーニング

Polar Loopでは、トレーニングセッションの記録に関するオプションがいくつか用意されており、自分のアクティビティや好み合ったものを選ぶことができます。Flowアプリまたはデバイス(セッションの開始と停止にはFlowアプリを使用)を使って手動でセッションを記録することも、直接デバイス上で自動トラッキング機能を使用することもできます。

手動でのトレーニング記録

Flowアプリを使って、トレーニングセッションを手動で開始・停止できます。トレーニングセッションを開始する前に、Flowアプリで記録するか、それともデバイスで記録するかを選択できます。

- **Flowアプリでトレーニングセッションを記録:**

Flowアプリを使ってトレーニングを記録すると、心拍数と位置情報の両方が記録されるため、トレーニングセッション中にリアルタイムでモニタリングを行うことが可能です。また、音声ガイダンスを受けたり、クイックターゲットを使うこともできます。

最適な使用シーン: ジムでのセッションやランニングのような計画的なトレーニングで、開始と停止を正確にトラッキングすることが重要な場合、またはGPSデータ(スピード、距離、ルート)のトラッキングが必要な場合。



GPSの精度と継続的な心拍数のトラッキングを確保するために、トレーニングセッション中はスマートフォンを近くに置いてください。

- **デバイスでトレーニングセッションを記録:**

デバイスを使って記録する場合は、Flowアプリを使って手動でトレーニングセッションを開始・停止する必要がありますが、トレーニング中にスマートフォンを持ち歩く必要はありません。いったん開始すると、記録はデバイスによって処理されます。デバイスを単独で使用する場合は、心拍数データのみが記録されます。

最適な使用シーン: スマートフォンを持ち歩きにくいアクティビティや、トレーニングの開始時に強度が低すぎて自動トレーニング検出機能による認識ができない場合。



Flowアプリまたはデバイスを使ってトレーニングセッションを手動で記録するには、事前にFlowアプリの**トレーニング設定**ページでデバイスを心拍センサーとしてペアリングしておく必要があります。

詳細については、「[手動でのトレーニング記録](#)」を参照してください。

自動トレーニング検出

自動トレーニング検出機能により、Polar Loopは自動的にトレーニングを検出し、記録します。手動でトレーニングセッションを開始または停止する必要はありません。

この機能が有効になっている場合、デバイスは心拍数と活動レベルの上昇を検出すると同時に記録を開始します。その後、スマートフォンがBluetoothの接続範囲内にあれば、データは自動的にFlowアプリに同期されます。この機能により、手動で開始するのを忘れた場合でも、トレーニングを確実にトラッキングできます。また、トレーニングセッション中にスマートフォンを持ち歩く必要もありません。デバイスがバックグラウンドでトラッキングを処理する間も、トレーニングに完全に集中することができます。

最適な使用シーン: 早歩きやサイクリングなど、ふと思いついた、または気軽なアクティビティ。

詳細は「[自動トレーニング検出](#)」を参照してください。

手動でのトレーニング記録

トレーニングセッションは、Flowアプリを起動したスマートフォンでも、またはデバイスを使っても手動で記録できます。

Flowアプリを使ってトレーニングを記録すると、心拍数と位置情報の両方が記録されるため、トレーニングセッション中にリアルタイムでモニタリングを行うことが可能です。また、音声ガイダンスを受けたり、クイックターゲットを使うこともできます。

デバイスを使って記録する場合は、Flowアプリを使って手動でトレーニングセッションを開始・停止する必要がありますが、トレーニング中にスマートフォンを持ち歩く必要はありません。いったん開始すると、記録はデバイスによって処理されます。デバイスを単独で使用する場合は、心拍数データのみが記録されます。



Flowアプリまたはデバイスを使ってトレーニングセッションを手動で記録するには、Flowアプリの**トレーニング設定**ページでデバイスを心拍センサーとしてペアリングする必要があります。手順については、[開始方法](#)のセクションを参照してください。

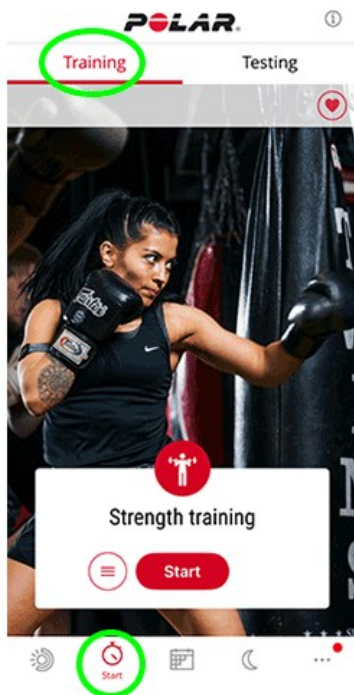
開始方法

1. Polar Loopを手首にぴったり装着してください。




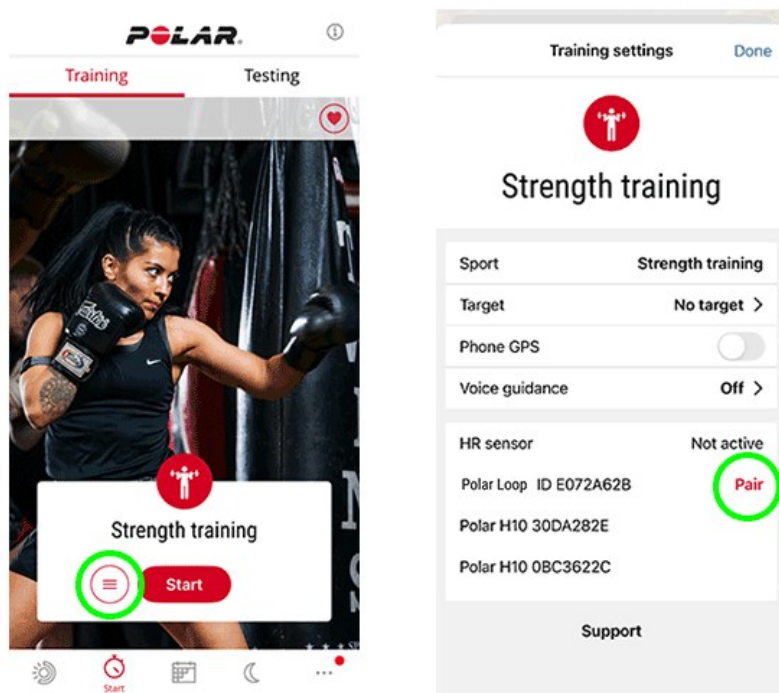
正確な測定とトラッキングのためには、デバイスを手首に正しい位置で装着することが重要です。[Polar Loopの装着](#)にある手順を参照してください。また、Flowアプリのデバイス設定で選択した方の手首にPolar Loopを装着するようにしてください。

2. Flowアプリを開き、**スタート > トレーニング**に進みます。

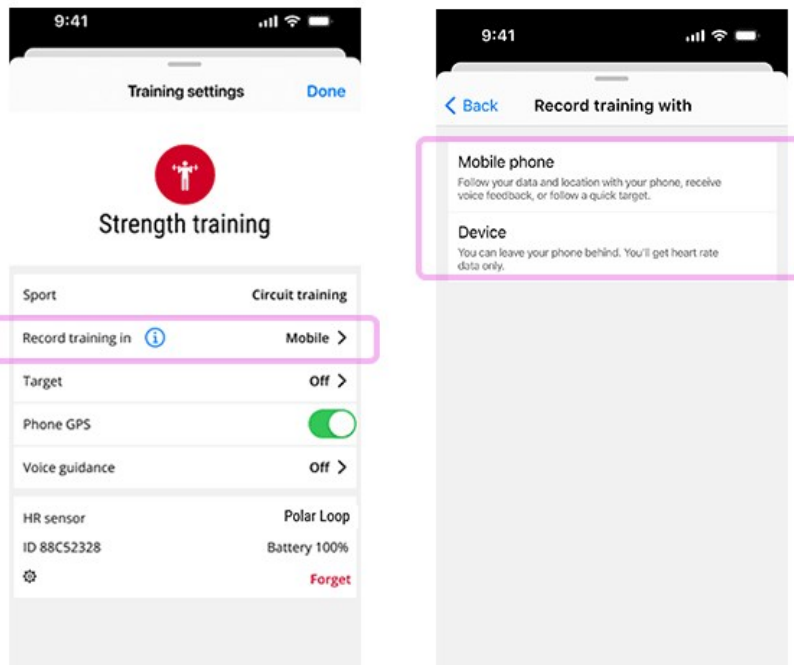


自動トレーニング検出がオンになっており、心拍数と活動レベルが上昇したためにデバイスがすでに記録を開始している場合は、手動トレーニングセッションを開始する前に進行中の記録を停止する必要があります。進行中の記録は**スタート**ビューに表示されます。停止させるには、**長押しして停止ボタン**を長押しします。自動で記録されたトレーニングセッションを削除したい場合は、**カレンダー**ビューでトレーニングセッションを長押しし、**削除**を選択します。

3. Flowアプリまたはデバイスを使ってトレーニングセッションを手動で記録するには、事前にFlowアプリの**トレーニング設定**ページでデバイスを心拍センサーとしてペアリングしなくてはなりません。アイコンをタップして、**トレーニング設定**ページを開きます。このページでお使いのデバイスを見つけ、**ペアリング**をタップします。



4. **トレーニング設定**ページでは、トレーニングセッションをスマートフォンで録画するか、またはデバイスで録画するかを選択できます：



5. **トレーニング**ページに戻るには、**完了**をタップします。

スマートフォンでトレーニングセッションを記録する

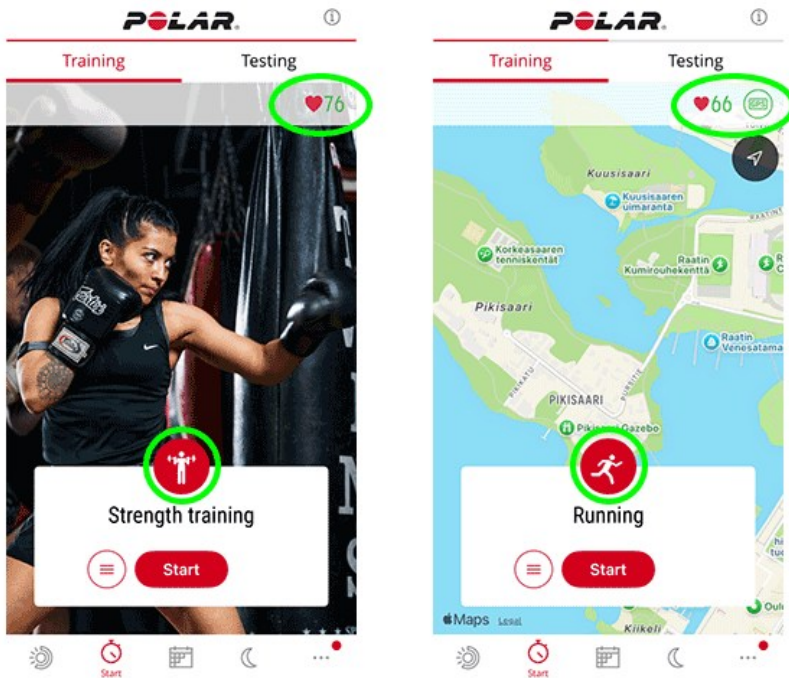
デバイスを心拍センサーとしてFlowアプリとペアリングし、記録方法を選択したら、スポーツプロフィールを選択してトレーニングを開始する準備は完了です。



トレーニングページで、スポーツアイコンをタップしてスポーツプロフィールを選択します。アウトドアスポーツプロフィールを選択すると、スマートフォンのGPSが作動し、地図上でトレーニングルートを追跡します。

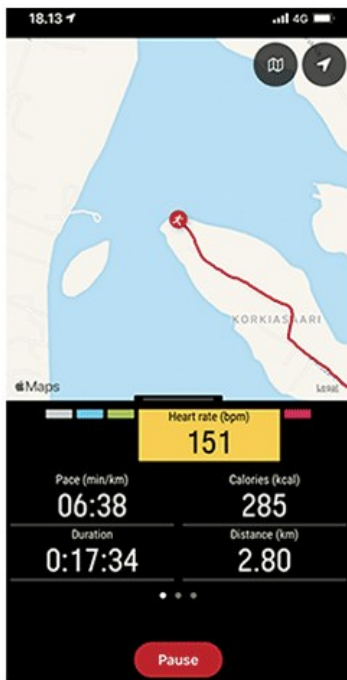


正確なルートを追跡・記録するには、iOSでは位置情報の許可を「常に許可」、Androidでは「常に許可」に設定し、スマートフォンの設定でFlowアプリの正確な位置情報が有効になっていることを確認してください。

現在の心拍数と丸いGPSアイコンが表示されたら、**スタート**をタップし、トレーニングセッションを開始します。



地図表示は、地図の一番上にある  アイコンをタップして変更できます。スワイプやピンチ操作で、地図を好きなようにスクロールしたり、ズームしたりすることもできます。  アイコンをタップして、現在地にフォーカスを戻します。心拍数表示とペース表示を切り替えるには、ページの一番下をスワイプします。



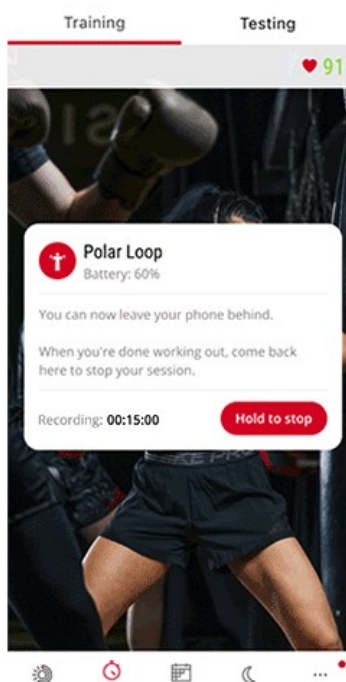
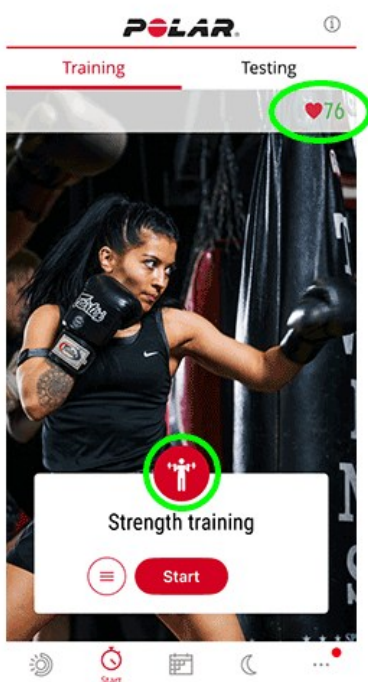
トレーニングセッションの終了:

- ・一時停止をタップします。
- ・トレーニングセッションを保存し、トレーニング概要を閲覧するには、**停止**をタップしてそのまま保持します。

デバイスでトレーニングセッションを記録する

デバイスを心拍センサーとしてFlowアプリとペアリングし、記録方法を選択したら、スポーツプロファイルを選択してトレーニングを開始する準備は完了です。

トレーニングページで、スポーツアイコンをタップしてスポーツプロファイルを選択します。現在の心拍数が表示されたら、**スタート**をタップしてトレーニングセッションを開始します。



- ・ 進行中のトレーニング記録と現在の継続時間は、**スタートページ**と**ダイアリー**のデバイスカードに表示されます。
- ・ トレーニングセッションを終了するには、これらのビューのいずれかで**長押しして停止ボタン**を長押しします。記録が完了すると、デバイスは自動的にトレーニングデータをFlowアプリに同期します。
- ・ 同期した後、トレーニングセッションはFlowアプリの**ダイアリー**ビューと**カレンダー**ビューに表示されます。トレーニングセッションをタップすると、トレーニング分析を見ることができます。

自動トレーニング検出

自動トレーニング検出機能により、Flowアプリから手動で記録を開始しなくても、Polar Loopが自動的にトレーニングセッションを検出し、記録してくれます。この機能を有効にすると、デバイスは心拍数および活動レベルの上昇を検出すると同時に記録を開始します。この機能により、手動で記録を開始するのを忘れた場合でも、トレーニングを確実にトラッキングできます。また、トレーニングセッション中にスマートフォンを持ち歩く必要もありません。デバイスがバックグラウンドでトラッキングを処理する間も、トレーニングに完全に集中することができます。



正確な測定とトラッキングのためには、デバイスを手首に正しい位置で装着することが重要です。**Polar Loopの装着**にある手順を参照してください。また、Flowアプリのデバイス設定で選択した方の手首にPolar Loopを装着するようにしてください。

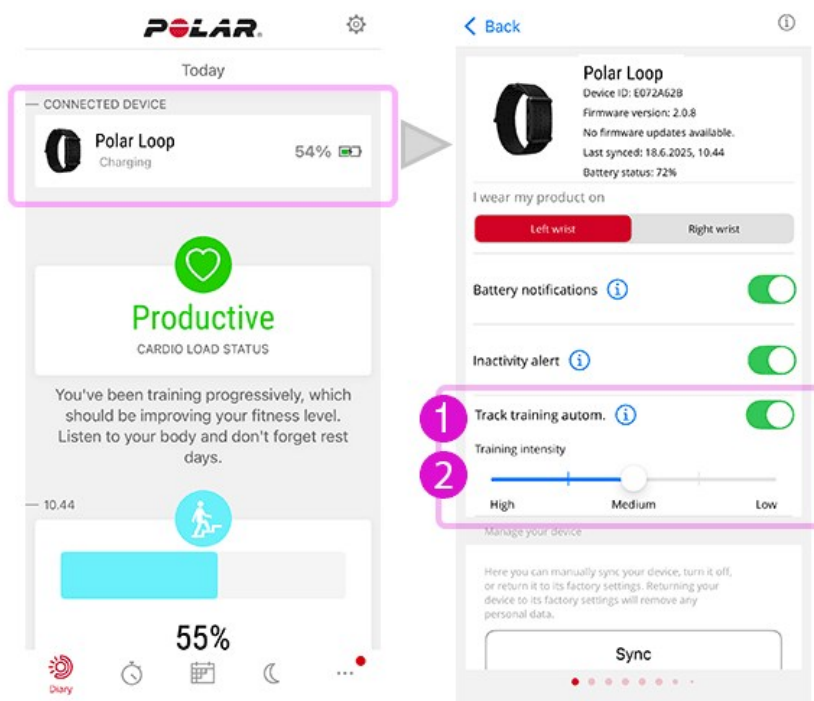
自動トレーニング検出のオン / オフ



自動トレーニング検出は、デフォルトではオンになっています。セットアップ中、または後からでもFlowアプリの**デバイス設定**でオン/オフを切り替えられます。また、ここでは感度も調整できます。

Flowアプリで、**ダイアリー**のデバイスカードをタップしてデバイス設定を開きます。Polarデバイスを2台以上お持ちの場合は、「デバイス」に移動してPolar Loopを選択することもできます。

1. デバイス設定で**トレーニングの自動トラッキング**スイッチを使い、自動トレーニング検出をオンまたはオフにします。
2. **トレーニング強度スライダー**を低、中、または高に動かして、自動トレーニング検出の感度を調整します。この設定は、トラッキングを開始する強度レベルを決定するものです。強度が高ければ高いほど、よりハードな運動を行う必要があります。さまざまな強度設定を試して、自分のトレーニングに最適な強度レベルを見つけましょう。



トレーニング強度:

- ・ **低**: のんびり歩いたり、家事をしたりといった軽い活動でも、トレーニングの記録が始まります。
- ・ **中**: 早足で歩いたり、または軽いジョギングでも記録が始まります。
- ・ **高**: ランニング、スキー、またはその他の高強度のスポーツなど、激しいアクティビティをしているときのみのトレーニングが記録されます。

自動トレーニング検出の仕組み

トレーニングセッションを自動的に記録するには、一定の継続時間と強度の要件を満たす必要があります。

継続時間: トレーニングとして保存できるのは、10分以上継続する活動のみです。

強度: 心拍数と活動量が一定のレベルに達し、そのレベルで維持される必要があります:

- ・ トラッキングを開始するには、心拍数が予備心拍数(HRR)の50%を超えている必要があります。予備心拍数(HRR)とは、最大心拍数と安静時の心拍数の差のことです。これは通常、**心拍ゾーン1**以上の活動であることを意味しています。トラッキングを続けるには、心拍数がHRRの25%超を維持するか、あるいはデバイスの加速度センサーが継続的に高い身体活動量を検出する必要があります。

最大心拍数が190 bpm、安静時の心拍数が50 bpmの人の例:

- ・ 予備心拍数(HRR) = $190 - 50 = 140$ bpm
- ・ 開始閾値(50% HRR) = $(140 \times 0.5) + 50 = 120$ bpm
- ・ 継続閾値(25% HRR) = $(140 \times 0.25) + 50 = 85$ bpm
- ・ 開始するには、活動レベルが6.0 MET(運動強度の指標)以上に達していなければなりません。活動レベルが6.0 METに落ちるとトラッキングは停止します。ただし、動きの量が少ないうちにもかかわらず心拍数が十分に高い場合は、トラッキングは継続されます。たとえば、サイクリング中にハンドルを握っている間、手首はほとんど動かない場合などがこれにあたります。

METの例:

1.0 MET: 静かに座っているとき

2.5 MET: ゆっくり歩いているとき

5.0 MET: 早足で歩いているとき

9.8 MET: 1 kmを6分(1マイルを10分)のペースで走っているとき

11.0 MET: 時速11 km(または1 kmを5分25秒、時速7マイル)のペースで走っているとき



注意: これらの強度値は、デフォルトである「中」のトレーニング強度の設定に適用されます。閾値は「高」設定の方が高く、「低」設定の方が低くなっています。

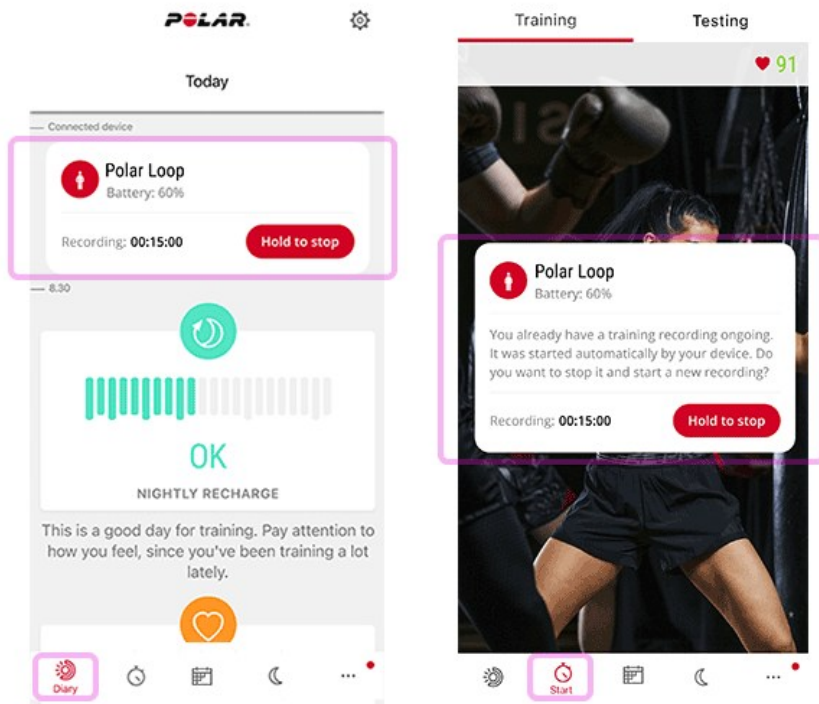
トレーニングセッションの開始

心拍数と活動レベルが十分に高いと認識されると、デバイスはトレーニングセッションの記録を開始します。

トレーニングセッション中

進行中のトレーニング記録とその時点での継続時間は、Flowアプリの**ダイアリー**および**スタート**ページのデバイスカードに表示されます。

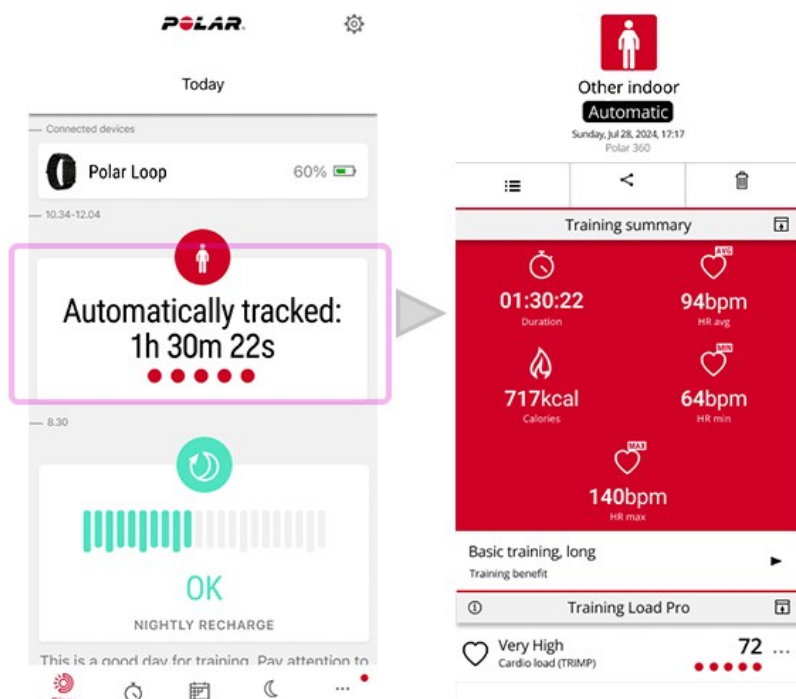
必要であれば、**長押しで停止** ボタンを長押しすると、トレーニングの記録を手動で停止することができます。



トレーニングセッション後

心拍数が指定の閾値を下回り、継続的に高い身体活動が検出されなくなると、記録は自動的に終了します。記録が終了すると、あなたのスマートフォンがBluetoothの接続範囲内にあれば、デバイスによってトレーニングデータはFlowアプリに同期されます。自動同期が機能するためには、少なくともバックグラウンドでアプリが実行中でなければならぬことに注意してください。

自動的に記録されたトレーニングセッションは、Flowアプリのダイアリーとカレンダービューに表示されます。トレーニングセッションをタップすると、トレーニング分析を見ることができます。



デフォルトでは、自動的に記録されるすべてのトレーニングセッションに**その他の室内**スポーツプロファイルが使用されますが、これは必要に応じて変更することができます。**カレンダー**からトレーニング分析ビューを開くと、分析ビューに入る前にスポーツプロファイルを選択するよう促されます。スポーツプロファイルをタップして選択するか、または**その他の室内**スポーツプロファイルを使い続けた場合は**キャンセル**を選択します。



スポーツプロフィールを選択すると、トレーニングセッションの評価を求められます。評価は1～10段階で行います。1は「非常に簡単」、10は「最大限の労力」です。ご希望であれば、ページの一番下の「次もこの質問をする」スライダーをオフにすれば、今後のトレーニングセッションではこの質問はされなくなります。評価を終えると、トレーニング分析ビューが開きます。

正確なトレーニング検出の方法

自動トレーニング検出を正しく機能させるには、Flowアプリの身体設定が最新のものであることを確認してください。これらの設定にアクセスするには、「その他」メニューを開き、ページの一番上にあるプロフィール画像または名前をタップします。

最大心拍数と安静時の心拍数の値は、予備心拍数を計算するのに不可欠です。その他の身体に関する詳細(性別、生年月日、身長、体重)は、消費カロリーの推定に用いられます。

- **最大心拍数**: 現在の最大心拍数の値がすでに分かっている場合は、最大心拍数を設定します。設定を行うまでは、年齢から推定される最大心拍数の値(220から年齢を引いた値)が、デフォルト設定として表示されます。
- **安静時の心拍数**: これは、気が散ることなく完全にリラックスしているときの最低心拍数です。安静時の心拍数が分からない場合は、**アクティビティビュー**に表示される「**一日の最低心拍数**」を参考にしてください。

正確な測定のためには、デバイスを手首に正しい位置で装着することが重要です。[Polar Loopの装着](#)にある手順を参照してください。また、Flowアプリのデバイス設定で選択した方の手首にPolar Loopを装着するようにしてください。



トレーニングセッションを正確な時間に開始・終了したい場合は、Flowアプリで手動での記録機能を使用することをお勧めします。たとえば、トレーニングセッションの開始時に手が冷たく血液循環が悪い場合や、激しいトレーニングの後に心拍数が上がったままだまっている場合などには、開始・終了の動作にやや遅延が生じる場合があります。

Flowアプリでのトレーニング分析

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、Polar LoopはPolar Flowアプリと自動で同期します。また、アプリから手動で同期を開始することも可能です。詳細については、「[同期](#)」を参照してください。同期した後、トレーニングセッションはFlowアプリの**ダイアリービュー**と**カレンダービュー**に表示されます。トレーニングセッションをタップすると、トレーニング分析ビューを閲覧できます。トレーニング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。たとえば、トレーニング概要には次の情報を含めることができます:

トレーニング概要

Training summary	
00:57:51 Duration	18,83km Distance
141bpm HR avg	504kcal Calories
83bpm HR min	170bpm HR max
19,5km/h Speed avg	31,2km/h Speed max

- トレーニングセッションの継続時間
- トレーニングセッション中にこなした距離*
- 心拍数(平均、最小、最大)
- カロリー
- スピード(平均、最大)*

トレーニング効果

Steady state & Tempo training
 Training Benefits
 Good pace! You improved your aerobic fitness and the endurance of your muscles. This session also developed your ability to sustain high intensity effort for longer.

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

詳細については、「[トレーニング効果](#)」を参照してください。

Training Load Pro

Training Load Pro	
Very high Cardio load (TRIMP)	106 ...
Very high Perceived load	289 ...
Hard Your estimate (RPE)	5/10 ...

- カードิโอ負荷はトレーニングセッションに対する心臓の反応を示します。
- 自覚的な運動負荷は、自己の推定およびトレーニングセッションの持続時間に基づいて、トレーニングセッションのハードさを示します。
- 自覚的運動強度 (RPE、自覚的労作率)

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

トレーニングゾーン



- 異なる心拍ゾーンでトレーニングに費やした時間
- 異なるスピードゾーンでトレーニングに費やした時間*

*スピードと距離の情報は、セッションがFlowアプリを使用して記録され、トレーニング設定でスマートフォンのGPSが有効になっている場合にのみ、トレーニングサマリーで提供されます。

機能

24時間/365日 アクティビティラッキング

Polar Loopは、腕の動きを内蔵3D加速度センサーで計測し、アクティビティを記録します。運動の頻度、強度、動きの規則性を身体情報と併せて分析し、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。



正確な測定のためには、デバイスを手首に正しい位置で装着することが重要です。[Polar Loopの装着](#)にある手順を参照してください。また、Flowアプリのデバイス設定で選択した方の手首にPolar Loopを装着するようにしてください。最も正確なアクティビティラッキングの結果を得るためには、利き手ではない方の腕にPolar Loopを装着することをお勧めします。

アクティビティ目標

個人のアクティビティ目標を取得するには、デバイスをセットアップし、Polarアカウントを作成してください。アクティビティ目標は、個人データとアクティビティレベル設定に基づいており、Polar FlowアプリまたはPolar Flowウェブサービスで確認できます。

目標を変更する場合は、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。flow.polar.com/にアクセスし、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。あなたの通常日とアクティビティ状態に近いものを選択します。

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。

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を教えてくれます。その日のアクティビティ目標の達成状況は、FlowアプリまたはFlowウェブサービスで確認できます。

アクティビティ効果

アクティビティ効果は、アクティブに過ごしていたことによる健康への効果と座り続けていたことによる健康に対する好ましくない影響についてフィードバックを提供します。フィードバックは、身体的活動による健康への効果と座っていることによる健康への影響に関する国際的なガイドラインと研究に基づいています。重要なのは、よりアクティブであると、より多くの効果が得られることです。Polar FlowアプリおよびFlowウェブサービスでは、毎日のアクティビティのアクティビティ効果を確認できます。日ごと、週ごと、月ごとにアクティビティ効果を確認できます。また、Flowウェブサービスで健康への効果についての詳細を確認することもできます。

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、トレーニングや十分な毎日の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。

Polar Loopは、あなたが日中あまりにも長い間動かないであることを検知し、長時間の運動不足による健康への悪影響を軽減するために動くように促します。低活動アラートはFlowアプリ経由で送信されます。

Flowアプリの[デバイス](#)設定で、低活動アラートのオン/オフを切り替えることができます。これらのアラートを受信するには、スマートフォンの設定でFlowアプリの通知が許可されていること、そしてアプリが少なくともバックグラウンドで実行されていることを確認してください。

55分間座り続けていると、低活動アラートが立ち上がるよう知らせてくれ、日常のルーチンにアクティブな時間が加わるようサポートします。立ち上がってアクティブになる方法を見つけましょう。軽く散歩をしたり、ストレッチをしたり、または他の軽いアクティビティを行えば、健康に優れた効果をもたらすことでしょう! さらに5分間活動していないと、低活動スタンプで通知されます。低活動スタンプは、Flowアプリとウェブサービスで表示され、1日の低活動スタンプの数が確認できます。

身体的活動についての多くの情報とそれがもたらす健康への効果に加え、低活動の期間や、長時間座っているときを知ることは大事です。このようにして、毎日のルーチンをチェックして変わっていくことで、より活発な生活に近づくことができます。

Flowアプリとウェブサービスのアクティビティデータ

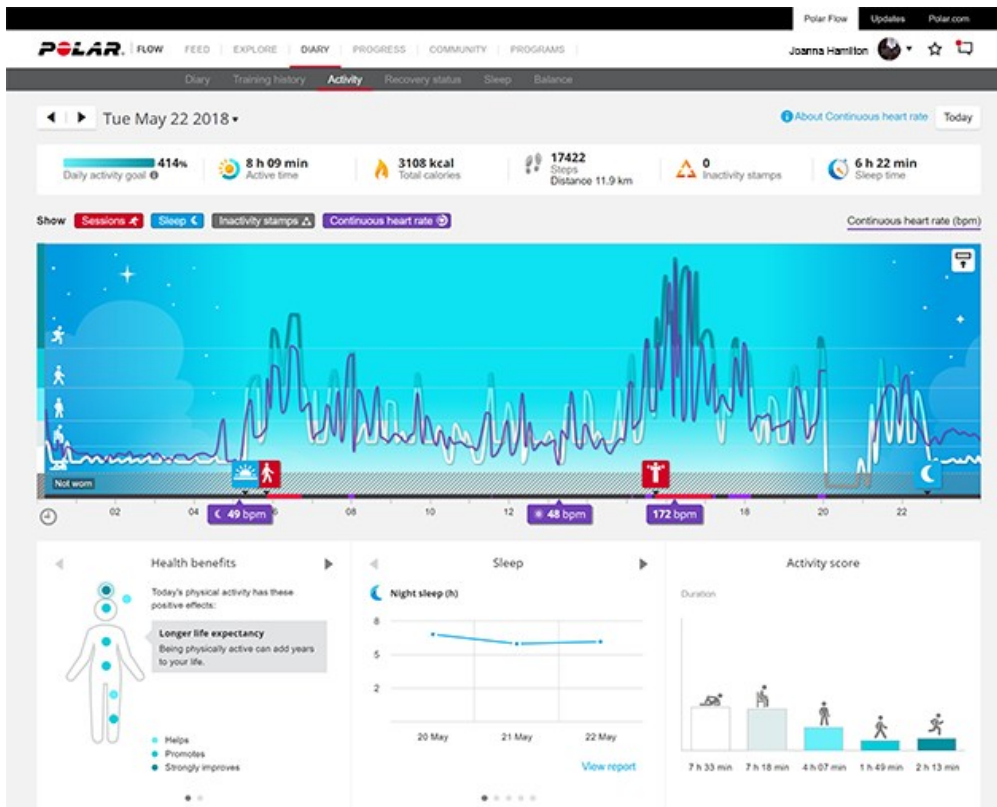
アクティビティデータは、Polar Flowアプリとウェブサービスで確認できます。Flowアプリでは、いつでもアクティビティデータを確認・分析できます。また、Flowウェブサービスでは、さらに詳細なアクティビティ情報が確認でき、理解を深めることができます。アクティビティレポート(レポートタブの下)を使えば、毎日のアクティビティの長期トレンドを確認できます。

こちらの[詳細なガイド](#)では、24時間/365日 アクティビティラッキングについてもっと詳しく知ることができます。

継続的な心拍数

継続的な心拍計測機能とは、Polarデバイスの24時間/365日 アクティビティラッキングを補完する機能です。また、一緒に日々の身体活動を自動的に追跡します。24時間/365日 アクティビティラッキング機能があなたの動きを記録してアクティビティをトラッキングしている間、継続的な心拍計測機能が心拍数を24時間測定します。これにより、サイクリングといった手首の動きの少ないアクティビティも記録できるため、日常的なカロリー消費と全体的なアクティビティの正確な測定が可能となります。Polar Loopでは、継続的な心拍計測は自動的にオンになっています。

Polar Flowでは、ウェブまたはモバイルアプリのいずれかで、継続的な心拍数データを確認できます。こちらの[詳細なガイド](#)では、継続的な心拍計測についてもっと詳しく知ることができます。



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。この2つの要素は、昨夜の睡眠を過去28日間の通常レベルと比較することで算出されます。

Polar Loopは、夜間に睡眠スコアとストレス回復スコアの両方を自動的に測定します。Nightly Recharge ステータスは、Polar Flowアプリで確認できます。Nightly Rechargeにより、全体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のが適当なのかを把握できるようになります。

Nightly Rechargeの使用開始方法

1. 睡眠時には、リストバンドを手首周りにしっかりと締め、デバイスを装着します。デバイスの下側にある光学式心拍センサーは、常に皮膚と接触していなければなりません。詳しい装着手順については、[Polar Loopの装着](#)をご覧ください。

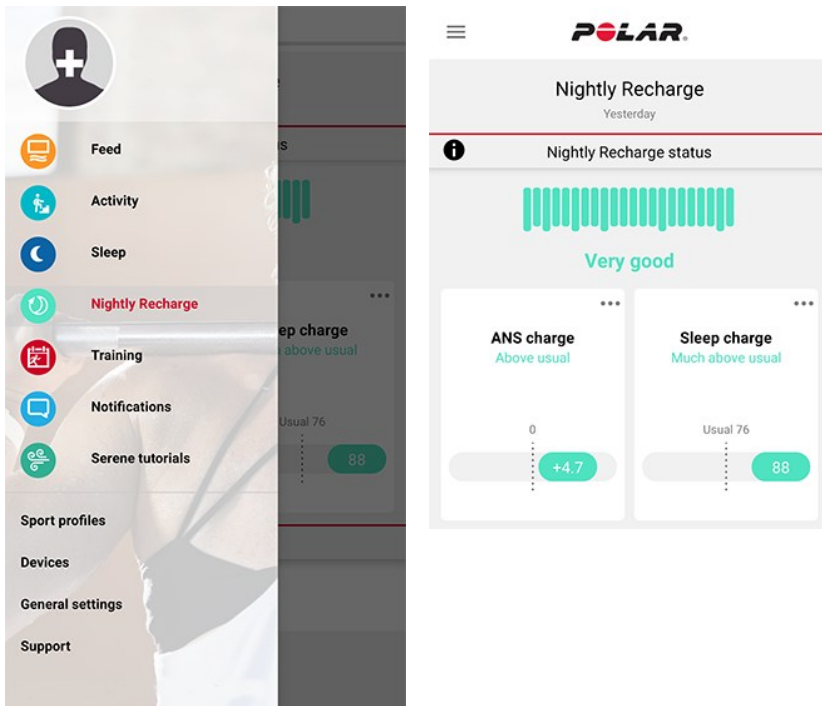


正確にトラッキングを行うには、就寝時間のかなり前からデバイスを装着しておいてください。

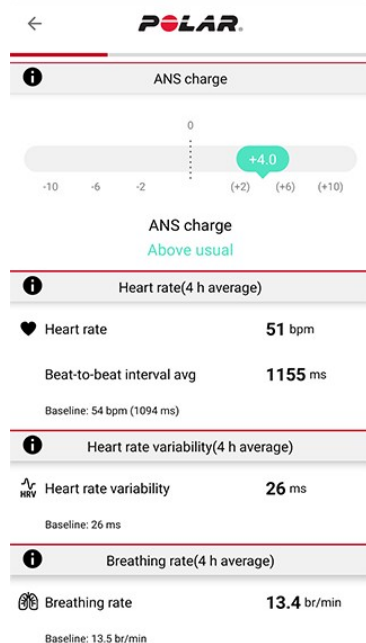
2. Nightly Recharge ステータスをFlowアプリで表示するには、デバイスを3晩装着する必要があります。これは、あなたの通常レベルを検出するのに最低限必要な期間です。Nightly Rechargeデータを取得する前の段階でも、睡眠状態とANS測定データの詳細(心拍数、心拍数変動、呼吸数)は閲覧することができます。3晩正常に測定が実行されると、Nightly Recharge ステータスがPolar Flowアプリに表示されるようになります。

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。

成人の通常の心拍数の値は、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、「Flowアプリとウェブサービスの睡眠データ」次のページをご覧ください。

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しれないことを認識することができます。Polar Flowアプリで、睡眠状態の詳しい内容を確認できます。Polar Flowウェブサービスの長期間にわたる睡眠データにより、睡眠パターンを詳細に分析できます。

Polar Sleep Plus Stages™を使って睡眠を記録する方法

1. Polar Flowで**希望の睡眠時間を設定**します。Polar Flowアプリであなたのプロフィールをタップし、**希望の睡眠時間**を選択します。希望の睡眠時間を選択したら、**完了**をタップします。

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。これにより、希望の睡眠時間と比較して、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. リストバンドを手首周りにしっかり締めます。デバイスの下側にある光学式心拍センサーは、常に皮膚と接触していなければなりません。詳しい装着手順については、[Polar Loopの装着](#)をご覧ください。



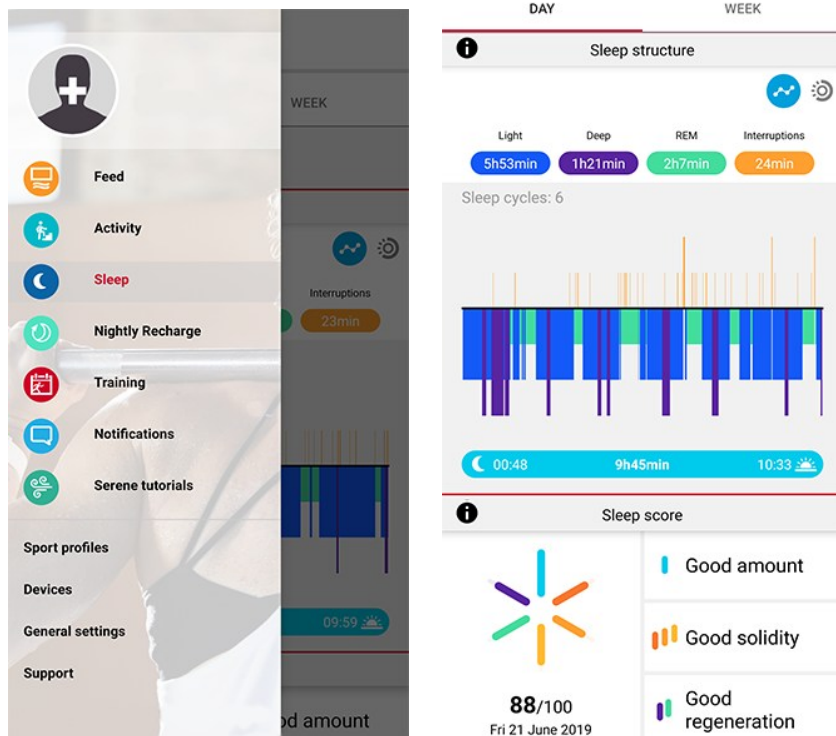
正確にトラッキングを行うには、就寝時間のかなり前からデバイスを装着しておいてください。

3. Polar Loopは、就寝時刻、起床時刻および睡眠時間を自動的に検出します。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、および光学式心拍センサー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. Polar Loopは昨晚の睡眠のサマリーを作成すると、Flowアプリにデータを**自動的に同期**します。自動同期が機能するためには、少なくともバックグラウンドでアプリが実行されている必要があることにご注意ください。Polar Loopがまだ睡眠のサマリーを作成していない場合は、Flowアプリから手動で睡眠状態のトラッキングを停止することも可能です。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を含む、1晩寝た後の睡眠スコアを受け取ることができます。3日目の夜を過ぎると、通常レベルとの比較が可能になります。
5. 朝、Flowアプリで睡眠の質に関する自分自身の認識を評価し、記録できます。あなた自身の評価は睡眠スコア計算には考慮されませんが、自分自身の認識を記録し、睡眠スコア評価と比較することができます。

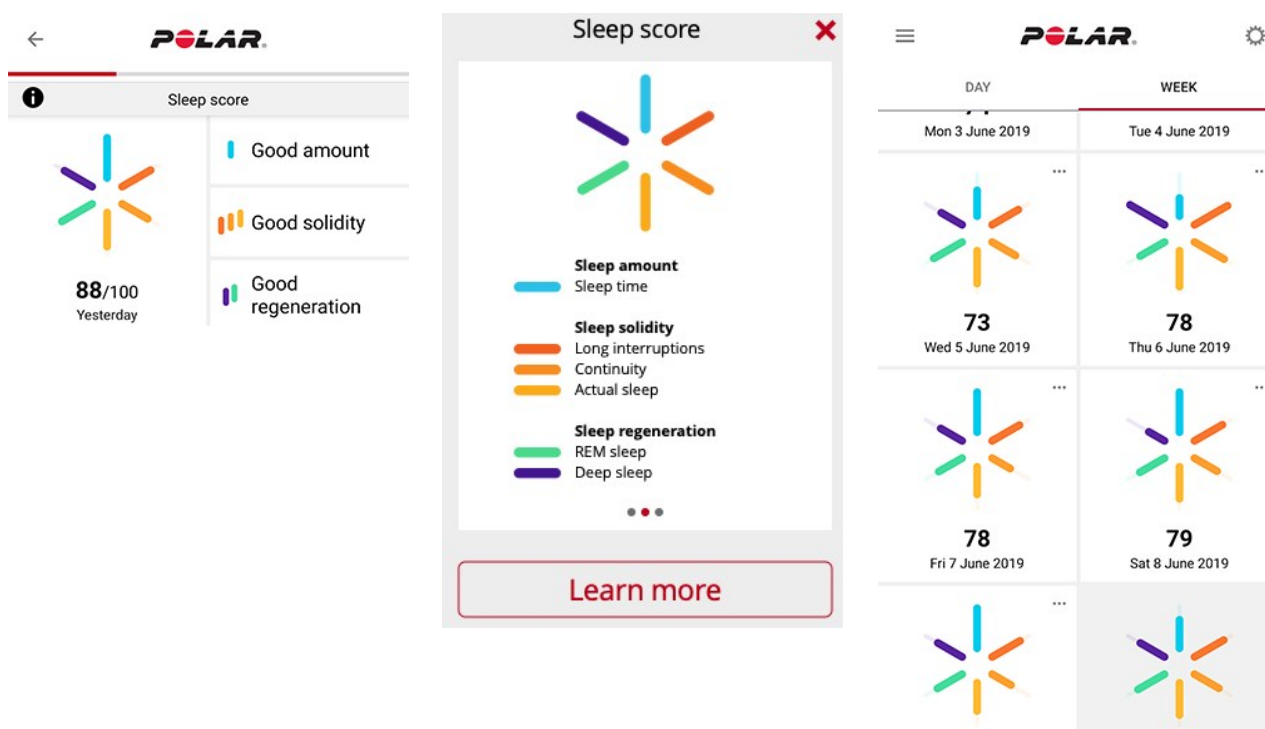
Flowアプリとウェブサービスの睡眠データ

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。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に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。

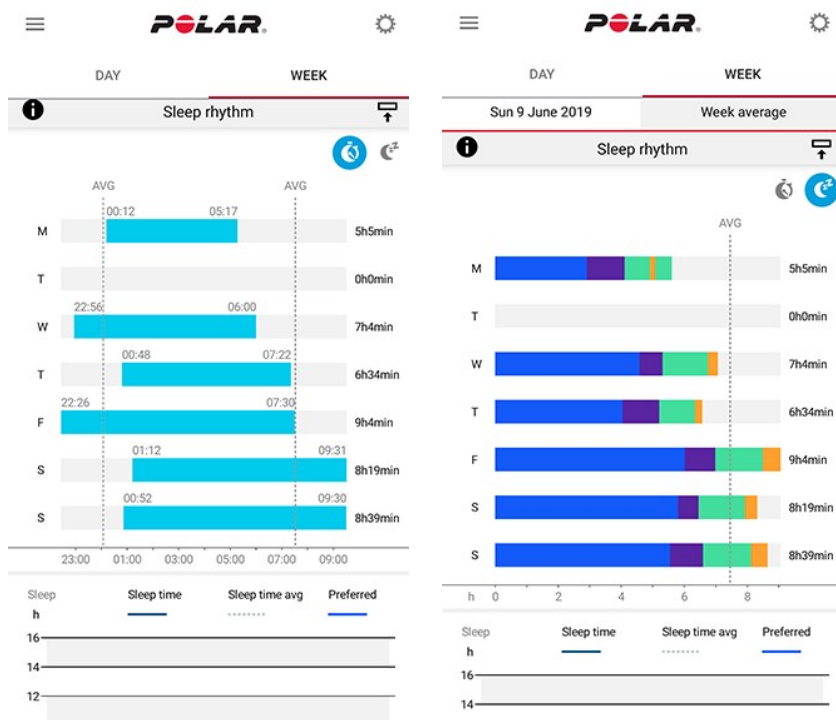
Polar Flowアプリのメニューから「睡眠」を選択して、睡眠データを確認します。睡眠の構成画面で、睡眠が異なるステージ(浅い睡眠、深い睡眠およびレム睡眠)を通して、どのように進行し、中断されるかを確認します。通常、睡眠サイクルは、浅い睡眠から深い睡眠へ、そして、レム睡眠に進みます。典型的に夜間の睡眠は、4~5回の睡眠サイクルから構成されます。これは、約8時間の睡眠と等しくなります。通常夜間の睡眠時には、時間の長短に関わらず、頻繁に睡眠が断絶します。長い中断は、睡眠の構成グラフで、オレンジ色の棒線で表示されます。



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。

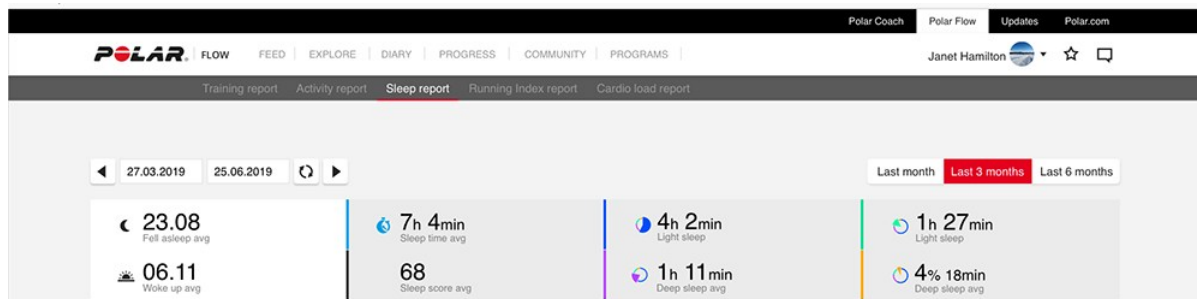


睡眠リズムセクションは、睡眠時間と睡眠ステージの週間表示を提供します。



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、これをエネルギーレベルと呼んでいます。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。したがって、Sleep Plus Stagesに対応するPolarデバイスを使って、自分の睡眠をトラッキングするだけですみます。これはPolar Flow アプリ上でご利用いただけます。

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

心拍ゾーン

最大心拍数における50%～100%の範囲は、5つの心拍ゾーンに区切られます。心拍数を特定の心拍ゾーン内に維持することで、トレーニングの強度レベルを簡単にコントロールすることができます。各心拍ゾーンはそれぞれに効果的な要素があり、それを理解することで、トレーニングの効果を最大限引き出すのに役立ちます。

各心拍ゾーンで使われる強度レベルと最大心拍数の割合は以下の通りです。

ゾーン	強度	HRmax(最大心拍数) の割合
ゾーン1	かなり低い	50 ～ 60%
ゾーン2	低い	60 ～ 70%
ゾーン3	普通	70 ～ 80%
ゾーン4	高い	80 ～ 90%
ゾーン5	最も高い	90 ～ 100%

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。

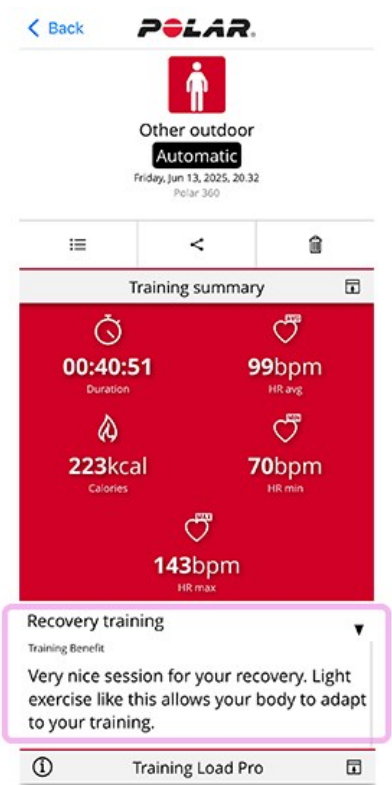
- 体重、身長、年齢、性別
- 個人の最大心拍数(HR_{max})
- トレーニングまたはアクティビティの強度
- 個人の最大酸素摂取量(VO2_{max})

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、心拍ゾーンに基づいて作成されます。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。

フィードバック:	トレーニング効果
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。

Training Load Pro

Training Load Pro™機能は、トレーニングセッションが身体に負担をかけ、パフォーマンスにどのような影響を与えるかを理解するのに役立ちます。Training Load Proは、心臓血管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。

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一つです。**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。

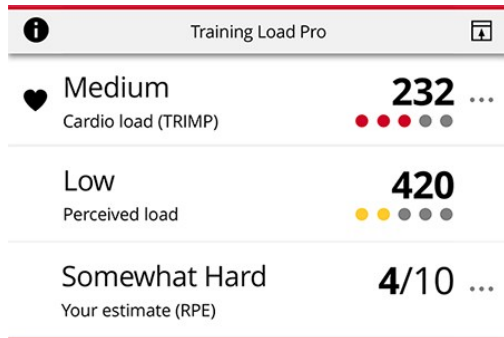


セッションをFlowモバイルアプリで評価すると、トレーニングセッションに対する**自覚的な運動負荷**情報を取得できます。1~10のスケールから選択できます。1は「非常に簡単」で、10は「最大の労力」です。

シングルトレーニング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、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と言葉による説明で確認できます。



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。



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。

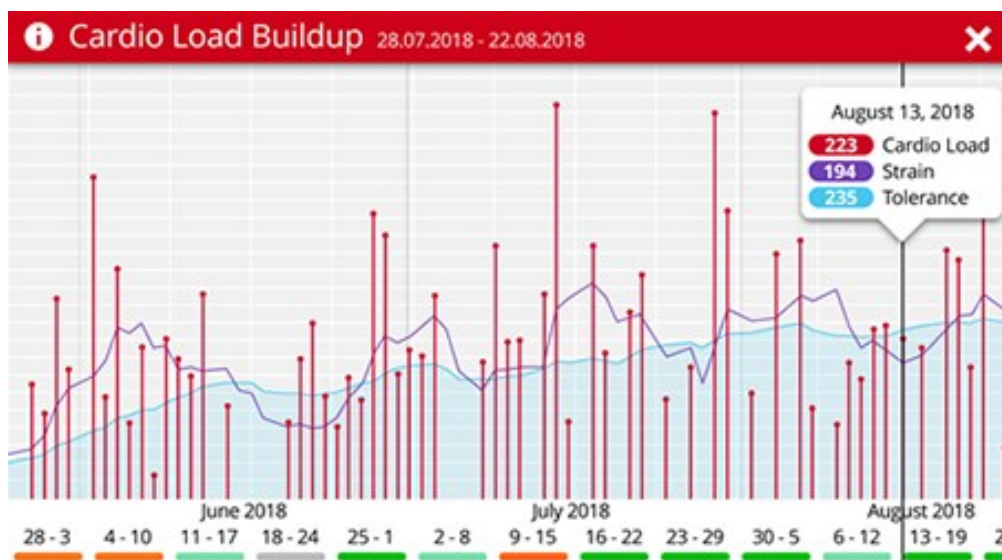
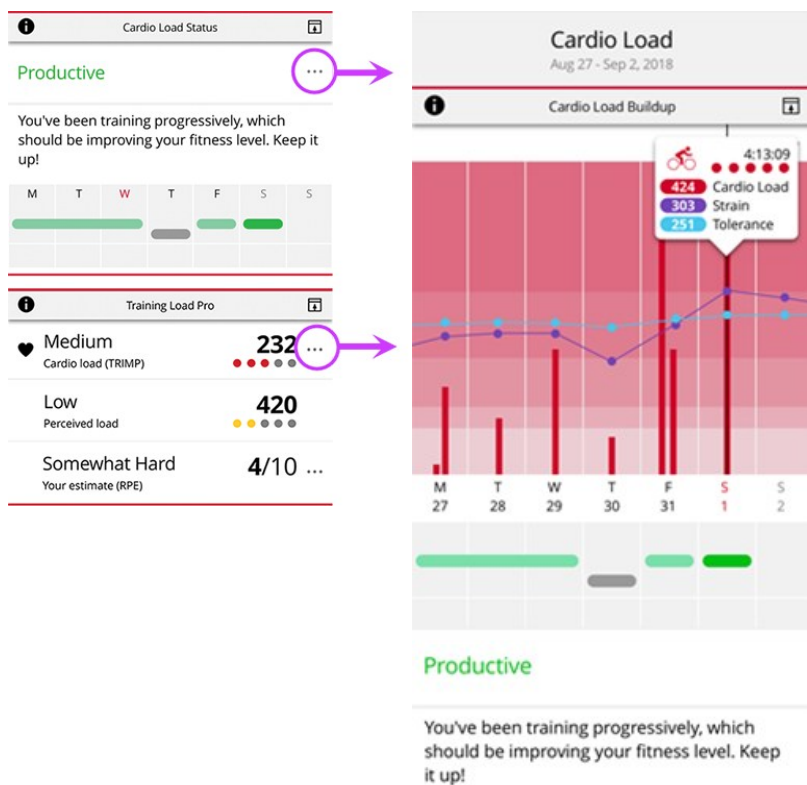
耐久力は、カーディオトレーニングにどれくらい耐える準備ができているかを説明します。過去28日間の1日の平均負荷を示します。カーディオトレーニングに対する耐久力を向上させるには、長期間にわたってトレーニングを徐々に増やす必要があります。

カーディオ負荷ステータス

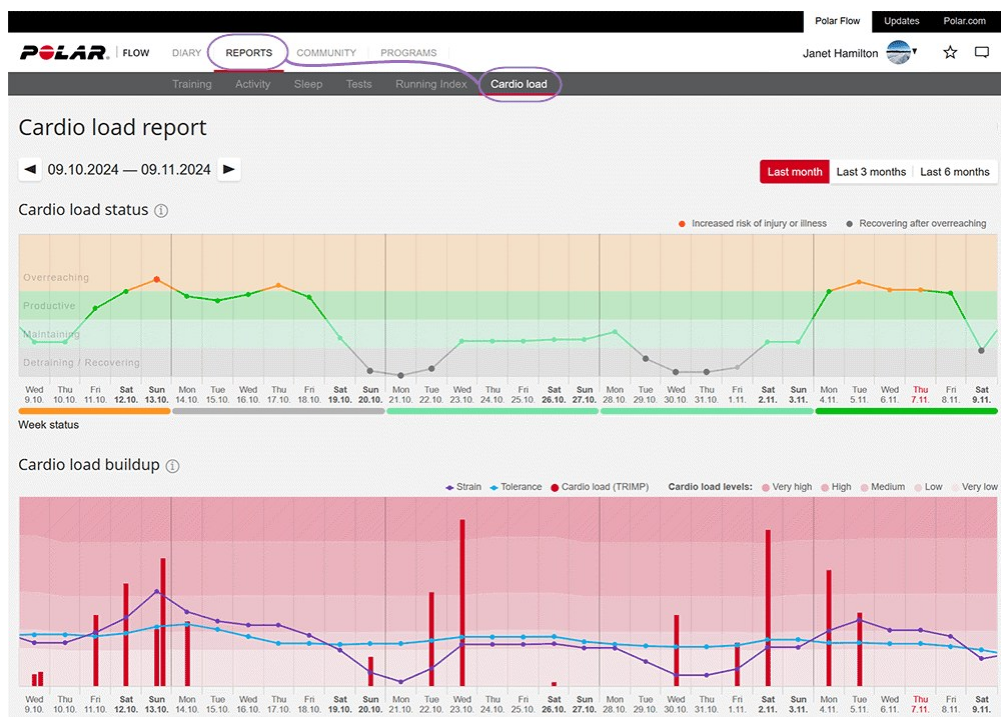
カーディオ負荷ステータスは、**負担**と**耐久力**の間の関係を調べ、それに基づいて、トレーニング不足、現状維持、効果的またはオーバートレーニングカーディオ負荷ステータスであるかどうかを示します。カーディオ負荷ステータスは、トレーニングがあなたの体に及ぼす影響とあなたの進歩にどのように影響するかを評価する際に役立ちます。過去のトレーニングが今日パフォーマンスにどのような影響を及ぼすかを知ることで、トレーニングの総量を制御し、トレーニングのタイミングをさまざまな強度で最適化することができます。トレーニングセッション後にトレーニングステータスがどのように変化するかを見ることで、トレーニングセッ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

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ウェブサービスでカーディオ負荷ステータスやカーディオ負荷の蓄積を表示するには、**レポート > カーディオ負荷**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(負荷がゆづりと増加する)

現状維持(通常よりやや低い負荷)

トレーニング不足 / 回復中(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ほど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。

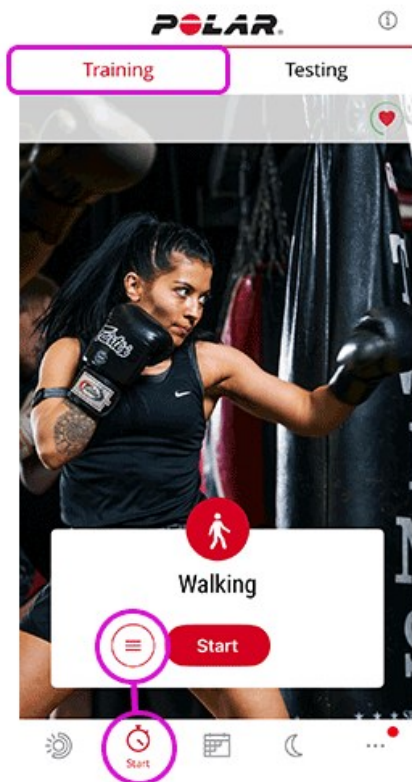
耐久力は、カーディオトレーニングにどれくらい耐える準備ができているかを説明します。過去28日間の1日の平均カーディオ負荷を示します。カーディオトレーニングに対する耐久力を向上させるには、長期間にわたってトレーニングを徐々に増やしてください。

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。

音声ガイダンス

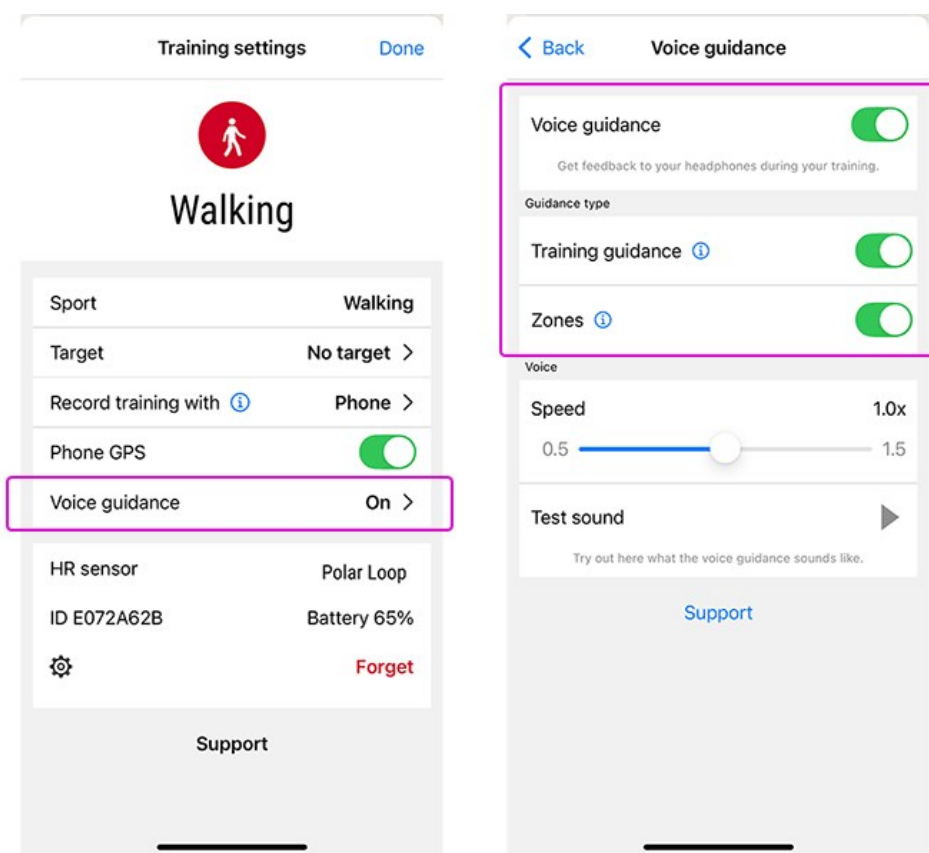
音声ガイダンス機能は、関連するトレーニングデータを直接ヘッドフォンに提供するので、トレーニングにフォーカスしやすくなります。オーディオ形式で受け取る情報には、心拍数の変化とトレーニングフェーズ中のガイダンスが含まれます。[Flowアプリでトレーニングセッションを記録する際には](#)、音声ガイダンス機能を使うことができます。

音声ガイダンス機能はPolar Flowアプリの**トレーニング設定**でオンに設定できます。 アイコンをタップして、**トレーニング設定**ページを開きます。



タップして**音声ガイダンス**の設定を開き、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、トレーニングフェーズでガイダンスを受けることができます。
- ・ 「**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
- ・デバイスの電池残量が少なくなるとき

Polar Flowアプリのフィットネステスト

Polar LoopとPolar FlowアプリでPolarフィットネステストを実施できます。Polarフィットネステストは、安静時の有酸素運動能力(心血管循環機能)を短時間で測定する、容易で安全な方法です。シンプルな5分間のフィットネスレベル評価で、最大酸素摂取量(VO2max)の推定値を算出します。フィットネステストの計算は、安静時の心拍数、心拍数変動、個人情報(性別、年齢、身長、体重)、そして「トレーニング頻度」とよばれる身体アクティビティレベルに関する自己評価に基づいています。Polarフィットネステストは、健康な成人による利用目的で開発されています。

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

エアロビクスフィットネスは、多くの筋肉を使うトレーニングで向上させるのが、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。

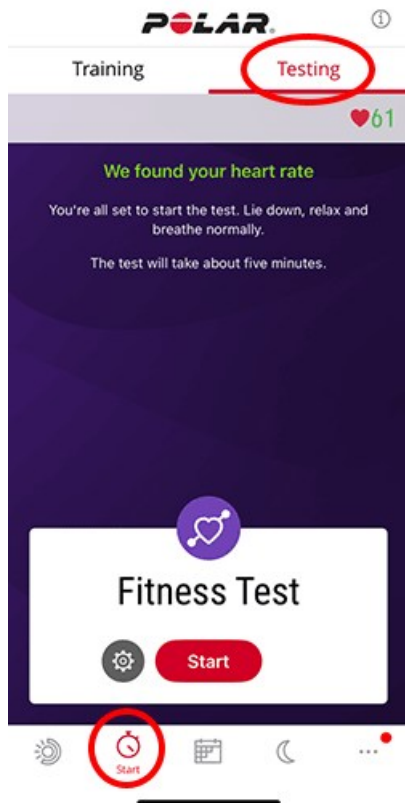
テスト結果の信頼性を保証するために、以下の基本要件を適用してください:

- ・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。

フィットネステストを実施するには:

1. [Polar Loop](#)を手首にぴったりに装着してください。
2. Flowアプリを開き、**スタート** > **テスト実施**に進みます。



3. 設定の歯車アイコンをタップし、**テスト設定**ページを開きます。このページでお使いのデバイスを見つけ、**ペアリング**をタップします。**テスト実施**ページに戻るには、**完了**をタップします。
4. 現在の心拍数が表示されたら、**スタート**をタップしてテストを開始します。
5. 身体の動きを最小限にし、会話を止め、リラックスします。ほんのわずかな動きでもテストの妨げとなり、失敗の原因となるので、テスト中はできるだけ静かにしていることが重要です。テストが終了すると、Flowアプリは概算のVO2maxとフィットネステストの結果の説明を表示します。

こちらの[詳細なガイド](#)で、Polarフィットネステストの詳細が確認できます。

Polar Flow

Polar Flowアプリ

Polar Flow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。

ダイアリー

ダイアリービューでは、トレーニング、アクティビティ、睡眠について、1日の概要を簡単にまとめて閲覧できます。項目をタップすると、その項目の詳細情報が表示されます。ダイアリーをカスタマイズして、フォローしたいデータだけを表示することもできます。

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、希望の睡眠時間、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。

アクティビティデータ

24時間/365日 アクティビティトラッキングの詳細を見る毎日のアクティビティ目標までのギャップ、またどうすれば達成できるかを確認できます。歩数、歩数と推定カロリー消費に基づいた距離データもチェックできます。

トレーニングデータ

リアルタイムで心拍数をチェックしながらトレーニング、ルートや距離を記録し、トレーニングごとに個人向けのフィードバックを取得することができます。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。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。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。Flowアプリを使用したトレーニングの手順については、[手動でのトレーニング記録](#)をご覧ください。

画像の共有

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

説明ビデオはこちらのリンクをクリック:

[Polar Flowアプリトレーニング結果の写真を共有する](#)

Flowアプリの使用を開始する

スマートフォンとFlowアプリを使用して、[Polar Loopを設定](#) できます。

Flowアプリの使用を開始するには、Flowアプリを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。

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、はじめにデバイスとのペアリングを行う必要があります。詳細については、[スマートフォンのペアリングを](#)を参照してください。

お使いのデバイスは、スマートフォンがBluetooth接続の範囲内にあり、Flowアプリが少なくともバックグラウンドで実行されていれば、データをFlowアプリに自動的に同期します。詳細については、「[同期](#)」を参照してください。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も、トレーニングデータは自動的にFlowウェブサービスに同期されます。

Polar Flowウェブサービス

Polar Flowウェブサービスでは、詳細なアクティビティや睡眠の情報が確認でき、理解を深めることができます。また、Polar Flowウェブサービスでは、トレーニングを計画して詳細に分析し、パフォーマンスに関する理解を深めることもできます。

スマートフォンと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、あなたの進捗状況が表示されます。

アクティビティレポートでは、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。

トレーニングレポートは、長期間にわたって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。

同期

Polar Loopは、スマートフォンがBluetooth接続の範囲内にある場合、自動的にあなたのデータをPolar Flowアプリに同期します。データはFlowアプリのデバイス設定から手動で同期することも可能です。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にも、データは自動的にFlowウェブサービスに同期されます。Polar LoopとFlowアプリ間でデータを同期するには、Polarアカウントが必要です。[Polar Loopの設定](#)が完了している場合は、Polarアカウントも作成されています。

自動同期

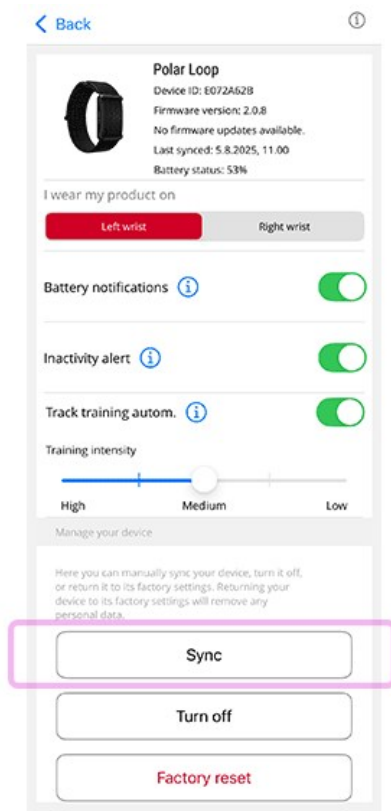
スマートフォンがBluetooth圏内にあれば、Polar Loopは30分ごとに自動でFlowアプリと同期します。自動同期は、充電のためにデバイスを接続したとき、Flowアプリでデバイスの設定を変更したとき、トレーニングセッションを終了したとき、毎日のアクティビティ目標を達成したとき、またはデバイスが昨晚の睡眠のサマリーを作成したときにも行われます。自動同期が機能するためには、少なくともバックグラウンドでアプリが実行されている必要があることにご注意ください。

自動同期が作動しない場合、以下を確認してください:

- Polar Flowアプリがバックグラウンドで実行されていること
- スマートフォンがPolar Loopから10 m/33 ftの範囲内にいること
- スマートフォンのBluetoothがオンになっており、動作していること
- Androidスマートフォンの場合: 同期を動作させるために、Androidデバイスで、省電力モードとPolar Flowアプリに対するバックグラウンド制限を無効にすることが必要になる場合があります。

手動同期

Polar Flowアプリで**デバイス**に進みます。Polarデバイスを2台以上お持ちの場合は、Polar Loopを選択し、**Sync**を選択します。



注：Polar LoopはFlowアプリとのみ同期します。Polar FlowSyncデータ転送ソフトウェアには対応していません。

重要情報

電池

Polar Loopには、充電式電池が内蔵されています。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。デバイス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。

- デバイスの酸化や塩水(汗や海水など)や汚れによるその他の損傷を防ぐため、デバイス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デバイスをぬるま湯(水道水)で洗い流し、少なくとも週に1回は低刺激の石鹸と水溶液でデバイスを洗うことです。デバイスは耐水性があり、電子部品を損傷することなく水道水で洗うことができます。
- 充電前に、デバイス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。汚れや水気はすべて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、デバイスを充電しないでください。
- デバイスを、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。
- デバイスが濡れているときは充電しないでください。
- 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。
- 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。
- デバイスは、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。しばらくデバイスを使わない場合は、保管前に約50%まで充電してください。また、アプリの設定からデバイスの電源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。デバイスを数か月間使用せずに保管する場合は、数か月ごとに充電することが推奨されています。

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ウォッチおよびデバイスを含め、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・使用状況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。

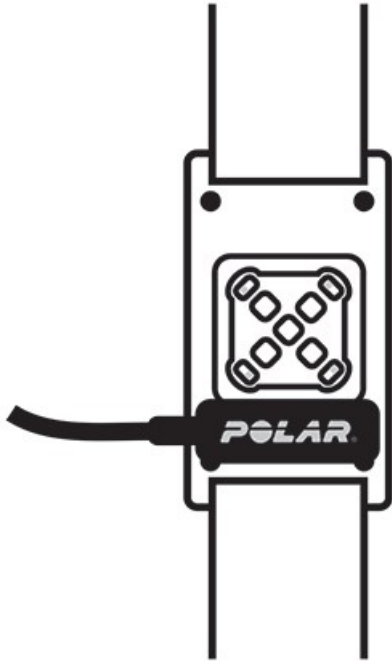
電池の充電

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

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。急速充電器も、これらの仕様を満たしていれば使用できます。



1. デバイスを充電するには、付属の専用ケーブルを使用して、デバイスを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. 充電中は、LEDが進捗状況を表示します: 時計回りに回転する赤色のLED4つは、充電中であることを示しています。電池がフル充電されると、赤色のLEDは常時点灯します。

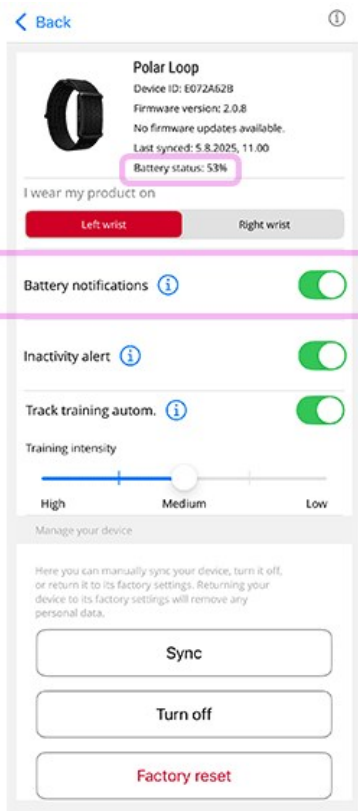
Flowアプリの電池状態

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 Loopを選択します。電池の状態は、ページの一番上にあるデバイス情報で確認できます。

デバイスの電池状態に関する通知をスマートフォンで受け取りたい場合は、**電池残量の通知**をオンにします。



電池残量の通知を受け取るには、スマートフォンの設定でFlowアプリの通知を許可する必要があります。



Polar Loopのお手入れ

一般的な電化製品と同様に、Polar Loopを清潔に保ち、丁寧にお取り扱いください。以下の手順を、デバイスを長く良好な状態に保ち、充電または光学式心拍数測定を問題なく行うためにご確認ください。

Polar Loopを清潔に保つ



このデバイスは完全防水で、リストバンドは洗濯可能です。どちらも低刺激性石鹸と水溶液で安全に洗浄でき、流水ですすぐことができます。

デバイスとリストバンドは、定期的(少なくとも週1回)に低刺激性石鹸の水溶液で洗浄し、清潔に保ってください。本体とリストバンドを水でしっかりと洗い流してください。リストバンドを乾かすときは、掛けて干すか平らに置き、完全に乾かしてください。**アルコール、消毒液、またはその他の化学薬品を使って洗浄しないでください。**

デバイスの充電をスムーズに行い、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、デバイスの充電接点を清潔に保ってください。充電前に、デバイス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。汚れや水気はすべて優しく拭き取ってください。尖った工具を清掃に使用しないでください。製品を傷つける恐れがあります。**デバイスが濡れているときは充電しないでください。**

光学式心拍センサーのお手入れを適切に行ってください。

光学式センサー部分を清潔に保ち、また傷がつかないように気をつけてください。傷や汚れにより、光学式心拍数測定の性能が低下します。

センサー着用部位に香水やローション、サンタンオイル/日焼け止め、消毒薬、虫除けスプレーを使用しないでください。デバイスがそれらのもの、またはその他の化学薬品に触れた場合は、低刺激性石鹸と水溶液で洗い、流水ですすいでください。

保管

保管する前に、デバイスとリストバンドが清潔であることを確認してください。涼しく乾燥した場所に保管してください。デバイスとリストバンドは湿気の多い場所で保管しないでください。また通気性のない素材(プラスチックバッグまたはスポーツバッグ)や濡れたタオルのように通電性の高いものと一緒にしないでください。車に放置したりするなど、デバイスを長時間直射日光にさらさないでください。デバイスは一部または完全に充電し

た状態で保管することが推奨されています。保管中も電池は少しずつ消耗します。トレーニングデバイスを数か月間使用せずに保管する場合は、数か月ごとに充電することが推奨されます。これにより電池寿命が延びます。

デバイスを極端な高温または低温(−10 °C/14 °F未満の温度、また、50 °C/120 °Fを超える温度)の環境に放置したり、直射日光に晒さないでください。

注意事項

Polar Loopは、心拍数、アクティビティ(活動量)、睡眠を測定するように設計されています。その他の目的での使用は想定されていません。本デバイスは、医療目的で使用するべきものではなく、専門的または産業的な正確さを必要とする環境測定値を得るためにはご使用いただけません。

汚れによる皮膚トラブルを避けるため、定期的にデバイス本体とリストバンドを洗うことをお勧めします。

トレーニング中の干渉

電磁気による干渉とトレーニングデバイス

電気機器の付近では誤作動が起こる可能性があります。また、本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。

デバイスとトレーニング器具との互換性に不具合が生じた場合、電磁波ノイズが、ワイヤレス心拍数測定機能に影響を及ぼしている可能性があります。

健康とトレーニング

トレーニングには、いくつかのリスクが含まれる可能性があります。継続的なトレーニングプログラムを開始する前に、現在の健康状態に関する以下の質問事項をご確認ください。次の質問のいずれかが「はい」の場合は、トレーニング開始前に医師に相談されることをお勧めします。

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

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

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

注意！ ペースメーカー他体内埋め込み式の電子インプラントなどを使用している場合も、Polar製品をご使用いただけます。理論上は、Polar製品がペースメーカーに影響を及ぼすことはありません。また実際に、これまで電波干渉を経験したという報告例はありません。しかしながら、ペースメーカー他体内埋め込み式の電子インプラント等のデバイスの種類が多岐にわたるため、すべての製品との適合性を正式に保証することはできません。問題が疑われる場合、またはPolar製品使用中に通常と異なる感覚を経験した場合は、かかりつけの医師に相談するか、埋め込み式医療機器のメーカーにお問い合わせの上安全性をご確認ください。

接触性の皮膚アレルギー反応、本製品の使用によりアレルギー反応を起こしたと思われる場合は、[技術仕様](#)に記載されている使用素材をご確認ください。皮膚に異常を感じた場合は製品の使用をやめ、すみやかに医師にご相談ください。また、皮膚反応を起こした場合はPolarカスタマーケアにご報告ください。皮膚のアレルギー反応などを防ぐために、胸の心拍センサーをシャツの上に装着することもできます。ただし、センサーが正常に動作するには電極が当たるシャツの部分が十分に濡れている必要があります。



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℃~-10℃/-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

この製品は玩具ではありません。お子様、またペットの手のふれない所に常に保管してください。この製品には、窒息の原因となる小さな部品が使われています。

Polar製品の安全な使用方法

Polarデバイスを常に最新の状態に保ち、最適なパフォーマンスを確保するには、新しいバージョンが利用可能になるたびファームウェアをアップデートしてください。ファームウェアをアップデートすると、デバイスの機能が向上します。また、必要に応じて重大な脆弱性の修正も行われます。お持ちのPolarデバイスの更新を定期的に行ってください。また、Polar Flow モバイルアプリから新しいファームウェアのバージョンが提供された通知が届き次第、更新をすみやかに行ってください。

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、自分のPolar Flowアカウントからこのデバイスを削除してください。工場出荷時リセットの実行方法については、[再起動とリセット](#)を参照してください。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。自分の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。

トレーニングセッションの内容は、Polar Flowアプリ搭載のモバイルデバイスに保存されます。セキュリティを強化するために、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のできる操作オプションがいくつかあります。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で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。

[Polar プライバシーに関するお知らせ](#)と[プライバシーに関するFAQ](#)も参照してください。

技術仕様

Polar Loop

モデル: 6F

電池タイプ:

170 mAhリチウムポリマー充電式電池

電池は[ポラールサービスセンター](#)で交換できます。

動作時間:

1回の充電で最大8日間使用可能

動作温度:

-20 °C ~ +50 °C / -4 °F ~ 122 °F

素材:

デバイス

ステンレススチール、ABS+10%GF、PMMA

リストバンド

ポリアミド、エラストン、ステンレススチール

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

防水性:

30 m(入浴または水泳も可能です)

センサー:

Precision Prime™

皮膚温: GEN 1(SDK経由での皮膚温のモニタリングのみ)

光学式心拍センサー: GEN 3.5

加速度計

接続環境

このデバイスはワイヤレスBluetooth技術を使ってご使用のスマートフォンに接続します。

サポートされているBLEサービス:

HRS(心拍数サービス)

BAS(電池サービス)

DIS(デバイス情報サービス)

USB接続:

充電のみ。USB経由でのデータ転送はデフォルトで無効になっています。

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 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もご利用いただけます。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はこれと同じ表示体系を使用しています。Polar製品の耐水性は、国際規格ISO 22810またはIEC60529に基づきテストされています。耐水性に関する表示のあるすべてのPolarデバイスは、出荷前に水圧に耐えることがテストされています。

Polar製品は、耐水性によって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、製品は静止状態で受ける圧力よりも大きな圧力を受けます。

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

Limited Polar International Guarantee(制限付きPolar国際保証)

- Polar 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アプリ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

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

© 2025 Polar Electro Oy, 90440 KEMPELE, Finland. 無断転載を禁止します。本マニュアルのいかなる部分も、Polar Electro Oyの書面による事前の承認なく、いかなる形式において使用または複製することはできません。

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

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 でご確認ください。



このマーク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。

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 08/2025