

# **SUUNTO SPARTAN TRAINER WRIST HR 2.6**

## ユーザーガイド


1. 安全について.....	4
2. スタートアップ.....	5
2.1. SuuntoLink.....	5
2.2. ソフトウェアアップデート.....	6
2.3. Suunto モバイルアプリ.....	6
2.4. ボタン.....	7
2.5. 光学心拍数.....	8
2.6. アイコン.....	8
2.7. 設定の調整.....	10
3. 特徴.....	12
3.1. アクティビティモニタリング.....	12
3.1.1. インスタント HR.....	13
3.1.2. 毎日の HR.....	13
3.2. 機内モード.....	14
3.3. 高度計.....	15
3.4. オートポーズ.....	15
3.5. バックライト.....	15
3.6. Bluetooth 接続.....	16
3.7. ボタンロックと画面の暗転.....	16
3.8. 胸部心拍センサー.....	16
3.9. 機器情報.....	16
3.10. ディスプレイのテーマ.....	17
3.11. おやすみモード.....	17
3.12. 感想.....	17
3.13. ファインドバック.....	18
3.14. FusedSpeed.....	18
3.15. GPS 精度とバッテリー節約.....	19
3.16. 運動強度ゾーン.....	19
3.16.1. 心拍ゾーン.....	20
3.16.2. ペースゾーン.....	22
3.16.3. パワーゾーン.....	23
3.17. インターバルトレーニング.....	25
3.18. 言語およびユニットシステム.....	26
3.19. ログブック.....	26
3.20. 月相.....	27
3.21. 通知.....	27
3.22. POD とセンサーのペアリング.....	27
3.22.1. Bike POD の調整 ( キャリブレーション ).....	28
3.22.2. Foot POD の調整 ( キャリブレーション ).....	29
3.22.3. Power POD を較正する.....	29

3.23. ポイントオブインタレスト.....	29
3.23.1. POI の追加および削除.....	29
3.23.2. POI へのナビゲーション.....	30
3.23.3. POI タイプ.....	31
3.24. 座標表示形式.....	32
3.25. エクササイズの詳細.....	33
3.25.1. エクササイズにターゲット ( 目標 ) を使用する.....	35
3.25.2. エクササイズ中のナビゲーション.....	35
3.25.3. スポーツモードのパワーセーブ ( 省電力 ) オプション.....	36
3.26. リカバリ.....	36
3.27. ルート.....	37
3.27.1. 高度プロファイルのナビゲーション機能.....	38
3.28. Komoot のターンバイターンナビゲーション.....	39
3.29. 睡眠分析.....	39
3.30. スポーツモード.....	40
3.30.1. スイミング.....	41
3.31. 日の出/日没アラーム.....	41
3.32. 時刻と日付.....	42
3.32.1. アラームクロック.....	42
3.33. タイマー.....	43
3.34. トーンおよび振動.....	44
3.35. トレーニングインサイト.....	44
3.36. 時計文字盤.....	45
4. お手入れとサポート.....	46
4.1. 取り扱い方法.....	46
4.2. バッテリー.....	46
4.3. 廃棄.....	46
5. 参照.....	47
5.1. 技術仕様.....	47
5.2. コンプライアンス.....	48
5.2.1. CE.....	48
5.2.2. FCC 準拠.....	48
5.2.3. IC.....	48
5.2.4. NOM-121-SCT1-2009.....	48
5.3. 商標.....	48
5.4. 特許.....	48
5.5. 製品に関する国際限定保証.....	49
5.6. 著作権.....	50


# 1. 安全について

## 安全注意表示の種類


 **警告:** - は重傷または死亡につながる可能性のある手順または状況に関連する場合に使用されます。


 **注意:** - はこの製品の損傷につながる可能性がある手順または状況に関連して使用されません。


 **メモ:** - は重要な情報を強調するために使用されます。


 **ヒント:** - はこのデバイスの特徴と機能を活用する方法に関する追加のヒントを提供するために使用されます。


## 安全注意事項


 **警告:** 弊社の製品は工業規格に準拠していますが、直接肌に触れたときにアレルギーまたは痒みが発生することがあります。そのような場合は直ちに医師の診察を受けてください。


 **警告:** エクササイズプログラムを開始する前に必ず医師に相談してください。無理なエクササイズは、重大な怪我や事故につながる恐れがあります。

 **警告:** レクリエーション専用。


 **警告:** 製品の GPS またはバッテリー寿命を完全に信頼しないでください。安全を確保するため、地図やその他のバックアップ機材を常に利用してください。

 **注意:** 表面を損傷する可能性があるため、いかなる種類の溶剤も製品へ塗布しないでください。

 **注意:** 表面を損傷する可能性があるため、いかなる種類の防虫剤も製品へ塗布しないでください。

 **注意:** 環境保護のため、廃棄する場合には、自治体の電子機器廃棄物の処理規程に従ってください。

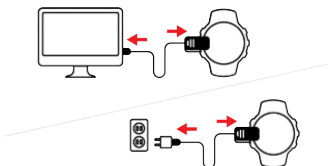
 **注意:** 製品が損傷する恐れがあるため、製品を叩いたり落下させたりしないでください。

 **メモ:** Suunto 製品をご利用されるお客様のために、多彩なスポーツアクティビティやアドベンチャーに役立つデータや指標を生成するため、最先端のセンサーとアルゴリズムを採用しています。Suunto は可能な限り正確なデータを提供することを目指しています。Suunto 製品およびサービスによって収集されたデータは必ずしも完全に正確なデータであるとは限りません。カロリー、心拍数、位置情報、動作検知、ストレスインジケータ(回復・休息時間) およびその他の測定結果においても、実際の数値と一致しない場合があります。Suunto 製品およびサービスは、レクリエーションでの使用のみを想定しており、医療目的で使用されることを意図していません。

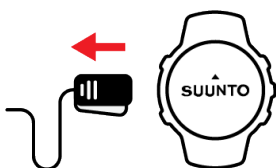
## 2. スタートアップ

Suunto Spartan Trainer Wrist HR の使用開始は迅速かつ簡単に行えます。

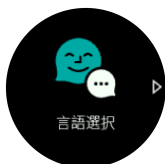
1. 付属の USB ケーブルでウォッチを電源に接続し、起動します。



2. ウォッチからケーブルを外します。



3. 中央ボタンを押して設定ウィザードを開始します。




4. 右上ボタンまたは右下ボタンを押して言語を選択し、中央ボタンで確定します。



5. ウィザードに従って初期設定を完了します。右上ボタンまたは右下ボタンを押して値を変更したら、中央ボタンを押して選択した値を確定し、次のステップに進みます。

設定ウィザードを完了後、付属の USB ケーブルでバッテリーがフル充電になるまで時計を充電してください。

ソフトウェアアップデートを入手するには、PC / Mac に SuuntoLink をダウンロードしてインストールする必要があります。新しいソフトウェアアップデートは公開され次第インストールすることを強くお勧めします。

 **メモ:** は、お使いのウォッチの GPS 機能を最適化するためにも使用します。GPS 追跡精度を良好に保つために、定期的にお使いのウォッチを SuuntoLink に接続してください。

### 2.1. SuuntoLink

お使いのウォッチのソフトウェアをアップデートするには、PC または Mac に SuuntoLink をダウンロードしてインストールします。

新しいソフトウェアアップデートは公開され次第インストールすることを強くお勧めします。アップデートが公開されると、SuuntoLink および Suunto App から通知されます。

詳細については、[www.suunto.com/SuuntoLink](http://www.suunto.com/SuuntoLink) をご覧ください。

お使いのウォッチのソフトウェアをアップデートするには：

1. 付属の USB ケーブルを使って、お使いのウォッチをコンピュータに接続します。
2. SuuntoLink を起動します (すでに起動していない場合)。
3. SuuntoLink にあるアップデートボタンをクリックします。

## 2.2. ソフトウェアアップデート

お使いのウォッチのソフトウェアアップデートにより、新機能や重要な改善を行います。アップデートは公開され次第、お使いのウォッチのアップデートを行うことを強くお勧めします。


アップデートが利用可能であれば、SuuntoLink と Suunto モバイルアプリ経由で通知されます (ウォッチが接続されている場合)。


お使いのウォッチのソフトウェアをアップデートするには：

1. 付属の USB ケーブルを使って、お使いのウォッチをパソコンに接続します。
2. SuuntoLink を起動します (すでに起動していない場合)。
3. SuuntoLink にあるアップデートボタンをクリックします。

## 2.3. Suunto モバイルアプリ


Suunto モバイルアプリを使用すれば、Suunto Spartan Trainer Wrist HR との体験がさらに豊かになります。モバイルアプリとウォッチをペアリングすることで、アクティビティの同期、ウォッチのカスタマイズ、モバイル通知やトレーニング分析などのさまざまな機能を利用できるようになります。

 **ヒント:** Suunto モバイルアプリに保存されているエクササイズに写真を追加したり、Relive でトレーニングセッションの動画を作成したりすることができます。

 **メモ:** 機内モードがオンになっているとペアリングを行うことができません。ペアリングを行う前に機内モードをオフにしてください。

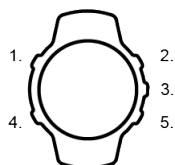
お使いのウォッチを Suunto モバイルアプリとペアリングするには：

1. ウォッチの Bluetooth がオンになっていることを確認します。オンになっていない場合は、設定メニューの下にある **接続** » **検出** へ移動して有効にします。
2. iTunes App Store または Google Play から Suunto モバイルアプリをダウンロードして、互換性のあるモバイルデバイスにインストールします (中国にお住まいの場合は、他のアプリストアからも入手可能です)。
3. Suunto モバイルアプリを起動し、Bluetooth がオンになっていない場合は、オンにします。
4. アプリ画面の左上にあるウォッチのアイコンをタップしてから、「ペアリング」をタップしてペアリングを開始します。
5. ウォッチの画面に表示されるコードをアプリに入力し、ペアリングを確認します。

 **メモ:** 一部の機能には、Wi-Fi やモバイルネットワークからのインターネット接続が必要です。通信会社のデータ接続料がかかる場合があります。

## 2.4. ボタン

Suunto Spartan Trainer Wrist HR にはディスプレイ (表示画面) および機能をナビゲートするための操作ボタンが 5 個あります。



### 1. 左上ボタン

- このボタンを押すとバックライトが点灯します
- このボタンを押すとビューが切り替わり、他の情報を確認できます

### 2. 右上ボタン

- このボタンを押すと、ビューおよびメニューで上にスクロールできます

### 3. 中央ボタン

- このボタンを押すと、アイテムを選択することができます
- このボタンを押すと、ディスプレイが切り替わります
- 長押しすると、コンテキストメニューのショートカットメニューが開きます

### 4. 左下ボタン

- このボタンを押すと前の画面に戻ります

### 5. 右下ボタン

- このボタンを押すと、ディスプレイ (表示画面) およびメニューで下にスクロールできます

エクササイズ中の記録中、ボタンには別の操作機能があります：

### 1. 左上ボタン

- このボタンを押すとビューが切り替わり、他の情報を確認できます

### 2. 右上ボタン

- このボタンを押すと、記録を一時停止 / 再開させることができます
- 長押しすると、アクティビティを変更することができます

### 3. 中央ボタン

- このボタンを押すと、ディスプレイが切り替わります
- 長押しすると、コンテキストメニューのショートカットメニューが開きます

### 4. 左下ボタン

- このボタンを押すと、ディスプレイが切り替わります

### 5. 右下ボタン

- このボタンを押すと、ラップタイムが計測されます
- 長押しすると、ボタンをロックしたり、ロック解除することができます

## 2.5. 光学心拍数

光学式心拍計で手首の脈拍を計測する方法は、心拍数を簡単に測定できる便利な方法です。最適な心拍測定の数値を得るために、以下のことに注意してください。

- ウォッチは、直接肌に装着してください。どんなに薄くても、このウォッチのセンサーと肌との間には、衣類がないようにしてください。
- 普段よりも高めの位置にウォッチを装着してください。センサーは生体組織を通じて血流を読み取ります。より多くの生体組織からデータを読み取ることで、より正確な結果を得られます。
- テニスラケットを握るときのように腕を動かしたり、筋肉を屈曲させると、このセンサーの読み取り精度が変わる可能性があります。
- 心拍数が低いと、このセンサーは安定した読み取りをできないことがあります。計測を始める前に、軽くウォームアップすることをお勧めします。
- 地肌の色が濃い場合や、タトゥー (刺青) があると光学センサーからの光が遮断され、正確な測定が困難になることがあります。
- スイミングなどの水中でのスポーツアクティビティでは、光学センサーにより測定された心拍数には若干の誤差があり、実際の心拍数とは異なることがあります。
- 心拍数の変化に対して、より高い精度とより迅速な応答を実現するには、Suunto Smart Sensor のような互換性のある心拍センサーの使用をお勧めします。

**⚠ 警告:** 光学心拍数機能は、アクティビティを行う各ユーザーによって異なる場合があります。光学心拍数は、個人の体格や肌の状態により異なることもあります。実際の心拍数は、光学センサー読み込みより高いあるいは低いことがあります。







**⚠ 警告:** 光学心拍数機能は、レクリエーション専用であり、医療用ではありません。

**⚠ 警告:** トレーニングプログラムを開始する前に必ず医師に相談してください。無理なエクササイズは、重大な怪我につながる恐れがあります。

**⚠ 警告:** 弊社の製品は工業規格に準拠していますが、直接肌に触れたときアレルギーまたは痒みが生じることがあります。そのような場合は直ちに医師の診察を受けてください。

## 2.6. アイコン

Suunto Spartan Trainer Wrist HR は次のアイコンを使用します：

	機内モード
	高度差
	上昇
	戻る、メニューに戻る
	ボタンロック
	ケイデンス



	較正する ( コンパス )
	カロリー
	現在地 ( ナビゲーション )
	充電中
	下降
	距離
	継続時間
	EPOC
	推定 VO2
	エクササイズ
	失敗
	平坦走行時間
	GPS を取得
	進行方向 ( ナビゲーション )
	心拍数
	HR センサーのシグナルを取得
	心拍ベルトから HR シグナルを取得
	着信
	ログブック
	バッテリー残量低下
	メッセージ/通知
	不在着信
	ナビゲーション
	ペース

	POD シグナルを取得
	Power POD シグナルを取得
	ピークトレーニング効果
	回復時間
	歩数
	ストップウォッチ
	ストローク速度 (スイミング)
	成功
	SWOLF
	同期中
	設定
	トレーニング

## 2.7. 設定の調整

ウォッチの設定はすべてウォッチで直接調整することができます。

設定を変更するには：

1. 設定アイコンが表示されるまで右上ボタンを押し、次に中央ボタンを押して設定メニューに入ります。



2. 右上ボタンまたは右下ボタンを押して設定メニューをスクロールします。




3. 希望の設定が強調表示されたら、中央ボタンを押してその設定を選択します。左下ボタンを押して元のメニューに戻ります。
4. 値範囲の入力要件がある設定の場合は、右上ボタンまたは右下ボタンを押して値を変更します。



5. オン / オフのみの設定の場合は、中央ボタンを押して値を変更します。



 **ヒント:** 時計の文字盤が表示されている状態で中央ボタンを長押しして一般設定にアクセスし、コンテキストメニューを開きます。



## 3. 特徴

### 3.1. アクティビティモニタリング

お使いのウォッチは毎日 24 時間の総合的な活動レベルを追跡して記録します。これは、健康目的の活動または将来のレースに備えたトレーニングを行っているかどうかにかかわらず重要な指標です。アクティブなライフスタイルを維持することは大切ですが、激しいトレーニングを続けるには適切な休息日を設ける必要があります。

アクティビティカウンターは、毎日午前 0 時に自動的にゼロにリセットされます。週の終わりには、ウォッチの表示画面にアクティビティのサマリーが表示されます。

時計の文字盤が表示されている状態で右下ボタンを押すと、その日の合計歩数を確認することができます。



お使いの時計は加速度計を使用して歩数をカウントします。トレーニングセッションやその他のアクティビティの記録中も含めて、毎日 24 時間の歩数がカウントされ、累積された合計歩数を計測します。ただし、スイミングおよびサイクリングなど、特定のスポーツでは歩数はカウントされません。

歩数に加え、左下ボタンを押すとその日の推定消費カロリーを表示することができます。



表示画面の中央に表示される大きな数字は、現時点までにアクティビティを通じて燃焼された推定消費カロリーを示しています。この数字の下には、総消費カロリーが消費されます。総消費カロリーは、アクティビティを通じて燃焼されたカロリー（アクティブカロリー）と基礎代謝量（下記参照）を合計したものです。

次の 2 種類のディスプレイに表示されるリングは、日常の活動レベルの目標にどれだけ近づいているかを示しています。これらの目標は任意で調整することができます（下記参照）。

中央ボタンを押すと、過去 7 日間の歩数が表示されます。中央ボタンを再度押すと、消費カロリーが表示されます。



#### アクティビティの目標

日常の活動レベルの目標として、歩数と消費カロリーの目標をそれぞれ調整できます。アクティビティディスプレイを表示中に中央ボタンを長押しすると、アクティビティの目標設定が開きます。



歩数の目標を設定するには、一日の合計歩数を定義します。

合計消費カロリーは、次の 2 つの数値に基づいて算出されます：基礎代謝量 ( BMR ) とフィジカルアクティビティ。



BMR とは、運動をせずに安静にした状態で消費されるエネルギー代謝量 ( カロリー ) です。これらは、基礎体温の維持やまばたき、心臓の鼓動など、生命維持のために最低限必要なエネルギー量を意味します。この数値は、年齢や性別などの個人情報に基づいて計算されます。

消費カロリーの目標を設定するには、BMR に加えてアクティビティを通じて燃焼したいカロリーを定義します。これらのカロリーはアクティブカロリーと呼ばれます。アクティビティディスプレイに表示されるリングは、消費カロリーの目標と比較してその日一日にどれくらいアクティブカロリーを燃焼したかを示しています。

### 3.1.1. インスタント HR

インスタント HR ディスプレイは心拍数データの簡易表示画面です。

ウォッチの文字盤が表示されている状態で、右下ボタンを押して HR ディスプレイが表示されるまでスクロールします。



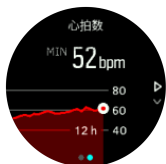
上ボタンを押してディスプレイを終了し、時計の文字盤に戻ります。

### 3.1.2. 毎日の HR

毎日の HR ディスプレイは、12 時間単位の心拍数データを提供します。この情報は、激しいトレーニングを行った後の回復度を把握するために役立つ貴重なデータです。

このディスプレイは、直近 12 時間の心拍数データをグラフとして表示します。このグラフは、24 分間ごとの平均心拍数データをもとに生成されます。また、上にスワイプするか下ボタンを押すと、12 時間ごとの推定平均消費カロリーと最低心拍数も確認することができます。

過去 12 時間の最低心拍数は、回復度を把握するために最も参考となる数値です。この数値が通常より高い場合、最後に行ったトレーニングセッションからまだ完全に回復していない可能性があります。



エクササイズを記録する場合、毎日の HR に表示される値を見る限り、トレーニングによる影響で心拍数とカロリー消費量が上昇していることがわかります。しかしながら、これらのグラフや消費率はあくまでも平均値であることに留意しておいてください。エクササイズ中の最大心拍数が 200 bpm の場合、グラフにはこの最大値が表示されず、代わりにこの最大心拍数に達した瞬間を含む 24 分間の平均値が表示されることとなります。

毎日の HR ディスプレイを確認する前に、毎日の HR 機能を有効にする必要があります。アクティビティの下にある設定から、この機能のトグルボタンを操作してオン/オフを切り替えることができます。毎日の HR の表示画面で、中央ボタンを長押しするとアクティビティの設定にアクセスすることができます。


毎日の HR 機能がオンになっていると、ウォッチに内蔵されている光学式心拍センサーが定期的に心拍数を測定します。これによりバッテリー消費率が若干高くなります。



毎日の HR 機能を有効にすると、お使いの時計が心拍数を測定するようになり、24 分後に毎日の HR 情報が表示されるようになります。

毎日の HR を表示するには：


1. ウォッチの文字盤が表示されている状態で、右下ボタンを押してインスタント HR ディスプレイが表示されるまでスクロールします。
2. 中央ボタンを押してインスタント HR ディスプレイに入ります。
3. 右下ボタンを押すと、消費カロリーが表示されます。

 **メモ:** ウォッチを着用していなかったり、睡眠中など静止状態がしばらく続くと、ウォッチはスタンバイモードに入ります。この場合、光学式心拍センサーもオフになります。夜眠っている間にも心拍数を記録したい場合は、おやすみモード (3.11. おやすみモードを参照) を有効にしてください。

## 3.2. 機内モード

無線通信をオフにする必要がある場合には機内モードを有効にします。接続の設定から機内モードを有効または無効にすることができます。



 **メモ:** デバイスとのペアリングを実行するには、機内モードが有効になっている場合にはペアリングを行う前に無効にする必要があります。

### 3.3. 高度計

Suunto Spartan Trainer Wrist HR GPS を利用して高度を計測します。最適な信号環境であれば、GPS 高度の読み取りは非常に高い精度での表示が可能になります。

気圧高度から得られるデータに匹敵する GPS 高度の高精度な読み取りを行うには、GPS 高度を調整するジャイロ스코プまたはドップラーレーダーなどの追加データソースが必要です。

Suunto Spartan Trainer Wrist HR は高度測定に GPS のみに依存しているため、GPS が最高精度に設定されていない場合、いずれかのフィルタリングによりエラーが生じやすく、不正確な高度読み取りが発生する場合があります。

高精度な高度読み取りが必要な場合、記録中にお使いの GPS 精度を最高に設定します。

ただし、最高精度であっても、GPS 高度は絶対位置が表示されるとは限りません。実際の高度の見積値であり、この見積精度は周辺環境に大きく依存します。

### 3.4. オートポーズ

移動速度が 2 km/h (1.2 mph) 未満になると、オートポーズが自動的にアクティビティの記録を一時停止します。移動速度が 3 km/h (1.9 mph) 以上になると、自動的に記録を再開します。

オートポーズ機能は、エクササイズの記録を開始する前に各スポーツモードの設定でオン / オフを切り替えることができます。

記録中にオートポーズがオンになっていると、記録が自動的に一時停止される際にポップアップが表示されます。



中央ボタンを押すと、現在の距離、心拍数、時刻、バッテリー充電レベルを順々に切り替えて表示することができます。



エクササイズを再開すると自動的に記録も再開されます。手動で再開するにはポップアップ画面で右上ボタンを押します。

### 3.5. バックライト

バックライトには、2つのモード、自動モードとトグルモードがあります。自動モードでは、あらゆるボタン操作に反応してバックライトが点灯します。トグルモードでは、左上ボタンを長押しするとバックライトが点灯します。バックライトは、再び左上ボタンを長押しするまで点灯状態を保持します。

初期設定では、バックライトは自動モードです。一般設定 » バックライト の下にある設定からバックライトモードを変更できます。

## 3.6. Bluetooth 接続

Suunto アプリとペアリングされている場合、Suunto Spartan Trainer Wrist HR は Bluetooth 技術を使用してモバイルデバイスと通信し、情報を送受信します。POD やセンターとのペアリングにも同様に Bluetooth 技術が使用されます。

ただし、お使いのウォッチを Bluetooth によって検出できないようにするには、**接続 » 検出**の下にある検出機能の設定を



機内モードを有効にすると、Bluetooth が完全に無効化されます。3.2. **機内モード**を参照してください。

## 3.7. ボタンロックと画面の暗転

エクササイズ記録中、右下ボタンを長押しすることでボタンをロックすることができます。ロックすると画面表示を変更することはできませんが、バックライトが自動モードになっている場合にはいずれかのボタンを押すとバックライトを点灯させることができます。

ロックを解除するには、右下ボタンを長押しします。

エクササイズの記録を行っていない場合、何も操作をしないまま所定の時間が経過すると画面が暗転します。画面を表示するにはいずれかのボタンを押します。

何も操作をしない状態が長時間続くと、ウォッチはハイバネーションモードに入り、画面が完全にオフになります。何らかの動きが検知されると、画面は再びオンになります。

## 3.8. 胸部心拍センサー

Suunto Smart Sensor などの Bluetooth® スマート 対応心拍センサーを利用すれば、お使いの Suunto Spartan Trainer Wrist HR でエクササイズ強度に関する正確な情報を手に入れることができます。

Suunto Smart Sensor を使用すると、追加機能として心拍メモリを利用することもできます。この時計のセンサーメモリ機能は、水泳時 (水中送信なし) などで接続が中断されると、データをバッファリングします。

記録開始後は、この時計に何もする必要はありません。詳しくは、Suunto Smart Sensor のユーザーガイドを参照してください。

追加情報については、Suunto Smart Sensor または他の Bluetooth® スマート 対応心拍センサーのユーザーガイドを参照してください。

心拍センサーとお使いのウォッチをペアリングする方法の説明については、3.22. **POD とセンサーのペアリング**を参照してください。

## 3.9. 機器情報

一般設定 » 製品情報の設定からお使いのウォッチのソフトウェアおよびハードウェアの詳細を確認することができます。



## 3.10. ディスプレイのテーマ

エクササイズ中あるいはナビゲーション中、時計の表示画面をさらに読みやすくするために、ディスプレイのカラーテーマを明るい色と暗い色とで切り替えることができます。

明るいカラーテーマでは、ディスプレイの背景が明るくなり、数字が濃くはっきりと表示されます。

暗いカラーテーマでは、コントラストが反転し、ディスプレイの背景が暗くなり、数字が明るくはっきりと表示されます。

テーマはグローバル設定です。お使いの時計で任意のスポーツモードのオプションから変更できます。

スポーツモードのオプションでディスプレイのテーマを変更するには：

1. 時計の文字盤から、右上ボタンを押してランチャーを開きます。
2. **Excercise** までスクロールするか、中央ボタンを押します。
3. いずれかのスポーツモードにアクセスし、右下ボタンを押してスポーツモードのオプションを開きます。
4. テーマまで下にスクロールし、中央ボタンを押します。
5. 右上ボタンと右下ボタンを押してディスプレイを明るい色または暗い色に切り替えたら、中央ボタンで確定します。
6. 再び上へスクロールしてスポーツモードのオプションを終了し、スポーツモードを開始（または終了）します。

## 3.11. おやすみモード

おやすみモードは、トーンや振動によるすべてのアラートをミュートし、画面を暗くするための設定です。たとえば、映画館や劇場などの静かな環境で周囲の人に迷惑かけることなく、時間だけを確認したい場合に使用できるとても便利なオプションです。

おやすみモードを有効にするには：

1. ウォッチ文字盤で、中央ボタンを押ししてショートカットメニューを開きます。
2. 中央ボタンを押しておやすみモードを有効にします。

アラームを設定している場合、通常どおりにアラームが鳴り、アラームのスヌーズ機能を使用して一時停止しないかぎり、おやすみモードがオフになります。

## 3.12. 感想

定期的にトレーニングを行っている場合には、各トレーニングセッション終了後の感想をたどることが、総合的なフィジカルコンディションの大事な指針となります。コーチまたはパーソナルトレーナーは、進行度を追跡するためにあなたの感想トレンドを使用することもできます。

感想は 5 段階評価から選択できます：

- 悪い
- 普通
- 良い
- 非常に良い
- 最高に良い

これらのオプションをそれぞれどのように定義するかは、あなた(またはコーチ)次第です。重要なのは、一貫した尺度に基づいてこれらのオプションを使用することです。

各トレーニングセッションについて、記録を停止するとウォッチ画面に「いかがでしたか？」という質問が表示されます。その場でウォッチに直接感想を追加して保存することができます。



質問への回答をスキップするには中央ボタンを押します。

### 3.13. ファインドバック

アクティビティを記録する際に GPS を使用している場合、Suunto Spartan Trainer Wrist HR が自動的にエクササイズ スタート地点を保存します。ファインドバックにより、Suunto Spartan Trainer Wrist HR がスタート地点まで折り返し戻るための最適なルートをガイドします。

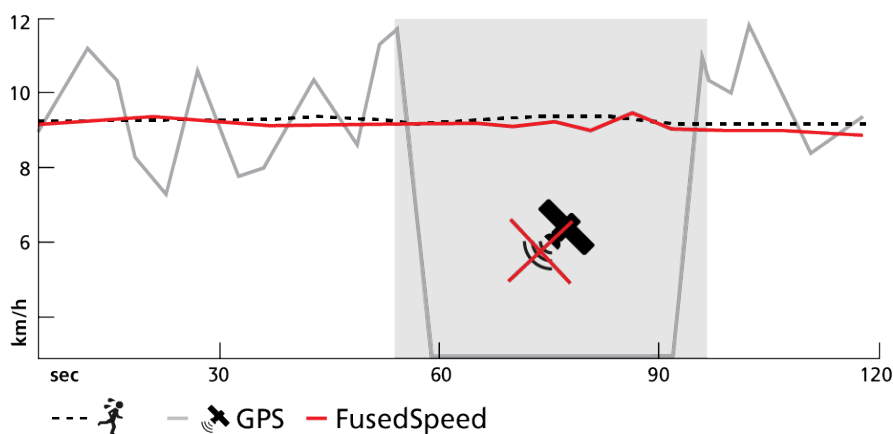
ファインドバックを開始するには：

1. アクティビティを記録中に、中央ボタンを押してナビゲーションディスプレイまで移動します。
2. 右下ボタンを押してショートカットメニューを開きます。
3. ファインドバックまでスクロールし、中央ボタンを押して選択します。
4. 左下ボタンを押してファインドバックの表示を終了し、ナビゲーションディスプレイに戻ります。

ナビゲーションガイダンスは、選択されたスポーツモードの最後のディスプレイとして表示されます。

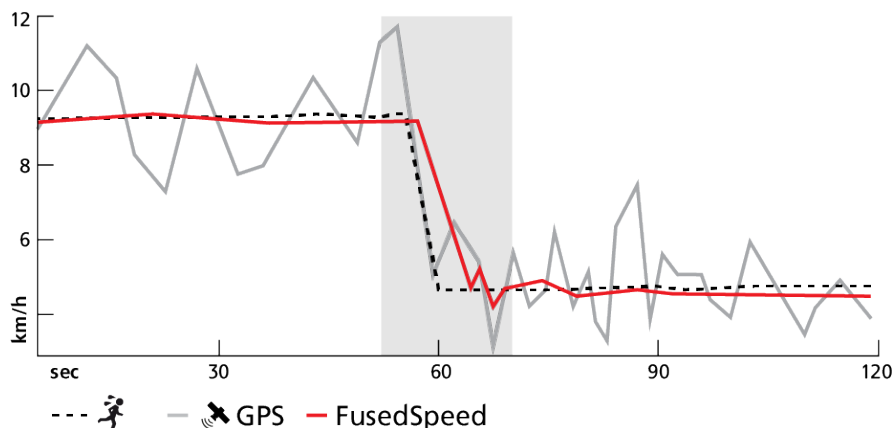
### 3.14. FusedSpeed

FusedSpeed™ は、GPS と腕時計型加速度センサーを兼ね備え、走行速度をより正確に計測します。腕時計型加速度センサーにより、GPS 信号がフィルターされ、安定走行時の速度を正確に表示し、速度変化にも素早く対応します。



FusedSpeed は、不安定な地形でのランニングやインターバルトレーニング時など、極めて早い応答速度が求められるシーンに役立ちます。GPS 信号が一時的に失われた場合などに

も、Suunto Spartan Trainer Wrist HR は GPS 校正された加速度計の利用することで、正確な速度を表示し続けることができます。



**ヒント:** *FusedSpeed* の表示は非常に正確ですので、必要に応じてこのウォッチを一目見るだけで十分です。ウォッチを移動させない状態で、自分の前で保持すると、精度が悪くなります。

*FusedSpeed* は、ランニングやオリエンテーリング、フロアボール、サッカーなどの他の同様なアクティビティにも自動で対応します。

### 3.15. GPS 精度とバッテリー節約

GPS 取得間隔によってトラッキング精度が決まります。取得間隔が短ければ短いほど、精度は向上します。エクササイズ記録時に、各 GPS 取得がログへ記録されます。

GPS 取得間隔はバッテリー駆動時間にも直接的な影響を与えます。GPS 精度を下げると、お使いのウォッチのバッテリー駆動時間を伸ばすことができます。

GPS 精度のオプションは次のとおりです。

- ・ ベスト：取得間隔 1 秒未満
- ・ グッド：取得間隔 20 秒未満
- ・ OK:取得間隔 60 秒未満

GPS 精度はお使いのウォッチのスポーツオプションから変更できます。

記録を開始せずにルートをナビゲートする場合、GPS 精度は自動的に「Best」に設定されます。

**メモ:** エクササイズの記録または GPS ナビゲーションを初めて行う場合は、お使いのウォッチが GPS 取得信号を取得するまで待つてから開始してください。使用状況によっては、GPS 取得信号が取得されるまで 30 秒以上かかる場合があります。

### 3.16. 運動強度ゾーン

エクササイズに運動強度ゾーンを使用すると、体力増進の指針となります。各運動強度ゾーンは、それぞれの強度で効果的に体に負荷を与えるよう設定されています。1 (最低) から 5 (最高) まで 5 種類のゾーンがあり、最大心拍数、ペース、パワーに基づいてパーセントの範囲で定義されています。

運動強度を意識してトレーニングを行い、その運動強度がどのように感じられるか理解しておくことが重要です。計画したトレーニングにかかわらず、エクササイズ開始前に必ずウォームアップの時間をとることを忘れないでください。

Suunto Spartan Trainer Wrist HR で使用される 5 種類の運動強度ゾーンは以下のとおりです。

#### ゾーン 1 : 軽度

ゾーン 1 は、体にかかる負荷が軽度のエクササイズです。軽度のエクササイズは、エクササイズ初心者や長期間運動を中断していた人が体力回復や基礎体力増進を目的とする、フィットネストレーニングになります。毎日のエクササイズ ( ウォーキング、階段のぼり、自転車通勤など ) は、通常この運動強度ゾーン内で行われます。

#### ゾーン 2 : 中

ゾーン 2 のエクササイズは、基礎体力を効果的に増進します。この運動強度でのエクササイズは、一見すると楽に感じられますが、長時間行うことでトレーニング効果が非常に高くなります。心肺機能強化トレーニングの多くは、このゾーン内で行う必要があります。基礎体力を増進することで、他のエクササイズにスムーズに取り組みたり、より活発な活動に向けて身体を準備することができます。このゾーンで長時間ワークアウトを行うと、体に蓄積された脂肪が燃焼され、大量のエネルギーが消費されます。

#### ゾーン 3 : ハード

ゾーン 3 でのエクササイズは、よりハードになり、続けるのがややきつく感じられます。素早く効率的に動く能力が増進されます。このゾーンでは、体内で乳酸の形成が始まりますが、完全に基礎代謝が活発になります。この強度でのトレーニングは体に負荷をかけるため、最大でも週 2 回程度にしてください。

#### ゾーン 4 : 非常にハード

ゾーン 4 は、競技会やハイスピードでの運動をする人向けのエクササイズです。このゾーンでのワークアウトは、一定のスピードで行うか、インターバルトレーニング ( 間に休憩を挟む短時間のトレーニングの組み合わせ ) として行うことができます。運動強度が高いトレーニングは、体力レベルを短期間で効果的に増進しますが、頻度や運動強度が高すぎるとオーバートレーニングにつながり、トレーニングプログラムを長期間中断しなければならなくなります。

#### ゾーン 5 : 最高にハード

ワークアウト中の心拍がゾーン 5 に達すると、トレーニングが極端にきつく感じられます。乳酸の蓄積が、代謝できる量を遥かに超え、最大数十分経過するまでトレーニングを停止することができません。運動強度が最高になるこれらのワークアウトをトレーニングプログラムに入れるアスリートは、徹底した管理の下で行います。普通にエクササイズをする人には必要ないトレーニングです。

### 3.16.1. 心拍ゾーン

心拍ゾーンは、最大心拍数 ( max HR ) に基づいてパーセント範囲で定義されます。

実際の最大心拍数を設定しない場合、一般的な推定式を使用して計算されます : 220 - 年齢。実際の最大心拍数がわかっている場合、心拍数ゾーンを手動で調整することができます。

Suunto Spartan Trainer Wrist HR にはデフォルト心拍数ゾーンとアクティビティ別の心拍数ゾーンがあります。デフォルトゾーンはすべてのアクティビティに使用できますが、より高度なトレーニングには、ランニングおよびサイクリングに特有の心拍数ゾーンを使用できません。

#### 最大心拍数の設定

トレーニング » 運動強度ゾーン » デフォルトゾーン の下にある設定から、最大心拍数を設定します。

1. 最大心拍数 ( 最大値、bpm ) を選択し、中央ボタンを押します。
2. 新しい最大心拍数を選択するには、右上ボタンまたは右下ボタンを押します。



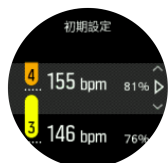
3. 中央ボタンを押して新しい最大心拍数を選択します。
4. 中央ボタンを長押しして心拍数ゾーンの表示を終了します。

 **メモ:** 最大心拍数は、一般設定 » 個人設定からも設定できます。

### デフォルト HR ゾーンの設定

トレーニング » 運動強度ゾーン » デフォルトゾーン の下にある設定から、デフォルト心拍数ゾーンを設定します。

1. 右上ボタンまたは右下ボタンを押して上下にスクロールし、変更したい心拍数ゾーンがハイライトされたら中央ボタンを押します。
2. 新しい心拍数ゾーンを選択するには、右上ボタンまたは右下ボタンを押します。



3. 中央ボタンを押して新しい心拍数の値を選択します。
4. 中央ボタンを長押しして心拍数ゾーンの表示を終了します。

 **メモ:** 心拍数ゾーンの表示でリセットを選択すると、心拍数ゾーンがデフォルト値にリセットされます。

### アクティビティ別心拍数ゾーンの設定

トレーニング » 運動強度ゾーン » 高度なゾーン の下にある設定から、アクティビティ別 HR ゾーンを設定します。

1. ( 右上ボタンまたは右下ボタンを押して ) 編集したいアクティビティ ( ランニングまたはサイクリング ) を選択し、アクティビティがハイライトされたら中央ボタンを押します。
2. 中央ボタンを押して心拍数ゾーンをオンに切り替えます。
3. 右上ボタンまたは右下ボタンを押して上下にスクロールし、変更したい心拍数ゾーンがハイライトされたら中央ボタンを押します。
4. 新しい心拍数ゾーンを選択するには、右上ボタンまたは右下ボタンを押します。



5. 中央ボタンを押して新しい心拍数の値を選択します。

6. 中央ボタンを長押しして心拍数ゾーンの表示を終了します。

### 3.16.1.1. エクササイズに心拍数ゾーンを使用する

エクササイズを記録する際 ( 3.25. エクササイズの記録を参照 )、運動強度のターゲット ( 目標 ) として心拍数を選択すると ( 3.25.1. エクササイズにターゲット ( 目標 ) を使用するを参照 )、5 つのセクションに分かれた心拍数ゾーンゲージが表示されます。心拍数ゾーンゲージは心拍数をサポートするすべてのスポーツモードで表示され、表示画面の外周に沿って表示されます。このゲージは、現在どの心拍数ゾーンでトレーニングを行っているかを、そのゾーンを点灯することで示します。ゲージの小さい矢印は、ゾーン範囲内での現在の位置を示します。



選択した目標ゾーンに達すると、ウォッチがお知らせします。エクササイズ中、心拍数が選択した目標ゾーンから外れると、ウォッチがスピードアップまたはスローダウンするようにガイドしてくれます。



さらに、スポーツモードのデフォルト表示では心拍数ゾーン専用の表示があります。ゾーン表示では、現在の心拍数と心拍数ゾーン、現在のゾーンでの経過時間が画面の中段に表示されます。現在の心拍数と上下のゾーンのしきい値との差が表示されるので、現在のゾーンを維持するための目安になります。バーの背景色も、どの心拍数ゾーンでトレーニングを行っているのかを示します。



エクササイズのサマリー画面には、各ゾーンでの経過時間の内訳が表示されます。

### 3.16.2. ペースゾーン

ペースゾーンは心拍数ゾーンと同じように使用することができます。ペースゾーンでは心拍数の代わりにペースに基づいてトレーニングの運動強度を設定します。ペースゾーンは、ウォッチの設定に基づいてメートル単位またはインペリアル単位で表示されます。

Suunto Spartan Trainer Wrist HR では、デフォルトで用意されている 5 つのペースゾーンを使用するか、カスタムペースゾーンを定義して使用することができます。

ペースゾーンはランニングで使用できます。

#### ペースゾーンの設定

トレーニング » 運動強度ゾーン » 高度なゾーン の下にある設定から、アクティビティ別のペースゾーンを設定します。

1. 中央ボタンを押して **ランニング** を選択します。

- 右下ボタンを押してペースゾーンを選択します。
- 上ボタンまたは下ボタンを押してスクロールし、変更したいペースゾーンがハイライトされたら中央ボタンを押します。
- 新しいペースゾーンを選択するには、右上ボタンまたは右下ボタンを押します。



- 中央ボタンを押して新しいペースゾーンの値を選択します。
- 中央ボタンを長押ししてパワーゾーンの表示を終了します。

### 3.16.2.1. エクササイズにペースゾーンを使用する

エクササイズを記録する際 ( 3.25. エクササイズ の記録 を参照 )、運動強度のターゲット ( 目標 ) としてペースを選択すると ( 3.25.1. エクササイズ にターゲット ( 目標 ) を使用する を参照 )、5 つのセクションに分かれたペースゾーンゲージが表示されます。これらの 5 つのセクションは、スポーツモードの表示画面の外周に沿って表示されます。このゲージの 5 つのセクションのうち、運動強度のターゲットとして選択したペースゾーンに該当するセクションが点灯します。ゲージの小さい矢印は、ゾーン範囲内での現在の位置を示します。



選択した目標ゾーンに達すると、ウォッチがお知らせします。エクササイズ中、ペースが選択した目標ゾーンから外れると、ウォッチがスピードアップまたはスローダウンするようにガイドしてくれます。



さらに、スポーツモードのデフォルト表示ではペースゾーン専用の表示があります。ゾーン表示では、現在のペースとペースゾーン、現在のゾーンでの経過時間が画面の中段に表示されます。現在のペースと上下のゾーンのしきい値との差が表示されるので、現在のペースゾーンを維持するための目安になります。現在のトレーニングゾーンを示す画面中段のバーが緑色に点灯するので、適切なゾーンでトレーニングしているかどうか一目でわかります。



エクササイズのサマリー画面には、各ゾーンでの経過時間の内訳が表示されます。

### 3.16.3. パワーゾーン

パワーメーターは特定のアクティビティを行うために必要な出力 ( 運動量 ) を測定します。測定される出力はワット数で表現されます。パワーメーターを使用するメリットはその正

確性にあります。パワーメーターは運動中の筋肉運動量を測定することを目的としていることから、運動強度を正確かつ客観的に把握することができます。ワット数を分析することで、トレーニング効果を簡単に分析することができます。

パワーゾーンはワット数に基づいて適切な運動強度でトレーニングを行うために役立ちます。

Suunto Spartan Trainer Wrist HR では、デフォルトで用意されている 5 つのパワーゾーンを使用するか、カスタムペースゾーンを定義して使用することができます。

パワーゾーンは、サイクリング、インドアサイクリングおよびマウンテンバイキング用のすべてのデフォルトスポーツモードで利用できます。ランニングおよびトレイルランニングでは、特別な「パワー」スポーツモードを使用して、パワーゾーンを取得する必要があります。カスタムスポーツモードを使用している場合、モードがパワー POD を使用していることを確認してください。そうすると、パワーゾーンも取得できます。

### アクティビティ別パワーゾーンの設定

トレーニング » 運動強度ゾーン » 高度なゾーン の下にある設定から、アクティビティ別のパワーゾーンを設定します。

1. 編集したいアクティビティ (ランニング または サイクリング) を選択するか、アクティビティがハイライトされたら中央ボタンを押します。
2. 右下ボタンを押してパワーゾーンを選択します。
3. 上ボタンまたは下ボタンを押して編集したいパワーゾーンを選択します。
4. 新しいパワーゾーンを選択するには、右上ボタンまたは右下ボタンを押します。



5. 中央ボタンを押して新しいワット数の値を選択します。
6. 中央ボタンを長押ししてパワーゾーンの表示を終了します。

#### 3.16.3.1. エクササイズにパワーゾーンを使用する

パワーゾーンを使用してエクササイズを行うには、Power POD をウォッチとペアリングする必要があります。3.22. POD とセンサーのペアリングを参照してください。

エクササイズを記録する際 ( 3.25. エクササイズの記録を参照 )、運動強度のターゲット ( 目標 ) としてパワーを選択すると ( 3.25.1. エクササイズにターゲット ( 目標 ) を使用するを参照 )、5 つのセクションに分かれたパワーゾーンゲージが表示されます。これらの 5 つのセクションは、スポーツモードの表示画面の外周に沿って表示されます。このゲージの 5 つのセクションのうち、運動強度のターゲットとして選択したパワーゾーンに該当するセクションが点灯します。ゲージの小さい矢印は、ゾーン範囲内での現在の位置を示します。



選択した目標ゾーンに達すると、ウォッチがお知らせします。エクササイズ中、パワーが選択した目標ゾーンから外れると、ウォッチがスピードアップまたはスローダウンするようにガイドしてくれます。





さらに、スポーツモードのデフォルト表示ではパワーゾーン専用の表示があります。ゾーン表示では、現在のワット数とパワーゾーン、現在のゾーンでの経過時間が画面の中段に表示されます。現在のワット数と上下のゾーンのしきい値との差が表示されるので、現在のパワーゾーンを維持するための目安になります。現在のトレーニングゾーンを示す画面中段のバーが緑色に点灯するので、適切なゾーンでトレーニングしているかどうか一目でわかります。



エクササイズのリサマリー画面には、各ゾーンでの経過時間の内訳が表示されます。


### 3.17. インターバルトレーニング

インターバルワークアウトは、高い負荷の運動と緩めの運動を交互に繰り返すトレーニング方法です。効果的なトレーニング方法のひとつとして広く使用されています。Suunto Spartan Trainer Wrist HR では、時計を操作して各スポーツモードのインターバルトレーニングを定義して、自分のトレーニングニーズに合わせてカスタマイズすることができます。

インターバルの設定を定義する場合、以下の4項目を設定することができます：

- Intervals (インターバル)：オン / オフを切り替えるトグルボタンを操作して、インターバルトレーニングを有効にします。このトグルボタンをオンにすると、使用するスポーツモードにインターバルトレーニングのディスプレイが追加されます。
- Repetitions (反復)：インターバルと回復時間を組み合わせたセットを繰り返し行う回数を設定します
- インターバル：高い負荷での運動 (インターバル) を継続する長さを、距離または継続時間に基づいて設定します。
- リカバリー (回復)：インターバルの間に設ける回復時間の長さを、距離または継続時間に基づいて設定します。

距離に基づいてインターバルを行う場合、距離を測定可能なスポーツモードを使用する必要があります。距離の測定には、GPS によるトラッキング機能を使用するか、Foot POD または Bike POD を使用することができます。

 **メモ:** インターバルを使用している場合、ナビゲーションを有効にすることはできません。

インターバルトレーニングを行うには：


1. ランチャーから、スポーツを選択します。
2. エクササイズのリサマリー画面を開始する前に、右下ボタンを押してスポーツモードのオプションを開きます。
3. インターバル まで下にスクロールし、中央ボタンを押します。
4. インターバルのトグルボタンをオンにし、上記の説明に従って設定を調整します。



5. 戻る まで上にスクロールし、中央ボタンで確定します。
6. 右上ボタンを押してスタートビューに戻ったら、通常どおりにエクササイズを開始します。
7. 左下ボタンを押してインターバルディスプレイまで移動し、インターバルトレーニングの開始準備ができたなら右上ボタンを押します。



8. インターバルトレーニングの全セットを完了しないで途中で終了したい場合は、中央ボタンを長押ししてスポーツモードのオプションを開き、インターバルのトグルボタンをオフにします。

 **メモ:** 時計画面にインターバルディスプレイが表示されている場合でも、通常のボタン操作を行うことができます。例えば、右上ボタンを押すことで、インターバルトレーニングだけでなく、エクササイズの記録を一時停止することができます。

エクササイズの記録を停止後、使用していたスポーツモードのインターバルトレーニングが自動的にオフに切り替わります。ただし、その他の設定はそのまま保持され、次回同じスポーツモードを使用する際には、特別な操作なしでそのまま同じワークアウトを開始することができます。

### 3.18. 言語およびユニットシステム

一般設定 » 言語の設定からお使いのウォッチの言語およびユニットシステムを変更することができます。


### 3.19. ログブック

ログブックにはランチャーからアクセスできます。



右上ボタンまたは右下ボタンを押してログブックをスクロールします。中央ボタンを押して希望するエントリーを開いて表示します。



 **メモ:** エクササイズが Suunto モバイルアプリと同期されるまで、ログアイコンはグレーのまま変わりません。

ログを閉じるには、左下ボタンを押します。

## 3.20. 月相

日の出と日没の時間に加えて、お使いの時計は月相を追跡することができます。月相は、時計に設定した日付に基づいています。

月相は、アウトドアスタイルの時計文字盤の表示として利用できます。中央のボタンを押して、月相が見えるまで下の行を変更します。



そのフェーズは次のようなパーセンテージのアイコンとして表示されます。

○ 0% ○ 25% ● 50% ● 75% ● 100% ● 75% ● 50% ○ 25%

## 3.21. 通知

お使いのウォッチと Suunto モバイルアプリをペアリングさせると、電話の着信やテキストメッセージなどの通知をウォッチで受け取ることができます。

お使いのウォッチとアプリをペアリングすると、通知はデフォルトでオンになっています。これらの機能設定は **通知** でオフにできます。

通知を受信すると、ポップアップが時計の画面上に表示されます。



メッセージの全文が画面に収まらない場合は、右下ボタンを押してメッセージの全文をスクロールします。

### 通知履歴

モバイルデバイスに未読の通知または不在着信があると、ウォッチの画面上で確認することができます。

時計の文字盤が表示されている状態で中央ボタンを押し、次に左下ボタンを押して通知履歴までスクロールします。


モバイルデバイスでメッセージを確認すると、通知履歴がクリアされます。

## 3.22. POD とセンサーのペアリング

お使いのウォッチと Bluetooth Smart POD ならびにセンサーをペアリングして、エクササイズ記録時のサイクリングパワーなどの追加情報を収集します。

Suunto Spartan Trainer Wrist HR は以下のタイプの POD およびセンサーに対応していません：

- 心拍数
- バイク
- パワー
- フット

 **メモ:** 機内モードがオンになっているとペアリングを行うことができません。ペアリングを行う前に機内モードをオフにしてください。3.2. 機内モード を参照してください。

POD またはセンサーをペアリングするには：

1. お使いのウォッチの設定にアクセスして、**接続** を選択します。
2. **センサーのペアリング** を選択し、**センサータイプの一覧** を取得します。
3. 右下ボタンを押してリスト内をスクロールし、中央ボタンでセンサータイプを選択します。



4. 時計の画面に表示される指示に従ってペアリングを完了し( 必要に応じてセンサーまたは POD のマニュアルを参照してください )、中央ボタンを押して次のステップに進みます。



Power POD ではクランクの長さを設定する必要があります。使用する POD でこのような設定が必要となる場合は、ペアリング操作の途中で数値を入力するように求められます。

POD またはセンサーのペアリングが完了したら、該当するセンサータイプを使用するスポーツモードを選択するとすぐに時計が検索を行います。

**接続** » ペアリング済みデバイスの設定から、お使いのウォッチでペアリングされているデバイスの完全な一覧を表示することができます。

この一覧から必要に応じて機器の削除 (ペアリング解除) を行うことができます。削除したい機器を選択して、**削除** をタップします。

### 3.22.1. Bike POD の調整 ( キャリブレーション )

Bike POD を調整するには、ウォッチにタイヤ周長を入力して設定する必要があります。タイヤ周長はミリメートル ( mm ) 単位で入力し、Bike POD を調整する操作手順で入力を求められます。自転車のホイールを変更するとタイヤ周長に影響することがあります。タイヤ周長が異なる場合には、ウォッチでタイヤ周長の設定を変更する必要があります。

タイヤ周長を変更するには：

1. 設定で、**接続** » **ペアリング済みデバイス** に移動します。
2. **Bike POD** を選択します。
3. **タイヤ周長** を選択します。

### 3.22.2. Foot POD の調整 ( キャリブレーション )

Foot POD が時計とペアリングされている場合、時計が GPS を活用してその POD を自動調整します。自動較正を使用することをお勧めしますが、必要に応じて POD 設定から無効にすることができます **接続 » ペアリング済みデバイス**

GPS を使用した初回の調整では、Foot POD が使用され、GPS 精度がに設定されているスポーツモードを選択する必要があります **最高**。記録を開始し、平坦な路面を一定のペースで走ります。可能であれば、最低 15 分間走り続けます。

初期調整のために通常の平均ペースで走り続けたら、エクササイズの記録を停止します。次回 Foot POD を使用する際には、すでに調整された状態になっています。

GPS による速度の測定が可能な場合、必要に応じて時計が自動的に Foot POD を再調整します。

### 3.22.3. Power POD を較正する

Power POD ( パワーメーター ) を使用する場合、お使いの時計のスポーツモードのオプションから初期較正を行う必要があります。

Power POD を較正するには :

1. Power POD を時計とペアリングします ( まだペアリングしていない場合 )。
2. Power POD を使用するスポーツモードを選択して、そのモードのオプションを開きます。
3. 時計内の **power POD を較正する** 指示を選択して従ってください。

Power POD は、定期的に再較正してください。

## 3.23. ポイントオブインタレスト

ポイントオブインタレスト ( POI ) は、キャンプ場やトレイル沿いのビスタポイントなどの特別な場所を保存して、後でナビゲートするために使用します。Suunto アプリで、マップから POI を作成することができます。この際、現在地が POI の場所である必要はありません。ウォッチで POI を作成するには、現在地を保存することで POI を作成できます。

各 POI について以下の詳細を定義できます :

- POI 名
- POI タイプ
- 作成された日付と時間
- 緯度
- 経度
- 高度

ウォッチ本体に保存できる POI の上限は 250 件です。

### 3.23.1. POI の追加および削除

Suunto アプリまたはウォッチで現在地を保存することで、ウォッチに POI を追加することができます。

屋外でウォッチを使用しているときに POI として保存しておきたいスポットを見つけたら、その場所を直接ウォッチ本体に追加することができます。

POI をウォッチに追加するには :

1. 右上ボタンを押してランチャーを開きます。

2. ナビゲーションまでスクロールし、アイコンをタップするか中央ボタンを押します。
3. 右下ボタンを押して現在地まで下にスクロールし、中央ボタンを押します。
4. GPSを有効にし、ウォッチが現在地の位置情報(緯度と経度)を取得するまで待ちます。
5. ウォッチに現在地の緯度と経度が表示されたら、現在地をPOIとして保存するために上ボタンを押してPOIタイプを選択します。
6. デフォルトでは、POIの名前にはPOIタイプが使用されます(最初に保存されたPOI以降には連番が振られます)。

## POIの削除

POIを削除するには、Suunto Appまたはウォッチ本体のPOIリストから削除します。

ウォッチでPOIを削除するには：

1. 右上ボタンを押してランチャーを開きます。
2. ナビゲーションまでスクロールし、中央ボタンを押します。
3. 右下ボタンを押してPOIまで下にスクロールし、中央ボタンを押します。
4. ウォッチから削除したいPOIまでスクロールし、中央ボタンを押します。
5. 詳細の一番下までスクロールし、削除を選択します。

ウォッチからPOIを削除しても、そのPOIは完全に削除されません。

ウォッチから削除したPOIをSuunto Appからも完全に削除するには、Suunto Appからも削除する必要があります。

### 3.23.2. POIへのナビゲーション

時計上のPOIリストからナビゲートしたいPOIを選択するだけで、そのPOIへナビゲートすることができます。

 **メモ:** POIへのナビゲート中、時計のGPS制度はベストとなります。

POIまでのナビゲーションを開始するには：

1. 右上ボタンを押してランチャーを開きます。
2. ナビゲーションまでスクロールし、中央ボタンを押します。
3. POIまでスクロールし、中央ボタンを押してPOIのリストを開きます。
4. 希望するPOIまでスクロールし、中央ボタンを押します。
5. 上ボタンを押してナビゲーションを開始します。

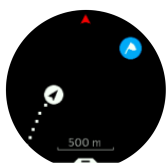
上ボタンをもう一度押していつでもナビゲーションを停止できます。

移動中、POIへのナビゲーションには2種類のビューがあります：


- POIまでの方向と距離を示すPOIビュー



- 目的地であるPOIに対する現在地を示すマップビューと、現在地までの経路を示すプレッドクラムトラッキングビュー



中央ボタンを押すと、これらのビューを切り替えて表示できます。移動中に立ち止まると、ウォッチは GPS に基づいて進行方向を判断できなくなります。














 **ヒント:** POI 表示では、現在の位置と POI と推定到着時間 (ETA) または途中経路 (ETE) の高度差など、下段の追加情報を表示するために画面をタップします。

マップビューでは、他の POI がグレーで表示されます。右上ボタンを押すと、マップ全体のビューと詳細なビューを切り替えて表示することができます。詳細なビューでは、中央ボタンを押してズームレベルを調整してから、上ボタンと下ボタンを使って表示内容を拡大または縮小します。

ナビゲーション中に右下ボタンを押すと、ショートカットのリストが開きます。ショートカットを使用すると、POI の詳細や現在の場所を保存したり、別の POI を選択したり、ナビゲーションを終了するなどのアクションにすばやくアクセスできます。

### 3.23.3. POI タイプ

Suunto Spartan Trainer Wrist HR では、次の POI タイプを使用することができます：

	標準ポイントオブインタレスト
	寝床 (動物、ハンティング用)
	始点 (ルートまたはトレイルの始点)
	大型獣 (動物、ハンティング用)
	鳥類 (動物、ハンティング用)
	建物、ホーム
	カフェ、食べ物、レストラン
	キャンプ場、キャンプ
	車、駐車場
	洞窟
	断崖、丘、山、谷
	海岸、湖、川、水辺
	交差点

	救護所
	終点 ( ルートまたはトレイルの終点 )
	魚、釣りスポット
	森
	ジオキャッシュ
	ホステル、ホテル、ロッジ
	情報
	草原・牧草地
	峠
	足跡 ( 動物の足跡、ハンティング用 )
	道
	岩
	背擦り ( 動物のマーキング、ハンティング用 )
	爪跡 ( 動物のマーキング、ハンティング用 )
	発砲 ( ハンティング用 )
	観光スポット名所
	小型獣 ( 動物、ハンティング用 )
	スタンド ( ハンティング用 )
	トレイル
	トレイルカメラ ( ハンティング用 )
	滝

### 3.24. 座標表示形式

座標表示形式とは、GPS 受信機の位置情報が時計に表示される際の表示形式のことです。すべての形式を使用して同じ位置を表示することができますが、それぞれ表記が異なります。



座標表示形式の設定は、ナビゲーション » GPS 位置表示形式 の下にある時計の設定で変更できます。

緯度/経度は最も一般的に使用されているグリッドで、3つの異なる座標表示形式があります：


- WGS84 Hd.d°
- WGS84 Hd°m.m'
- WGS84 Hd°m's.s

一般的に使用されるその他の座標表示形式には、以下の形式があります：

- UTM (ユニバーサル横メルカトル) 図法は、球形である地球を平面 (図) に表す投影法のひとつです。
- MGRS (軍事グリッド参照システム) は UTM 図法がベースの図法で、グリッドゾーン指定、100,000 メートル正方形 ID、東距/北距で構成されます。

Suunto Spartan Trainer Wrist HR は次のローカルグリッド (座標表示形式) もサポートしています。

- BNG (英国)
- ETRS-TM35FIN (フィンランド)
- KKJ (フィンランド)
- IG (アイルランド)
- RT90 (スウェーデン)
- SWEREF 99 TM (スウェーデン)
- CH1903 (スイス)
- UTM NAD27 (アラスカ)
- UTM NAD27 Conus
- UTM NAD83
- NZTM2000 (ニュージーランド)

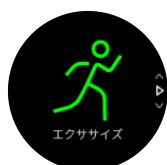
 **メモ:** 一部の座標表示形式は、北緯 84 度から南緯 80 度までしか表現できないが、国外での使用には適していません。使用可能な地域以外にいる場合、現在地の座標が時計画面に正しく表示されない場合があります。

## 3.25. エクササイズの詳細

毎日 24 時間対応のアクティビティモニタリング機能に加えて、この時計でトレーニングセッションや他の活動を記録して、詳細なフィードバックを得たり、進捗を管理することができます。

エクササイズを記録するには：

1. 心拍センサーを装着します (オプション)。
2. 右上ボタンを押してランチャーを開きます。
3. エクササイズアイコンまで上にスクロールし、中央ボタンで選択します。



4. 右上ボタンまたは右下ボタンを押してスポーツモードをスクロールし、中央ボタンを押して使用したいスポーツモードを選択します。
5. スタートインジケータの上に、スポーツモードの設定（心拍数、コネクテッド GPS など）に応じて一連のアイコンが表示されます。信号を検出中、矢印のアイコン（コネクテッド GPS）が灰色に点滅し、いったん信号が検出されると緑色になります。信号を検出中、心臓のアイコン（心拍数）が灰色に点滅します。信号を検出中は、ハートのアイコン（心拍数）が灰色に点滅します。信号が見つかったら、チェストストラップ式心拍センサーを使用している場合、ベルト付きの色付きのハートに変わります。光学式心拍センサーを使用している場合は、ベルトのない色付きのハートに変わります。

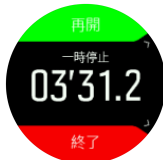
チェストストラップ式心拍センサーを使用しているのにアイコンが緑色になる場合は、心拍センサーが正しくペアリングされていることを確認し( 3.22. POD とセンサーのペアリングを参照 )、スポーツモードをもう一度選択します。

各アイコンが緑色または赤色になるまで待つか、中央ボタンを押してすぐに記録を開始することができます。



いったん記録を開始すると、心拍センサーとの接続はロックされ、トレーニングセッションの途中で心拍数の測定方法を変更することはできません。

6. 記録中、中央ボタンでディスプレイを切り替えることができます。
7. 右上ボタンを押すと、記録を一時停止することができます。記録を停止して保存するには右下ボタンを使用し、記録を再開するには右上ボタンを使用します。



選択したスポーツモードに継続時間のターゲット（目標）などのオプションがある場合、記録を開始する前に右下ボタンを押してオプションを調整することができます。また、中央ボタンを長押しすると記録中にスポーツモードのオプションを調整できます。

マルチスポーツモードを使用している場合、右上ボタンを長押ししてスポーツを切り替えることができます。

記録を停止すると、トレーニングのフィーリング（感想）を質問されます。質問に答えるか、スキップすることができます（フィーリングを参照してください）。アクティビティのサマリーが表示されたら、右上ボタンまたは右下ボタンを使って内容を確認することができます。

記録を保存したくない場合は、ログを削除することができます。ログを削除するには、削除まで下にスクロールして中央ボタンで確定します。ログブックで同じ操作を行ってログを削除することもできます。



### 3.25.1. エクササイズにターゲット（目標）を使用する

エクササイズの途中で、Suunto Spartan Trainer Wrist HR で別のターゲットを設定することもできます。

選択したスポーツモードにオプションとしてターゲット（目標）を設定する場合、記録を開始する前に右下ボタンを押してターゲットを調整することができます。



一般的なターゲットを使用してエクササイズするには：

1. エクササイズの記録を開始する前に、右下ボタンを押してスポーツモードのオプションを開きます。
2. 目標 を選択し、中央ボタンを押します。
3. 中央ボタンを押して 一般設定 のトグルボタンをオンにします。
4. 合計継続時間 または 距離 を選択します。
5. ターゲットを選択します。
6. 左下ボタンを長押ししてスポーツモードのオプションに戻ります。

一般的なターゲット（目標）が有効になっている場合、各データの表示画面にプログレスバーが表示されます。



目標の 50% に達すると途中経過として通知され、選択した目標を完全に達成すると、目標を達成したことが通知されます。

運動強度ターゲットを使用してエクササイズするには：

1. エクササイズの記録を開始する前に、右下ボタンを押してスポーツモードのオプションを開きます。
2. 目標 を選択し、中央ボタンを押します。
3. 中央ボタンを押して 運動強度 のトグルボタンをオンにします。
4. 心拍数, ペース または パワー を選択します。  
( 選択されたスポーツモードや Power POD の有無によって利用可能なオプションが異なります )。
5. ターゲットゾーンを選択します。
6. 左下ボタンを長押ししてスポーツモードのオプションに戻ります。

### 3.25.2. エクササイズ中のナビゲーション

エクササイズの記録中、ルートナビゲーション機能または POI へのナビゲーション機能を使用することができます。

ナビゲーションオプションにアクセスするには、使用中のスポーツモードで GPS が有効になっている必要があります。スポーツモードの GPS 精度が「OK」または「Good」に設定されている場合、ナビゲートするルートまたは POI を選択すると、GPS 精度が「Best」に切り替わります。

エクササイズ中にナビゲートするには：

1. Suunto App でルートまたは POI を作成し、ウォッチと同期します。これらの操作は事前に完了しておいてください。
2. GPS を使用するスポーツモードを選択してから、右下ボタンを押してオプションを開きます。
3. ナビゲーション までスクロールし、中央ボタンを押します。
4. ナビゲーションオプションをスクロールして、希望するオプションを中央ボタンで選択します。
5. ナビゲートしたいルートまたは POI を選択し、中央ボタンを押します。
6. 右上ボタンを押します。この操作を実行すると、スポーツモードのオプションに戻ります。上に向かってスクロールして再びスタートビューに戻り、通常どおりにエクササイズを開始します。

エクササイズ中、中央ボタンを押してナビゲーションディスプレイまでスクロールすると、選択したルートまたは POI を確認できます。ナビゲーションディスプレイに関する詳細は、[3.23.2. POI へのナビゲーション](#)および [3.27. ルート](#) を参照してください。

このディスプレイを表示中に下ボタンを押すと、ナビゲーションオプションが開きます。ナビゲーションオプションから、例えば、別のルートまたは POI を選択したり、現在地の座標 ( 位置情報 ) を確認したり、[ブレイクダウン](#) を選択してナビゲーションを終了することができます。


### 3.25.3. スポーツモードのパワーセーブ ( 省電力 ) オプション

GPS が有効になっているスポーツモードを使用する場合、GPS 精度を調整することでバッテリー駆動時間を大幅に延長することができます ( [3.15. GPS 精度とバッテリー節約](#) を参照してください )。バッテリー駆動時間をさらに延長するには、以下のパワーセーブオプションを使用して消費電力を調整することができます：

- **ディスプレイのタイムアウト**：通常、エクササイズ中はディスプレイが常時オンになっています。ディスプレイのタイムアウト機能を有効にすると、ディスプレイが 10 秒後に自動的にオフになり、バッテリーを節約することができます。いずれかのボタンを押すと、再びオンになります。

パワーセーブオプションを有効にするには：

1. エクササイズの記録を開始する前に、下ボタンを押してスポーツモードのオプションを開きます。
2. **省電力** まで下にスクロールし、中央ボタンを押します。
3. 必要に応じてパワーセーブオプションを調整したら、中央ボタンを長押ししてパワーセーブオプションを終了します。
4. 上に向かってスクロールして再びスタートビューに戻り、通常どおりにエクササイズを開始します。

 **メモ**：ディスプレイのタイムアウトがオンになっている場合でも、トーンや振動によるアラートだけでなく、モバイル通知も通常通りに受け取ることができます。自動停止時のポップアップや、その他のビジュアル効果は表示されません。

## 3.26. リカバリ

回復時間は、トレーニング後の回復に体が必要とする時間の推定値です。回復時間は、トレーニングセッションの時間と激しさ、全体的な疲労に基づいて推定されます。

あらゆる種類のエクササイズのリカバリー時間を表示できます。つまり、長時間の低強度トレーニングセッションや高強度のセッションなどのデータにより回復時間が算出されます。

この回復時間はトレーニングセッション全体で累積されるため、この時間が終了する前に再度トレーニングを行うと、新しく蓄積されたデータが前回のトレーニングセッションからリマインダーへ追加されます。

回復時間を確認するには、時計の文字盤から、回復ディスプレイが表示されるまで右下ボタンを押します。



回復時間は予測に過ぎませんので、累積データは使用者の健康状態またはその他の個別要因に関わらず一定の規則で算出されます。健康状態に問題がなければ、予測時間よりも早く回復することもあります。一方で、体調不良等、健康状態に問題があれば見積もり時間よりも回復が遅れる場合があります。

## 3.27. ルート

お使いの Suunto Spartan Trainer Wrist HR を使用してルートをナビゲートすることができます。Suunto モバイルアプリでルートを計画し、次の同期でお使いのウォッチにそのルートを転送します。

ルートナビゲーションを開始するには：

1. 右上ボタンを押してランチャーを開きます。
2. ナビゲーションまでスクロールして中央ボタンを押します。



3. ルート までスクロールし、中央ボタンを押してルートの一覧を開きます。



4. ナビゲートしたいルートまでスクロールし、中央ボタンを押します。
5. 右上ボタンを押してナビゲーションを開始します。
6. 右上ボタンをもう一度押すといつでもナビゲーションを停止できます。



詳細ビューでは、中央ボタンを長押しして表示内容を拡大または縮小します。右上ボタンと右下ボタンを使ってズームレベルを調整します。



ナビゲーションディスプレイで下ボタンを押すと、ショートカットのリストが開きます。これらのショートカットを使用すれば、現在地を保存したり、別のルートを選択してナビゲートするなど、さまざまなナビゲーション操作へ簡単にアクセスできます。


GPS を使用可能なすべてのスポーツモードにはルート選択オプションもあります。3.25.2. **エクササイズ中のナビゲーション** を参照してください。

## ナビゲーションガイダンス

ルートをナビゲートすると、ルートに沿って進んでいきます。追加の通知を受け取り、正しいルートを維持することができます。

たとえば、ルートから 100m ( 330ft ) 以上離れると、ウォッチは正しい軌道に乗っていないことを通知し、ルートに戻ったことを知らせてくれます。

ルート上の POI のウェイポイントに達すると、次のウェイポイントまたは POI までの距離と予定時間 ( ETE ) を示す情報ポップアップが表示されます。

 **メモ:** 図-8 に示すように自分自身が横断するルートをナビゲートして交差点で間違った方向に進んだ場合、ウォッチは意図的に別のルートに進んでいるとみなします。ウォッチは現在の新しい移動方向に基づいて次のウェイポイントを表示します。したがって、複雑なルートをナビゲートしているときに適切な方向に進んでいることを確認するために、ご自身のブレードクラムトレイルを確認してください。

### 3.27.1. 高度プロファイルのナビゲーション機能

高度情報をデータに含むルートをナビゲーション中、高度プロファイルディスプレイを使って、高度の上下に基づいてナビゲートすることもできます。ナビゲーション機能のメインディスプレイ ( ルート上の現在地を確認する表示画面 ) で、中央ボタンを押して高度プロファイルディスプレイに切り替えます。

高度プロファイルディスプレイには次の情報が表示されます：

- 上段：現在の高度
- 中段：現在地を示す高度プロファイル
- 下段：残りの上りまたは下り ( 左下ボタンを押してビューを切り替えます )



高度ナビゲーションを使用中にルートから大幅に外れてしまった場合、時計画面の高度プロファイルディスプレイ上に **オフルート** というメッセージが表示されます。このメッセージが表示されたら、ルートナビゲーションディスプレイまでスクロールして正しいルート上に戻ってから、高度ナビゲーションを継続するようにしてください。

## 3.28. Komoot のターンバイターンナビゲーション

Komoot の登録ユーザーは、Komoot でルートを計画したり、Suunto App を使用してこれらのルートを Suunto Spartan Trainer Wrist HR に同期させることができます。ウォッチで記録したエクササイズは、Komoot にも自動で同期されます。

Komoot から同期したルートを使用して、Suunto Spartan Trainer Wrist HR でルートナビゲーション機能を利用している場合には、次の曲がり角に近づくとウォッチの音が鳴って通知されます。

Komoot のターンバイターンナビゲーションを使用するには：

1. Komoot.com に登録します。
2. Suunto アプリで、パートナーサービスを選択します。
3. 「Komoot」を選択し、Komoot に登録した同じログイン情報を使用して接続します。

Komoot で選択または計画したすべてのルート (Komoot では “tours” と呼びます) が Suunto App に自動的に同期されます。その後、これらのルートを簡単にウォッチに転送できるようになります。

ターンバイターンナビゲーションのアラート機能を使用するには、「3.27. ルート」セクションの手順に従って、Komoot からルートを選択します。

Suunto と Komoot のパートナーシップの詳細は、こちらのウェブサイトをご覧ください。ウェブサイト：<http://www.suunto.com/komoot>

 **メモ:** Komoot は、現在中国では利用できません。

## 3.29. 睡眠分析

十分な睡眠は、心身ともに健康を維持するために欠かせないものです。お手持ちのウォッチを使用して毎日の睡眠を記録することで、平均睡眠時間を追跡することができます。

お使いのウォッチを付けたまま就寝することで、Suunto Spartan Trainer Wrist HR が加速度センサーによる計測データに基づいて睡眠を記録します。


睡眠を記録するには：

1. ウォッチの設定にアクセスし、睡眠 まで下にスクロールして中央ボタンを押します。
2. 睡眠分析 のトグルボタンをオンにします。



3. 通常の睡眠スケジュールに従って、睡眠時間就寝時刻と起床時刻を設定します。

最後にベッドタイム (睡眠時間) を定義します。お使いのウォッチはここで定義された時間帯を使用してあなたが眠っていると判断し、連続した睡眠時間として記録します。眠っている途中に水を飲むために起きた場合などには、いったん起きた後に再び眠った時間を区別することなく、同一の連続した睡眠時間としてカウントされます。

 **メモ:** ベッドタイムより前に就寝してベッドタイムより後に起床すると、ウォッチによって睡眠時間としてカウントされません。このため、考えられる最も早い就寝時刻と最も遅い起床時刻を考慮したうえでベッドタイムを設定する必要があります。

いったん睡眠分析が有効になると、睡眠時間の目標を設定することができます。通常、成人に最適とされる睡眠時間は7～9時間ですが、理想的な睡眠時間には個人差があります。

## 睡眠の傾向

朝起きると、睡眠のサマリーが表示されます。このサマリーには、合計睡眠時間、睡眠中に体の動きが確認された覚醒状態の時間（推定）と、まったく体の動きが検知されなかった熟睡状態の時間などの情報が含まれます。

睡眠のサマリーに加えて、睡眠に関する詳しい分析と全体的な傾向を追跡することができます。時計の文字盤から、睡眠ディスプレイが表示されるまで右下ボタンを押します。最初に表示されるビューには、最後に記録した睡眠と目標睡眠時間の比較データが表示されます。





睡眠ディスプレイを表示中に左下ボタンを押すと、過去7日間の平均睡眠時間を確認できます。右下ボタンを押すと、過去7日間の実際の睡眠時間が表示されます。

平均睡眠時間ディスプレイを表示中に中央ボタンを押すと、過去7日間で平均心拍数を上回っていた時間を示すグラフが表示されます。



右下ボタンを押すと、過去7日間の実際の心拍数の値が表示されます。

 **メモ:** 睡眠ディスプレイから、中央ボタンを長押しして睡眠分析の設定にアクセスしません。

 **メモ:** 睡眠に関するすべての計測は体の動きにのみ基づいて行われるため単なる推定値に過ぎず、必ずしも実際の睡眠習慣を正確に反映しているとは限りません。

## 睡眠中の心拍数の測定

一晩中お使いのウォッチを着けて眠ることで、睡眠中の心拍数に関するフィードバックを得ることができます。睡眠中に光学式心拍数計測機能を使用して心拍数を測定するには、デイリーHR (3.1.2. 毎日のHRを参照) が有効になっていることを確認してください。

## 自動おやすみモード

自動おやすみモードを有効にしておくと、睡眠中は自動的におやすみモードになります。

## 3.30. スポーツモード

お使いのウォッチには幅広い種類のスポーツモードが用意されています。これらのモードは、屋外での散歩からトライアスロンレースまで、特定の活動と目的のために設計されています。



エクササイズを記録する際( 3.25. エクササイズの記録を参照 )、上下にスクロールしてスポーツモードのショートリストを表示することができます。ショートリストの最後にあるアイコンまで到達したら、中央ボタンを押すと完全なリストが表示され、すべてのスポーツモードを確認することができます。

各スポーツモードには特有の画面表示があります。Suunto モバイルアプリは、画面に表示される情報を編集したり、カスタマイズしたりすることができます。お使いのウォッチのスポーツモードのリストを短くしたり、新しいスポーツモードを追加したりすることもできます。

### 3.30.1. スイミング

Suunto Spartan Trainer Wrist HR は、プールまたはオープンウォーターでのスイミングに使用することができます。

プールスイミングスポーツモードの使用時に、このウォッチはプールの長さによって距離を判断します。スイミングの開始前に、必要に応じてスポーツモードオプションでプールの長さを変更できます。

オープンウォータースイミングでは、GPS に依存して距離を計算します。GPS 信号は水中を通過しないため、自由形のストロークなどでウォッチを定期的に水から出し、GPS を修正する必要があります。

これらは GPS にとって難しい状況であるため、水に入る前に強力な GPS 信号を取得する必要があります。GPS を良好に保つには:

- スイミングを開始する前にウォッチを SuuntoLink と同期して、最新の衛星軌道データで GPS を最適化します。
- オープンウォータースイミングスポーツモードを選択し、GPS 信号を取得した後で、泳ぎ始めるまで3分以上待ちます。これにより、GPS が強力な位置情報を確保できます。

## 3.31. 日の出/日没アラーム

日の出/日没のアラーム Suunto Spartan Trainer Wrist HR は、あなたの居場所に基づく適応型アラームです。一定の時間を設定するのではなく、実際の日の出や日没の前にどれくらい事前に警告したいかをアラームに設定します。

日の出と日没の時間は GPS によって決定されるため、時計は GPS を最後に使用したときの GPS データに依存します。

日没/日の出アラームの設定

1. 中央ボタンを押してショートカットメニューを開きます。
2. 下にスクロールし、アラーム 中央のボタンを押して入力します。
3. 設定したいアラームまでスクロールし、中央のボタンを押して選択します。



4. 上下のボタンで上/下をスクロールし、中央のボタンで確定することで、日の出/日没までの時間を設定します。
5. 分も同じ様に設定します。



6. 中央ボタンを押して設定を終了して確認します。

ヒント: 日の出と日没の時間を示す時計文字盤も用意されています。



メモ: 日の出と日没の時間とアラームには GPS が必要です。GPS データが利用可能になるまで、時刻は空白です。

## 3.32. 時刻と日付

お使いのウォッチの初期スタートアップ時に時刻と日付を設定します。その後、GPS 時刻を利用してすべてのオフセット補正を行います。

一般設定 » 時間/日付 の設定から時刻と日付を手動で調整することができます。ここでは時刻と日付の形式も変更できます。

メイン時刻に加え、旅行時など異なる位置での時刻をフォローするデュアルタイムを利用することができます。一般設定 » 時間/日付 で デュアルタイム をタップして、位置を選択してタイムゾーンを設定します。

### 3.32.1. アラームクロック

お使いのウォッチには目覚まし時計機能が付いています。1 回のみ、あるいは特定の曜日を指定して繰り返しアラームが鳴るように設定することができます。下の設定からアラームを有効にしますアラーム » アラームクロック。

アラームを設定するには :

1. 最初にアラームが鳴る頻度を選択してください。オプションは以下のとおりです :
  - 1 回のみ : 24 時間以内にアラームを設定した時刻にアラームが 1 回鳴ります
  - 平日 : 月曜から金曜まで毎日同じ時刻にアラームが鳴ります
  - 毎日 : 毎日同じ時刻にアラームが鳴ります



2. 時間および分を設定してから、設定を終了します。



アラームが鳴ったら、アラームを停止するか、スヌーズを選択することができます。スヌーズを選択すると、10分おきに10回まで繰り返しアラームが鳴ります。



アラームが鳴ったまま30秒放置すると、自動的にスヌーズに切り替わります。

### 3.33. タイマー

お使いのウォッチには基本的な時間測定に利用するストップウォッチが内蔵されています。時計文字盤から、ランチャーを開き、タイマーアイコンが表示されるまで上にスクロールします。中央ボタンを押してタイマー画面を開きます。



始めに画面に入った時ストップウォッチが表示されます。その後、最後に使用したもの、ストップウォッチまたはカウントダウンタイマーを記憶します。

右下のボタンを押して、タイマーを設定ショートカットメニューを開き、タイマー設定を変更します。

### ストップウォッチ

中央ボタンを押す事によってストップウォッチをスタートします。



中央ボタンを押す事によってストップウォッチを停止します。ストップウォッチを再開するには、中央ボタンを押します。下のボタンを長押しすると、リセットされます。



中央ボタンを長押ししてタイマーを終了します。

### カウントダウンタイマー

時計の表示画面で、下部ボタンを押してショートカットメニューを開きます。そこから、あらかじめ定義されたカウントダウン時間を選択するか、カスタムのカウントダウン時間を作成できます。



必要に応じて中ボタンと右下ボタンで停止してリセットします。

中央ボタンを押してタイマーを終了します。

### 3.34. トーンおよび振動

トーンや振動によるアラートは、通知、アラームおよびその他の主要なイベントやアクションに使用されます。トーンと振動の両方を **一般設定** » トーンの設定から調整できます。

**一般設定** » トーンと 振動の下で、以下のオプションから選択できます：

- ・ オール ON：すべてのイベントでアラートあり
- ・ オール OFF：すべてのイベントでアラートなし
- ・ ボタン OFF：ボタンを押す以外のすべてのイベントでアラートあり

アラームの下で、以下のオプションから選択できます：

- ・ 振動：振動によるアラート
- ・ トーン：トーン（音）によるアラート
- ・ 両方：トーンと振動の両方によるアラート

### 3.35. トレーニングインサイト

これまでに実施したトレーニングアクティビティの概要をお使いのウォッチ本体で確認することができます。

右下ボタンを押して画面をスクロールし、トレーニングインサイトを表示します。



中央ボタンを2回押すと、過去3週間のすべてのアクティビティを示すグラフと平均継続時間が表示されます。左上ボタンを押すと、過去3週間に行ったアクティビティを順番に切り替えて表示することができます。



合計表示から左上ボタンを押すと、上位3種目のスポーツの間で表示を切り替えることができます。

右下ボタンを押すと、現在の週のサマリーが表示されます。サマリー画面には、合計表示で選択したスポーツの合計時間、合計距離および合計消費カロリーが表示されます。特定のアクティビティが選択されている状態で右下ボタンを押すと、そのアクティビティの詳細が表示されます。



### 3.36. 時計文字盤

Suunto Spartan Trainer Wrist HR にはデジタルスタイルとアナログスタイルに分かれた複数の文字盤表示が用意されています。

この時計文字盤を変更するには：

1. ランチャーから **ウォッチフェイス 設定** にアクセスするか、中央ボタンを長押ししてコンテキストメニューを開きます。中央ボタンを押して **ウォッチフェイス** を選択します。



2. 右上ボタンまたは右下ボタンを使って文字盤スタイルのプレビューをスクロールし、中央ボタンを押して使用したい文字盤スタイルを選択します。
3. 右上ボタンまたは右下ボタンを使ってカラーオプションをスクロールし、使用したいオプションを選択します。



各時計文字盤には日付やデュアルタイムなどの追加情報があります。中央ボタンを押すと、これらのビューを切り替えて表示できます。

## 4. お手入れとサポート

### 4.1. 取り扱い方法


衝撃を加えたり、落としたりしないよう、本機の手扱いは十分にご注意ください。

一般的な環境では、この時計の保守・点検は必要ありません。この時計は定期的に真水でリンスし、低刺激性石鹸で洗浄し、そのハウジング（ケース）は湿らせた柔らかい布またはセーム革で注意深く掃除します。

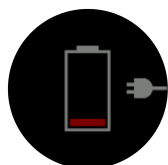
ストンが提供するアクセサリのみを使用してください。純正品以外のアクセサリを使用して発生した不具合は保証の対象外となります。

### 4.2. バッテリー


1回の充電で使用可能な時間は、使用方法、状況により異なります。例えば、低温度では1回の充電で使用可能な時間は短くなります。一般に、充電式バッテリーの容量は経時的に減少します。

 **メモ:** バッテリー不良が原因でバッテリー駆動時間が極端に短くなった場合、Suuntoは、お買い上げ日から1年間または充電回数300回以内であればバッテリーを無償で交換いたします（ただし、いずれか先に到達するまでの期間）。

バッテリー充電レベルが20%未満になると、低バッテリーアイコンが表示されます。バッテリー充電レベルが5%未満になると、再び低バッテリーアイコンが表示されます。バッテリー残量が非常に低くなると、時計は低電力モードに移行し、充電アイコンが表示されます。

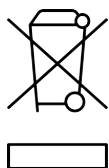


同梱のUSBケーブルを使用して時計を充電してください。バッテリー充電レベルが十分高くなると、時計は低電力モードから回復します。

 **警告:** お使いウォッチを充電する際には、必ずIEC 60950-1標準に準拠したUSB電源アダプターを使用してください。IEC 60950-1標準に準拠していない電源アダプターの使用は、ウォッチ本体への損傷や火災の原因となる可能性があります。

### 4.3. 廃棄

本機器を廃棄する場合、自治体の電子機器廃棄の指示に従ってください。本機器をゴミ箱へ捨てないでください。ご希望があれば、お近くのSuunto取扱店へ本機器を返却することができます。



## 5. 参照

### 5.1. 技術仕様

#### 一般

- 動作温度 : -20°C ~ +60°C (-5°F ~ +140°F)
- バッテリー充電温度 : 0°C ~ +35°C (+32°F ~ +95°F)
- 保管温度 : -30°C ~ +60°C (-22°F ~ +140°F)
- 耐水性 : 50 m ( 4,998.72 cm )
- バッテリー : 充電式リチウムイオンバッテリー
- バッテリー駆動時間 : 10 ~ 30 時間 ( GPS 利用の場合。条件と設定により異なる )

#### 光学センサー

- Valencell 社製光学心拍センサー

#### 無線送受信機

- Bluetooth® Smart 互換
- 周波数帯域 : 2402 ~ 2480 MHz
- 最大送信出力 : <4 dBm
- 受信範囲 : ~ 3 m/9.8 ft

#### GPS

- 技術 : MediaTek
- 周波数帯域 : 1,575.42 MHz

#### 製造元

Suunto Oy

Tammiston Kauppatie 7 A

FI-01510 Vantaa

FINLAND

#### 製造日

製造日はデバイスのシリアル番号から特定できます。シリアル番号は 12 桁の番号です : YYWWXXXXXXXXXX。

シリアル番号の最初の 2 桁 ( YY ) は製造年、次の 2 桁 ( WW ) はデバイスが製造された週を意味します。

## 5.2. コンプライアンス

### 5.2.1. CE

Suunto Oy は、無線機器タイプ OW163 が指令 2014/53/EU に準拠していることを宣言します。EU 適合宣言の全文は、次のリンク先から入手可能です：[www.suunto.com/EUconformity](http://www.suunto.com/EUconformity)。



### 5.2.2. FCC 準拠

このデバイスは FCC 規則のパート 15 に準拠しています。動作は以下の 2 つの条件を満たす必要があります：

- (1) このデバイスが有害な干渉を引き起こすことがないこと。および
- (2) 望ましくない動作の原因となることがある干渉を含め、いかなる干渉も許容し、受け入れなければならないこと。この製品は FCC 基準に準拠して試験されており、自宅または会社での使用を目的としています。

ソフトウェアによって明示的に承認されていない変更、改変が本デバイスになされた場合は、FCC 規則に基づいてこのデバイスを使用するお客様の権限が無効になる可能性があります。

### 5.2.3. IC

このデバイスはカナダ産業省ライセンス免除 RSS 基準に準拠しています。動作は以下の 2 つの条件を満たす必要があります：

- (1) このデバイスが干渉を引き起こす可能性のないこと。および
- (2) 望ましくない動作の原因となることがある干渉を含め、いかなる干渉も許容し、受け入れなければならないこと。

### 5.2.4. NOM-121-SCT1-2009

The operation of this equipment is subject to the following two conditions: (1) it is possible that this equipment or device may not cause harmful interference, and (2) this equipment or device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the equipment or device.

## 5.3. 商標

Suunto Spartan Trainer Wrist HR、そのロゴ、およびその他のスントブランドの商標と製造名は Suunto Oy の登録商標または商標です。無断複写・転載を禁じます。

## 5.4. 特許

この製品は以下の特許および係属中の特許出願およびそれに対応する国権により保護されています。該当する特許のリストについては、以下にアクセスしてください：

[www.suunto.com/patents](http://www.suunto.com/patents)



[www.valencell.com/patents](http://www.valencell.com/patents)

追加の特許出願が申請されています。

## 5.5. 製品に関する国際限定保証

Suunto は、保証期間内において、Suunto または Suunto サービスセンターにより、保証対象と判断された場合に限り、素材または作業における不具合の改善・修理を無償で行うことを保証します。その内容は、本国際限定保証の条件に従って、a) 製品または部品の修理、b) 製品または部品の交換のいずれかになります。本国際限定保証は、現地法がそれ以外を規定する場合を除き、購入国に関わらず法的強制力を持ちますが、消費財の販売を統制する適用国内法に基づいて消費者が保有する法的権利に何ら影響を与えることはありません。

### 保証期間

本国際限定保証が適用される保証期間は、最初の購入者であるお客様が製品を購入された日から開始します。

スマートウォッチ、ダイブコンピュータ、心拍数送信機、ダイブ送信機、ダイブ機械器具、および機械精密機器の保証期間は、特に記載の無い限り 2 年間となります。

Suunto チェストストラップ、ウォッチストラップ、充電器、ケーブル、充電式バッテリー、ブレスレット、ホースなどを含むがこれに限定されないアクセサリーの保証期間は、1 年間となります。

Suunto ダイブコンピュータに内蔵の深度測定(圧力)センサーに起因する故障および損傷については、保証期間は 5 年間となります。

### 除外・制限条項

以下の場合、本国際限定保証の対象となりません：

1. a. 傷、摩耗、または非金属ストラップの変色および / または材質の変化などの通常の使用損耗、  
b. 不適切な取り扱いに起因する欠陥・不具合、c) 使用目的または推奨されている使用方法に反した使用、不適切なケア、過失、および落下または衝突などの事故に起因する欠陥または損傷
2. 印刷物およびパッケージ
3. Suunto によって製造または提供されていないすべての製品、付属品・アクセサリー、ソフトウェアの使用に起因する欠陥または欠陥の疑い
4. Suunto は、非充電式バッテリーに起因する製品または付属品・アクセサリーの動作の中断、またはエラーがないことを保証せず、さらには、第三者によって提供されたハードウェアまたはソフトウェアを使用した場合に製品またはアクセサリーが動作することを保証しません。製品またはアクセサリーが以下に該当する場合、本国際限定保証は法的拘束力を失います：
  1. 使用目的を超えて分解された場合
  2. 不正な補修部品を使用して修理された場合、かつ非公認のサービスセンターによって改造または修理された場合
  3. シリアルナンバーが除去、改変された、または判読不能になったと、Suunto がその自由裁量で判断した場合
  4. 日焼け止め剤、防虫剤やこれに限定されない化学薬品にさらされた場合

## Suunto 保証サービスの利用

Suunto 保証サービスを利用するには、購入証明書の提出が必要になります。本国際限定保証に基づく国際的な保証サービスの利用には、[www.suunto.com/register](http://www.suunto.com/register)にてオンラインで製品を登録していることが条件となります。保証サービスを受ける方法に関する説明については、[www.suunto.com/warranty](http://www.suunto.com/warranty)をご覧ください。最寄りの Suunto 正規販売店へ連絡、または Suunto サービスセンターへお電話にてお問い合わせください。

## 責任制限

適用される強制法により許される最大限の範囲内において、本国際限定保証はお客様の唯一かつ排他的な救済手段であり、明示または黙示を問わず、すべての他の保証に代わるものではありません。Suunto は、見込まれる便益の喪失、データの喪失、使用不能による損失、資本コスト、任意の代替機器または施設に関する費用、サードパーティによるクレーム、製品の購入や利用、または保証違反による資産への損傷、契約違反、不注意、不正行為、または任意の法理あるいは公理を含むがこれに限定されない特殊損害、偶発的損害、懲罰的損害または間接的損害については、Suunto がかかる損傷の可能性を予期できていた場合であっても、その責任を負わないものとします。Suunto は保証サービスの提供における遅延において責任を負わないものとします。

## 5.6. 著作権

© Suunto Oy 10/2016. All rights reserved. Suunto、Suunto 製品名、ロゴおよびその他の Suunto ブランド商標および名称は Suunto Oy の登録商標または未登録商標です。本文書およびその内容は Suunto Oy に帰属し、Suunto 製品の操作に関する知識および情報をユーザーに提供する目的にのみ作成されています。Suunto Oy の書面による同意なしに、上記以外の目的のために本文書の内容を使用または配布、伝達、公開あるいは複製することはできません。Suunto は本文書に含まれる情報が包括的かつ正確であることに十分な配慮を行っていますが、明示的または黙示的を問わずその正確性に対する保証はありません。本文書の内容は予告なく変更されることがあります。本文書の最新版は [www.suunto.com](http://www.suunto.com) からダウンロードできます。





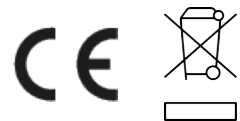
# SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

[www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support)

[www.suunto.com/register](http://www.suunto.com/register)

**Manufacturer:**

Suunto Oy  
Tammiston kauppatie 7 A,  
FI-01510 Vantaa FINLAND



© Suunto Oy 03/2021

Suunto is a registered trademark of Suunto Oy. All Rights reserved.