

# **SUUNTO AMBIT2 S**

## ユーザーガイド

1. 安全について.....	5
2. 表示されるアイコンとセグメント.....	6
3. ボタンの使用.....	7
3.1. バックライトとボタンロックの使用.....	8
4. はじめに.....	9
5. ウォッチをカスタマイズする.....	10
5.1. SuuntoLink.....	10
5.2. カスタムスポーツモード.....	10
5.3. Suunto モバイルアプリ.....	11
5.4. Suunto Apps.....	11
5.5. 液晶画面の反転.....	12
5.6. ディスプレイコントラストの調整.....	12
6. 時刻モードの使用.....	14
6.1. 時刻設定の変更.....	14
6.2. GPS タイムキーピングの使用.....	16
7. タイマー.....	17
7.1. ストップウォッチの起動.....	17
7.2. ストップウォッチの使用.....	17
7.3. カウントダウンタイマー.....	18
8. ナビゲーション.....	20
8.1. GPS の使用.....	20
8.1.1. GPS 信号の取得.....	20
8.1.2. GPS グリッドと座標表示形式.....	20
8.1.3. GPS 精度とバッテリー節約.....	21
8.2. 現在地の確認.....	21
8.3. POI へのナビゲーション.....	22
8.3.1. 現在地をポイントオブインタレスト ( POI ) として追加.....	22
8.3.2. ポイントオブインタレスト ( POI ) へのナビゲーション.....	23
8.3.3. ポイントオブインタレスト ( POI ) の削除.....	25
8.4. ルートナビゲーション.....	25
8.4.1. ルートの追加.....	25
8.4.2. ルートナビゲーション.....	26
8.4.3. ナビゲーション中の操作.....	28
8.4.4. ルートの削除.....	29
9. 3D コンパスの使用.....	30
9.1. コンパスの調整.....	30
9.2. 偏角値の設定.....	31


9.3. 方位角の固定と追従.....	32
10. スポーツモードの使用.....	33
10.1. スポーツモード.....	33
10.2. スポーツモードの追加オプション.....	33
10.3. 心拍ベルトの使用.....	34
10.4. 心拍ベルトの装着.....	35
10.5. エクササイズを開始.....	35
10.6. エクササイズ中.....	36
10.6.1. トラックの記録.....	37
10.6.2. ラップの記録.....	37
10.6.3. 高度を記録する.....	37
10.6.4. エクササイズ中のコンパスの使用.....	38
10.6.5. インターバルタイマーの使用.....	39
10.6.6. エクササイズ中のナビゲーション.....	40
10.6.7. エクササイズ中のファインドバック.....	41
10.6.8. トラックバックの使用.....	41
10.6.9. オートポーズ.....	42
10.7. エクササイズ後にログブックを表示する.....	42
10.7.1. メモリー残量インジケータ.....	43
10.7.2. ダイナミックエクササイズサマリー.....	44
10.7.3. 回復時間.....	44
11. マルチスポーツトレーニング.....	45
11.1. エクササイズ中のスポーツモードの手動切り替え.....	45
11.2. 事前構成済みマルチスポーツモードの使用.....	45
12. スイミング.....	47
12.1. プールスイミング.....	47
12.2. オープンウォータースイミング.....	47
12.3. Suunto Ambit2 での水泳スタイルの登録.....	48
12.4. スイミングドリル.....	49
13. FusedSpeed.....	50
14. 設定の調整.....	52
14.1. サービスメニュー.....	54
15. POD/心拍ベルトとのペアリング.....	56
15.1. Foot POD の使用.....	57
15.2. Power POD と傾斜の調整.....	58
16. アイコン.....	60
17. ケアとメンテナンス.....	62
17.1. 防水性.....	62


17.2. バッテリーの充電.....	62
17.3. 心拍ベルトの電池交換.....	63
18. 技術仕様.....	64
18.1. 商標.....	65
18.2. FCC 準拠.....	65
18.3. IC.....	65
18.4. CE.....	65
18.5. 著作権.....	65
18.6. 特許通知.....	65
18.7. 保証.....	66


# 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して使用されません。


 **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。


## 安全上の注意


 **警告:** 弊社製品は工業規格に適合していますが、製品が皮膚に接触するとアレルギー反応または皮膚のかぶれが発生する場合があります。そのような場合、すぐに使用を中断し医師に相談してください。


 **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。無理な運動は、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:** GPS またはバッテリー寿命を完全に信頼しないようにしてください。安全を確保するため、必ず地図およびバックアップ機材を用意してください。

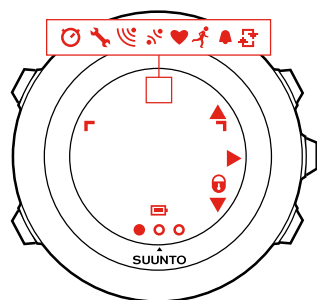
 **注意:** 表面を損傷する可能性があるため、いかなる種類の溶剤も製品へ塗布しないでください。

 **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、製品は廃棄せず、電子機器廃棄物として取り扱ってください。

 **注意:** 機器が損傷するため、機器を叩いたり落としたりしないでください。

## 2. 表示されるアイコンとセグメント

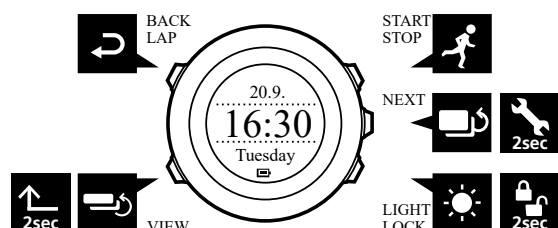


- |                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| chronograph     | interval timer    |
| settings        | button lock       |
| signal strength | battery           |
| pairing         | current screen    |
| heart rate      | button indicators |
| sport mode      | up / increase     |
| alarm           | next / confirm    |
|                 | down / decrease   |

Suunto Ambit2 S に表示されるアイコンの一覧については、16. アイコンを参照してください。

### 3. ボタンの使用

Suunto Ambit2 S には 5 つのボタンがあり、すべての機能にアクセスすることができます。



[Start Stop] ボタン：

- ・ スタートメニューにアクセスする
- ・ エクササイズまたはタイマーを一時停止または再開する
- ・ 長押しして、エクササイズを終了して保存する
- ・ 値を増やすか、設定で上に移動する

[Next] ボタン：

- ・ ディスプレイ間を切り替える
- ・ 長押ししてオプションメニューにアクセス/終了する
- ・ スポーツモードで長押しして、オプションメニューにアクセス/終了する
- ・ 設定を承認する

[Light Lock] ボタン：


- ・ バックライトを点灯させる
- ・ 長押ししてボタンをロック/ロック解除する
- ・ 値を減らすか、設定で下に移動する

[View] ボタン：

- ・ エクササイズ中と時刻モードでビューを切り替える
- ・ 長押ししてディスプレイのライトモードとダークモードを切り替える
- ・ 長押ししてコンテキストショートカットにアクセスする（下記参照）

[Back Lap] ボタン：

- ・ ひとつ前のステップに戻る
- ・ エクササイズ中にラップを追加する

 **ヒント:** 値を変更する際に [Start Stop] ボタンまたは [Light Lock] ボタンを長押しすると、数値が早送りされます。


### ショートカットの定義

初期設定では、時刻モードで [View] ボタンを長押しするとディスプレイのライトモードとダークモードが切り替わります。このボタンの押し方を変更することで、特定のメニューオプションにアクセスできるようになります。

ショートカットを定義するには：

1. [Next] ボタンを長押ししてオプションメニューに入ります。

2. ショートカットを作成するメニューアイテムまでブラウズします。
3. ショートカットを作成するには、[View] ボタンを長押しします。

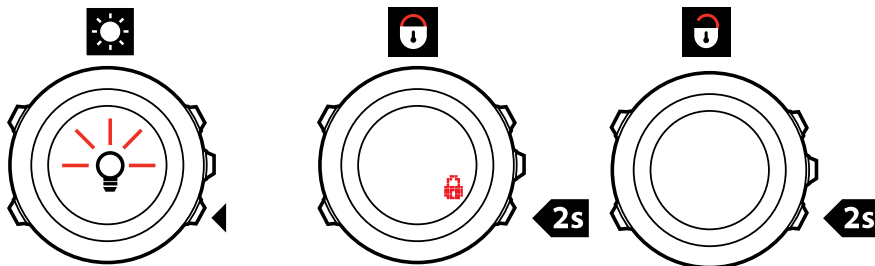
 **メモ:** 個々のログなど、すべてのメニューアイテムに対してショートカットを作成することはできません。


その他のモードで [View] ボタンを長押しすると、定義済みのショートカットにアクセスできます。たとえば、コンパスが有効になっている状態で [View] ボタンを長押しすると、コンパスの設定にアクセスすることができます。

### 3.1. バックライトとボタンロックの使用

[Light Lock] ボタンを押すとバックライトが点灯します。バックライトの動作は、全般 / トーン / ディスプレイ / バックライトの下にある時計の設定で変更することができます。

[Light Lock] ボタンを長押しすると、ボタン操作をロックまたはロック解除することができます。ボタンロックの動作は、全般 / トーン / ディスプレイ / ボタンロックの下にある時計の設定で変更することができます。



 **ヒント:** 誤ってログを開始または停止しないように、スポーツモードのボタンロックの設定でアクションのみを選択します。[Back Lap] ボタンと [Start Stop] ボタンがロックされている状態でも、[Light Lock] ボタンを押してバックライトを点灯させたり、[Next] ボタンを押してディスプレイを切り替えたり、[View] ボタンを押してビューを切り替えたりすることができます。

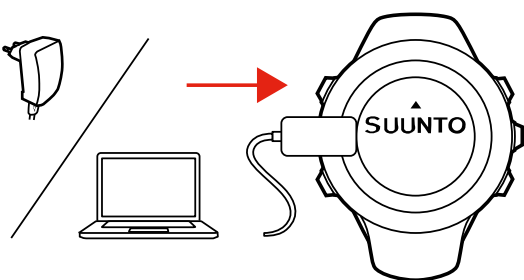


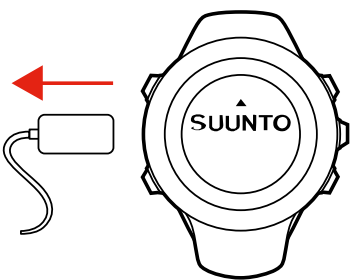
## 4. はじめに

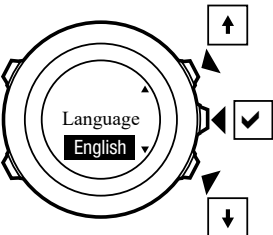
付属の USB ケーブルを使ってパソコンまたは USB 充電器に接続すると、Suunto Ambit2 S が自動的に起動します。

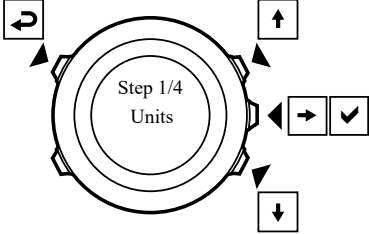
バッテリー容量が空の状態から完全に充電されるまで、2 ~ 3 時間かかります。USB ケーブルが接続されている間、ボタンはロックされたままになります。

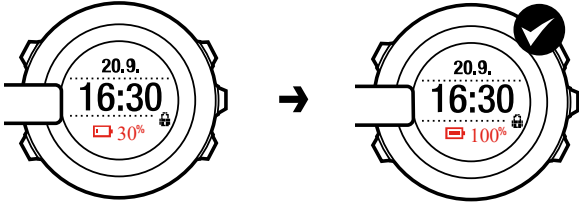
時計の使用を開始するには:

- 

1.
- 

2.
- 

3.
- 

4.
- 

5.

## 5. ウォッチをカスタマイズする

### 5.1. 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。

### 5.2. カスタムスポーツモード

ウォッチに保存されているデフォルトのスポーツモードに加えて、SuuntoLink でカスタムスポーツモードを作成、編集することができます。

カスタムスポーツモードでは、1 ~ 8 種類のスポーツモードのディスプレイを表示できます。ディスプレイごとに幅広いオプションから表示するデータを選択することができます。たとえば、スポーツごとの心拍数制限やオートラップの距離をカスタマイズしたり、精度やバッテリー駆動時間を最適化するために記録間隔を調整したりすることができます。

GPS が有効になっているスポーツモードでは、クイックナビゲーションオプションも利用できます。初期設定では、このオプションはオフになっています。エクササイズ開始時に POI またはルートを選択すると、ウォッチで定義した POI またはルートのリストがポップアップ表示されます。

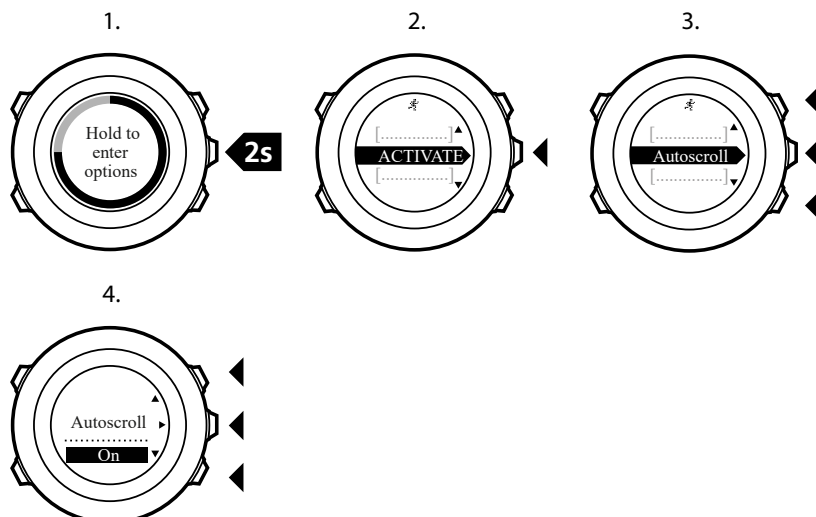
SuuntoLink で作成した最大 10 個のスポーツモードをお使いの Suunto Ambit2 S に転送できます。ただし、一度に使用できるスポーツモードは 1 つのみです。

 **ヒント:** また、SuuntoLink でデフォルトのスポーツモードを編集することもできます。

オートスクロールを使用すると、スポーツモードの表示画面を自動的にスクロールするように時計を設定できます。この機能を有効にして、SuuntoLink のカスタムスポーツモードでディスプレイが表示される時間を定義します。SuuntoLink の設定に影響を与えることなく、エクササイズ中にオートスクロールをオンまたはオフすることもできます。

エクササイズ中にオートスクロールのオン/オフを設定するには：

1. スポーツモード中に [NEXT] を押し続けると、オプションメニューにアクセスできます。
2. **LIGHT LOCK** で [有効] にするまでスクロールし、[NEXT] ボタンで選択します。
3. **Start Stop** で [オートスクロール] までスクロールし、[NEXT] ボタンで選択します。
4. [Start Stop] または [Light Lock] を押して、オートスクロールオン/オフを設定し、承諾して [NEXT] を押します。



### 5.3. Suunto モバイルアプリ

Suunto モバイルアプリを使用してトレーニングを分析して共有し、パートナーサービスに接続することで、Suunto Ambit2 S との体験がさらに豊かになります。


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. 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）。
2. Suunto モバイルアプリを起動し、サインインします。
3. 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。
4. SuuntoLink を起動します（すでに起動していない場合）。
5. SuuntoLink のガイダンスに従ってください。

すべてのトレーニングセッションは、SuuntoLink 経由で Suunto モバイルアプリに同期されます。

### 5.4. Suunto Apps

さまざまな Suunto App を使って Suunto Ambit2 S をさらにカスタマイズすることができます。SuuntoLink のスポーツモードのカスタマイズ機能では、タイマーやカウンターなど、さまざまなアプリをご利用いただけます。

 **メモ:** SuuntoLink の Suunto App とは、ウォッチで使用できるアプリを指します。トレーニングの分析や共有、パートナーとの接続、ルート作成などに使用するモバイルアプリである Suunto App とは異なります。

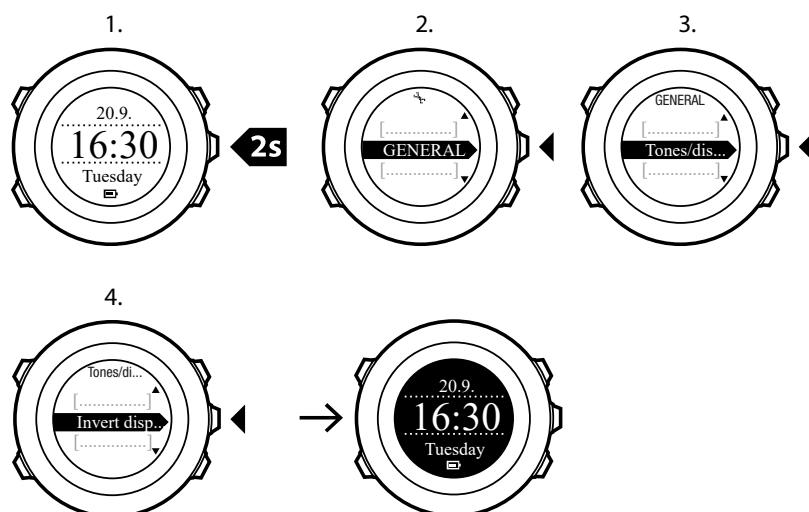
Suunto Ambit2 S に、Suunto App を追加するには：


1. SuuntoLink のスポーツモードのカスタマイズ機能を使用して、使用したいアプリを見つけます。
2. お使いの Suunto Ambit2 S を SuuntoLink に接続して、Suunto App をウォッチに同期させます。エクササイズ中、追加された Suunto App に計算結果が表示されます。

## 5.5. 液晶画面の反転

Suunto Ambit2 S の画面の色を反転させることができます (ライトモードとダークモード)。時計の設定で画面の色を反転させるには：

1. [Next] ボタンを長押ししてオプションメニューに入ります。
2. [Next] ボタンを押して全般設定を選択します。
3. [Next] ボタンを押してトーン/ディスプレイに入ります。
4. [Start Stop] ボタンで液晶画面の反転までスクロールし、[Next] ボタンで承認します。



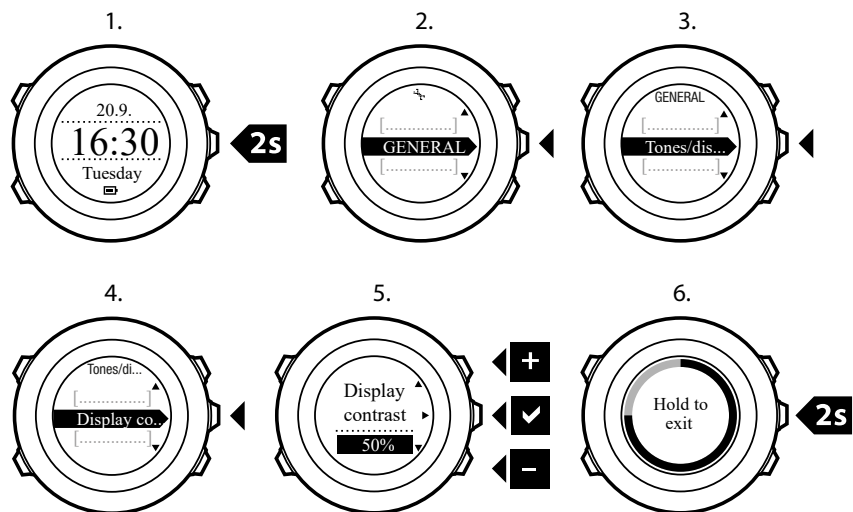
 **ヒント:** Suunto Ambit2 S の画面の色を反転させるには、時刻モード、スポーツモード、またはストップウォッチやタイマーを使用中に [View] ボタンを長押しします。

## 5.6. ディスプレイコントラストの調整

Suunto Ambit2 S の表示画面のコントラストを調整できます。

設定でディスプレイのコントラストを調整するには：

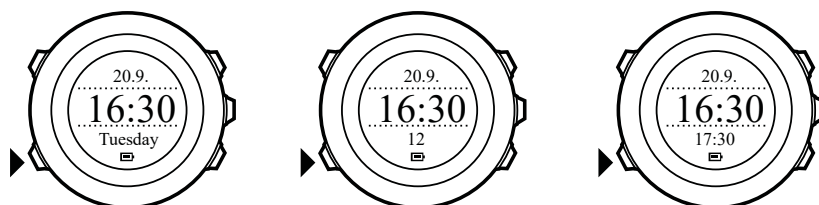
1. [Next] ボタンを長押ししてオプションメニューに入ります。
2. [Next] ボタンを押して全般設定を選択します。
3. [Next] ボタンを押してトーン/ディスプレイに入ります。
4. [Light Lock] ボタンでディスプレイコントラストまでスクロールし、[Next] ボタンを押して入ります。
5. [Start Stop] ボタンでコントラスト比を高く、[Light Lock] ボタンでコントラスト比を低くします。
6. [Back Lap] ボタンで設定に戻るか、[Next] ボタンを長押ししてオプションメニューを終了します。



## 6. 時刻モードの使用

時刻モードには、次の情報が表示されます。

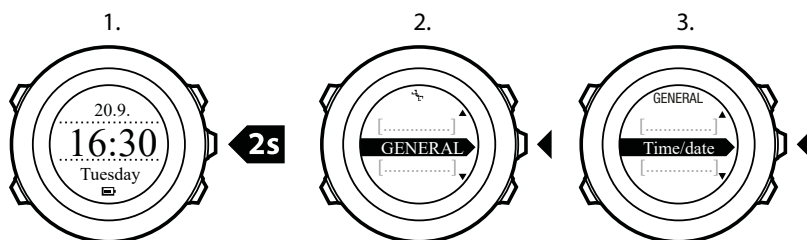
- ・ 上段：日付
- ・ 中段：時刻
- ・ 下段：[View] ボタンで曜日、秒、デュアルタイム、その他の情報を切り替え表示。



### 6.1. 時刻設定の変更

時間設定にアクセスするには：

1. [Next] ボタンを長押ししてオプションメニューに入ります。
2. [Next] ボタンを押して全般に入ります。
3. [Start Stop] ボタンで時刻/日付までスクロールし、[Next] ボタンを押して入ります。

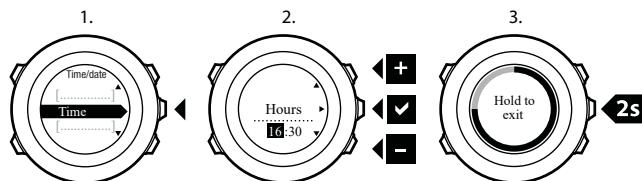


### 時刻の設定

現在の時刻は、時刻モードの表示画面の中段に表示されます。

時刻を設定するには：

1. オプションメニューで、全般にアクセスし、時刻/日付、時刻の順に進みます。
2. [Start Stop] ボタンと [Light Lock] ボタンで時間と分を変更します。[Next] ボタンで承認します。
3. [Back Lap] ボタンで設定に戻るか、[Next] ボタンを長押ししてオプションメニューを終了します。

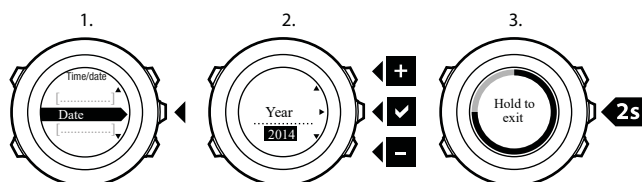


## 日付の設定

現在の日付は、時刻モードの表示画面の上段に表示されます。

日付を設定するには：

1. オプションメニューで、全般にアクセスし、時刻/日付、日付の順に進みます。
2. [Start Stop] ボタンと [Light Lock] ボタンで年、月、日にちの値を変更します。[Next] ボタンで承認します。
3. [Back Lap] ボタンで設定に戻るか、[Next] ボタンを長押ししてオプションメニューを終了します。

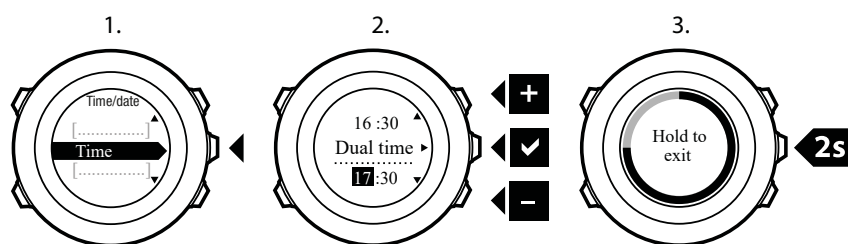


## デュアルタイムの設定

デュアルタイムでは、2つ目のタイムゾーンの現在の時刻を追跡できます。旅行中などに便利です。時刻モードの表示画面で [View] ボタンを押すと、画面の下段にデュアルタイムが表示されます。

デュアルタイムを設定するには：

1. オプションメニューで、全般にアクセスし、時刻/日付、デュアルタイムの順に進みます。
2. [Start Stop] ボタンと [Light Lock] ボタンで時間と分を変更します。[Next] ボタンで承認します。
3. [Back Lap] ボタンで設定に戻るか、[Next] ボタンを長押ししてオプションメニューを終了します。

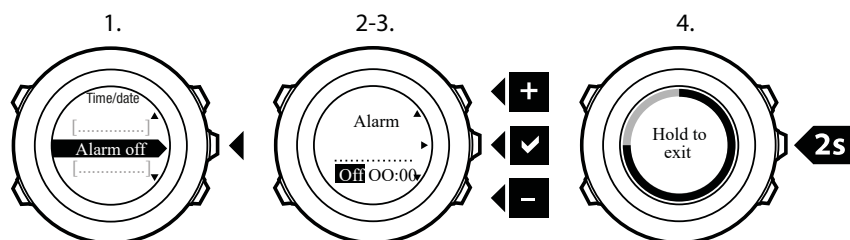


## アラームの設定

Suunto Ambit2 S はアラームクロックとして使用することができます。

アラームクロックにアクセスしてアラームを設定するには：

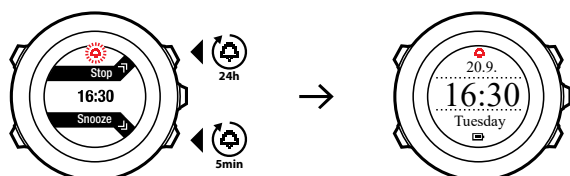
1. オプションメニューで、全般にアクセスし、時刻/日付、アラームの順に進みます。
2. [Start Stop] ボタンまたは [Light Lock] ボタンでアラームのオンとオフを切り替えます。[Next] ボタンで承認します。
3. [Start Stop] ボタンと [Light Lock] ボタンで時間と分を設定します。[Next] ボタンで承認します。
4. [Back Lap] ボタンで設定に戻るか、[Next] ボタンを長押ししてオプションメニューを終了します。



アラームがオンになっている場合、ほとんどのディスプレイにアラームのシンボルが表示されます。

アラームが鳴ったときの操作オプションは、次のとおりです。

- [Light Lock] ボタンを押してスヌーズします。アラームが一時的に停止し、完全に停止されるまで5分おきにアラームが鳴ります。1時間で12回までスヌーズできます。
- [Start Stop] ボタンを押して停止します。アラームを停止しても、オプションメニューでアラームをオフにしない限り、翌日同じ時刻にまたアラームが鳴ります。



**メモ:** スヌーズ中には、時刻モードでアラームアイコンが点滅します。

## 6.2. GPS タイムキーピングの使用

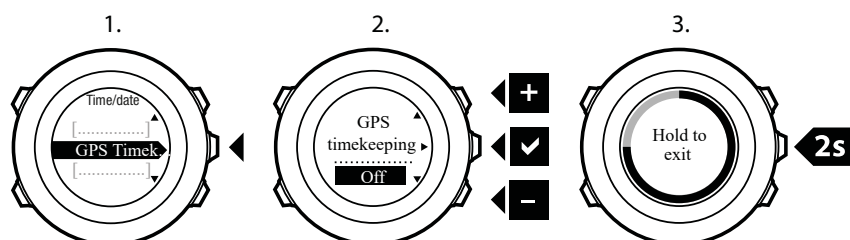
GPS タイムキーピングは、Suunto Ambit2 S と GPS 時刻の誤差を修正します。GPS タイムキーピングは、1日1回自動で時刻を修正します。ユーザーが手動で時刻を調整した場合も、自動で修正します。デュアルタイムも修正されます。

**メモ:** GPS タイムキーピングが修正するのは、分単位と秒単位のみです。

**メモ:** GPS タイムキーピングは、7.5分未満の誤差があると時刻を修正します。それ以上の誤差が生じると、GPS タイムキーピングは直近の15分単位で修正します。

初期設定では、GPS タイムキーピングは有効になっています。無効にするには：

1. オプションメニューで、一般にアクセスし、時刻/日付、GPS タイムキーピングの順に進みます。
2. [Start Stop] ボタンと [Light Lock] ボタンで GPS タイムキーピングのオンとオフを切り替えます。[Next] ボタンで承認します。
3. [Back Lap] ボタンで設定に戻るか、[Next] ボタンを長押ししてオプションメニューを終了します。





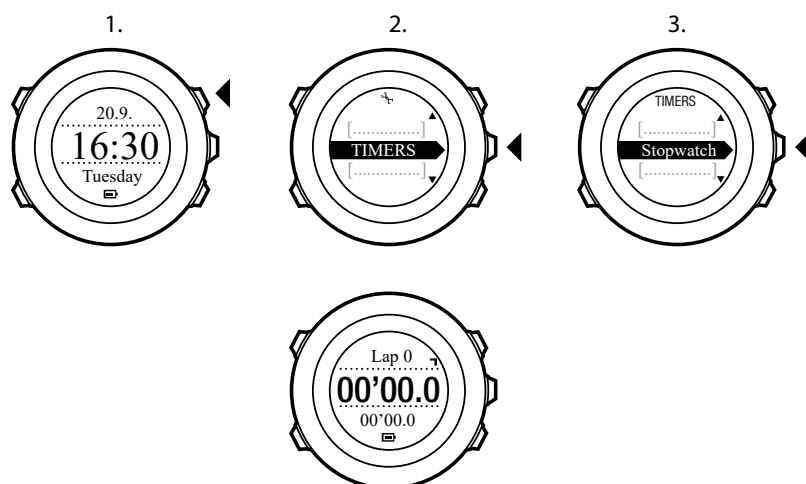
## 7. タイマー

### 7.1. ストップウォッチの起動

ストップウォッチは、エクササイズを開始せずに時間を計ることができます。ストップウォッチを起動すると、時刻モードの後に追加のディスプレイとして表示されます。

ストップウォッチを起動/停止するには：

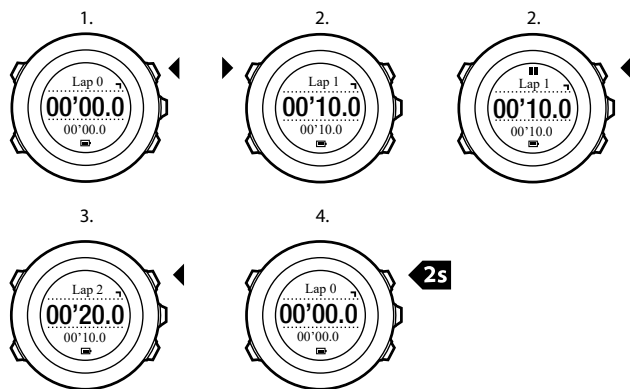
1. [Start Stop] ボタンを押してスタートメニューに入ります。
2. [Light Lock] ボタンでタイマーまでスクロールし、[Next] ボタンを押して入ります。
3. [Next] ボタンを押してストップウォッチを選択します。



### 7.2. ストップウォッチの使用

ストップウォッチを使用するには：

1. ストップウォッチディスプレイを表示している状態で、[Start Stop] ボタンを押して時間の計測を開始します。
2. [Back Lap] ボタンを押してラップタイムを計測するか、[Start Stop] ボタンを押してストップウォッチを一時停止します。ラップタイムを表示するには、ストップウォッチを一時停止中に [Back Lap] ボタンを押します。
3. [Start Stop] ボタンを押して計測を続行します。
4. ストップウォッチをリセットするには、一時停止中に [Start Stop] ボタンを長押しします。



ストップウォッチを作動中には、次のことができます。

- [View] ボタンを押すと、ディスプレイの下段に総合タイムとラップタイムを切り替え表示できます。
- [Next] ボタンを押すと、時刻モードに切り替わります。
- [Next] ボタンを長押しすると、オプションメニューに入ります。

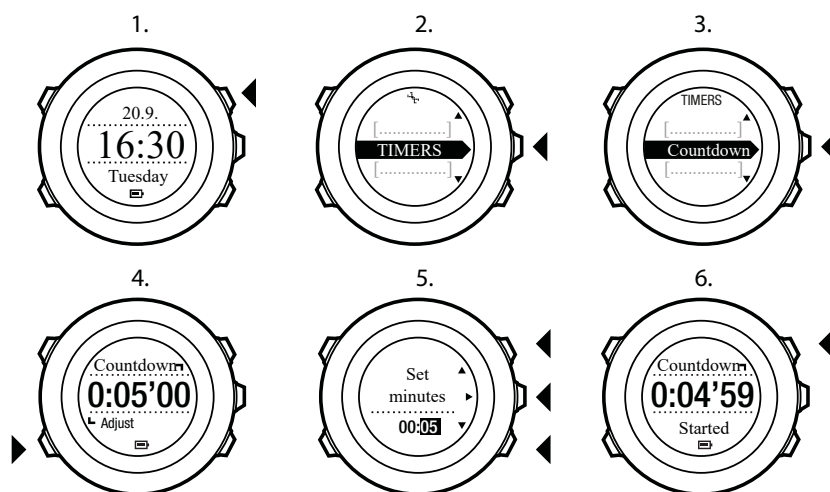
### 7.3. カウントダウンタイマー

所定の時間から 0 までカウントダウンするカウントダウンタイマーを設定することができます。カウントダウンタイマーを有効にすると、時刻モードの後に追加のディスプレイとして表示されます。


最後の 10 秒になると、タイマーは毎秒短い音を鳴らしてカウントダウンし、0 秒に達するとアラームを鳴らします。

カウントダウンする時間を設定するには：

1. [Start Stop] ボタンを押してスタートメニューに入ります。
2. [Light Lock] ボタンでタイマーまでスクロールし、[Next] ボタンで選択します。
3. [Light Lock] ボタンでカウントダウンまでスクロールし、[Next] ボタンで選択します。
4. [View] ボタンを押してカウントダウンする時間を調整します。
5. [Start Stop] ボタンと [Light Lock] ボタンで時間と分を設定します。[Next] ボタンで承認します。
6. [Start Stop] ボタンを押してカウントダウンを開始します。



カウントダウンが停止して 1 時間経過すると、カウントダウンタイマーの表示が消えます。タイマーを無効にするには、スタートメニューでタイマーに戻り、カウントダウン終了を選択します。

 ヒント: [Start Stop] ボタンを押すと、カウントダウンを一時停止/再開できます。

## 8. ナビゲーション

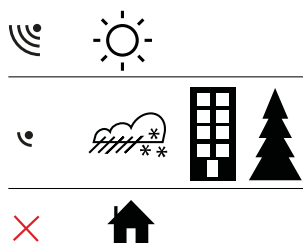
### 8.1. GPS の使用

Suunto Ambit2 S は、全地球測位システム ( GPS ) を使用して正確な現在地を確認します。GPS は、地球上空 20,000 km の軌道を秒速 4 km/s で周回する一連の人工衛星で構成されています。

Suunto Ambit2 S に内蔵されている GPS 受信機は広い角度範囲でのデータ受信が可能で、腕時計での使用に最適化されています。

#### 8.1.1. GPS 信号の取得

Suunto Ambit2 S は、GPS 機能が有効なスポーツモードを選択すると自動的に GPS を起動し、現在地を確認したり、ナビゲーションを開始することができます。



**メモ:** 初めて GPS を起動する場合、あるいは長い間使用していなかった場合には、GPS 補正信号を取得するまで時間がかかることがあります。以降、GPS の起動に時間がかかることはありません。

**ヒント:** GPS の起動時間を短縮するには、空が見える広々とした屋外で時計表面を上に向けて水平に保ちます。

### トラブルシューティング : GPS 信号なし

- 最適な信号を取得するには、GPS 受信機が内蔵されている部分を上に向けて時計を構えます。強い信号を受信するには、空が見える広々とした屋外が最適です。
- 通常、GPS 受信機はテントやその他の薄いカバーの内側で性能を発揮します。建物や木などの障害物がある場合や曇り空の場合には、GPS 信号の受信感度が下がります。
- GPS 信号は、建造物や水を貫通することができません。このため、建物や洞窟の内部、水中で GPS を起動しないでください。

#### 8.1.2. GPS グリッドと座標表示形式

グリッドとは、地図に使用されている座標系を定義する地図上の線のことです。

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、全般 / 形式 / 座標表示形式の下にある時計の設定で変更できます。


次のグリッドから形式を選択することができます。

- 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**
- **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 Ambit2 S は次のローカルグリッドもサポートしています。

- **British (BNG)**
- **Finnish (ETRS-TM35FIN)**
- **Finnish (KKJ)**
- **Irish (IG)**
- **Swedish (RT90)**
- **Swiss (CH1903)**
- **UTM NAD27 Alaska**
- **UTM NAD27 Conus**
- **UTM NAD83**
- **New Zealand (NZTM2000)**

 **メモ:** 一部のグリッドは、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。

### 8.1.3. GPS 精度とバッテリー節約

スポーツモードをカスタマイズする際、SuuntoLink の GPS 精度設定を使用して、GPS の修正間隔を定義することができます。補正間隔が短いほど、エクササイズ中の精度が高くなります。

補正間隔を長くすると精度が低下しますが、バッテリー駆動時間を延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。

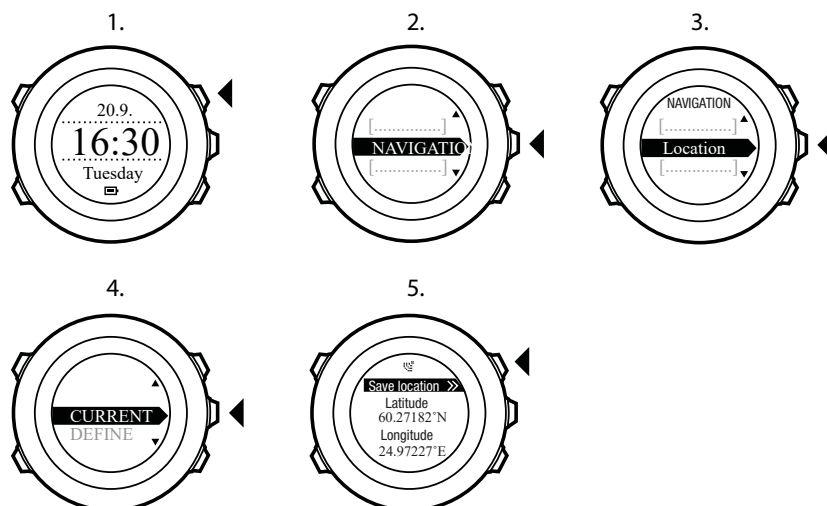
- **ベスト** : ~1 秒の修正間隔、消費電力最大
- **グッド** : ~5 秒の修正間隔、消費電力中程度
- **OK** : ~60 秒の修正間隔、消費電力最小
- **オフ** : GPS の修正なし


## 8.2. 現在地の確認

Suunto Ambit2 S は、GPS を使って現在地の位置情報を確認することができます。

現在地を確認するには :

1. [Start Stop] ボタンを押してスタートメニューに入ります。
2. [Start Stop] ボタンでナビゲーションまでスクロールし、[Next] ボタンを押して入ります。
3. [Next] ボタンを押してロケーションを選択します。
4. [Next] ボタンを押して現在地を選択します。
5. ウォッチが GPS 信号の検出を開始し、GPS 信号を取得すると、「**GPS が見つかりました**」と表示されます。その後、ディスプレイに現在地の位置情報が表示されます。



 **ヒント:** エクササイズ中の記録中に [Next] ボタンを長押ししてオプションメニューにアクセスして現在地を確認することもできます。

## 8.3. POI へのナビゲーション

### 8.3.1. 現在地をポイントオブインタレスト (POI) として追加

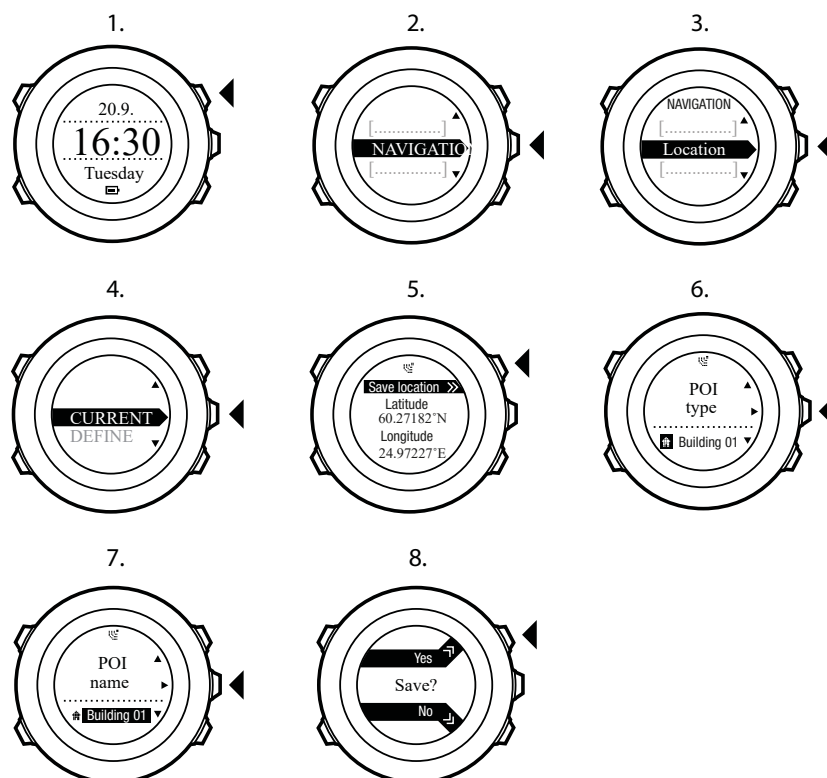
Suunto Ambit2 S 現在の場所を保存したり、ある場所を POI として定義することができます。エクササイズ中でも、保存された POI までいつでもナビゲートできます。


時計本体に保存できる POI の上限は 100 件です。この上限には、ルートに含まれるウェイポイントもカウントされるのでご注意ください。たとえば、60 のウェイポイントを含むルートがある場合、追加で 40 の POI を保存できることになります。

POI のタイプ (アイコン) と POI の名前は、あらかじめ設定されたリストから選択するか、Suunto App で自由に名前を付けることができます。

POI としてロケーション保存するには :


1. [Start Stop] ボタンを押して、スタートメニューを表示します。
2. [Start Stop] を使ってナビゲーションまでスクロールし、入力して [NEXT] を押します。
3. [Next] ボタンを押して、**Location** を選択します。
4. 現在または定義を選択して、手動で経度と緯度を変更します。
5. [Start Stop] を押して、場所を保存します。
6. 場所に適した POI のタイプを選択します。[Start Stop] ボタンまたは [Light Lock] ボタンで POI タイプをスクロールします。POI のタイプを選択して、[NEXT] を押します。
7. 場所に適した名前を選択します。[Start Stop] ボタンまたは [Light Lock] ボタンで名前のオプションをスクロールします。名前を選択して、[NEXT] を押します。
8. [Start Stop] を押して POI を保存します。



 **ヒント:** Suunto App では、地図上の場所を選択するか、座標を挿入して POI を作成できます。ウォッチを SuuntoLink に接続すると、Suunto Ambit2 S 内の POI と Suunto App 内の POI が常に同期されます。

### 8.3.2. ポイントオブインタレスト ( POI ) へのナビゲーション

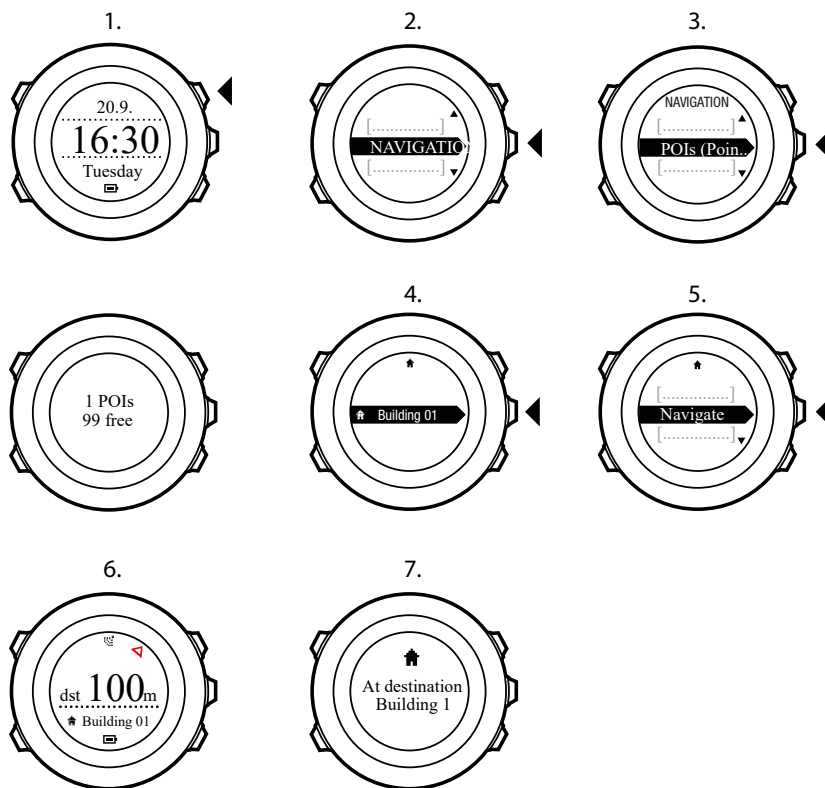
Suunto Ambit2 S には GPS ナビゲーションが搭載されています。POI としてあらかじめ保存されている目的地までの正確な道筋をガイドします。

 **メモ:** アクティビティを記録している中でも、ナビゲーションを開始することができます。10.6.6. エクササイズ中のナビゲーションを参照してください。

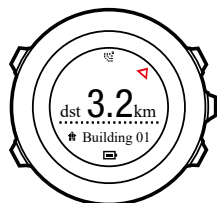
POI までのナビゲーションを開始するには：

1. [Start Stop] ボタンを押してスタートメニューに入ります。
2. [Start Stop] ボタンでナビゲーションまでスクロールし、[Next] ボタンを押して入ります。
3. [Light Lock] ボタンで POI ( ポイントオブインタレスト ) までスクロールし、[Next] ボタンで選択します。  
時計本体に保存されている POI の数と、新しい POI を保存可能な空き容量が表示されます。
4. [Start Stop] ボタンまたは [Light Lock] ボタンでナビゲートしたい POI までスクロールし、[Next] ボタンで選択します。
5. [Next] ボタンを押してナビゲートを選択します。コンパスを初めて使用する場合は、調整が必要です。詳細については、9.1. コンパスの調整を参照してください。コンパスを有効にすると、ウォッチは GPS 信号の検出を開始します。GPS 信号を取得すると、「GPS が見つかりました」と表示されます。
6. POI までのナビゲーションを開始します。ウォッチには次の情報が表示されます。

7. 目的地への方向を示すインディケータ ( 詳細は下記の参照 )
8. 目的地からの距離
9. 目的地に到着すると、ウォッチが知らせてくれます。

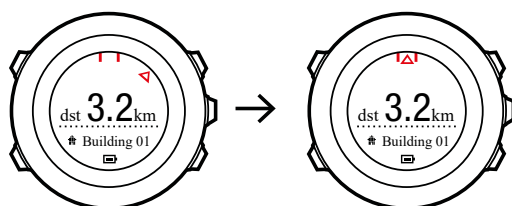


静止状態あるいは移動速度がゆっくりな場合 (<4 km/h)、コンパスで測定された方位をもとに POI ( ルートナビゲーションを使用中の場合はウェイポイント ) の方向がウォッチに表示されます。



ある程度の速度 (>4 km/h) で移動している場合には、GPS による POI ( ルートナビゲーションを使用中の場合は中間地点 ) の方向が時計に表示されます。

目標までの方向 ( 方位 ) は、白三角で表示されます。進行方向はディスプレイの上段に 2 本の実線が表示されます。白三角と 2 本の実線が重なるようにすると、正しい方向に進むことができます。

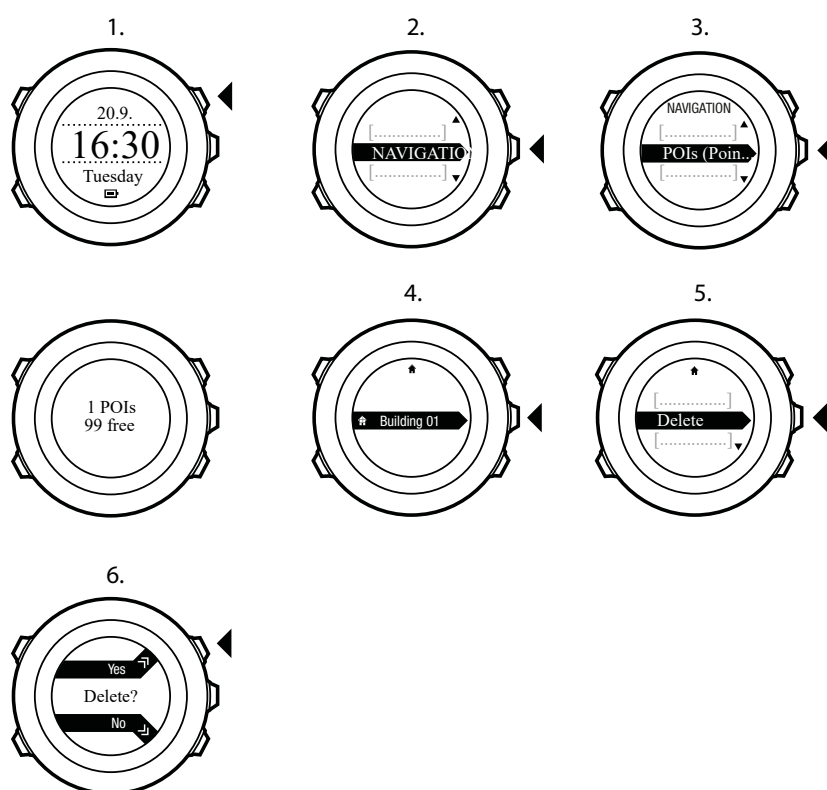




### 8.3.3. ポイントオブインタレスト ( POI ) の削除

POI を削除するには :

1. [Start Stop] ボタンを押してスタートメニューに入ります。
2. [Start Stop] ボタンでナビゲーションまでスクロールし、[Next] ボタンを押して入ります。
3. [Light Lock] ボタンで POI ( ポイントオブインタレスト ) までスクロールし、[Next] ボタンで選択します。  
時計本体に保存されている POI の数と、新しい POI を保存可能な空き容量が表示されます。
4. [Start Stop] ボタンまたは [Light Lock] ボタンで削除したい POI までスクロールし、[Next] ボタンで選択します。
5. [Start Stop] ボタンで削除までスクロールします。[Next] ボタンで選択します。
6. [Start Stop] ボタンを押して確定します。




## 8.4. ルートナビゲーション

### 8.4.1. ルートの追加

Suunto App でルートを作成できます。Suunto Ambit2 S を使ってルートを記録し、Suunto App にアップロードすることもできます ( 10.6.1. トラックの記録 を参照 )。


ルートを追加するには :

1. Suunto App を開き、ルートをインポートまたは作成します。
2. SuuntoLink を有効にし、Suunto USB ケーブルでお使いの Suunto Ambit2 S をコンピュータに接続します。ルートは、ウォッチに自動で転送されます。

 **メモ:** Suunto Ambit2 S に転送したいルートが Suunto App で選択されていることを確認してください。

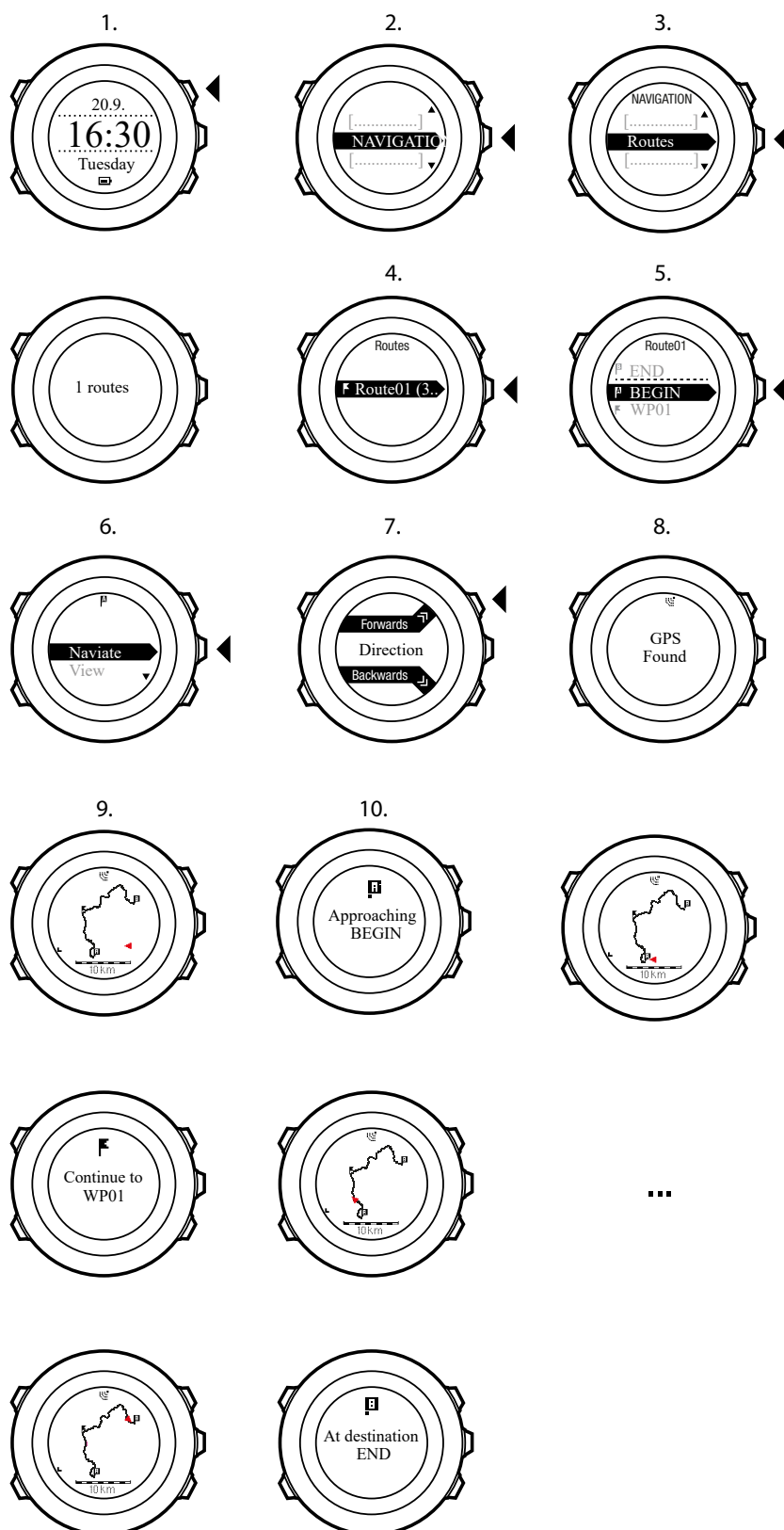
#### 8.4.2. ルートナビゲーション

Suunto App から SuuntoLink 経由でお使いの Suunto Ambit2 S にダウンロードしたルートをナビゲートすることができます。8.4.1. ルートの追加を参照してください。

 **メモ:** スポーツモードとしてナビゲートすることもできます。10.6.6. エクササイズ中のナビゲーションを参照してください。

ルートナビゲーションを開始するには：

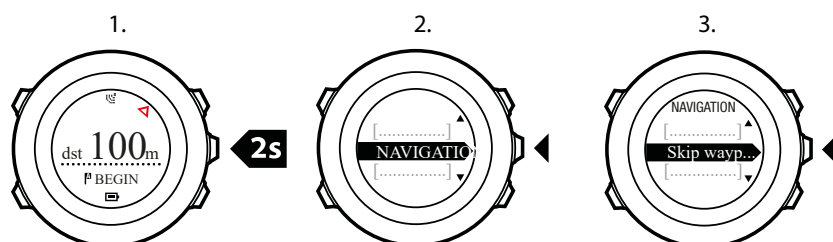
1. [Start Stop] を押して、スタートメニューを開始します。
2. **START STOP** で [Navigation] までスクロールし、入力して [NEXT] を押します。
3. [Start Stop] でルートまでスクロールし、入力して [NEXT] を押します。ウォッチに、保存されたルート数、その後ルートの全リストが表示されます。
4. [Start Stop] または [Light Lock] でナビゲートしたいルートまでスクロールします。選択して [NEXT] を押します。
5. ウォッチには、選択されたルートの全てのウェイポイントが表示されます。[Start Stop] ボタンまたは [Light Lock] ボタンでスタート地点として使用したいウェイポイントまでスクロールします。[Next] で承認します。
6. [NEXT] を押して **Navigate** を選択します。
7. ルートの途中でウェイポイントを選択した場合、Suunto Ambit2 S からナビゲーションの方向を選択するように促されます。[Start Stop] ボタンを押して順方向を選択するか、[Light Lock] ボタンを押して逆方向を選択します。最初のウェイポイントをスタート地点として選択した場合、Suunto Ambit2 S はルートの順方向 (最初のウェイポイントから最後のウェイポイントまで) に沿ってナビゲートします。スタート地点として最後のウェイポイントを選択した場合、Suunto Ambit2 S では、ルートの後ろへ(最後のウェイポイントから最初のウェイポイントまで)ナビゲートされます。
8. 初めてコンパスをお使いになる場合は、コンパスの較正が必要です。詳細については、9.1. コンパスの調整を参照してください。コンパスを有効にした後、ウォッチで GPS 信号による検索が開始され、信号を取得した後に発見された **GPS** が表示されます。
9. ルートの最初のウェイポイントまでのナビゲーションが開始されます。ウェイポイントに近づくと、自動的にルート上の次のウェイポイントへのナビゲーションが開始されたことが通知されます。
10. ルート上の最後のウェイポイントに到着する前に、目的地に到着したことが通知されます。



ルート上のウェイポイントをスキップするには：

1. ルートのナビゲーションするには、[Next] を長押しして、オプションメニューにアクセスします。

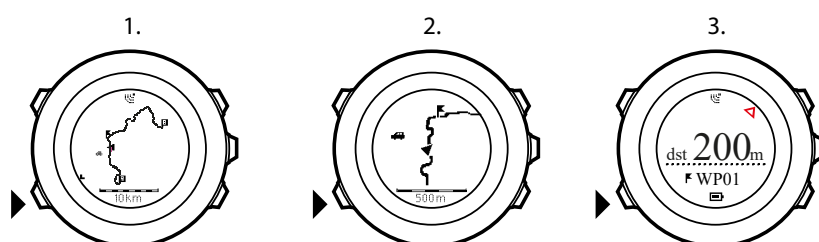
2. [Next] ボタンを押して、**NAVIGATION** を選択します。
3. **Start Stop** ボタンを使用して [スキップウェイポイント] までスクロールし、[Next] ボタンで選択します。ウォッチでウェイポイントをスキップして、ルート上の次のウェイポイントへ直接ナビゲートを開始します。



### 8.4.3. ナビゲーション中の操作

ナビゲーション中に [View] ボタンを押すと、次のビューをスクロールできます。

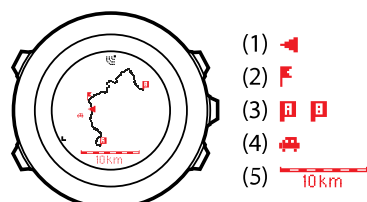
1. ルート全体を表示するフルトラックビュー
2. ルートを拡大表示したズームインビュー初期設定では、ズームインビューは 200 m/0.125 mi スケールで表示されます。ルートから離れると広域スケールで表示されます。マップの向きは、全般 / マップ の下にある時計の設定で変更できます。
3. ウェイポイントのナビゲーションビュー



## フルトラックビュー

フルトラックビューには次の情報が表示されます：

- (1) 現在地と進行方向を示す矢印
- (2) ルート上の次のウェイポイント
- (3) ルート上の最初と最後のウェイポイント
- (4) 現在地から一番近い POI のアイコン表示
- (5) フルトラックビューに使用されている地図の縮尺



 **メモ:** フルトラックビューでは、常に北が上になるように表示されます。

## ウェイポイントのナビゲーションビュー

ウェイポイントのナビゲーションビューには次の情報が表示されます。

- (1) 次のウェイポイントの方向を指す矢印
- (2) 次のウェイポイントまでの距離
- (3) 次のウェイポイント



### 8.4.4. ルートの削除

Suunto App でルートを削除・無効にすることができます。

ルートを削除するには：

1. Suunto App を開き、ルートを削除または無効にします。
2. SuuntoLink をアクティブにし、Suunto USB ケーブルを使って Suunto Ambit2 S をパソコンに接続します。設定が同期され、ルートはウォッチから自動で削除されます。

## 9. 3D コンパスの使用

Suunto Ambit2 S は、磁北を基準にして進行方向を確認できる 3D コンパスを搭載しています。コンパスが水平でなくても、傾斜補正機能により正確な測定が可能です。

コンパスを使用するには、毎回有効にする必要があります。

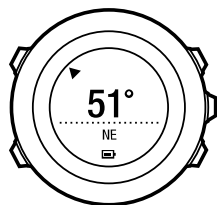
コンパスを有効にするには：

1. [Start Stop] ボタンを押してスタートメニューに入ります。
2. [Start Stop] ボタンでコンパスまでスクロールし、[Next] ボタンで選択します。

 **メモ:** 省電力モードでは、2分経過するとコンパスの表示画面が消えます。

コンパスモードには、次の情報が表示されます。

- ・ 中段：コンパスの進行方向
- ・ 下段：[View] ボタンで現在の進行方向の東西南北 ( **N**、**S**、**W**、**E** ) と基本 8 方位 ( **NE**、**NW**、**SE**、**SW** )、時刻、ブランクのビューを切り替え表示。



コンパスは、1分後に省電力モードに切り替わります。[開始/停止] を押すと再開します。

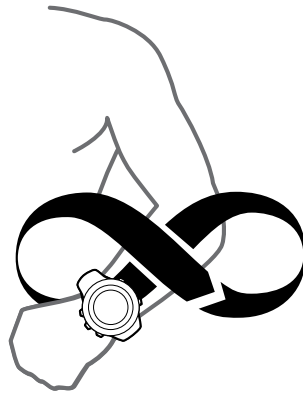
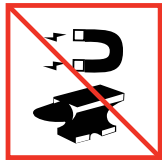
エクササイズ中のコンパスの使用については、10.6.4. エクササイズ中のコンパスの使用を参照してください。

### 9.1. コンパスの調整

コンパスモードでは、コンパスを使用する前に調整するように求められます。コンパスを調整しなおすには、オプションメニューで調整オプションにアクセスして手動で調整を開始します。

コンパスの調整を行うには：

1. [Next] ボタンを長押ししてオプションメニューに入ります。
2. [Light Lock] ボタンで全般までスクロールし、[Next] ボタンを押して入ります。
3. [Start Stop] ボタンまたは [Light Lock] ボタンでコンパスまでスクロールし、[Next] ボタンを押して入ります。
4. [Next] ボタンを押して調整を選択します。
5. 時計の向きを変えたり、傾けたりしながら、調整の完了を告げる確認音が鳴るまで待ちます。



調整に成功すると、「調整に成功しました」というメッセージが表示されます。調整に失敗すると、「調整に失敗しました」というメッセージが表示されます。[Start Stop] ボタンを押して再度調整を試みます。

## 9.2. 偏角値の設定

コンパスの正確な読み取りには、偏角値を正しく設定する必要があります。

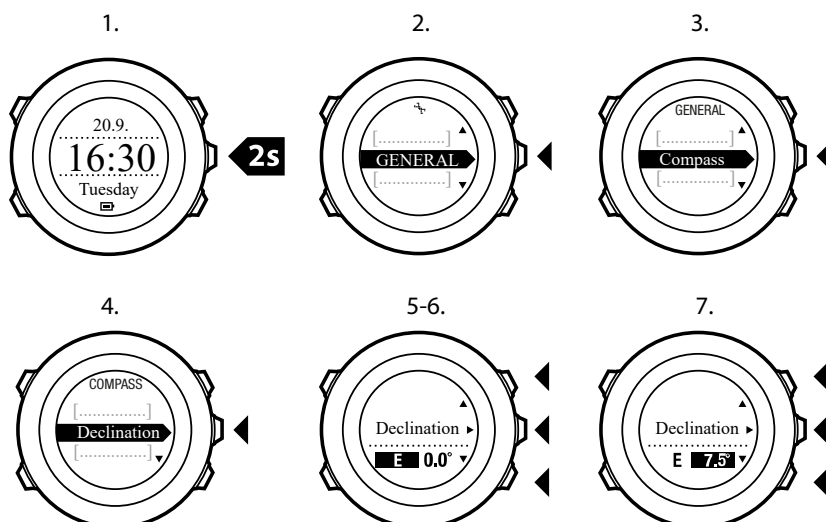
紙の地図の北は真北を指しています。コンパスの北は磁北（地球の磁場が発生している地球上層部）を指しています。磁北は必ずしも真北を指しているとは限らないため、コンパスの偏角を設定する必要があります。磁北と真北の角度が、偏角となります。

ほとんどの地図には偏角値が記載されています。磁北は毎年少しずつ移動しています。最も正確な最新の偏角値は、インターネットを利用して入手することができます（例：[www.magnetic-declination.com](http://www.magnetic-declination.com)）。

ただし、オリエンテーリング用の地図は例外です。これらの地図は磁北を基準に作成されています。オリエンテーリング用の地図を使用する際にはコンパスの偏角値を0度に設定し、偏角補正機能をオフにしておく必要があります。

偏角値を設定するには：

1. [Next] ボタンを長押ししてオプションメニューに入ります。
2. [Next] ボタンを押して全般に入ります。
3. [Light Lock] ボタンでコンパスまでスクロールし、[Next] ボタンで選択します。
4. [Light Lock] ボタンで偏角値までスクロールし、[Next] ボタンで選択します。
5. - を選択して偏差をオフにするか、W（西）または E（東）を選択します。
6. [Start Stop] ボタンまたは [Light Lock] ボタンで偏角値を設定します。
7. [Next] ボタンを押して設定を承認します。



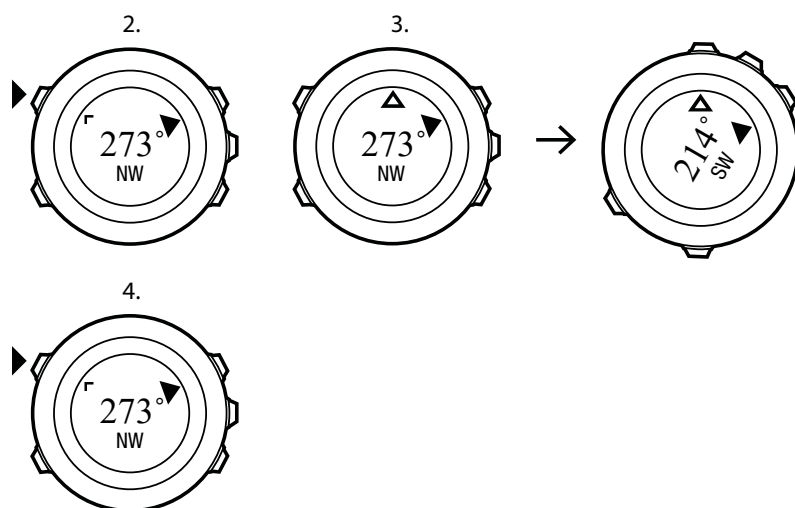
ヒント: コンパスモードで [View] ボタンを長押ししてコンパスの設定に入ることもできません。

### 9.3. 方位角の固定と追従

方位ロック機能を使用すると、磁北を基準とした目標物の方位をロックすることができます。

方位を固定する：

1. コンパスを起動し、時計を体の前で水平に保ち、目標物の方角に体の向きを変えます。
2. [Back Lap] ボタンを押して時計に表示されている現在の方位をロックします。
3. 磁北 ( 黒三角 ) を基準とした目標物の方位ロックが設定されると、白三角として表示されます。
4. 方位ロックを解除するには、 [Back Lap] ボタンを押します。



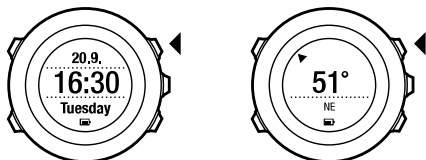
メモ: エクササイズモードでコンパスを使用中、 [Back Lap] ボタンを押すだけで方位ロックの設定と解除を行うことができます。 [Back Lap] ボタンを押してコンパスビューを終了すると、ラップが作成されます。



## 10. スポーツモードの使用

スポーツモードを使用して、エクササイズログを記録し、運動中のさまざまな情報を表示することができます。

スポーツモードにアクセスするには、時刻モードかコンパスモードで [Start Stop] ボタンを押します。




### 10.1. スポーツモード

あらかじめ定義されているスポーツモードから、適切なスポーツモードを選択できます。エクササイズ中に画面に表示される情報は、スポーツによって異なります。たとえば、FusedSpeed™ を使用するか、通常の GPS 速度を使用するかは、スポーツモードによって異なります。( 詳細については、13. FusedSpeed を参照してください。) 心拍数制限、オートラップ距離、記録間隔などのエクササイズ設定は、選択したスポーツモードによって異なります。

SuuntoLink では、さらにカスタムスポーツモードを作成したり、定義済みのスポーツモードを編集したり、デバイスにダウンロードしたりすることができます。

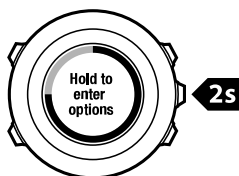
エクササイズ中に定義済みのスポーツモードを使用すると、そのスポーツに役立つ情報が得られます。

- サイクリング：速度、距離、ケイデンス、心拍数関連情報
- プールスイミング：平均ストローク速度、最大ペース、平均 SWOLF
- その他のスポーツ：スピード、心拍数、高度に関連する情報
- 屋内トレーニング：心拍数関連情報 ( GPS なし )
- トライアスロン：屋外での水泳、サイクリング、ランニングを組み合わせた関連情報
- ランニング：ペース、心拍数、クロノグラフ関連情報
- オープンウォータースイム：平均ストローク速度、最大ペース

 **メモ:** SWOLF はスイミングフォームの効率を計算するために使用されます。スイムタイムと特定のプール長でのストローク数を組み合わせて計算されます。

### 10.2. スポーツモードの追加オプション

スポーツモードが選択されている場合、[Next] ボタンを長押しして、エクササイズ中に使用する追加オプションにアクセスすることができます。



- ナビゲーションを選択すると、次のオプションが表示されます。

- ・ エクササイズ中に記録したルートを逆戻りするには、トラックバックを選択します。
- ・ エクササイズを開始したスタート地点までナビゲートして戻るには、ファインドバックを選択します。
- ・ 現在地の位置情報（緯度/経度）を確認、または POI として保存する r には、ロケーションを選択します。
- ・ POI までのナビゲーションを開始するには、POI（ポイントオブインタレスト）を選択します。
- ・ ルートナビゲーションを開始するには、ルートを選択します。
- ・ 保存されている GPS データ付きログのいずれかのルートをナビゲートするには、ログブックを選択します。
- ・ 有効化を選択すると、次の機能のオン/オフを設定することができます。
  - ・ インターバルタイマーを起動/停止するには、インターバル オフ/オンを選択します。インターバルタイマーは、SuuntoLink でカスタムスポーツモードに追加することができます。詳細については、10.6.5. インターバルタイマーの使用を参照してください。
  - ・ オートポーズを有効/無効にするには、オートポーズ オフ/オンを選択します。
  - ・ オートスクロールを有効/無効にするには、オートスクロール オフ/オンを選択します。
  - ・ 心拍数制限をオン/オフに切り替えるには、心拍数制限 オフ/オンを選択します。心拍数の制限値は、SuuntoLink で設定することができます。
  - ・ コンパスを起動/停止するには、コンパス オフ/オンを選択します。エクササイズ中にコンパスを有効にすると、スポーツモードの後に追加のディスプレイとして表示されます。

### 10.3. 心拍ベルトの使用

エクササイズ中に心拍ベルトを使用できます。心拍ベルトを使用すると、Suunto Ambit2 S はアクティビティに関するより詳細な情報を提供します。

心拍ベルトを使用すると、エクササイズ中に次の追加情報が得られます。

- ・ リアルタイムの心拍数
- ・ リアルタイムの平均心拍数
- ・ 心拍数のグラフ
- ・ エクササイズ中の消費カロリー
- ・ 事前に設定した心拍数の範囲内で運動するためのガイダンス
- ・ ピークトレーニング効果

心拍ベルトを使用すると、エクササイズ後に次の追加情報が得られます。

- ・ エクササイズ中の消費カロリー
- ・ 平均心拍数
- ・ 最大心拍数
- ・ 回復時間

### トラブルシューティング：心拍信号が見つからない

心拍信号を受信できない場合は、以下の操作を行います。

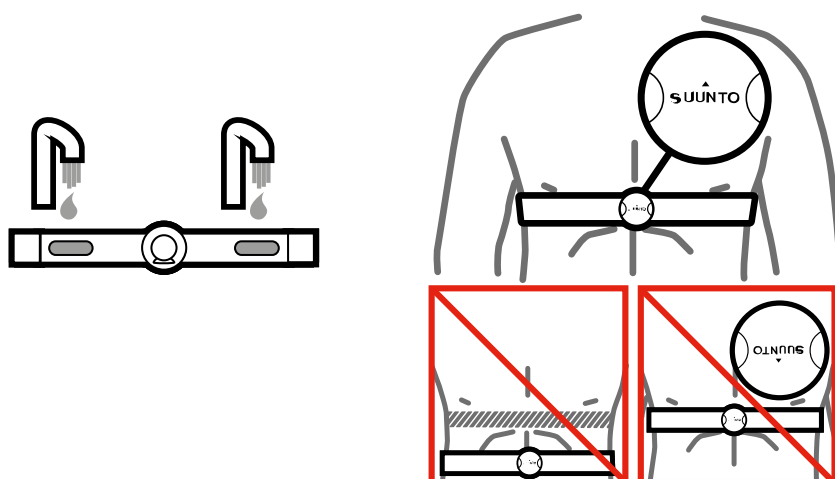
- ・ 心拍ベルトが正しく装着されていることを確認して（10.4. 心拍ベルトの装着を参照）。
- ・ 心拍ベルトの電極部分が湿っていることを確認します。
- ・ それでも問題が解決しない場合は、心拍ベルトのバッテリーを交換してください。


- 心拍ベルトをデバイスのペアリングを再度実行します ( 15. POD/心拍ベルトとのペアリングを参照 )。
- 心拍ベルトのテキスタイルストラップは定期的に洗濯機で洗ってください。

## 10.4. 心拍ベルトの装着


 **メモ:** Suunto Ambit2 S は、Suunto ANT Comfort Belt と互換性があります。

心拍ベルトを締めすぎない程度に、ストラップの長さを調整します。接触部分を水または電極ジェルで湿らせ、心拍ベルトを装着します。心拍ベルトが胸の中心にあり、赤い矢印が上を向いていることを確認します。



 **警告:** ペースメーカー、除細動器、その他の埋め込み型電子機器を使用している場合は、自己の責任にて心拍ベルトを使用するものします。心拍ベルトの使用を開始する前に、医師の監督下で運動テストを行うことをお勧めします。これにより、ペースメーカーと心拍ベルトを同時に使用する際の安全性と信頼性が確保されます。エクササイズには危険が伴うことがあります。これまで運動不足だった人が急にエクササイズを始める場合には、特に注意が必要です。エクササイズプログラムを開始する前に、医師に相談することを強くお勧めします。

 **メモ:** Suunto Ambit2 S は、水中では心拍ベルトからの信号を受信できません。

 **ヒント:** 使用後の不快なニオイを防ぎ、優れたデータ品質と機能性を維持するために、定期的に洗濯機で洗ってください。テキスタイルストラップのみ洗濯可能です。

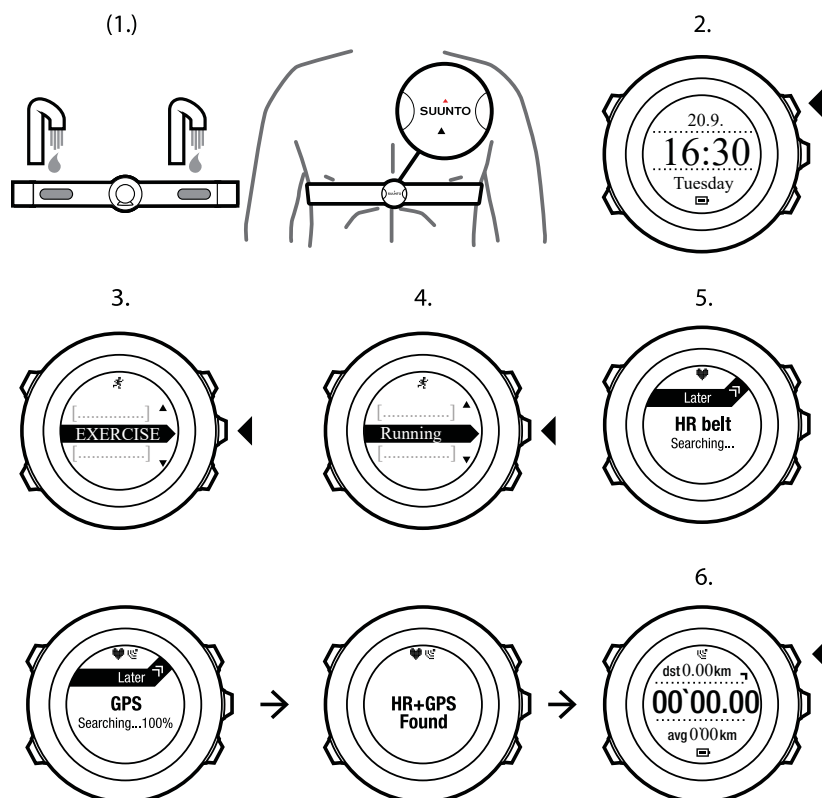
Suunto Ambit2 S は、ANT+TM 対応の心拍ベルトと一部の POD をサポートしています。互換性のある ANT+ 製品の一覧については、 [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory) をご覧ください。

## 10.5. エクササイズの開始

エクササイズを開始するには：

1. 接触部分を湿らせ、心拍数ベルトを装着します ( オプション )。
2. [Start Stop] ボタンを押してスタートメニューに入ります。
3. [Next] ボタンを押してエクササイズに入ります。

4. [Start Stop] ボタンまたは [Light Lock] ボタンでスポーツモードオプションをスクロールし、[Next] ボタンで適切なモードを選択します。
5. 心拍センサーを使用するスポーツモードを選択すると、時計は自動的に心拍信号の検出を開始します。心拍信号または GPS 信号が検出されるまで待つか、すぐに記録を開始したい場合には、[Start Stop] ボタンを押して後でを選択します。時計は心拍/GPS 信号の検出を続行します。  
心拍/GPS 信号が検出されると、時計は心拍/GPS データの表示と記録を開始します。
6. [Start Stop] ボタンを押してエクササイズの記録を開始します。オプションメニューにアクセスするには、[Next] ボタンを長押しします ( 10.2. スポーツモードの追加オプションを参照 )。



## 10.6. エクササイズ中

Suunto Ambit2 S では、エクササイズ中に追加情報が表示されます。追加情報は、選択したスポーツモードによって異なります。スポーツモードを参照してください。運動中に心拍ベルトや GPS を使用すると、より詳細な情報が得られます。

Suunto Ambit2 S では、表示する情報を定義できます。表示内容のカスタマイズについては、5.2. カスタムスポーツモードを参照してください。

ここでは、運動中に時計を使用する方法について説明します。

- [Next] ボタンを押して他の画面を表示します。
- [View] ボタンを押して追加のビューを表示します。
- 誤ってログの記録を停止してしまったり、不要なラップを計測してしまうことのないよう、[Light Lock] ボタンを長押しして時計のボタン操作をロックすることができます。
- [Start Stop] ボタンを押して録音を一時停止します。一時停止は、ログにラップマークとして表示されます。[Start Stop] ボタンをもう一度押すと、記録が再開します。

### 10.6.1. トラックの記録

選択したスポーツモードに応じて、Suunto Ambit2 S はエクササイズ中にさまざまな情報を記録します。

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 Ambit2 S に GPS トラックも記録されます。記録されたトラックは、Suunto モバイルアプリで確認できます。GPS トラックを記録している場合、記録中を示すアイコンと GPS アイコンが画面の上部に表示されます。

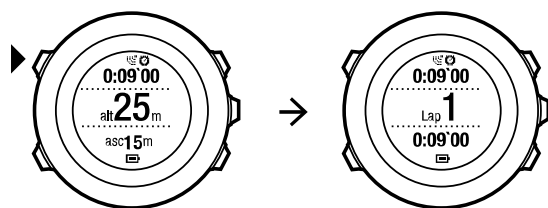
### 10.6.2. ラップの記録

エクササイズの記録中、手動または自動でラップを記録することができます。SuuntoLink にあるオートラップの設定で自動または手動のいずれかを選択できます。ラップを自動で記録する場合、SuuntoLink で設定した距離に基づいて Suunto Ambit2 S がラップを記録します。

ラップを手動で記録するには、エクササイズ中に [Back Lap] ボタンを押します。

Suunto Ambit2 S には次の情報が表示されます。

- 上段：スプリットタイム ( ログ記録の開始時点からの経過タイム )
- 中段：ラップナンバー
- 下段：ラップタイム



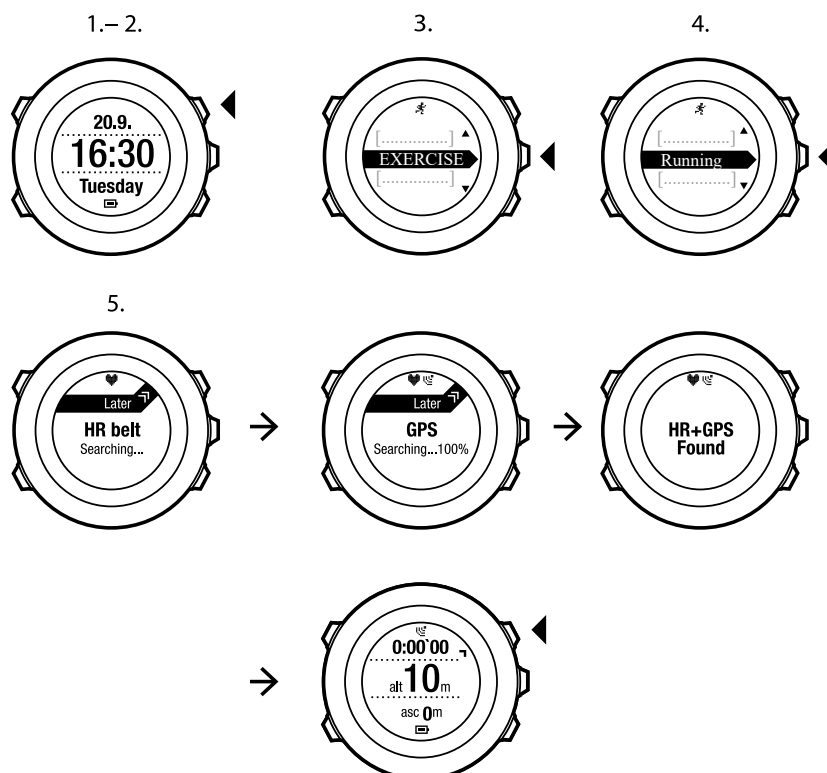
**メモ:** ログの概要には、最低 1 つのラップタイムと開始から終了までのエクササイズが表示されます。エクササイズ中に作成されたラップは、追加のラップとして表示されます。

### 10.6.3. 高度を記録する

Suunto Ambit2 S は、ログの開始時刻と終了時刻の間の高度の変動をすべて記録します。高度が変化するアクティビティを行っている場合、高度の変化を記録し、保存した情報を後で表示できます。

高度を記録するには：

1. [Start Stop] ボタンを押してスタートメニューに入ります。
2. [Next] ボタンを押してエクササイズを選択します。
3. [Start Stop] ボタンまたは [Light Lock] ボタンでスポーツモードをスクロールし、[Next] ボタンで適切なモードを選択します。
4. 心拍信号または GPS 信号が検出されるまで待つか、すぐに記録を開始したい場合には、[Start Stop] ボタンを押して後でを選択します。ウォッチは、心拍/GPS 信号の検出を続行します。[Start Stop] ボタンを押してログの記録を開始します。



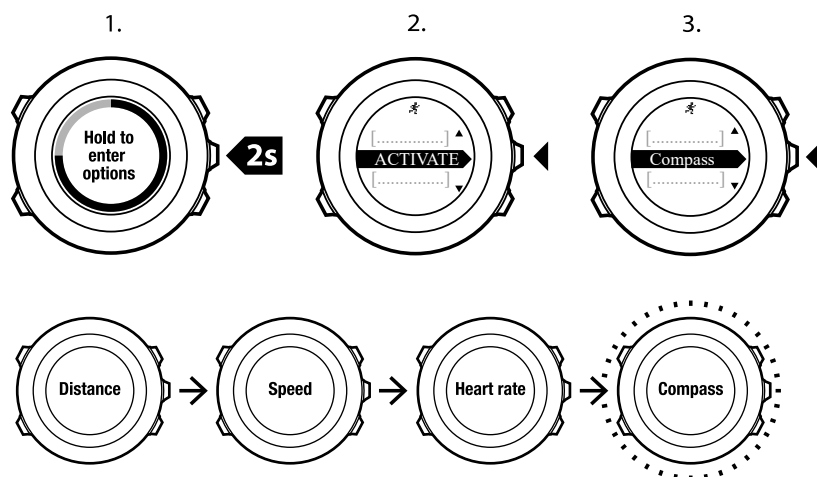
 **メモ:** Suunto Ambit2 S GPS を使用して高度を測定します。

#### 10.6.4. エクササイズ中のコンパスの使用

エクササイズ中にコンパスを有効にして、カスタムスポーツモードに追加することができます。

エクササイズ中にコンパスを有効にしてカスタムスポーツモードに追加するには：

1. スポーツモードの表示画面で、[Next] ボタンを長押ししてオプションメニューにアクセスします。
2. [Light Lock] ボタンで有効化までスクロールし、[Next] ボタンで選択します。
3. [Light Lock] ボタンでコンパスまでスクロールし、[Next] ボタンで選択します。
4. カスタムスポーツモードでは、コンパスが最後のディスプレイとして表示されます。




コンパスを無効にするには、オプションメニューで有効化に戻り、コンパス停止を選択します。

#### 10.6.5. インターバルタイマーの使用

SuuntoLink では、各カスタムスポーツモードにインターバルタイマーを追加することができます。スポーツモードにインターバルタイマーを追加するには、スポーツモードを選択し、詳細設定に進みます。次回、Suunto Ambit2 S を SuuntoLink に接続すると、インターバルタイマーがウォッチに同期されます。

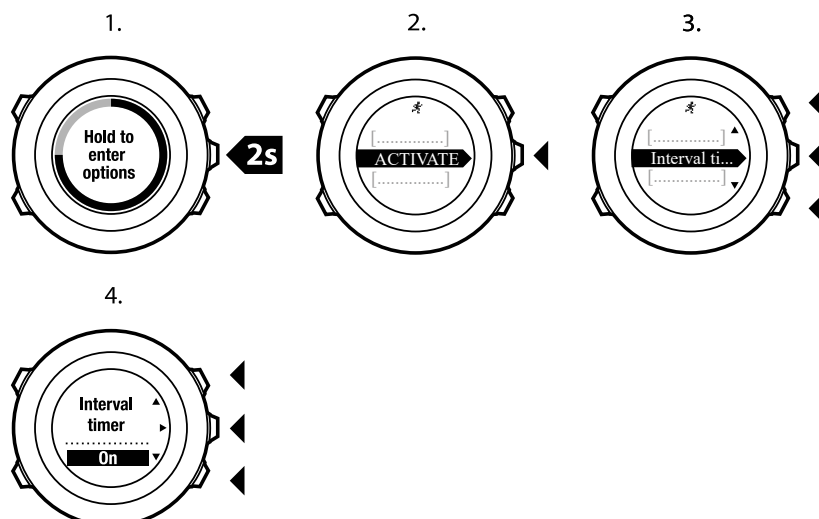
インターバルタイマーには、次の情報を指定できます。

- インターバルのタイプ（高および低インターバル）
- 両タイプのインターバルの時間または距離
- インターバルの繰り返し回数

 **メモ:** SuuntoLink でインターバルの繰り返し回数を設定しない場合、インターバルタイマーは 99 回繰り返されるまで継続されます。

インターバルタイマーを有効/無効にするには：

1. スポーツモード中に [NEXT] を押し続けると、オプションメニューにアクセスできます。
2. **LIGHT LOCK** で [有効] にするまでスクロールし、[NEXT] ボタンで選択します。
3. **Start Stop** で [インターバル] までスクロールし、[NEXT] ボタンで選択します。
4. [Start Stop] または [Light Lock] を押して、インターバルタイマーのオン/オフを設定し、承諾して [NEXT] を押します。インターバルタイマーがアクティブなときは、ディスプレイの上部にインターバルアイコンが表示されます。



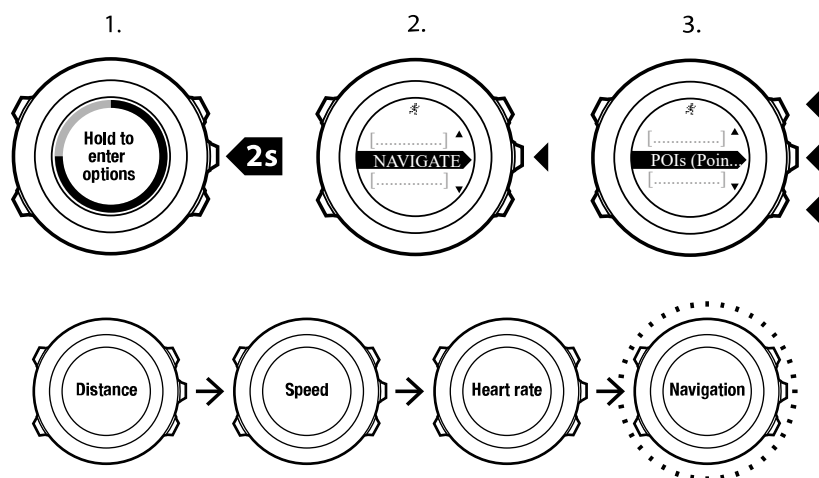
### 10.6.6. エクササイズ中のナビゲーション

ルートを走りたいときや、ポイントオブインタレスト (POI) まで移動したいときは、エクササイズメニューから該当するスポーツモード (ルートを走る、POI を走る) を選択することができます。

GPS が有効になっている他のスポーツモードでも、エクササイズ中にルートや POI のナビゲーション機能を利用できます。

エクササイズ中にナビゲートするには：

1. GPS を有効にしているスポーツモードで、[Next] ボタンを長押ししてオプションメニューにアクセスします。
2. [Next] ボタンを押してナビゲーションを選択します。
3. [Light Lock] ボタンで POI (ポイントオブインタレスト) または ルートまでスクロールし、[Next] ボタンで選択します。  
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。



ナビゲーションを無効にするには、オプションメニューでナビゲーションに戻り、ナビゲーション停止を選択します。

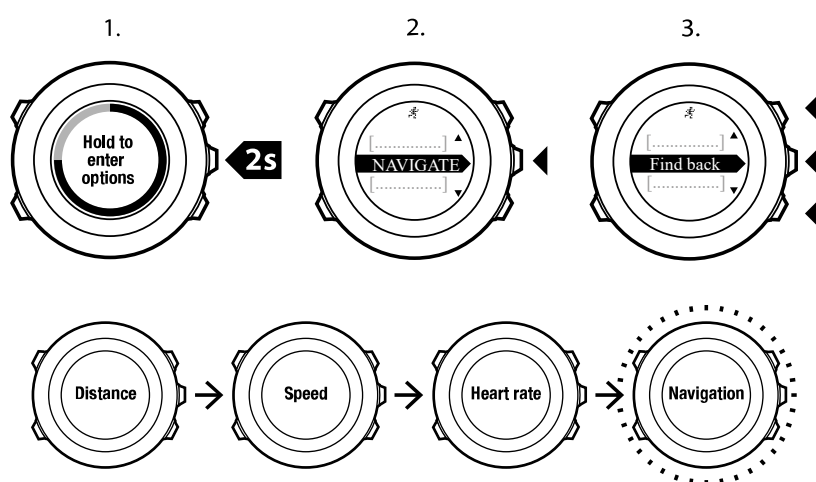


### 10.6.7. エクササイズ中のファインドバック

Suunto Ambit2 S は、GPS を使用している場合、自動的に記録を開始したスタート地点を保存します。エクササイズ中に、Suunto Ambit2 S はファインドバック機能により、スタート地点（または GPS 補正信号が取得された場所）まで折り返し戻るための最適なルートガイドします。

エクササイズ中にスタート地点に戻るには：

1. スポーツモードの表示画面で、[Next] ボタンを長押ししてオプションメニューにアクセスします。
2. [Next] ボタンを押してナビゲーションを選択します。
3. [Start Stop] ボタンでファインドバックまでスクロールし、[Next] ボタンで選択します。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。

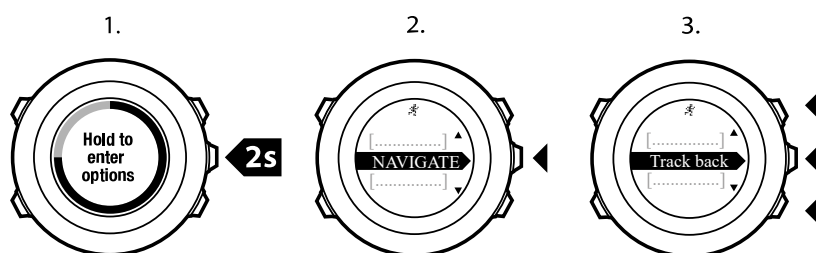


### 10.6.8.トラックバックの使用

トラックバックを使用すれば、GPS を使ってエクササイズを記録中にいつでも通過経路を確認したり、逆戻りすることができます。Suunto Ambit2 S は、スタート地点に戻るためのガイドとして一時的なウェイポイントを作成します。

エクササイズ中にトラックバック機能を使用するには：

1. スポーツモードの表示画面で、[Next] ボタンを長押ししてオプションメニューにアクセスします。
2. [Next] ボタンを押してナビゲーションを選択します。
3. [Start Stop] ボタンでトラックバックまでスクロールし、[Next] ボタンで選択します。



ルートナビゲーションと同じ方法で、トラックバック機能を使用してナビゲーションを開始します。ルートナビゲーションに関する詳細は、8.4.3. ナビゲーション中の操作を参照してください。

トラックバックは、GPS データを含むエクササイズで利用可能で、ログブックからもアクセスできます。8.4.2. ルートナビゲーションにある同じ手順に従います。ルートの代わりにログブックまでスクロールし、ログを選択してナビゲートを開始します。

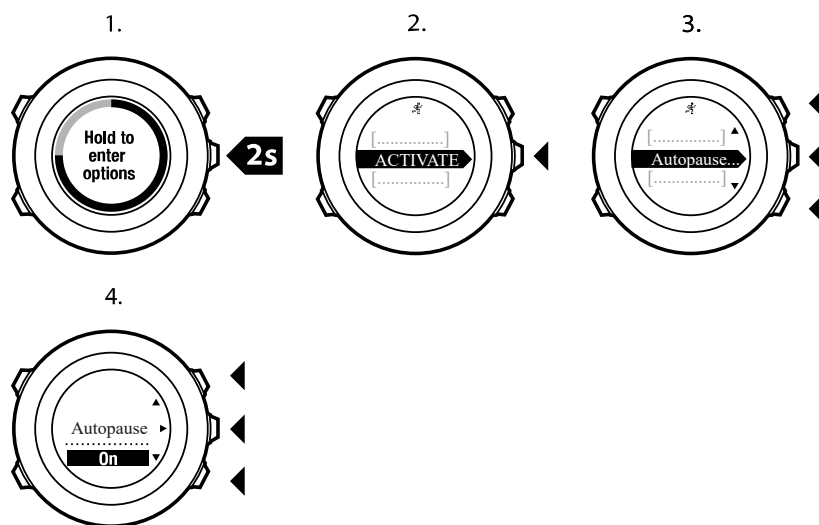
### 10.6.9. オートポーズ

移動速度が 2 km/h 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 以上になると、自動的に記録を再開します。

SuuntoLink で、各スポーツモードのオートポーズ機能のオン/オフを切り替えることができます。あるいは、エクササイズ中にオートポーズを有効にすることができます。

エクササイズ中にオートポーズのオン/オフを切り替えるには：

1. スポーツモードの表示画面で、[Next] ボタンを長押ししてオプションメニューにアクセスします。
2. [Light Lock] ボタンで有効化までスクロールし、[Next] ボタンで選択します。
3. [Start Stop] ボタンでオートポーズまでスクロールし、[Next] ボタンで選択します。
4. [Start Stop] ボタンまたは [Light Lock] ボタンを押してオートポーズのオン/オフを切り替え、[Next] ボタンで承認します。

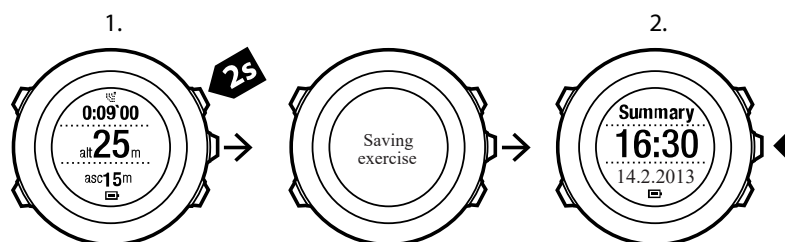


## 10.7. エクササイズ後にログブックを表示する

記録を停止後、エクササイズの概要を表示できます。

記録を停止してサマリー情報を確認するには：

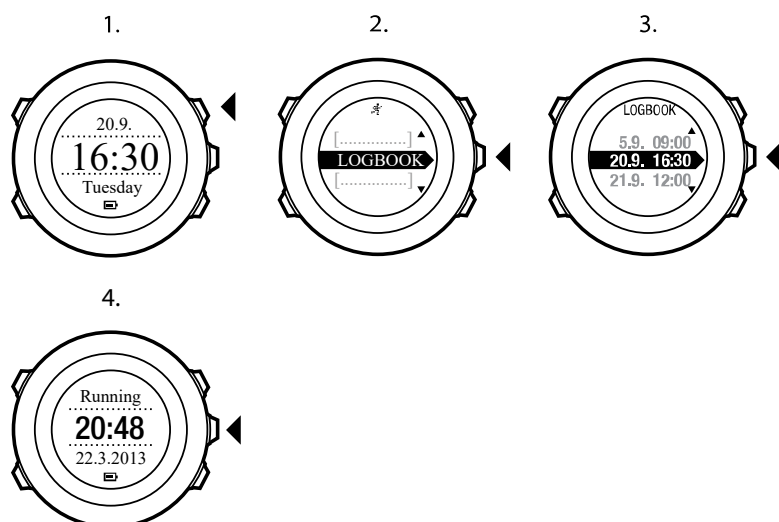
1. [Start Stop] ボタンを長押しし、エクササイズを停止して保存します。あるいは、[Start Stop] ボタンを押して記録を一時停止します。ログの記録を一時停止したら、[Back Lap] ボタンを押して記録を終了するか、[Light Lock] ボタンを押して記録を再開します。エクササイズを停止したら、[Start Stop] ボタンを押してログを保存します。ログを保存しない場合は、[Light Lock] ボタンを押します。
2. [Next] ボタンを押してエクササイズのが概要を表示します。



ログブックに保存されている場合、記録したすべてのエクササイズの概要を表示することができます。ログブックは、記録されたエクササイズを日時順（新しい順）にリストアップします。GPS精度が「Best」、記録間隔が1秒の場合、ログブックには約15時間分のエクササイズの記録を保存できます。

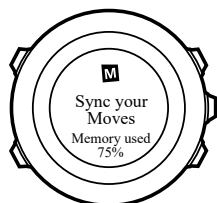
ログブックでエクササイズの概要を表示するには：

1. [Start Stop] ボタンを押してスタートメニューに入ります。
2. [Light Lock] ボタンでログブック K までスクロールをし、[Next] ボタンを押して入ります。現在の回復時間が表示されます。
3. [Start Stop] ボタンまたは [Light Lock] ボタンでエクササイズのログをスクロールし、[Next] ボタンでログを選択します。
4. [Next] ボタンでログのサマリービューをブラウズします。



### 10.7.1. メモリー残量インジケータ

時計本体のメモリーに保存されているログブックの50%以上が未同期の場合、ログブックにアクセスすると Suunto Ambit2 S にリマインダーが表示されます。



未同期のメモリーがいっぱいになり、Suunto Ambit2 S で古いログへの上書きが始まると、リマインダーは表示されなくなります。


### 10.7.2. ダイナミックエクササイズサマリー


ダイナミックエクササイズサマリーでは、記録したエクササイズからアクティブフィールドの要約が表示されます。[Next] ボタンでログのサマリービューをブラウズできます。

サマリー画面に表示される情報は、使用したスポーツモード、心拍ベルトまたは GPS の使用の有無などの条件により異なります。

初期設定では、すべてのスポーツモードに共通して次の情報が表示されます。

- スポーツモード名
- 時刻
- 日付
- 継続時間
- ラップ

 **メモ:** 累積上昇/下降を表示オプションとして選択しても、これらのデータは GPS 精度の設定が「Best」に設定されている場合にのみ表示されます。GPS の精度に関する詳細は、8.1.3. GPS 精度とバッテリー節約を参照してください。

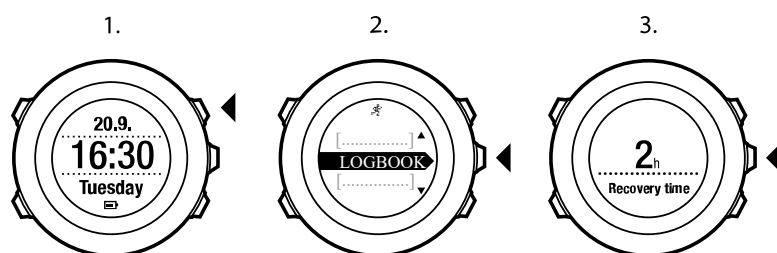
 **ヒント:** Suunto モバイルアプリでは、さらに詳細なデータにアクセスできます。

### 10.7.3. 回復時間

Suunto Ambit2 S は、保存したすべてのエクササイズによる現在の累積回復時間を常に表示します。回復時間は、完全に回復し、万全な状態でトレーニングを行えるようになるまでにかかる時間を示します。回復時間の増減に合わせて、時計はリアルタイムで回復時間を更新します。

現在の回復時間を確認するには：

1. [Start Stop] ボタンを押してスタートメニューに入ります。
2. [Light Lock] ボタンでログブックまでスクロールし、[Next] ボタンで選択します。
3. 回復時間のアイコンが画面に表示されます。



 **メモ:** 回復時間は、30 分より長い場合にのみ画面に表示されます。

## 11. マルチスポーツトレーニング

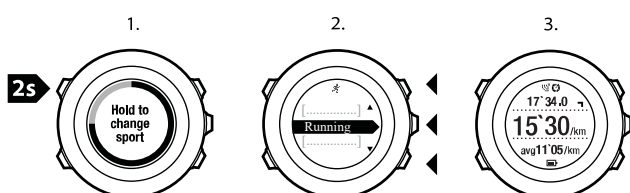
Suunto Ambit2 S は、マルチスポーツに対応しています。複数のスポーツを簡単に切り替えることができ、各スポーツに関連するデータをエクササイズ中に確認することができます。エクササイズ中に手でスポーツを切り替えるか、SuuntoLink で事前に作成したマルチスポーツモードを Suunto Ambit2 S にダウンロードして使用することもできます。Movescount では、マルチスポーツモードに含まれるそれぞれのスポーツモードにインターバルタイマーを設定することができます。スポーツが切り替わると、インターバルタイマーが再起動します。


### 11.1. エクササイズ中のスポーツモードの手動切り替え


Suunto Ambit2 S では、記録を停止することなく、エクササイズ中に別のスポーツモードに切り替えることができます。エクササイズ中に使用したすべてのスポーツモードがログに含まれます。

エクササイズ中に手でスポーツモードを切り替えるには：

1. エクササイズの記録中に、[Back Lap] ボタンを長押ししてスポーツモードにアクセスします。
2. [Start Stop] ボタンまたは [Light Lock] ボタンでスポーツモードのオプションをスクロールします。
3. [Next] ボタンで適切なスポーツモードを選択します。Suunto Ambit2 S は、選択したスポーツモードでログとデータの記録を続けます。



 **メモ:** Suunto Ambit2 S は、スポーツモードに切り替えるたびにラップを作成します。

 **メモ:** 他のスポーツモードに切り替えても、ログの記録は一時停止しません。[Start Stop] ボタンを押すと、手で記録を一時停止できます。

### 11.2. 事前構成済みマルチスポーツモードの使用

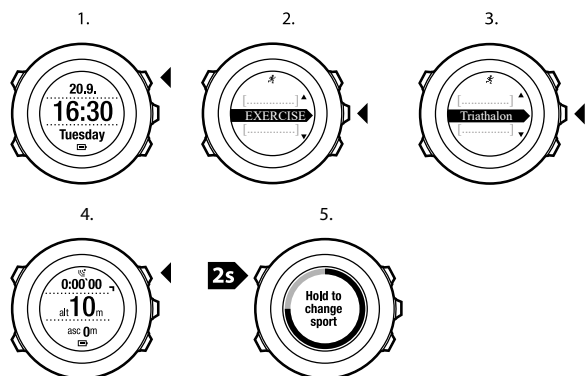
SuuntoLink で独自のマルチスポーツモードを作成し、それを Suunto Ambit2 S にダウンロードできます。マルチスポーツモードでは、複数の異なるスポーツモードを組み合わせ、特定の順序で構成することができます。マルチスポーツモードに含まれる各スポーツに関して、それぞれインターバルタイマーを使用することができます。マルチスポーツ、アドベンチャーレーシングまたはトライアスロンをマルチスポーツモードとして選択できます。

事前構成済みマルチスポーツモードを使用するには：

1. [Start Stop] を押して、スタートメニューを開始します。
2. [NEXT] ボタンを押してエクササイズを表示します。
3. 事前に設定されているマルチスポーツモードにスクロールし、選択して [NEXT] を押しします。心拍数および/または GPS 信号が見つかったことをデバイスが通知するまで待つ

か、[Start Stop] を押して後でを選択します。デバイスは心拍数/GPS 信号の検索を続けます。

4. [Start Stop] を押してログの記録を開始します。
5. [Back Lap] を押し続けると、マルチスポーツモードで次のスポーツに切り替わります。



## 12. スイミング

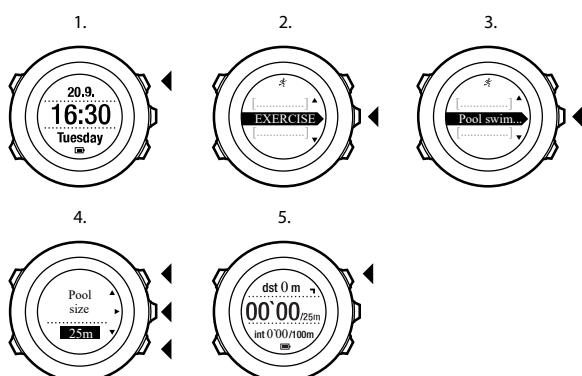
Suunto Ambit2 S を使用して、スイミング中にさまざまなデータを記録することができます。デバイスは、水泳スタイルも認識します。スイミングプールまたはアウトドアでエクササイズを記録し、後から Suunto モバイルアプリでデータを分析できます。

### 12.1. プールスイミング

プールスイミングスポーツモードを使用する場合、Suunto Ambit2 S はプールの長さに基づいてスイミングスピードを測定します。

プールでのスイミングを記録するには：

1. [Start Stop] ボタンを押してスタートメニューに入ります。
2. [NEXT] ボタンを押してエクササイズに入ります。
3. **Light Lock** ボタンで [プールスイミング] までスクロールし、[Next] ボタンで選択します。
4. プールサイズを選択します。事前に定義されている値からプールの長さを選択するか、カスタムオプションを選択してプールの長さを指定します。[Start Stop] ボタンと [Light Lock] ボタンでオプションをスクロールし、[Next] ボタンで値を承認します。
5. [Start Stop] ボタンを押してスイミングの記録を開始します。

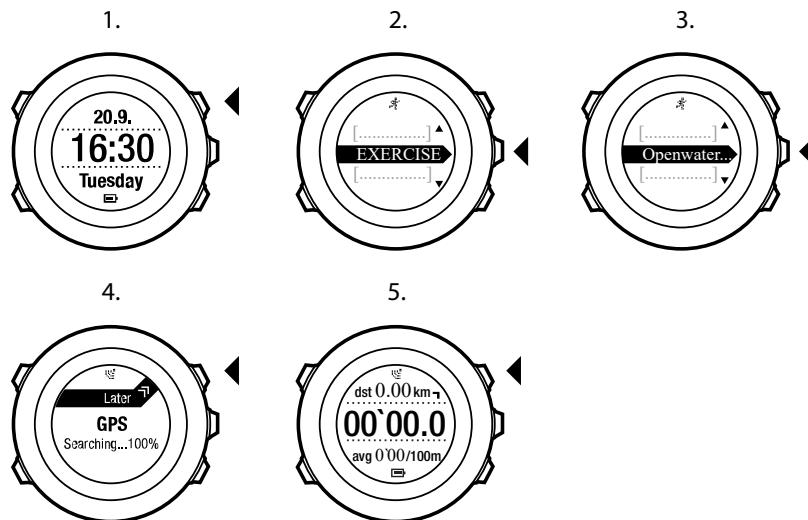


### 12.2. オープンウォータースイミング

スイミングスポーツモードを使用する場合、Suunto Ambit2 S は、GPS に基づいてスイミングスピードを測定します。

屋外スイミングのログを記録するには：

1. [Start Stop] ボタンを押してスタートメニューに入ります。
2. [Next] ボタンを押してエクササイズに入ります。
3. [Light Lock] ボタンでオープンウォータースイムまでスクロールし、[Next] ボタンで選択します。
4. デバイスは自動的に GPS 信号の検出を開始します。GPS 信号が検出されるまで待つか、すぐに記録を開始したい場合には、[Start Stop] ボタンを押して後でを選択します。デバイスは、GPS 信号の検出を続行します。GPS 信号が検出されると、GPS データの表示と記録を開始します。
5. [Start Stop] ボタンを押してスイミングログの記録を開始します。



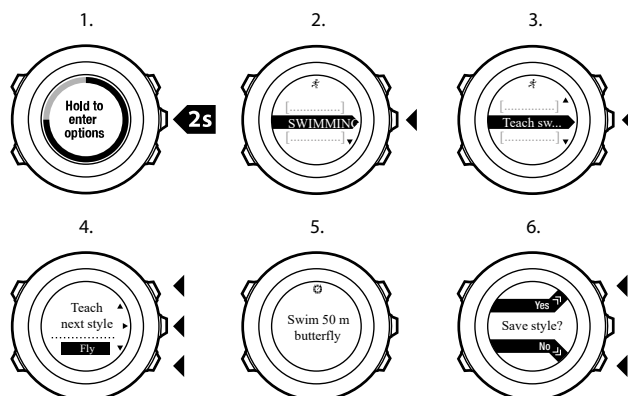
ヒント: 水泳中に手動でラップを追加するには、[Back Lap] ボタンを押します。

### 12.3. Suunto Ambit2 での水泳スタイルの登録


Suunto Ambit2 S に水泳スタイルを登録して認識させることができます。水泳スタイルを登録しておく、水泳を開始すると Suunto Ambit2 S が自動で認識するようになります。

水泳スタイルを登録するには：

1. プールスイミングスポーツモードを使用中に、[Next] ボタンを長押ししてオプションメニューに入ります。
2. [Next] ボタンを押してスイミングを選択します。
3. [Next] ボタンを押して水泳スタイルの登録を選択します。
4. [Light Lock] ボタンと [Start Stop] ボタンで水泳スタイルのオプションをスクロールします。該当する水泳スタイルを見つけたら、[Next] ボタンで選択します。終了を選択して設定を終了し、エクササイズを継続します。利用可能な水泳スタイルオプション：
5. フライ（バタフライ）
6. バック（バックストローク）
7. ブレスト（平泳ぎ）
8. フリー（フリースタイル）
9. 選択した水泳スタイルでプールの端から端まで泳ぎます。
10. 泳ぎ終わったら、[Start Stop] ボタンを押してその水泳スタイルを保存します。保存しない場合は、[Light Lock] ボタンを押して水泳スタイルの選択画面に戻ります。






 ヒント: [Next] ボタンを長押しすると、いつでも水泳スタイルの登録を終了できます。

登録した水泳スタイルをリセットして初期設定に戻すには：

1. プールスイミングスポーツモードで、[Next] ボタンを長押ししてオプションメニューに入ります。
2. [Next] ボタンを押してスイミングを選択します。
3. [Start Stop] ボタンで登録したスタイルをリセットするまでスクロールし、[Next] ボタンで選択します。

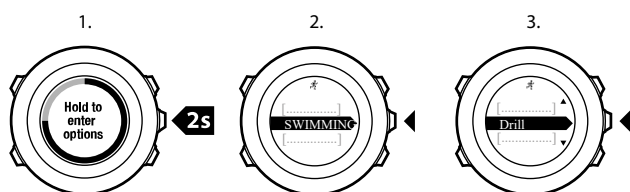
## 12.4. スイミングドリル

スイミングワークアウトでは、いつでもスイミングドリルを行えます。非標準の水泳スタイル(たとえば、キックだけで泳ぐ)でドリルを行う場合、必要に応じてドリルの後にプールの長さを手動で追加して、ドリルの距離を調整できます。


 メモ: ドリルが完了するまでドリルの距離を追加しないでください。

ドリルを実行するには：

1. プールスイミングを記録中に、[Next] ボタンを長押ししてオプションメニューにアクセスします。
2. [Next] ボタンを押してスイミングに入ります。
3. [Next] ボタンを押してドリルを選択し、スイミングドリルを開始します。
4. ドリルが終了したら、[View] ボタンを押して、必要に応じて総距離を調整します。

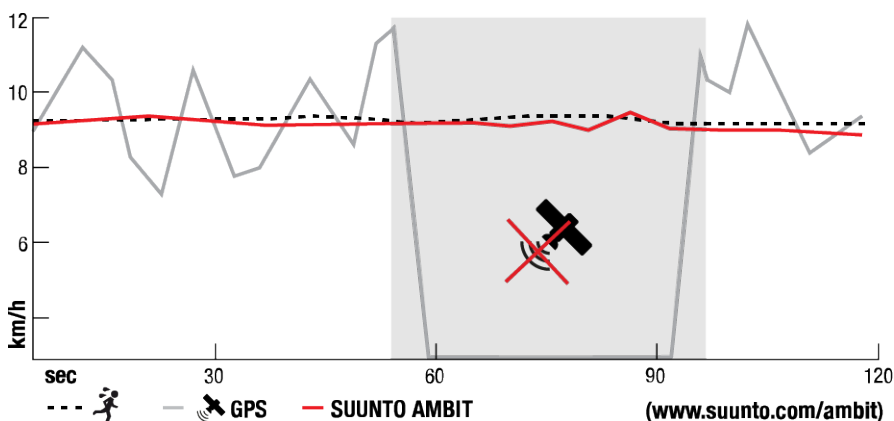


ドリルを終了するには、オプションメニューでスイミングに戻り、ドリル終了を選択します。

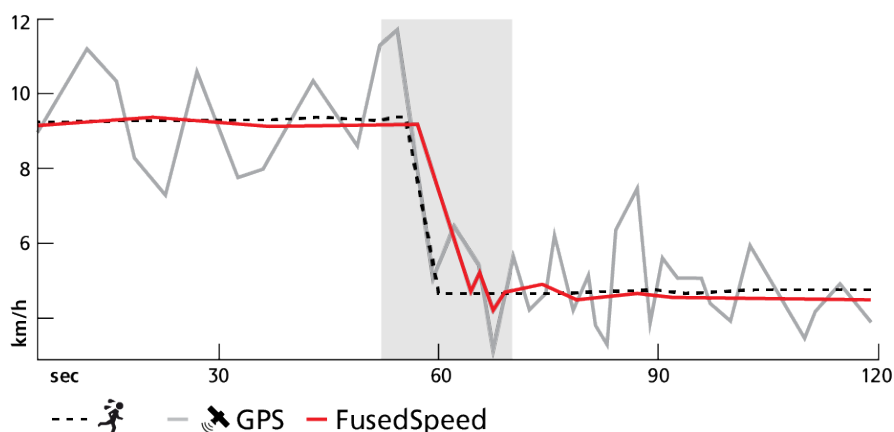
 ヒント: [Start Stop] ボタンを押すと、ドリルを一時停止できます。


## 13. 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。たとえば、建物などの障害物が原因で GPS 信号が一時的に失われた場合でも、Suunto Ambit2 S は GPS と加速度計を組み合わせることで、正確な速度を表示し続けることができます。



 **メモ:** FusedSpeed™ は、ランニングやその他の似たようなタイプのアクティビティにも自動で対応します。

 **ヒント:** FusedSpeed™ を使用すると、必要に応じてウォッチの画面を見るだけで最も正確な読み取りが可能になります。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。

以下のスポーツモードでは、FusedSpeed™ が自動的に有効になります。

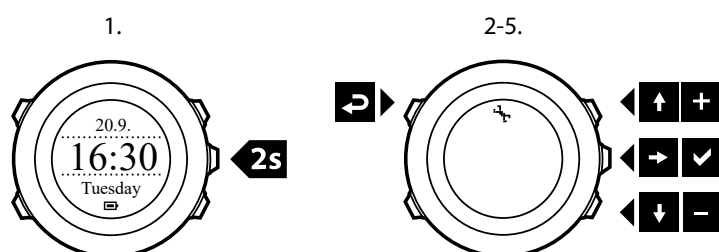
- ランニング
- トレイルランニング
- トレッドミル
- オリエンテーリング
- 陸上競技
- フロアボール

- フットボール ( サッカー )

## 14. 設定の調整

設定にアクセスして調整するには：

1. [NEXT] を押し続けると、オプションメニューに入ります。
2. [Start Stop] と [Light Lock] でメニューをスクロールします。
3. [NEXT] を押して設定を入力します。
4. [Start Stop] と [Light Lock] を押して、設定値を調整します。
5. [Back Lap] を押して設定の前の表示に戻るか、[NEXT] を長押ししてオプションメニューを終了します。



次のオプションにアクセスできます。

### 個人

- ・ 出生年
- ・ 体重
- ・ 最大 HR
- ・ 性別

### 全般 表示形式

- ・ 言語
- ・ 使用単位
  - ・ メートル法
  - ・ ヤード・ポンド法
  - ・ 詳細設定：ヤードポンド法とメートル法を組み合わせた設定を、SuuntoLink で好みに応じてカスタマイズできます。
- ・ 座標表示形式：
  - ・ WGS84 Hd.d°
  - ・ WGS84 Hd°m.m'
  - ・ WGS84 Hd°m's.s
  - ・ UTM
  - ・ MGRS
  - ・ イギリス ( BNG )
  - ・ フィンランド ( ETRS-TM35FIN )
  - ・ フィンランド ( KKJ )
  - ・ アイルランド ( IG )
  - ・ スウェーデン ( RT90 )
  - ・ スイス ( CH1903 )
  - ・ UTM NAD27 アラスカ

- **UTM NAD27 Conus**
- **UTM NAD83**
- **NZTM2000**
- 時間フォーマット：12 時間または 24 時間
- 日付フォーマット：dd.mm.yy、mm/dd/yy

#### 時間/日付

- **GPS タイムキーピング**：オンまたはオフ
- **デュアルタイム**：時間と分
- **アラーム**：オン/オフ、時間と分
- **時刻**：時間と分
- **日付**：年、月、日

#### トーン/ディスプレイ

- **ディスプレイの反転**：ディスプレイの色を反転させる
- **ボタンロック**
  - **時刻モードロック**：時刻モードでのボタン操作をロックします。
    - **アクションのみ**：スタートメニューやオプションメニューがロックされます。
    - **すべてのボタン**：すべてのボタン操作をロックします。夜間モードでは、バックライトの点灯が可能です。
  - **スポーツモードロック**：スポーツモードでのボタン操作をロックします。
    - **アクションのみ**：エクササイズは [Start Stop]、[Back Lap]、およびオプションメニューがロックされます。
    - **すべてのボタン**：すべてのボタン操作をロックします。夜間モードでは、バックライトの点灯が可能です。
- **トーン**：
  - **オール ON**：ボタントーンとシステムトーンが有効になります。
  - **ボタン OFF**：システムトーンだけが有効になります
  - **オール OFF**：すべてのトーンがオフになります
- **バックライト：モード**：
  - **ノーマル**：[Light Lock] を押したときと、アラームが鳴ったときに、バックライトが数秒間点灯します。
  - **オフ**：ボタンを押しても、アラームが鳴っても、バックライトは点灯しません。
  - **夜間**：いずれかのボタンを押すか、アラームが鳴るとバックライトが数秒間点灯します。夜間モードを使うと、バッテリーの持続時間が大幅に短くなります。
  - **切り替え**：[Light Lock] ボタンを押すとバックライトが点灯します。[Light Lock] ボタンをもう一度押すまで点灯したままになります。
  - **明るさ**：バックライトの明るさ (%) を調整します。
- **ディスプレイコントラスト**:ディスプレイのコントラスト (%) を調整します。

#### コンパス

- **較正**：コンパスの較正を開始します。
- **磁針偏差**：コンパスの磁針偏差値を設定します。

#### 地図

- **方向**

- ・ **ヘディングアップ**：拡大した地図の方位を上に向けて表示します。
- ・ **ノースアップ**：拡大した地図の北側を上にして表示します。

 **メモ**: すべてのトーンを消音にしてもアラームが鳴ります。

## ペアリング

- ・ **バイク POD**：バイク POD をペアリングします。
- ・ **パワー POD**：パワー POD をペアリングします。
- ・ **HR ベルト**：HR ベルトをペアリングします。
- ・ **フット POD**：フット POD をペアリングします。
- ・ **ケイデンス POD**：ケイデンス POD をペアリングします。


## 14.1. サービスメニュー


サービスメニューにアクセスするには、時計がサービスメニューに入るまで [Back Lap] ボタンと [Start Stop] ボタンを同時に押し続けます。



サービスメニューには次のアイテムが含まれます。

- ・ **情報**：
  - ・ **バージョン**：Suunto Ambit2 S の現在のソフトウェアとハードウェアのバージョンを表示します。
- ・ **テスト**：
  - ・ **LCD テスト**：LCD が正しく動作していることを確認できます。
- ・ **アクション**：
  - ・ **電源オフ**：時計をスリープ状態にします。
  - ・ **GPS リセット**：GPS をリセットします。

 **メモ**: 電源オフは省電力状態です。USB ケーブルで電源に接続して起動させてください。初期設定ウィザードが開始されます。ただし、以前の値は消去されません。各ステップを確定する必要があります。

 **メモ**: 時計を動かさないまま 10 分間放置すると、省電力モードに切り替わります。時計を動かすと省電力モードから復帰します。


 **メモ**: サービスメニューの内容は、今後のアップデートで通知なしに変更されます。

## GPS のリセット

GPS ユニットが信号を取得できない場合、サービスメニューで GPS データをリセットすることができます。

GPS をリセットするには：

1. サービスメニューで、[Light Lock] ボタンを押してアクションまでスクロールし、[Next] ボタンを押して入ります。
2. [Light Lock] ボタンを押して **GPS リセット**までスクロールし、[Next] ボタンを押して入ります。
3. [Start Stop] ボタンを押して GPS のリセットを確定するか、[Light Lock] ボタンを押してキャンセルします。

 **メモ:** GPS のリセットを実行すると、GPS データとコンパスの調整値がリセットされます。ただし、記録したログは削除されません。

## 15. POD/心拍ベルトとのペアリング

Suunto Ambit2 S とオプションの Suunto POD ( Bike POD、Power POD、心拍ベルト、Foot POD または Cadence POD ) や ANT+ POD をペアリングさせると、エクササイズ中に追加の速度、距離、ケイデンスなどの情報を得ることができます。互換性のある ANT+ 製品の一例については、 [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory) をご覧ください。

最大 6 つの POD と同時にペアリングさせることができます。

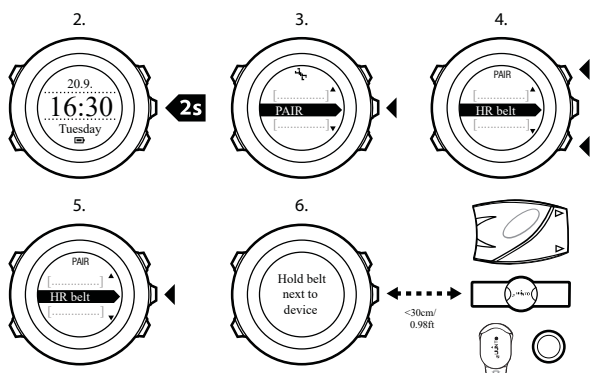
- 3 つの Bike POD ( 同時に使用できる Bike POD は 1 つのみ )
- 1 つの Cadence POD
- 1 つの Foot POD
- 1 つの Power POD

さらに追加で POD をペアリングさせると、Suunto Ambit2 S はそれぞれの POD タイプについて最後にペアリングされた POD を記憶します。


Suunto Ambit2 S の製品パッケージに同梱されている心拍ベルトまたは POD は、すでにペアリングされています。新しい心拍ベルトまたは POD をデバイスと使用する場合にはのみ、ペアリングを行う必要があります。


POD/心拍ベルトとペアリングするには：

1. POD/心拍ベルトを起動します。
2. Bike POD : Bike POD を取り付けしたタイヤを回転させます。
3. Power POD : Power POD を取り付けしたクランクまたはタイヤを回転させます。
4. 心拍ベルト : 接触部分を湿らせ、ベルトを装着します。
5. Cadence POD : Cadence POD を取り付けしたペダルを回転させます。
6. Foot POD : Foot POD を 90 度傾けます。
7. [Next] ボタンを長押ししてオプションメニューに入ります。
8. [Light Lock] ボタンでペアリングまでスクロールし、[Next] ボタンを押して入ります。
9. アクセサリーオプション ( **Bike POD**、**Power POD**、心拍ベルト、**Foot POD** および **Cadence POD** ) を、[Start Stop] ボタンと [Light Lock] ボタンを使ってスクロールします。
10. [Next] ボタンを押して POD または心拍ベルトを選択します。
11. Suunto Ambit2 S をペアリングする POD/ベルト ( < 30 cm ) にデバイスに近づけ、ペアリングに成功したことを通知するメッセージがデバイスに表示されるまで待ちます。ペアリングに失敗した場合は、[Start Stop] ボタンを押して再試行するか、[Light Lock] ボタンを押してペアリングの設定に戻ります。





 **メモ:** Suunto Ambit2 S は、さまざまなタイプの Power POD とペアリングすることができます。詳細については、Power POD のユーザーガイドを参照してください。

 **ヒント:** 心拍ベルトは、両方の電極部分を湿らせて押すことで起動させることもできません。

### トラブルシューティング：心拍ベルトとのペアリングに失敗

心拍ベルトとのペアリングに失敗した場合は、以下の操作を行います。

- ストラップがモジュールに接続されていることを確認します。
- 心拍ベルトが正しく装着されていることを確認します ( 10.4. 心拍ベルトの装着を参照 )。
- 心拍ベルトの電極部分が湿っていることを確認します。

POD とのペアリングに関する詳細は、POD のユーザーガイドを参照してください。

## 15.1. Foot POD の使用

Foot POD を使用する場合、POD はエクササイズ中に GPS によって自動的に調整されます。ただし、ペアリング済みの Foot POD が特定のスポーツモードで有効になっている場合、常に Foot POD を使用して速度と距離が測定されます。


Foot POD の自動調整はデフォルトでオンになっています。ペアリング済みの Foot POD が特定のスポーツモードで有効になっている場合、そのスポーツモードのオプションメニューの下にある有効化でオフにすることができます。

 **メモ:** Foot POD とは、Suunto Foot POD Mini とその他の ANT+ foot POD の両方を指します。

速度と距離をより正確に測定するには、Foot POD を手動で調整することができます。正確に測定した距離、たとえば 400 メートルの陸上競技用トラックで調整を行います。

Suunto Ambit2 S と Foot POD を調整するには：

1. シューズに Foot POD を取り付けます。詳細については、使用している Foot POD のユーザーガイドを参照してください。
2. スタートメニューでスポーツモード ( 例：ランニング ) を選択します。
3. いつものペースで走り始めます。スタートラインを越えたら、[Start Stop] ボタンを押して記録を開始します。
4. 800 ~ 1000 メートル ( 約 0.5 ~ 0.7 マイル ) をいつものペースで走ります ( たとえば、400 メートルのトラック 2 周 )。
5. 走り終わったら、[Start Stop] ボタンを押して記録を一時停止します。
6. [Back Lap] ボタンを押して記録を停止します。エクササイズを停止したら、[Start Stop] ボタンを押してログを保存します。ログを保存しない場合は、[Light Lock] ボタンを押します。距離のサマリーに達するまで、[Next] ボタンでサマリービューをスクロールします。[Start Stop] ボタンと [Light Lock] ボタンを使って、ディスプレイに表示される距離を実際に走った距離に調整します。[Next] ボタンで確定します。
7. [Start Stop] ボタンを押して POD の調整を確定します。これで Foot POD が調整されました。

 **メモ:** 調整のためのエクササイズの中で Foot POD との接続が不安定だった場合、距離のサマリーで距離を調整できないことがあります。指示に従って Foot POD が正しく取り付けられていることを確認してから、再試行してください。

Foot POD なしでランニングする場合でも、手首の動きに基づいてランニングケイデンスを測定できます。手首から測定するランニングケイデンスは、FusedSpeed と組み合わせて使用する場合、ランニング、トレイルランニング、トレッドミル、オリエンテーリング、陸上競技を含む特定のスポーツモードでは常にオンになります。

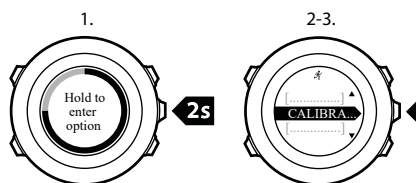
運動開始時に Foot POD が検出されると、手首から測定したランニングケイデンスが Foot POD によって上書されます。

## 15.2. Power POD と傾斜の調整

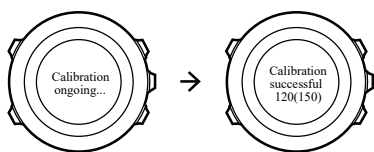
Suunto Ambit2 S は、Power POD を検出すると自動で POD の調整を実行します。エクササイズ中、いつでも Power POD を調整することができます。

Power POD を調整するには：

1. スポーツモードの表示画面で、[Next] ボタンを長押ししてオプションメニューにアクセスします。
2. ペダリングを停止し、ペダルから足を離します。
3. [Light Lock] ボタンで **POWER POD** の調整までスクロールし、[Next] ボタンで選択します。



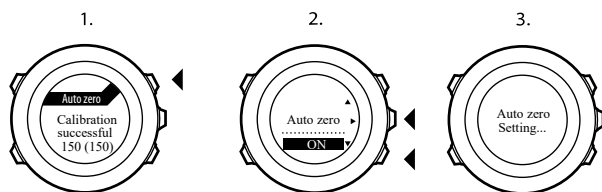
Suunto Ambit2 S は、POD の調整を開始し、調整に成功または失敗したことを通知します。ディスプレイの下段に、Power POD に使用されている現在の周波数が表示されます。前回の周波数が括弧内に表示されます。



Power POD にオートゼロ機能がある場合は、Suunto Ambit2 S でこの機能のオン/オフを切り替えることができます。

オートゼロ機能のオン/オフを切り替えるには：

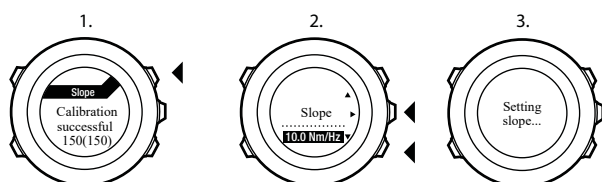
1. 調整完了後、[Start Stop] ボタンを押します。
2. [Light Lock] ボタンでオートゼロ機能のオン/オフを切り替え、[Next] ボタンで承認します。
3. 設定が完了するまで待ちます。
4. 設定に失敗した場合、あるいは Power POD との接続が失われた場合は、この手順を繰り返します。




















クランクトルク周波数 ( CTF ) を使用する Power POD では、その傾斜を調整することができます。

傾斜を調整するには :

1. Power POD の調整完了後、[Start Stop] ボタンを押します。
2. Power POD のマニュアルに従って、[Light Lock] ボタンで適切な値を設定し、[Next] ボタンで承認します。
3. 設定が完了するまで待ちます。
4. 設定に失敗した場合、あるいは Power POD との接続が失われた場合は、この手順を繰り返します。





















## 16. アイコン

	クロノグラフ
	設定
	GPS 信号強度
	ペアリング
	心拍数
	スポーツモード
	アラーム
	インターバルタイマー
	ボタンロック
	バッテリー
	現在の画面
	ボタンインジケータ
	上/増やす
	次/確定
	下/減らす
	日の出
	日の入り

## POI アイコン

Suunto Ambit2 S では、次の POI アイコンを使用することができます。

	建物/ホーム
	車/駐車場
	キャンプ場/キャンプ
	食事/レストラン/カフェ
	ロッジ/宿泊所/ホテル
	水/川/湖/海岸

	山/丘/谷/崖
	森
	交差点
	名所
	始点
	終点
	ジオキャッシュ
	ウェイポイント
	舗装路/トレイル
	岩
	草原・牧草地
	洞窟

## 17. ケアとメンテナンス

衝撃を加えたり、落としたりしないよう、本機の取り扱いには十分にご注意ください。

通常の使用では時計の保守・点検は必要ありません。ご使用後に、真水ですすぎ中性洗剤できれいにした場合、本体を柔らかい布などを使用し十分に水分を拭き取ってください。


デバイス本体のケアおよびメンテナンスに関する詳細は、[www.suunto.com](http://www.suunto.com) をご覧ください。よくある質問と回答、製品の使用方法を紹介した動画など、さまざまなサポート情報を見つけることができます。また、Suunto コンタクトセンターに直接質問を投稿することができるほか、Suunto 認定サービスセンターにて製品修理を依頼する場合のリクエスト方法なども掲載されています。お客様がご自分で製品を修理しないでください。

あるいは、このガイドブックに記載されている電話番号で Suunto コンタクトセンターに連絡することもできます。コンタクトセンターでは、Suunto 認定カスタマーサポートスタッフが対応いたします。必要に応じて、お電話中に製品のトラブルシューティングを行います。

Suunto が提供する純正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。

### 17.1. 防水性

Suunto Ambit2 S は、最大 50 m/164 ft/5 bar の防水性能を備えています。最大数値は実際のダイビング水深を意味し、Suunto が実施する耐水性能テストではこの最大水深における水圧での耐水性をテストします。


 **メモ:** 防水性は、時計の正常な動作を保証するものではありません。防水マークは、シャワー、入浴、スイミング、プールでの飛び込みやシュノーケリングでの使用に耐える程度の気密性と水密性を意味しています。

防水性を維持するには、以下の一般的な使用上の注意に従ってください。

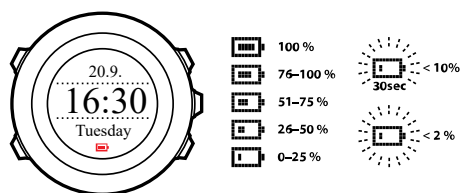
- 時計を用途以外の目的には使用しないでください。
- 何らかの修理が必要な場合は、Suunto 認定サービスセンター、正規代理店または販売店にご連絡ください。
- 砂やほこりなどの汚れから時計を保護してください。
- ご自身で本体・ケースを分解しないでください。
- 時計を急激な気温変化または水温変化にさらさないようにしてください。
- 海水などの塩水で時計を使用した後は、必ず真水で洗ってください。
- 時計を叩いたり、落としたりしないでください。

### 17.2. バッテリーの充電

1 回のフル充電でバッテリーが Suunto Ambit2 S を駆動できる時間は、時計の使用環境や使用状況などにより異なります。たとえば、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、製品購入から 1 年以内または充電回数が 300 回以内であれば Suunto の製品保証範囲内としてバッテリーを無償で交換いたします。

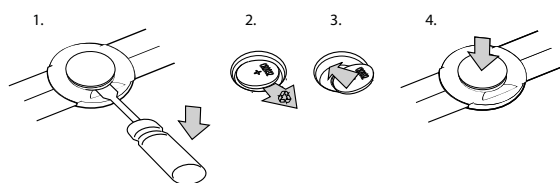
バッテリーアイコンは、バッテリーの充電レベルを示します。バッテリーの充電レベルが10%以下になると、バッテリーアイコンが30秒間点滅します。バッテリーの充電レベルが2%以下になると、バッテリーアイコンが点滅したままになります。



付属の USB ケーブルでパソコンに接続するか、USB 電源アダプターを使用してコンセントに差し込んで充電してください。バッテリー容量が空の状態から完全に充電されるまで、2～3時間かかります。

### 17.3. 心拍ベルトの電池交換

次の図を参考にして、バッテリーを交換します。



## 18. 技術仕様

### 全般

- 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
- 重量：72 g/2.54 oz
- 耐水性能 ( ウォッチ ) :50 m/164 ft/5 bar
- 耐水性能 ( HR ベルト ) :20 m/66 ft
- レンズ：ミネラルクリスタルガラス ( 硬質強化ガラス )
- 電源：充電式リチウムイオンバッテリー
- バッテリー寿命：選択した GPS 精度に応じて 8 時間未満 ~ 25 時間未満

### メモリー

- ウェイポイント：最大 100

### 無線受信機

- Suunto ANT および ANT+TM 互換
- 通信周波数：
  - ANT+ > 2.457 GHz
  - ANT > 2.465 GHz
- 変調方式 GFSK
- 範囲：~ 2 m/6 ft



### 高度計

- 表示範囲：-500 m...9999 m/-1640 ft...32800 ft
- 分解能：1 m/3 ft

### クロノグラフ

- 分解能：9 時間 59 分 59 秒 まで 1 秒単位、それ以降 1 分単位

### コンパス

- 分解能：1 °/18 mils

### GPS

- 技術：SiRF star V
- 分解能：1 m/3 ft



## 18.1. 商標

Suunto Ambit2 S、ロゴ、その他の Suunto ブランドの商標と製造名は、Suunto Oy の登録商標または未登録の商標です。無断複写・転載を禁じます。

## 18.2. 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。次の 2 つの条件に従うものとします：

- (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。

スント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。

## 18.3. 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。次の 2 つの条件に従うものとします：

- (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。

## 18.4. CE

Suunto Oy は、このリストトップコンピュータが指令 1999/5/EC の必須要件およびその他の関連条項に準拠していることをここに宣言します。

## 18.5. 著作権

Copyright © Suunto Oy. 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。

## 18.6. 特許通知

本製品は次の特許権及び特許出願書類、ならびにそれらに適用される法律により保護されています。US 11/169,712、US 12/145,766、US 13/833,755、US 61/649,617、US 61/649,632、FI 20116231、USD 603,521、EP 11008080、EU 設計 001296636-0001/0006、001332985-0001 または 001332985-0002、USD 29/313,029、USD 667,127 (心拍ベルト：US 7,526,840、US 11/808,391 808,391、US 13/071,624、US 61/443,731)。追加の特許出願が申請されています。

## 18.7. 保証

### 製品に関する限定保証

Suunto は、保証期間中、本限定保証の諸条件に従って、Suunto または Suunto 認定サービスセンター（以下「サービスセンター」）がその自由裁量において、a) 修理、または b) 交換、または c) 払い戻しのいずれかにより、素材または製造上の欠陥を無償にて修繕することを保証します。この限定保証は現地法がそれ以外を規定する場合を除き、購入国においてのみ有効かつ法的強制力を持ちます。

### 保証期間

保証期間は小売店での最初の購入日から開始します。ダイブコンピュータの保証期間は 2 年間です。POD および心拍トランスミッターを含むアクセサリおよびすべての消耗部品に関する保証期間は、1 年間です。

充電式バッテリーは、古くなるとバッテリー容量が低下します。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、製品購入から 1 年以内または充電回数が 300 回以内であれば Suunto の製品保証範囲内としてバッテリーを無償で交換いたします。

### 適用除外・制限条項

本保証の適用範囲に以下は含まれません：

1. a. 通常の摩耗、損傷、b) 乱暴な扱いによる不具合、c) 製品の誤用または指示に反する使用による不具合および損傷；d) 製品の輸送、天災等で生じた故障・損傷や不具合
2. ユーザーマニュアルまたは他社製のアクセサリ；
3. Suunto が提供または製造していない製品、アクセサリ、ソフトウェア、サービスの利用から生じる不具合または不具合の疑い；

本限定保証は、次の場合は適用されません：

1. 使用目的を超えて開梱された場合；
2. 不正な補修部品を使用して修理された場合；非公認のサービスセンターによって改良または修理された場合；
3. 本機器のシリアル番号の除去、改ざん、また解読不可能とストントが独自で判断した場合；
4. 本機器が化学物質にさらされた場合

Suunto は本製品が作動しない状態になること、またはその作動に誤りがないこと、あるいは本製品が他者の提供するハードウェア、ソフトウェアと問題なく作動することを保証するものではありません。

### Suunto 保証サービスのご利用

Suunto 保証サービスには購入証明書を提示する必要があります。保証サービスのご利用方法については、[www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support) をご覧ください。このサイトでは、質問・疑問などに対する広範囲にわたるサポート（一部英語）のご利用が可能になっており、また質問を直接 Suunto コンタクトセンターに送ることもできます。あるいは、このガイドブックに記載されている電話番号で Suunto コンタクトセンターに連絡することもできます。コンタクトセンターでは、Suunto 認定カスタマーサポートスタッフが対応いたします。必要に応じて、お電話中に製品のトラブルシューティングを行います。

## 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、明示的または黙示的問わず、すべての他の保証に代わるものです。Suunto 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、予期される利益の損失、データの損失、使用不能、資本コスト、代替機器もしくは施設の費用、第三者の要求、機器の購入もしくは使用の結果となる、もしくは保証の違反、契約違反、過失、不法行為もしくは法律もしくは衡平法の理論から発生する資産への損失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、その責任を負わないものとします。

Suunto は保証サービス提供の遅延において責任を負わないものとします。



# 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 12/2021

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