

SUUNTO AMBIT3 RUN

ユーザーガイド

1. 安全について.....	4
2. はじめに.....	5
2.1. ボタンの使用.....	5
2.2. セットアップ.....	5
2.3. 設定の調整.....	7
3. 特徴.....	8
3.1. アクティビティモニタリング.....	8
3.2. オートポーズ.....	8
3.3. オートスクロール.....	9
3.4. BACKLIGHT.....	9
3.5. ボタンロック.....	10
3.6. コンパス.....	10
3.6.1. 偏差設定.....	11
3.6.2. コンパスの調整.....	12
3.6.3. 方位角の固定と追従.....	12
3.7. カウントダウンタイマー.....	13
3.8. 表示画面.....	13
3.8.1. ディスプレイコントラストの調整.....	14
3.8.2. ディスプレイカラーの反転.....	14
3.9. スポーツモードを使用したエクササイズ.....	14
3.9.1. Suunto Smart Sensor の使用.....	14
3.9.2. Suunto Smart Sensor の装着.....	15
3.9.3. エクササイズの開始.....	16
3.9.4. エクササイズ中.....	17
3.9.5. トラックの記録.....	17
3.9.6. ラップの記録.....	17
3.9.7. エクササイズ中のナビゲーション.....	17
3.9.8. エクササイズ中のコンパスの使用.....	18
3.10. ファインドバック.....	18
3.11. ファームウェアのアップデート.....	19
3.12. FusedSpeed.....	19
3.13. アイコン.....	20
3.14. インターバルタイマー.....	22
3.15. ログブック.....	23
3.16. メモリ残量インジケータ.....	24
3.17. GPS によるナビゲーション.....	24
3.17.1. GPS 信号の取得.....	24
3.17.2. GPS グリッドと座標表示形式.....	25
3.17.3. GPS 精度とバッテリー節約.....	26
3.18. 通知.....	26

3.19. POD と心拍センサーのペアリング.....	27
3.19.1. POD とセンサーのペアリング.....	27
3.19.2. Foot POD の使用.....	28
3.20. ポイントオブインタレスト.....	29
3.20.1. 現在地の確認.....	30
3.20.2. POI としてロケーションを追加.....	31
3.20.3. POI の削除.....	31
3.21. 回復.....	32
3.21.1. 回復時間.....	32
3.21.2. 回復状況.....	32
3.22. ルート.....	35
3.22.1. ルートナビゲーション.....	35
3.22.2. ナビゲーション中の操作.....	37
3.23. ランニングパフォーマンスレベル.....	38
3.24. サービスメニュー.....	40
3.25. ショートカット.....	41
3.26. スポーツモード.....	41
3.27. ストップウォッチ.....	42
3.28. Suunto モバイルアプリ.....	43
3.28.1. モバイルアプリとの同期.....	43
3.29. Suunto Apps.....	43
3.30. 時刻.....	44
3.30.1. アラームクロック.....	45
3.30.2. 時刻の同期.....	45
3.31. トラックバック.....	46
4. お手入れとサポート.....	47
4.1. 取り扱い上の注意.....	47
4.2. 防水性.....	47
4.3. バッテリーの充電.....	47
4.4. バッテリー.....	48
5. 参照.....	49
5.1. 技術仕様.....	49
5.2. コンプライアンス.....	50
5.2.1. CE.....	50
5.2.2. FCC 準拠.....	50
5.2.3. IC.....	50
5.2.4. NOM-121-SCT1-2009.....	50
5.3. 商標.....	50
5.4. 特許通知.....	50
5.5. 製品に関する国際限定保証.....	51
5.6. 著作権.....	52

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。

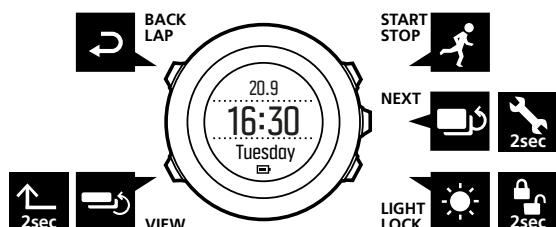
 **注意:** 環境保護のため、製品は廃棄せず、電子機器廃棄物として取り扱ってください。

 **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. はじめに

2.1. ボタンの使用

Suunto Ambit3 Run 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

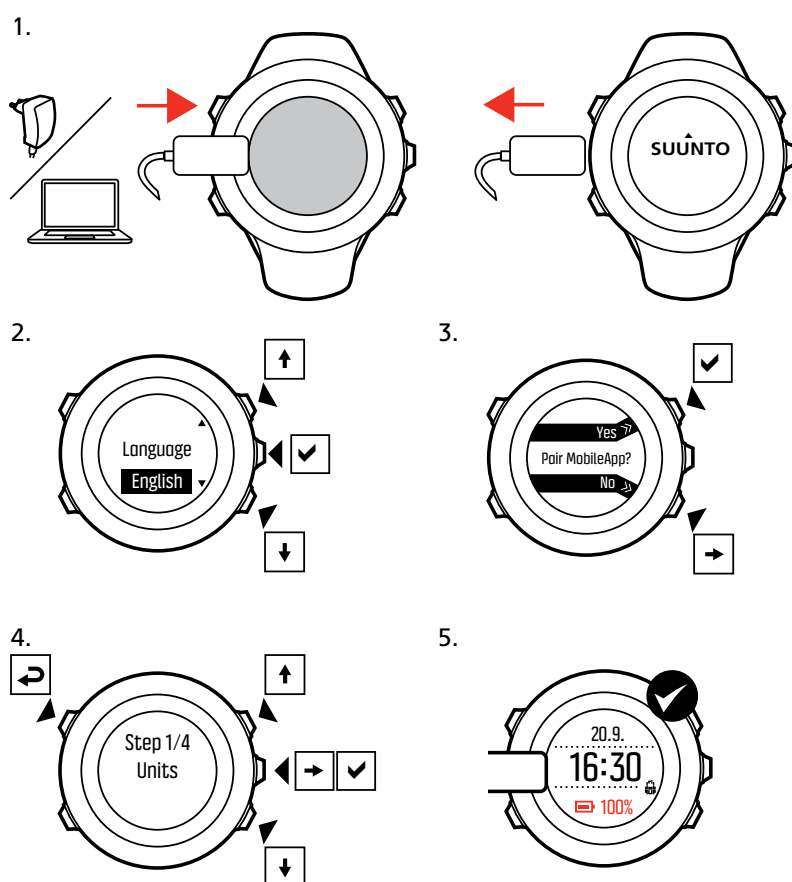
 **ヒント:** 値を変更する際に [Start Stop] ボタンまたは [Light Lock] ボタンを長押しすると、数値が早送りされます。

2.2. セットアップ

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 Ambit3 Run が自動的に起動します。

スポーツウォッチを使い始めるには：

1. 付属の USB ケーブルでスポーツウォッチを電源に接続します。
2. 電源としてパソコンを使用している場合は、USB ケーブルを取り外してボタンのロックを解除します。
3. [Start Stop] ボタンまたは [Light Lock] ボタンを押して希望の言語までスクロールし、[Next] ボタンを押して選択します。
4. [Start Stop] ボタンを押して Suunto モバイルアプリとのペアリングを開始(3.28. Suunto モバイルアプリを参照)するか、[Next] ボタンを押してスキップするします。
5. スタートアップウィザードに従い、初期設定を完了します。[Start Stop] ボタンまたは [Light Lock] ボタンを押して値を設定し、[Next] ボタンを押して承認し、次の手順に進みます。
6. USB ケーブルを再び接続し、バッテリー残量の表示が 100%になるまで充電します。



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 ケーブルがパソコンに接続されている間、ボタンはロックされます。

[Next] ボタンを長押しすると、いつでもスタートアップウィザードを終了できます。

スタートアップウィザードでは、次の設定を行うことができます。

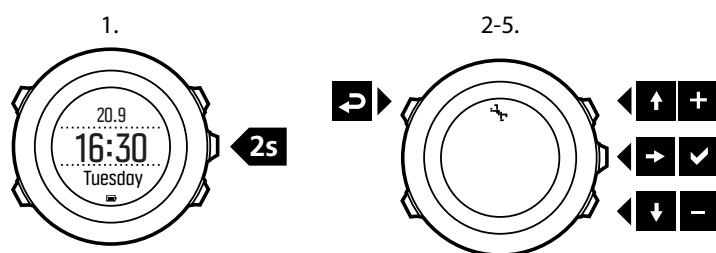
- 単位
- 時刻
- 日付
- 個人設定 (性別、年齢、体重)

2.3. 設定の調整

ウォッチの Suunto Ambit3 Run で設定を直接変更するか、SuuntoLink から変更することができます。

時計本体で設定を変更するには：

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メニューに戻るか、[NEXT] を押し続けて終了します。



3. 特徴

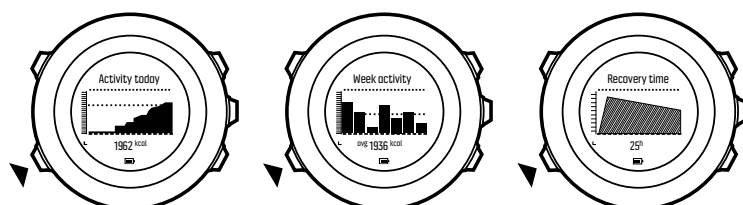
3.1. アクティビティモニタリング

エクササイズログに表示される回復時間に加えて、Suunto Ambit3 Run は、エクササイズと毎日のアクティビティの両方に基づく総合的な活動レベルもモニタリングします。アクティビティモニタリング機能により、消費カロリー、回復時間を含めたアクティビティの全体像を把握することができます。

アクティビティモニタリングは、デフォルトのディスプレイとして時刻でアクセスできます。[Next] ボタンを押すと、アクティビティモニタリングのディスプレイ (最後のディスプレイ) を表示することができます。

アクティビティモニタリングのディスプレイは、ディスプレイ / アクティビティの下にあるスタートメニューから表示/非表示を切り替えることができます。[Next] ボタンを押すと表示/非表示が切り替わります。

アクティビティモニタリングのディスプレイには 3 つのビューがあり、[View] ボタンを押してビューを切り替えることができます。



- **毎日のアクティビティ**：その日の消費カロリー。棒グラフ上の点線は、前日から遡って 7 日間の 1 日あたりの平均消費カロリーを示します。
- **週ごとのアクティビティ**：過去 7 日間の消費カロリー (一番右がその日の消費カロリー)。棒グラフ上の点線と下段の値は、前日から遡って 7 日間の 1 日あたりの平均消費カロリーを示します。
- **回復時間**：記録したエクササイズと毎日のアクティビティに基づいて計算された、翌 24 時間の回復時間

3.2. 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エクササイズ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。

オートポーズは、SuuntoLink のスポーツモードの詳細設定で、スポーツモードごとにオン/オフできます。

また、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ポーズをオン/オフすることもできます。

エクササイズ中にオートポーズをオン/オフするには：

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] でオートポーズまでスクロールし、選択して [NEXT] を押します。
4. [Start Stop] または [Light Lock] でオン/オフを切り替えます。
5. [NEXT] を長押しすると終了します。

3.3. オートスクロール

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。

SuuntoLink では、各スポーツモードでオートスクロールをオン/オフにしたり、ディスプレイの表示時間を定義したりできます。

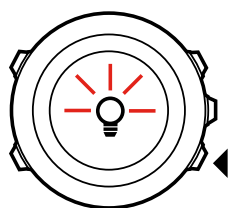
また、SuuntoLink の設定に影響を与えることなく、エクササイズ中にオートスクロールをオン/オフすることもできます。

エクササイズ中にオートスクロールをオン/オフするには：

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] でオン/オフを切り替えます。
5. [NEXT] を長押しすると終了します。

3.4. BACKLIGHT

[Light Lock] ボタンを押すとバックライトが点灯します。



初期設定では、バックライトは数秒間点灯してから自動的に消灯します。これは標準モードです。

バックライトモードは 4 種類あります。

モード：

- ・ **ノーマル**：[Light Lock] を押した時と、アラームクロックが鳴った時に、バックライトが数秒間点灯します。
- ・ **オフ**：バックライトはボタンを押している時、またはアラームクロックが鳴る時は、スイッチはオンになりません。
- ・ **夜間**：バックライトは、いずれかのボタンを押した時、およびアラームクロックが鳴ると数秒でオンになります。
- ・ **切り替え**：[Light Lock] を押すとバックライトが点灯し、再度 [Light Lock] を押すまで点灯し続けます。

Suunto Ambit3 Run のバックライトの設定には、「一般設定」と「スポーツモード」の 2 種類があります。

バックライトの一般設定は、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。2.3. 設定の調整を参照してください。一般設定は、SuuntoLink でも変更できます。

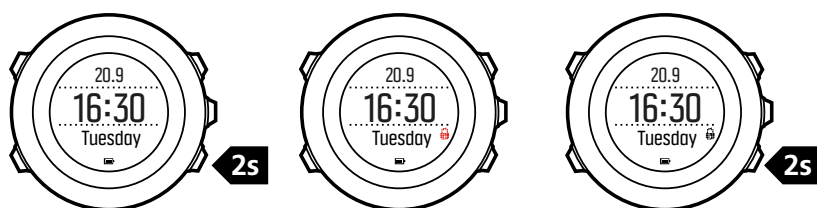
スポーツモードでは、一般設定（デフォルト）と同じバックライトモードを使用できますが、SuuntoLink の詳細設定でスポーツモードごとに異なるモードを定義することもできます。

モードに加えて、バックライトの明るさ（パーセント）を調整することができます。これは、ウォッチの設定（全般 » トーン/ディスプレイ » バックライト）で行うか、SuuntoLinkで行います。

 **ヒント:** [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] ボタンを押すとバックライトが点灯します。

3.5. ボタンロック

[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。

次の設定オプションがあります。

時刻モードロック：

- ・ **アクションのみ：**スタートメニューとオプションメニューでのボタン操作をロックします。
- ・ **すべてのボタン：**すべてのボタン操作をロックします。バックライトは、夜間モードで点灯します。

スポーツモードロック

- ・ **アクションのみ：**[Start Stop] ボタン、[Back Lap] ボタン、およびオプションメニューをエクササイズ中にロックします。
- ・ **すべてのボタン：**すべてのボタン操作をロックします。バックライトは、夜間モードで点灯します。

 **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場合でも、[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。

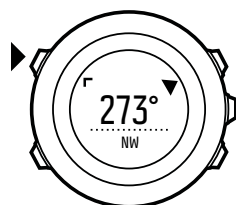
3.6. コンパス

Suunto Ambit3 Run は、磁北を基準にして進行方向を確認できるデジタル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に方位を測定することができます。

コンパスディスプレイは、ディスプレイ / コンパスの下にあるスタートメニューから表示/非表示を切り替えることができます。[Next] ボタンを押すと表示/非表示が切り替わります。

コンパスディスプレイ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（基本方位）、現在時刻、値なしを切り替え表示



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

3.6.1. 偏差設定

コンパスの正確な読み取りには、偏差値を正しく設定する必要があります。

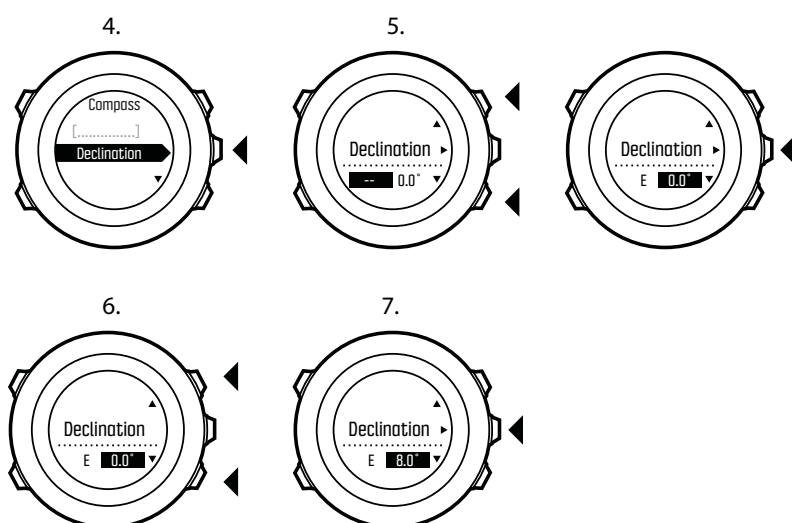
紙の地図の北は真北を指しています。コンパスの北は磁北（地球の磁場が発生している地球上層部）を指しています。磁北は必ずしも真北を指しているとは限らないため、コンパスの偏差を設定する必要があります。磁北と真北の角度が、偏差となります。

ほとんどの地図には偏差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差値は、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）

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差値を 0 度に設定し、偏差補正機能をオフにしておく必要があります。

偏差値を設定するには：

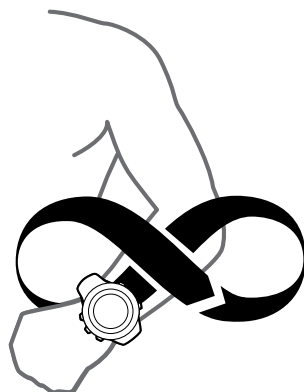
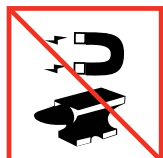
1. [Next] ボタンを長押ししてオプションメニューに入ります。
2. [Next] ボタンを押して全般に入ります。
3. [Light Lock] ボタンでコンパスまでスクロールし、[Next] ボタンで選択します。
4. [Light Lock] ボタンで偏差値までスクロールし、[Next] ボタンで選択します。
5. - を選択して偏差をオフにするか、W（西）または E（東）を選択します。
6. [Start Stop] ボタンまたは [Light Lock] ボタンで偏差値を設定します。
7. [Next] ボタンを押して設定を承認します。



☞ 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す。

3.6.2. コンパスの調整

コンパスを初めて使用する場合は、コンパスの調整が必要です。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。



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。

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。

手動でコンパスの調整を開始するには：

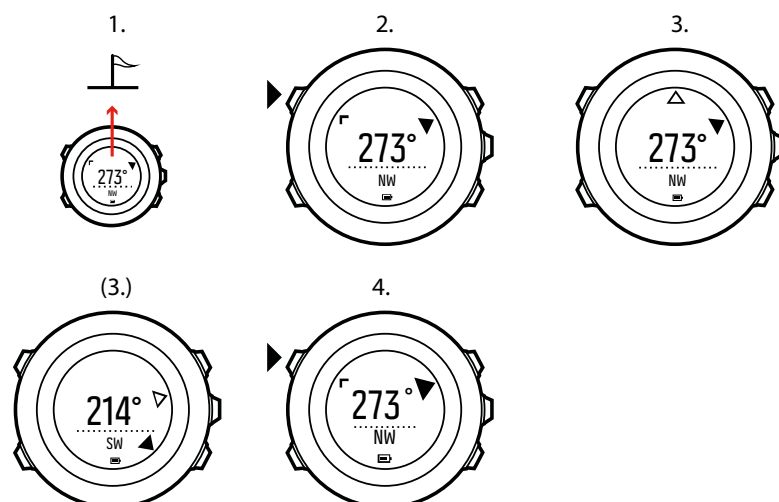
1. [Next] ボタンを長押ししてオプションメニューに入ります。
2. ボタンで **全般** を選択します [Next]。
3. ボタンで **コンパス** までスクロールし、[Light Lock] ボタンで選択します [Next]。
4. [Next] ボタンを押して **調整** を選択します。

3.6.3. 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。

方位を固定するには：

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ス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。

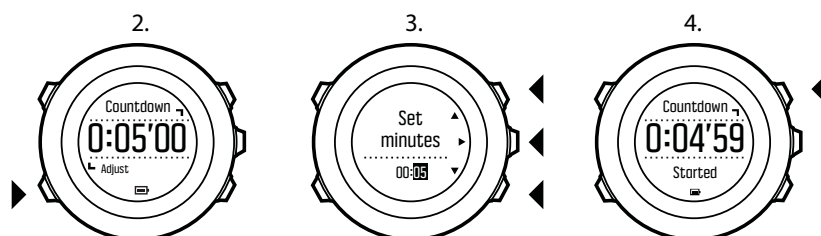
3.7. カウントダウンタイマー

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使用することができます。最後の 10 秒間になると、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。

カウントダウンタイマーは、ディスプレイ / カウントダウンの下にあるスタートメニューから表示/非表示を切り替えることができます。[Next] ボタンを押すと表示/非表示が切り替わります。

カウントダウンする時間を設定するには：

1. 時刻モードで、[Next] ボタンを押してカウントダウンタイマーのディスプレイに切り替えます。
2. [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。
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. [Start Stop] ボタンを押してカウントダウンを開始します。



 **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。

3.8. 表示画面

Suunto Ambit3 Run には、ストップウォッチ (3.27. ストップウォッチを参照) をはじめ、多彩な機能が搭載されています。これらの機能は、[Next] ボタンを押すと表示されるデイス

プレイ（表示画面）として機能します。一部のディスプレイは標準ディスプレイのため常時表示されますが、その他のディスプレイはそれぞれ表示/非表示を設定することができます。

ディスプレイの表示/非表示を設定するには：

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] ボタンでディスプレイまでスクロールし、[Next] ボタンを押します。
3. ディスプレイの一覧が表示されるので、表示のリストで、Start Stop ボタンまたは Light Lock ボタンを使用してそれぞれの機能までスクロールし、Next ボタンを押してオン/オフを切り替えます。必要に応じて [Next] ボタンを長押ししてディスプレイメニューを終了します。

スポーツモード（3.26. スポーツモードを参照）には複数のディスプレイがあり、エクササイズを記録中に表示される情報をディスプレイごとにカスタマイズすることもできます。

3.8.1. ディスプレイコントラストの調整

時計の設定で Suunto Ambit3 Run のディスプレイコントラストを調整することができます。

ディスプレイ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. ボタンで 画面コントラスト までスクロールし、[Light Lock] ボタンを押して入ります [Next] 。
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. [Next] ボタンを押して終了します。

3.8.2. ディスプレイカラーの反転

ウォッチや SuuntoLink の設定、またはデフォルトの [表示] ボタンのショートカットを使用して、ディスプレイの明るさの暗明を変更します（2.1. ボタンの使用を参照）。また、SuuntoLink でスポーツモードの表示色を定義することもできます。

時計の設定で液晶画面を反転するには：

1. [NEXT] を押し続けると、オプションメニューに入ります。
2. [NEXT] を押して一般設定に入ります。
3. [NEXT] を押してトーン/ディスプレイを入力します。
4. [Start Stop] で ディスプレイを反転までスクロールし、反転して [NEXT] を押します。

3.9. スポーツモードを使用したエクササイズ

スポーツモード（3.26. スポーツモードを参照）を使用してエクササイズのログを記録すると、運動中にさまざまな情報を表示することができます。

ボタンを押すと、スポーツモードは、エクササイズメニューの下にあるスポーツモードにアクセスすることができます [Start Stop] 。

3.9.1. Suunto Smart Sensor の使用

Suunto Ambit3 Run を Suunto Smart Sensor などの Bluetooth® Smart に対応した心拍センサーと使用すると、エクササイズ強度に関する正確な情報を確認できるようになります。

エクササイズ中に心拍センサーを使用して計測できるデータ：

- ・ 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

エクササイズ後に確認できる心拍センサーからのデータ：

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

Suunto Smart Sensor を使用すると、追加機能として心拍メモリー機能を利用することもできます。Suunto Ambit3 Run への送信が中断されるたびに、データをバッファリングします。

このメモリー機能により、これまで計測が難しかった水泳などの水中でのアクティビティでも心拍データをもとに運動の強度を計測することができます。Suunto Ambit3 Run を忘れてしまった場合でも、心拍データが記録されます。詳しくは、Suunto Smart Sensor のユーザーガイドを参照してください。

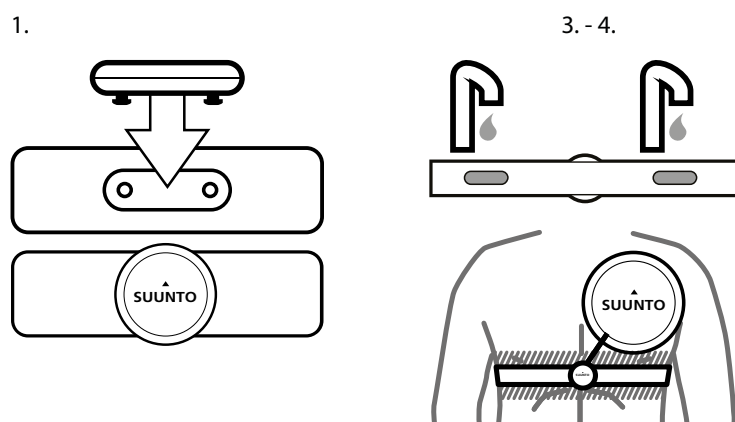
心拍センサーがない場合、Suunto Ambit3 Run はランニングのアクティビティで速度をもとにエクササイズの強度を計測し、カロリー消費量や回復時間を計算します。但し、正確な運動強度の計測には心拍センサーの使用をお勧めします。

追加情報については、Suunto Smart Sensor またはその他の Bluetooth Smart 対応の心拍センサーのユーザーガイドを参照してください。

3.9.2. Suunto Smart Sensor の装着

Suunto Smart Sensor の使用を開始するには：

1. センサーをストラップコネクターにしっかりと取り付けます。
2. 必要に応じてストラップの長さを調節します。
3. ストラップの電極部分を水または電極ジェルで湿らせます。
4. Suunto のロゴを上に向けてストラップをしっかりと装着します。



Smart Sensor は心拍を感知すると、自動的に作動します。

 **ヒント:** より正確に心拍数を測定するために、ストラップを素肌に直接装着してお使いください。

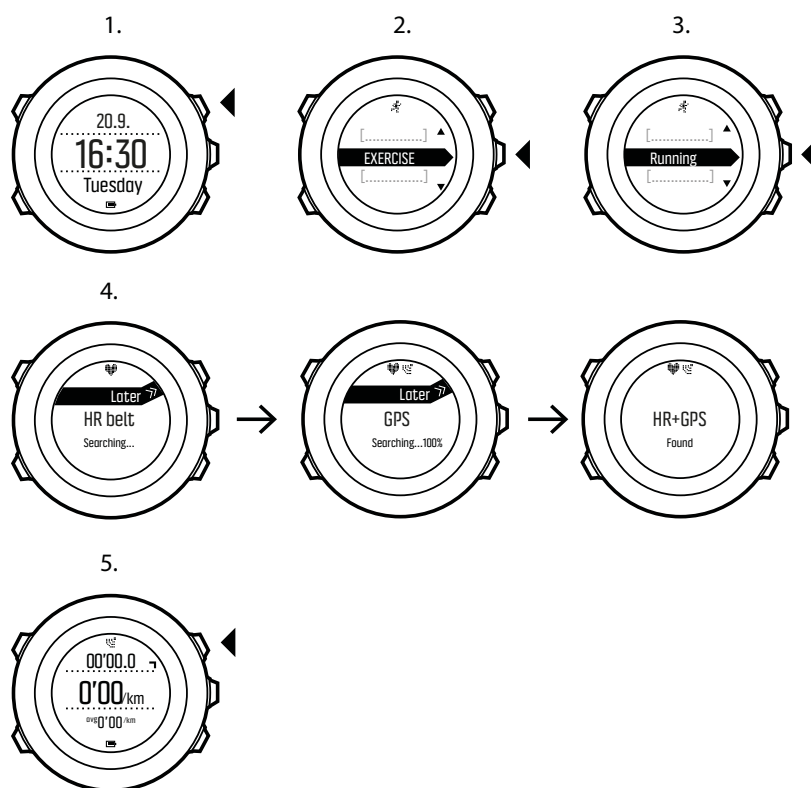
詳細とトラブルシューティングについては、Suunto Smart Sensor のユーザーガイドを参照してください。

 **メモ:** ベルトの電極部に直接触れる皮膚が乾燥していたり、チェストストラップが緩すぎたり、合成繊維のシャツを着用していたりすると、心拍数が異常に高くなることがあります。心拍数を正確に測定するには、ベルトの電極を十分に湿らせるか、ベルトをしっかりと装着してください。それでも心拍数の異常が見られる場合は、医師に相談してください。

3.9.3. エクササイズを開始

エクササイズを開始するには：

1. [Start Stop] ボタンを押してスタートメニューに入ります。
2. [Next] ボタンを押してエクササイズに入ります。
3. [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。
4. 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。ウォッチは、心拍/GPS 信号の検出を続行します。
5. [Start Stop] ボタンを押してエクササイズの記録を開始します。[Next] ボタンを長押しすると、エクササイズ中でも他のオプションにアクセスすることができます。



3.9.4. エクササイズ中

Suunto Ambit3 Run 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(3.26. 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。

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] ボタンを押してスポーツモードのディスプレイをスクロールできます。
- [View] ボタンを押すと、ディスプレイの下段に表示される情報が切り替わります。
- 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] ボタンを押して押して記録を一時停止します。[Start Stop] ボタンをもう一度押すと、記録が再開します。

3.9.5. トラックの記録

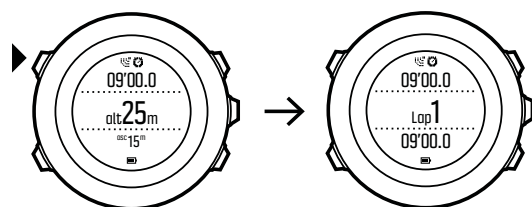
選択したスポーツモードに応じて、Suunto Ambit3 Run はエクササイズ中にさまざまな情報を記録します。

エクササイズを記録中スポーツモードで GPS を有効にしている場合、Suunto Ambit3 Run は GPS によるトラッキング情報も記録します。GPS トラックは、記録されたエクササイズの一部として Suunto モバイルアプリで表示できます。

3.9.6. ラップの記録

エクササイズ中のラップは、手動で記録するか、または SuuntoLink でオートラップの間隔を設定することで自動的に記録することができます。ラップを自動で記録する場合、Suunto Ambit3 Run は SuuntoLink で指定した距離に基づいて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 Ambit3 Run 以下の情報が表示されます：

- 上段：スプリットタイム (ログ開始からの時間)
- 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。

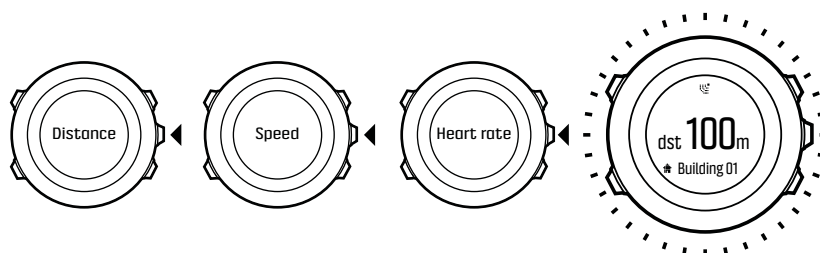
3.9.7. エクササイズ中のナビゲーション

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 (興味のある地点)** 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ドは、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。

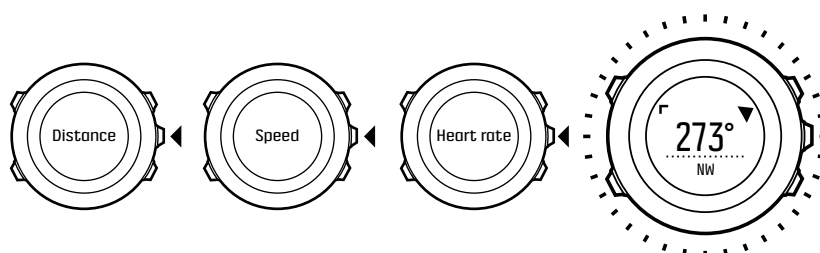
 **メモ:** 使用しているスポーツモードの *GPS 精度の設定* (3.17.3. *GPS 精度とバッテリー節約* を参照) が **Good** (良好) がそれより低く設定されている場合、ナビゲーション中は *GPS 精度* が **Best** (最高) に切り替わります。このため、バッテリーの消費量が高くなります。

3.9.8. 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。

3.10. ファインドバック

Suunto Ambit3 Run 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。ファインドバック機能を使用すると、Suunto Ambit3 Run がスタート地点 (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をガイドします。

ファインドバックを使用するには：

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. ボタンで ファインドバック までスクロールし、[Start Stop] ボタンで選択します。
[Next] . 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。

3.11. ファームウェアのアップデート

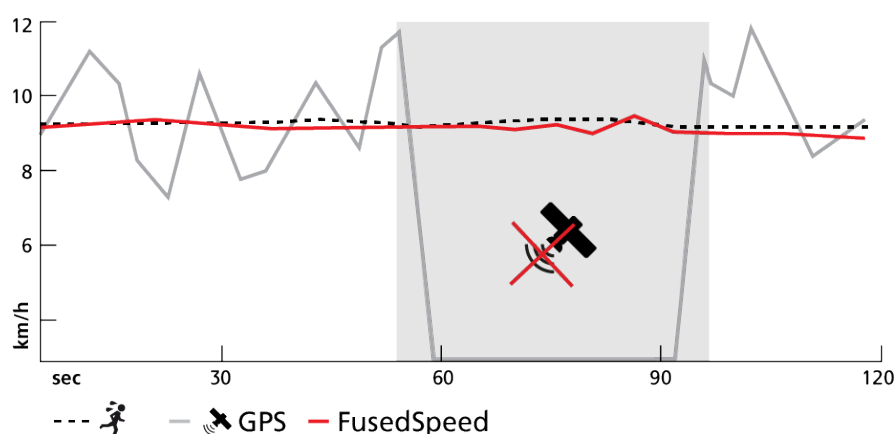
Suunto Ambit3 Run のソフトウェアは、SuuntoLink を使ってアップデートすることができます。ソフトウェアのアップデートを開始する前に、お使いのウォッチを Suunto モバイルアプリを必ず同期してください。アップデート中にすべてのログがウォッチから削除されます。

Suunto Ambit3 Run のソフトウェアをアップデートするには：

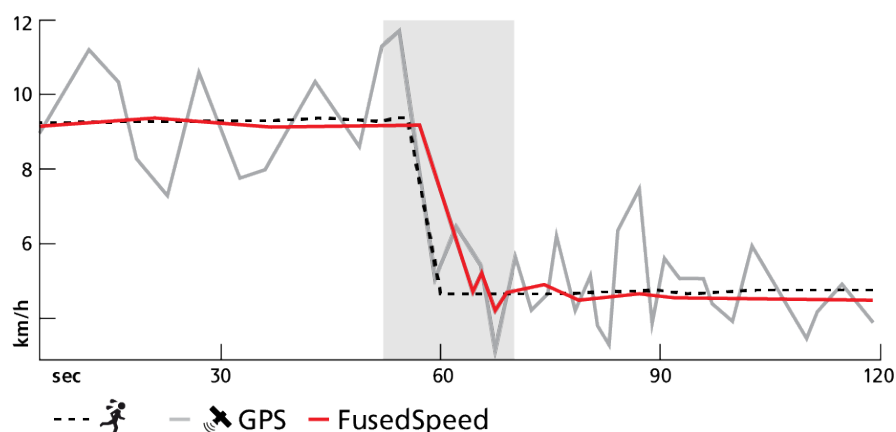
1. Suunto モバイルアプリにエクササイズをアップロードします。
2. SuuntoLink がインストールされていない場合はインストールします (www.suunto.com/suuntolink を参照)。
3. 付属の USB ケーブルで Suunto Ambit3 Run をパソコンに接続し、画面に表示される指示に従います。

3.12. 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、GPS 信号が一時的に失われた場合でも、Suunto Ambit3 Run 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。

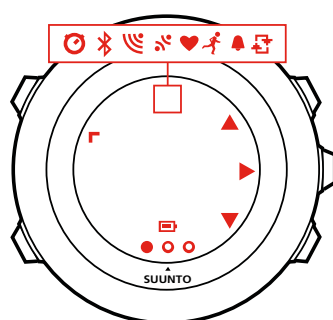


☞ ヒント: *FusedSpeed* の表示は非常に正確ですので、必要に応じてこのウォッチを一目見るだけで十分です。ウォッチを移動させない状態で、自分の前で保持すると、精度が悪くなります。

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。

カスタムスポーツモードで *FusedSpeed* を有効にするには、*FusedSpeed* を使用するアクティビティを選択します。これは、SuuntoLink のスポーツモードの詳細設定セクションの最後に表示されます。

3.13. アイコン



Suunto Ambit3 Run には次のアイコンが表示されます。

	アラーム
	バッテリー
	Bluetooth アクティビティ
	ボタンロック
	ボタンプレスインジケータ
	クロノグラフ
	現在のディスプレイ

	下/減らす
	GPS 信号強度
	心拍数
	着信
	インターバルタイマー
	メッセージ/通知
	不在着信
	次/確定
	ペアリング
	設定
	スポーツモード
	上/増やす

POI アイコン

Suunto Ambit3 Run では、次の POI アイコンを使用することができます。

	始点
	建物/ホーム
	キャンプ場/キャンプ
	車/駐車場
	洞窟
	交差点
	終点
	食事/レストラン/カフェ
	森
	ジオキャッシュ
	ロッジ/宿泊所/ホテル
	草原・牧草地
	山/丘/谷/崖

	舗装路/トレイル
	岩
	名所
	水/川/湖/海岸
	ウェイポイント

3.14. インターバルタイマー

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 Ambit3 Run 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。

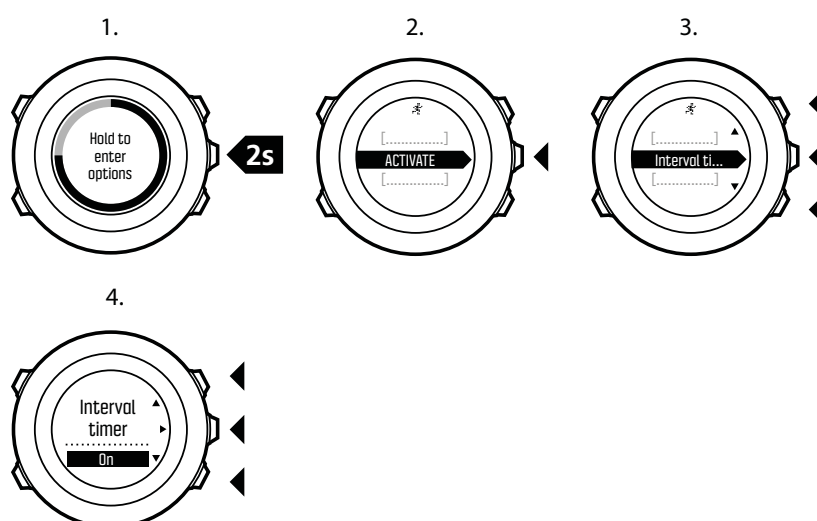
インターバルタイマーには、次の情報を指定できます。

- ・ 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。



3.15. ログブック

ログブックには、記録されたアクティビティのログが保存されます。保存可能な最大のログ件数とログ 1 件あたりの最長記録期間は、各アクティビティで記録される情報量により異なります。GPS 精度 (3.17.3. GPS 精度とバッテリー節約を参照) およびインターバルタイマー (3.14. インターバルタイマーを参照) は、保存できるログの数と継続時間に直接影響します。

アクティビティが終了するとすぐにログの概要を確認できます。また、スタートメニューの下にあるログブックから表示して確認することもできます。

ログの概要に表示される情報は状況により左右されます。スポーツモードや、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、すべてのログに共通して次の情報が含まれます。

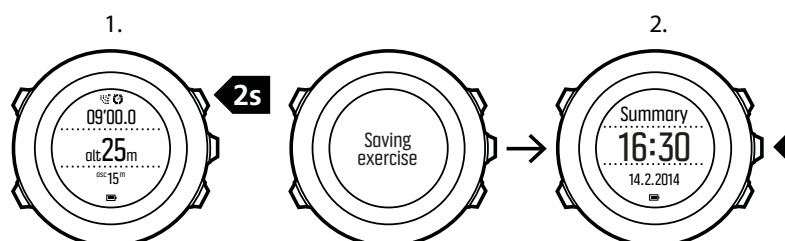
- ・ スポーツモード名
- ・ 時刻
- ・ 日付
- ・ 継続時間
- ・ ラップ

ログに GPS データが含まれる場合、ログブックには追跡したルート全体が記録されます。

 **ヒント:** Suunto モバイルアプリでは、記録されたアクティビティの詳細情報を見ることができます。

記録を停止してからすぐにログの概要を表示するには：

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。一時停止したら、[Back Lap] ボタンを押して記録を終了するか、[Start Stop] ボタンを押して記録を再開できます。エクササイズを一時停止して停終了したら、[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。ログを保存しない場合でも、[Light Lock] ボタンを押してその場でログの概要を表示することができますが、ログブックには保存されないため後でもう一度表示することはできません。
2. [Next] ボタンを押してログの概要を表示します。

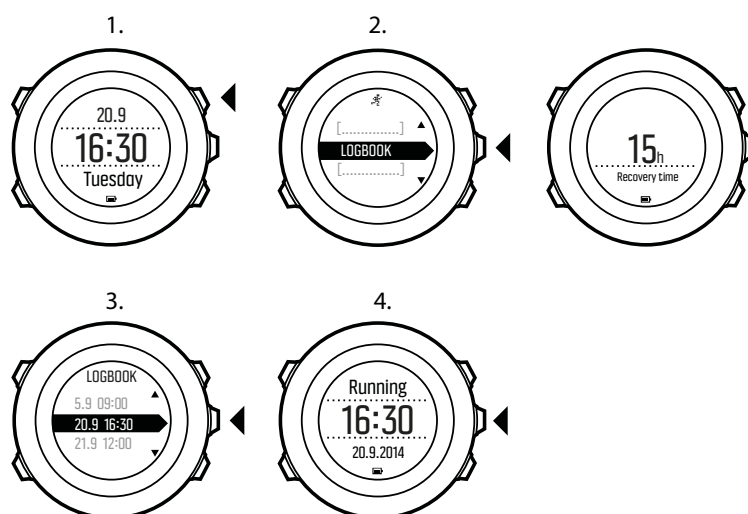


ログブックに保存されている場合、記録したすべてのエクササイズの概要を表示することができます。ログブックは、記録されたエクササイズを日時順にリストアップします。

ログブック全体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] までスクロールし、[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] ボタンでログの一覧をスクロールし、[Next] ボタンでログを選択します。

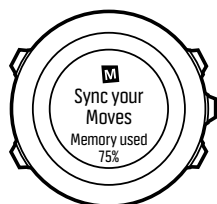
4. [Next] ボタンでログのサマリービューをブラウズします。



ログに複数のラップが含まれている場合、[View] ボタンを押して各ラップの情報を表示できます。

3.16. メモリ残量インジケータ

ログブックの 50% 以上が Suunto モバイルアプリに同期していない場合、ログブックにアクセスすると Suunto Ambit3 Run にリマインダーが表示されます。



未同期のメモリがいっぱいになり、Suunto Ambit3 Run 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。

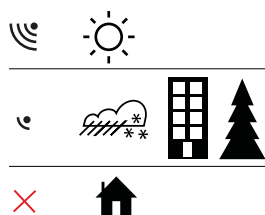
3.17. GPS によるナビゲーション

Suunto Ambit3 Run 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 Ambit3 Run 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。

3.17.1. GPS 信号の取得

Suunto Ambit3 Run 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。

 **ヒント:** Suunto Ambit3 Run を Suunto モバイルアプリと定期的に同期させて、最新の衛星軌道データを取得します (GPS の最適化)。そうすることで、GPS 補正信号の取得にかかる時間を短縮して、トラックデータの精度を向上することができます。

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。

3.17.2. 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 図法の拡張版で、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 Ambit3 Run 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**
- **NZTM2000** (New Zealand)

 **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。

3.17.3. 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。

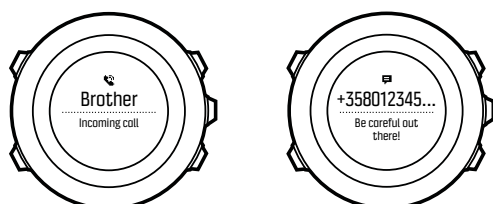
補正間隔を長くすると精度が低下しますが、バッテリー駆動時間を延ばすことができます。

GPS 精度のオプションは次のとおりです。

- **Best (最高):** ~ 1 秒の修正間隔、消費電力最大
- **Good (良好):** ~ 5 秒の修正間隔、消費電力中程度
- **OK (ふつう):** ~ 60 秒の修正間隔、消費電力最小
- **オフ:** GPS の修正なし

3.18. 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。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。



時計で通知を受信するには：

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. [Light Lock] ボタンを押して 接続 までスクロールし、[Next] ボタンを押します。
3. [Light Lock] ボタンを押して 設定までスクロールし、[Next] ボタンを押します。
4. [Light Lock] ボタンを押して 通知までスクロールし、[Next] ボタンを押します。
5. [Light Lock] ボタンでオン/オフを切り替え、[Next] ボタンを押します。
6. [Next] ボタンを長押しして終了します。

通知がオンになっていると、新しいイベントが発生するたびに Suunto Ambit3 Run がアラートを鳴らし、ディスプレイの下段に通知アイコンが表示されます。

時計に届いた通知を表示するには：

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. [Light Lock] ボタンを押して 接続までスクロールし、[Next] ボタンを押します。
3. [Light Lock] ボタンで 通知 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] ボタンで通知をスクロールします。

通知一覧に表示される通知は 10 件までです。通知は、モバイルデバイスから削除されるまで時計本体に保存されます。受信してから 24 時間以上経過した通知は、時計の通知ビューには表示されません。

3.19. POD と心拍センサーのペアリング

Suunto Ambit3 Run とオプションの Bluetooth™ Smart 対応の Bike POD、Foot POD、Power POD をペアリングさせると、エクササイズ中に追加の情報を取得することができます。最大 5 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 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 Ambit3 Run 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。

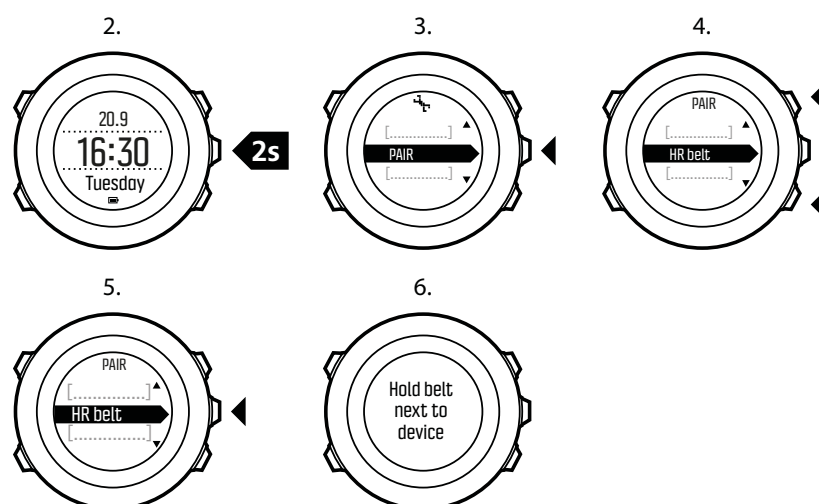
Suunto Ambit3 Run の製品パッケージに同梱されている Suunto Smart Sensor は、すでにペアリングされています。別の Bluetooth™ Smart 対応の心拍センサーをデバイスと使用する場合にはのみ、ペアリングを行う必要があります。

3.19.1. POD とセンサーのペアリング

ペアリング手順は、POD または心拍センサーの種類により異なります。ペアリングを開始する前に、Suunto Ambit3 Run とペアリングするデバイスのユーザーガイドを参照してください。

POD または心拍センサーとペアリングするには：

1. POD または 心拍センサーを起動します。Suunto Smart Sensor とのペアリングを行う場合は、*3.9.2. Suunto Smart Sensor の装着* を参照してください。
2. [Next] ボタンを長押ししてオプションメニューに入ります。
3. [Light Lock] ボタンでペアリングまでスクロールし、[Next] ボタンで選択します。
4. [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] ボタンを押してペアリングする POD または心拍センサーを選択します。
5. Suunto Ambit3 Run をペアリングするデバイスに近づけ、ペアリングに成功したことを通知するメッセージが Suunto Ambit3 Run 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。



3.19.2. 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。

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 Ambit3 Run 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途中で 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 (3.12. FusedSpeed を参照) 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 によって上書きされます。

3.20. ポイントオブインタレスト

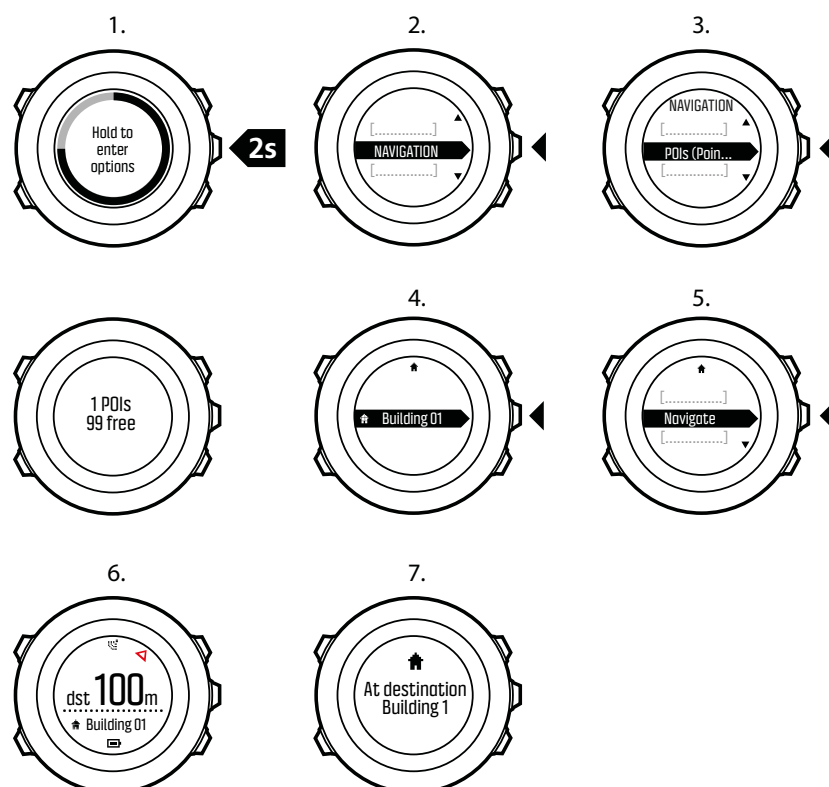
Suunto Ambit3 Run には GPS ナビゲーションが搭載されています。ポイントオブインタレスト (POI) としてあらかじめ保存されている目的地までの正確な道筋をガイドします。



メモ: アクティビティを記録している途中でも、ナビゲーションを開始することができません (3.9.7. エクササイズ中のナビゲーション を参照)。

POI までのナビゲーションを開始するには :

1. GPS が有効になっているスポーツモードに入り、[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. [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 (3.6.2. コンパスの調整 を参照)。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。

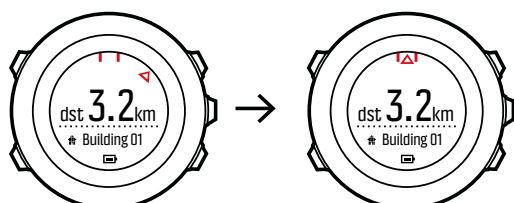


静止状態あるいは移動速度がゆっくりな場合 (<4 km/h)、コンパスで測定された方位をもとに POI (ルートナビゲーションを使用中の場合はウェイポイント) の方向がウォッチに表示されます。



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。



3.20.1. 現在地の確認

Suunto Ambit3 Run 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. GPS が有効になっているスポーツモードに入り、[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. [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。

3.20.2. POI としてロケーションを追加

Suunto Ambit3 Run では、現在地を保存したり、任意のロケーションを 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 250 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 190 の POI を保存できることになります。

あらかじめ用意されているリストから POI のタイプ (アイコン) と名前を選択することができます。

POI としてロケーション保存するには：

1. GPS が有効になっているスポーツモードに入り、[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. **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. 現在地を選択するか、定義を選択して手動で経度と緯度の値を変更します。
5. [Start Stop] ボタンを押してロケーションを保存します。
6. ロケーションに適切な POI 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。[Next] ボタンで POI タイプを選択します。
7. ロケーションにわかりやすい名前を選択します。[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。[Next] ボタンで名前を選択します。
8. [Start Stop] ボタンを押して POI を保存します。

3.20.3. POI の削除

時計本体で POI を削除することができます。

POI を削除するには：

1. GPS が有効になっているスポーツモードに入り、[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. **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] ボタンを使用して、**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。

3.21. 回復

Suunto Ambit3 Run には、トレーニング後に回復する必要があるかどうかを示す 2 つのインジケータがあります。1 つは回復時間を示し、もう 1 つは回復状況を示します。

3.21.1. 回復時間

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。

回復時間は、運動強度の高低を問わず、あらゆるタイプのエクササイズをもとに累算されます。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。

この回復時間は累積されるため、回復時間を消費する前に再びエクササイズを行うと、新たに算出された追加の回復時間が前回のエクササイズからカウントダウンされる時間に上乗せされます。

特定のトレーニングセッションから累積された時間は、セッション終了時のサマリーに表示されます。

残りの回復時間の合計時間は、アクティビティモニターリング画面のビューとして表示されます (3.1. アクティビティモニターリング を参照)。

回復時間はあくまでも推定に過ぎません。累計された回復時間は、個々のフィットネスレベルまたはその他の要因に関係なく一定の規則でカウントダウンされます。フィットネスレベルによっては、推定時間よりも早く回復する可能性があります。一方で、インフルエンザにかかっている場合などには見積もり時間よりも回復が遅れる場合があります。

実際の回復状態を正確に把握するには、いずれかのリカバリーテストを実施することをお勧めします (3.21.2. 回復状況 を参照)。

3.21.2. 回復状況

回復状況表示機能では、自律神経系に対するストレス量を示します。ストレスが少ないほど、より回復していることになります。回復状況を把握することにより、トレーニングの内容を的確に調整してオーバートレーニングや怪我を回避することができます。

Firstbeat 提供のクイックリカバリーテストまたはスリープリカバリーテストを実施すれば、回復状況を簡単にチェックすることができます。これらのテストを実施するには、心拍変動 (R-R 間隔) を測定可能な、Suunto Smart Sensor などの Bluetooth Smart 対応の心拍センサーが必要です。

以下の表に示すように、回復状況は 0 ~ 100% のスケールで表します。

結果	説明
81 ~ 100	完全に回復非常に強い強度までトレーニングしても大丈夫です。
51 ~ 80	回復ハードな強度までトレーニングしても大丈夫です。
21 ~ 50	回復中軽いトレーニングのみ可能。

結果	説明
0 ~ 20	回復していない回復するまで休養が必要。

 **メモ:** 数日間連続してテストの結果が 50% 未満になった場合、休養をとる必要性が高くなっていることを意味します。

テストの調整

正確な結果を得るには、スリープテストとクイックテストの両方を調整する必要があります。

個々のユーザーにとっての「完全に回復」した状態を定義するために、調整テストを実施します。各テストについて調整テストを実施し、ユーザー固有の心拍数の変動に合わせてテスト結果のスケールが調整されます。

それぞれのテストについて調整テストを 3 回実施します。これらの調整テストは、累積回復時間がない状態で実施する必要があります。つまり、完全に回復した状態で、病気やストレスがないと感じているときにテストを実施するのが理想的です。

調整期間中は、予想よりも高いまたは低い結果が得られる場合があります。これらの結果は、調整が完了するまで推定の回復状況としてウォッチに表示されます。

調整が完了すると、ログブックには回復時間の代わりに最新のテスト結果が表示されます。

3.21.2.1. クイックリカバリーテスト

Firstbeat 提供のクイックリカバリーテストを実施して回復状況を把握することもできます。スリープリカバリーテストでは、より正確に回復状況を測定することができます。しかしながら、心拍センサーを着けたままで眠れない場合もあります。

クイックリカバリーテストは、わずか数分で終了します。最良の結果を得るには、横になってリラックスし、テスト中は体を動かさないようにします。

朝起きてからすぐにテストを実施することをお勧めします。毎日の同じ条件で実施したテストの結果を比較することができます。

回復状態が良好で回復時間が累積されていないときに、3 つのテストを実行してテストアルゴリズムを調整する必要があります。

調整テストは、連続して行う必要はありません。最低 12 時間の間隔をあけて行う必要があります。

調整期間中は、予想よりも高いまたは低い結果が得られる場合があります。これらの結果は、調整が完了するまで推定の回復状況としてウォッチに表示されます。

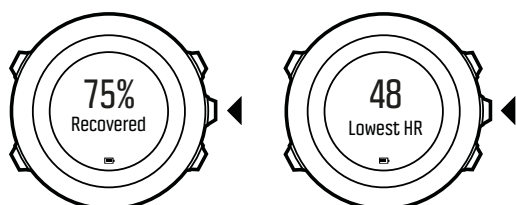
クイックリカバリーテストを実行するには：

1. 心拍ベルトを装着し、電極が湿っていることを確認します。
2. 静かな場所で横になってリラックスします。
3. [Start Stop] ボタンを押し、[Start Stop] ボタンで リカバリー までスクロールして、[Next] ボタンで選択します。
4. クイックテスト までスクロールし、[Next] ボタンで選択します。

5. テストが完了するまで待ちます。



テストが完了したら、[Next] ボタンと [Back Lap] ボタンでテスト結果をスクロールします。



メモ: このテストの結果は、累積回復時間には影響しません。

3.21.2.2. スリープリカバリーテスト

Firstbeat 提供のスリープリカバリーテストは、就寝後の正確な回復状況を表示します。

回復状態が良好で回復時間が累積されていないときに、3 つのテストを実行してテストアルゴリズムを調整する必要があります。

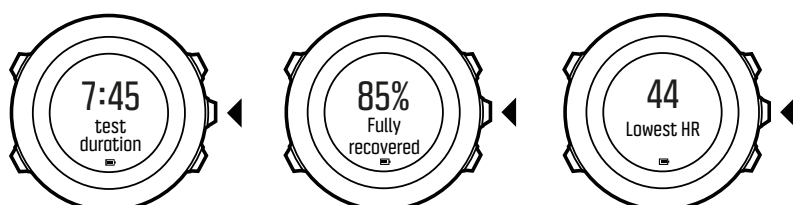
調整テストは、連続して行う必要はありません。

調整期間中は、予想よりも高いまたは低い結果が得られる場合があります。これらの結果は、調整が完了するまで推定の回復状況としてウォッチに表示されます。

スリープリカバリーテストを実行するには：

1. 心拍ベルトを装着し、電極が湿っていることを確認します。
2. [Start Stop] ボタンを押し、[Start Stop] ボタンでリカバリー までスクロールして、[Next] ボタンで選択します。
3. スリープテスト までスクロールし、[Next] ボタンで選択します。
4. テストを中止するには、[Back Lap] ボタンを押します。
5. 朝起きる準備ができたなら、[Start Stop] ボタンまたは [Next] ボタンを押してテストを終了します。

テストが終了したら、[Next] ボタンと [Back Lap] ボタンでテスト結果をスクロールします。



メモ: スリープリカバリーテストには、最低 2 時間の良好な心拍データが必要です。このテストの結果は、累積回復時間には影響しません。

3.22. ルート

Suunto App でルートを作成したり、他のサービスで作成したルートをインポートすることができます。

ルートを追加するには：

1. Suunto App を開き、ルートを作成します。
2. SuuntoLink と付属の USB ケーブルを使って、Suunto Ambit3 Run を Suunto App と同期します。

ルートは、Suunto App で削除することもできます。

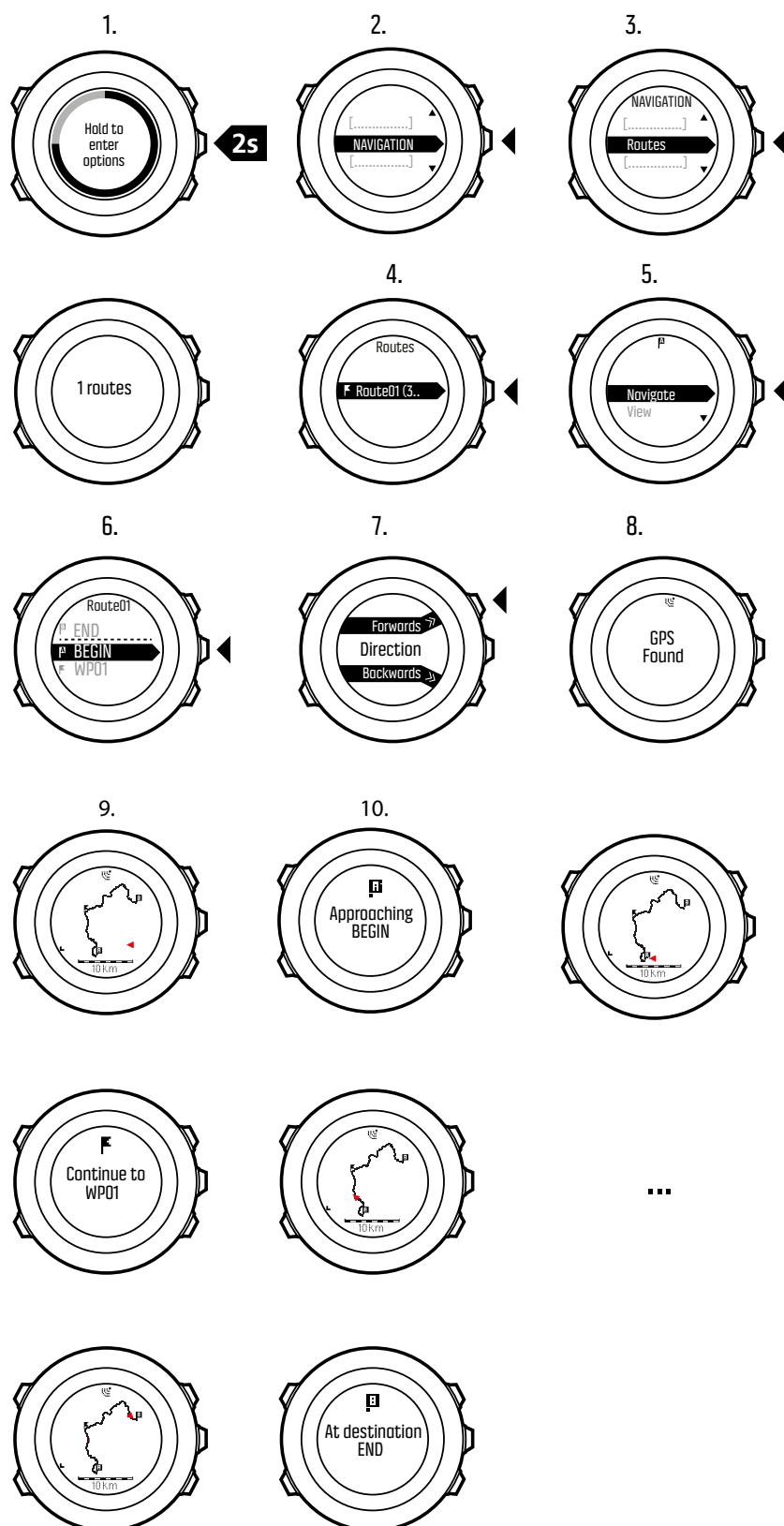
3.22.1. ルートナビゲーション

Suunto Ambit3 Run を使って Suunto App で作成したルート (3.22. ルートを参照) や、エクササイズで記録したルートをナビゲートすることができます (3.9.5. トラックの記録を参照)。

 **ヒント:** スポーツモードとしてナビゲートすることもできます (3.9.7. エクササイズ中のナビゲーションを参照)。

ルートナビゲーションを開始するには：

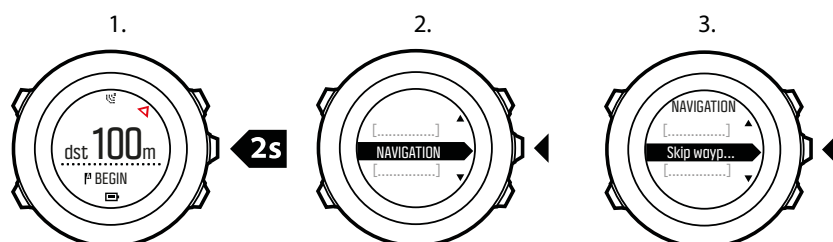
1. 有効な GPS があるスポーツモードに進み、[Next] を長押ししてオプションメニューにアクセスします。
2. **START STOP** で [Navigation] までスクロールし、入力して [NEXT] を押します。
3. **Start Stop** で [ルート] までスクロールし、入力して [NEXT] を押します。ウォッチに、保存されたルートの数、その後ルートの全リストが表示されます。
4. [Start Stop] または [Light Lock] でナビゲートしたいルートまでスクロールします。選択して [NEXT] を押します。
5. [NEXT] を押して、**Navigate** を選択します。または、表示を選択すると、最初にルートをプレビューできます。
6. 選択したルート上のすべ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。
7. ルートの途中でウェイポイントを選択する場合、ナビゲーションの方向を選択するよう Suunto Ambit3 Run に指示が表示されます。[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 Ambit3 Run 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 Ambit3 Run 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. 最初にコンパスを使用している場合、校正が必要です (3.6.2. コンパスの調整を参照)。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. ルートの最後のウェイポイントの前に、目的地に到着したことが、ウォッチで通知されます。



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。

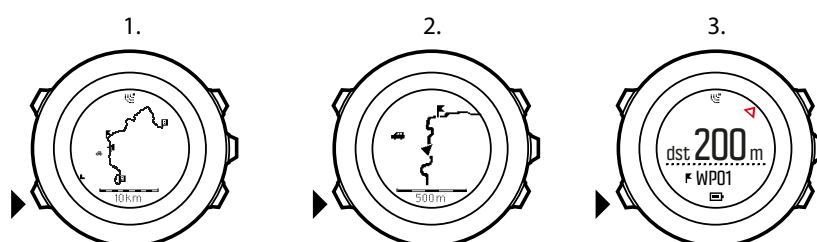
2. [Next] ボタンを押して、**NAVIGATION** を選択します。
3. **Start Stop** ボタンを使用して [スキップウェイポイント] までスクロールし、[Next] ボタンで選択します。ウォッチでウェイポイントをスキップし、ルート次のウェイポイントまでのナビゲーションが直接開始されます。



3.22.2. 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。

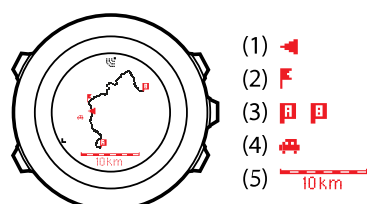
1. ルート全体を表示するフルトラックビュー
2. ルートを拡大表示したズームインビューマップの向きは、一般設定 » 地図 の下にある時計の設定で変更できます。
3. ヘディングアップ：進行方向が上になるように拡大地図を表示します。
4. ノースアップ：北が上になるように拡大地図を表示します。
5. ウェイポイントのナビゲーションビュー



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

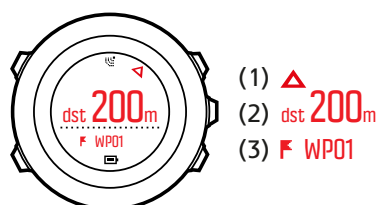


メモ: フルトラックビューでは、常に北が上になるように表示されます。

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



3.23. ランニングパフォーマンスレベル

Firstbeat が提供するランニングパフォーマンスレベルは、体の調子とランニングの効率性を融合させて測定されます。

運動能力

ランニングパフォーマンスレベルは、有酸素運動能力と持久力を示す世界標準である VO2max (最大酸素摂取量) の推定値を使用します。VO2max は、酸素を運搬し利用する身体の最大能力を示します。

VO2max は心肺機能や循環器系の状態、筋肉における有酸素性エネルギー代謝能力によって左右されます。VO2 max はアスリートの持久力を示す最も重要な指標です。

研究によると、VO2max は運動能力だけでなく、総合的な健康状態を把握するうえで重要な指標であることがわかっています。最適なランニング効率において、ランナーのパフォーマンスレベルは Vo2max (ml/kg/分) に比例します。

MEN							
Age (year)	Very poor	Poor	Fair	Average	Good	Very good	Excellent
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40

WOMEN							
Age (year)	Very poor	Poor	Fair	Average	Good	Very good	Excellent
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

(Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.)

ランニング効率

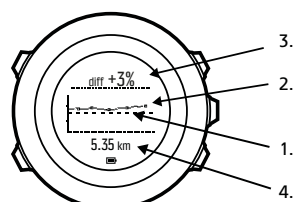
ランニングパフォーマンスレベルは、ランニングテクニックを示す指標であるランニング効率も考慮します。ランニング効率の測定には、地形、走行路面、天候、ランナーの装備などの外的要因も考慮されます。

ランニング中

Suunto Ambit3 Run は、ランニング中のパフォーマンスに関するフィードバックをリアルタイムで提供します。

リアルタイムフィードバックは、デフォルトのランニングスポーツモードでグラフとして表示されます。このグラフは、ランニングアクティビティタイプを使用する任意のスポーツモードに追加できます。リアルタイム差分（下記参照）は、カスタムランニングスポーツモードのデータフィールドとしても使用できます。

次の図に示すように、ランニング中、グラフには 4 つのデータポイントが表示されます。



1. ベースライン：各ランについて、地形などの外的要因を考慮して心拍数が安定するのを待ち、ランニングパフォーマンスのベースラインが調整されます。
2. リアルタイムレベル：現在のランについて、リアルタイムのランニングパフォーマンスレベルを 1 km または 1 マイル単位で表示します。
3. リアルタイム差分：現在のランについて、調整されたランニングパフォーマンスと、リアルタイムのランニングパフォーマンスレベルを比較したリアルタイムの差分を表示します。
4. 距離：現在記録中のランニングセッションの総距離。グラフは、最近 6 km（約 4 マイル）のデータを示しています。

結果の解釈

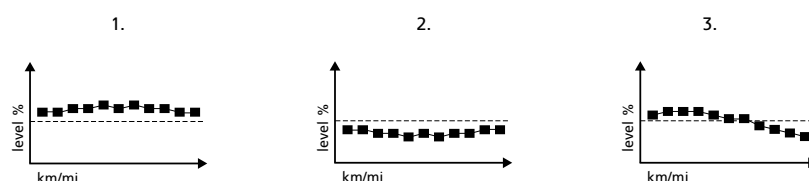
ランニングを始めたばかりだったり、しばらくランニングをしていなかったりすると、最初はランニングのパフォーマンスがかなり低いかもしれません。運動能力やランニングテクニックが向上すれば、それに伴ってランニングのパフォーマンスも向上するはずです。

4 ~ 20 週間でランニングパフォーマンスレベルが最大 20% 上昇することがあります。ランニングパフォーマンスレベルがすでに高い場合、さらなる向上はかなり難しくなります。このような状況では、持久力の指標としてランニングパフォーマンスレベルを使用することをお勧めします。

ランニングパフォーマンスレベルの変動をリアルタイムで追跡すれば、毎日のパフォーマンスやランニング中の疲労度について詳細な情報を把握することができます。持久力のあるランナーは、ランニングパフォーマンスレベルをもとに長時間の高負荷なランニング中にどれくらいの疲労に耐えられるか把握することができます。レース中には、この情報をもとに適切なペース配分を行うことができます。

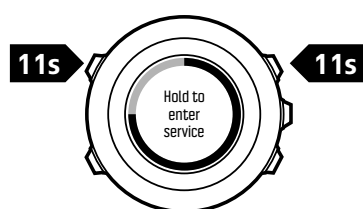
以下に示すのは、ランニングパフォーマンスレベルの 3 つの例です。最初のグラフ (1) は、パフォーマンスが良好な例です。2 番目のグラフ (2) は、パフォーマンスが悪い例です。オ

ーパートレーニング、病気、または単に総合的な健康状態が良くない可能性があります。3番目のグラフ (3) は、長距離走でよく見られる例です。後半になるとパフォーマンスレベルが徐々に低下し、疲労の兆候が現れています。



3.24. 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、デバイス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：
 - ・ 気圧：現在の絶対気圧と温度を表示します。
 - ・ BLE：現在の Bluetooth Smart バージョンを表示します。
 - ・ バージョン：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。保存されていたログはすべて削除されます。

3.25. ショートカット

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。このショートカットは、異なるメニュー項目に割り当てられることもできます。

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。

3.26. スポーツモード

スポーツモードでは、Suunto Ambit3 Run でエクササイズやその他のアクティビティを記録することができます。あらゆるアクティビティについて、お使いのウォッチにプログラムされているスポーツモードから該当するスポーツモードを選択することができます。適切なスポーツモードが見つからない場合は、SuuntoLink で独自のカスタムスポーツモードを作成してください。

ご利用になるスポーツモードに応じて、エクササイズ中にさまざまな情報をディスプレイに表示することができます。心拍数制限やオートラップ距離などのエクササイズ設定は、選択するスポーツモードによって異なります。

SuuntoLink では、カスタムスポーツモードの作成、定義済みのスポーツモードの編集、スポーツモードの削除などを実行できます。

カスタムスポーツモード

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検索可能な POD のタイプ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 またはルートの一覧がポップアップ表示されます。

SuuntoLink で作成したスポーツモードは、最大 10 個までお使いの Suunto Ambit3 Run に転送できます。

3.27. ストップウォッチ

ストップウォッチディスプレイは、スタートメニューからオン/オフを切り替えることができます。

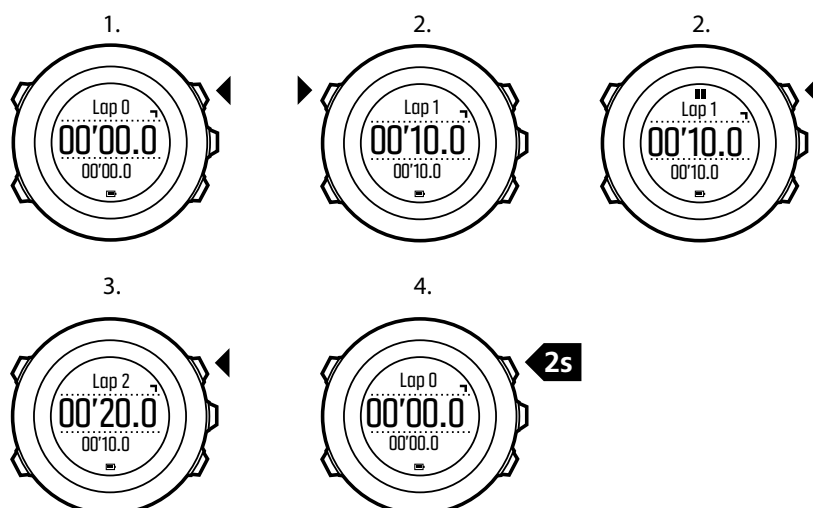
ストップウォッチを起動するには：

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] ボタンでディスプレイまでスクロールし、[Next] ボタンを押します。
3. [Light Lock] ボタンストップウォッチまでスクロールし、[Next] ボタンを押します。

ストップウォッチをすぐに使用するか、[Next] ボタンを押して時刻ディスプレイに戻ります。ストップウォッチに戻るには、[Next] ボタンを押してストップウォッチのディスプレイが表示されるまでスクロールします。

ストップウォッチを使用するには：

1. ストップウォッチ画面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。

ストップウォッチディスプレイを表示したくない場合は、ストップウォッチを無効にします。

ストップウォッチを無効にするには：

1. [Start Stop] ボタンを押してスタートメニューに入ります。
2. [Light Lock] ボタンでディスプレイまでスクロールし、[Next] ボタンを押します。
3. [Light Lock] ボタンで までスクロールし、[Next] ボタンを押します。

3.28. 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 Ambit3 Run との体験がさらに豊かになります。モバイルアプリとペアリングさせると、Suunto Ambit3 Run で通知を受け取ることができます。

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、Bluetooth がオンになっていない場合は、オンにします。
3. ウォッチで、[Next] ボタンを長押ししてオプションメニューに入ります。
4. [Light Lock] ボタンで ペア設定 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 モバイルアプリ を選択します。
6. モバイルアプリに戻り、画面の左上にあるウォッチのアイコンをタップします。ウォッチの名前が表示されたら、ペア設定 をタップします。
7. ウォッチの画面に表示されるパスキーを、モバイルデバイスのペアリングリクエストフィールドに入力し、ペア設定 をタップして接続を完了します。



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。

3.28.1. モバイルアプリとの同期

Suunto Ambit3 Run を Suunto モバイルアプリとペアリングしている場合、Bluetooth 接続が有効の状態では通信範囲内にあると、新たに記録されたトレーニングセッションが自動的に同期されます。データの同期中には、Suunto Ambit3 Run の画面にある Bluetooth のアイコンが点滅します。

この初期設定は、オプションメニューから変更できます。

自動同期をオフにするには：

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. [Light Lock] ボタンで 接続 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 設定 までスクロールし、[Next] ボタンで選択します。
4. Next ボタンをもう一度押して、**MobileApp 同期設定**に入ります。
5. [Light Lock] ボタンでオフに切り替え、[Next] ボタンを押して終了します。

3.29. Suunto Apps

さまざまな Suunto App を使って Suunto Ambit3 Run 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、ウォッチで使え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。

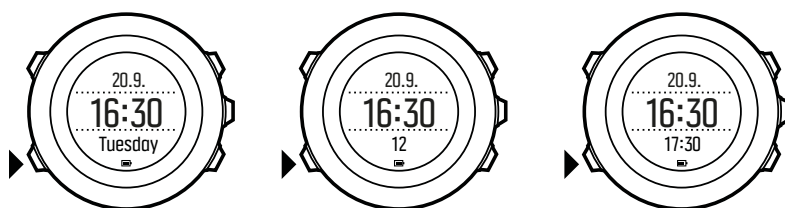
Suunto Ambit3 Run に、Suunto App を追加するには：

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 Ambit3 Run 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。

3.30. 時刻

Suunto Ambit3 Run の時刻ディスプレイ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。



時間設定にアクセスするには：

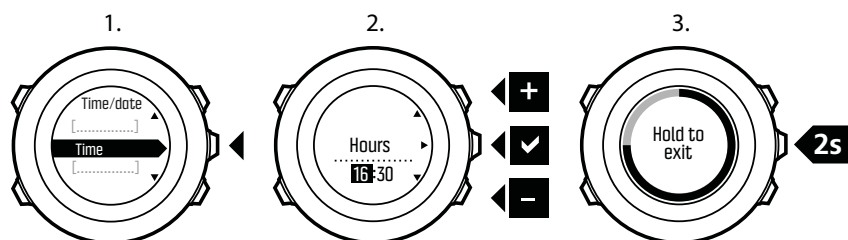
1. [Next] ボタンを長押ししてオプションメニューに入ります。
2. [Next] ボタンを押して全般に入ります。
3. [Start Stop] ボタンで時刻/日付までスクロールし、[Next] ボタンを押して入ります。

時刻/日付メニューでは、次の項目を設定することができます。

- ・ 時刻
- ・ 日付
- ・ GPS タイムキーピング
- ・ デュアルタイム
- ・ アラーム

時刻設定を変更するには：

1. 時刻/日付メニューで、[Start Stop] ボタンまたは [Light Lock] ボタンで希望する設定までスクロールし、[Next] ボタンで設定を選択します。
2. [Start Stop] ボタンと [Light Lock] ボタンで値を変更し、[Next] ボタンで保存します。
3. [Back Lap] ボタンでひとつ前のメニューに戻るか、[Next] ボタンを長押しして終了します。

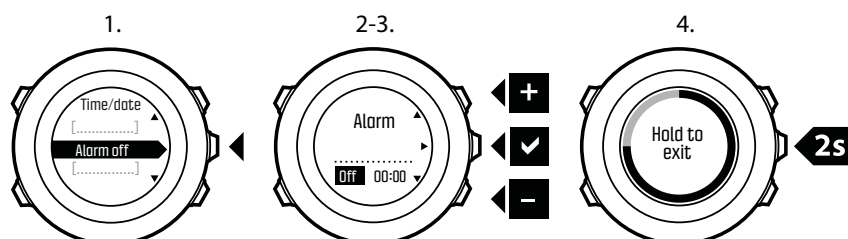


3.30.1. アラームクロック

Suunto Ambit3 Run 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：

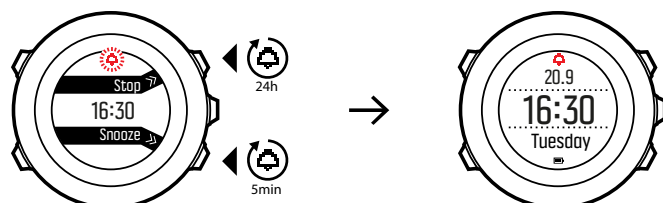
1. オプションメニューで、全般にアクセスし、時刻/日付、アラームの順に進みます。
2. [Start Stop] ボタンまたは [Light Lock] ボタンでアラームのオンとオフを切り替えます。[Next] ボタンで承認します。
3. [Start Stop] ボタンと [Light Lock] ボタンで時間と分を設定します。[Next] ボタンで承認します。
4. [Back Lap] ボタンで設定に戻るか、[Next] ボタンを長押ししてオプションメニューを終了します。



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。

- ・ ボタンを押してスヌーズします [Light Lock]。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。
- ・ ボタンを押して停止します [Start Stop]。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、時刻ディスプレイでアラームアイコンが点滅します。

3.30.2. 時刻の同期

Suunto Ambit3 Run の時刻は、携帯電話、パソコン (SuuntoLink) または GPS 時刻により更新することができます。

USB ケーブルでウォッチをパソコンに接続すると、パソコンの設定時刻をもとに SuuntoLink が自動的にウォッチの時刻と日付を更新します。

GPS タイムキーピング

GPS タイムキーピングは、Suunto Ambit3 Run 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終了します。

3.31. トラックバック

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 Ambit3 Run 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. GPS を使用する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、3.22.1. ルートナビゲーション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。3.22.1. 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。

4. お手入れとサポート

4.1. 取り扱い上の注意

衝撃を加えたり、落としたりしないよう、本機の手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綺麗にした場合、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。

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。

 **ヒント:** を製品登録する Suunto Ambit3 Run で www.suunto.com/support を製品登録することができます。

4.2. 防水性

Suunto Ambit3 Run は、最大 100 m/330 ft/10 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。時計を着用してスイミングやシュノーケリングを楽しむことはできますが、ダイビングで使用することはできません。

 **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。

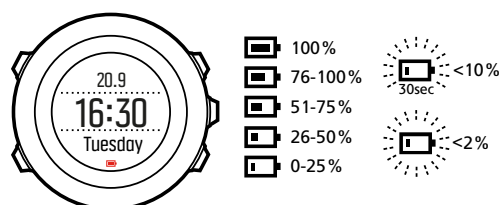
- ・ デバイス用途以外の目的には使用しないでください。
- ・ 何らかの修理が必要な場合は、Suunto 認定サービスセンター、正規代理店または販売店にご連絡ください。
- ・ 砂やほこりなどの汚れからデバイスを保護してください。
- ・ ご自身で本体・ケースを分解しないでください。
- ・ デバイスを急激な気温変化または水温変化にさらさないようにしてください。
- ・ 海水などの塩水でデバイスを使用した後は、必ず真水で洗ってください。
- ・ デバイスを叩いたり、落としたりしないでください。

4.3. バッテリーの充電

1 回のフル充電でバッテリーが Suunto Ambit3 Run 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。

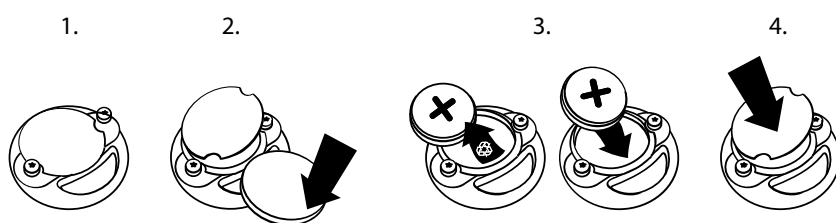


付属の USB ケーブルでパソコンに接続するか、USB 電源アダプターを使用してコンセントに差し込んで充電してください。バッテリー容量が空の状態から完全に充電されるまで、2 ~ 3 時間かかります。

4.4. バッテリー

バッテリーを交換するには：

1. Suunto Smart Sensor モジュールをチェストストラップから取り外します。
2. バッテリーカバーを開きます。
3. 新品のバッテリーと交換します。
4. バッテリーカバーをしっかりと閉じます。



5. 参照

5.1. 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/2.5 oz
- ・ 耐水性能 (ウォッチ) :50 m/164 フィート/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
- ・ 出力：充電式リチウムイオンバッテリー
- ・ バッテリー駆動時間：選択した GPS 精度に応じて ~ 10 ~ 100 時間

メモリー

- ・ ポイントオブインタレスト (POI) : 最大 250

無線送受信機

- ・ Bluetooth® Smart 互換
- ・ 通信周波数：2402 ~ 2480 MHz
- ・ 最大送信出力：< 0 dBm (伝導性)
- ・ 範囲：~ 3 m/9.8 ft

クロノグラフ

- ・ 解像度：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

- ・ 解像度：1 °/18 mils

GPS

- ・ 技術：SiRF star V
- ・ 解像度：1 m/3 ft
- ・ 周波数帯域：1,575.42 MHz

メーカー

Suunto Oy

Tammiston Kauppatie 7 A

FI-01510 Vantaa

FINLAND

5.2. コンプライアンス

5.2.1. CE

Suunto Oy は、無線機器タイプ OW143 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。

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。

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。

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 Ambit3 Run、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. 特許通知

本製品は、出願中の特許および対応する国内の権利により保護されています。

ウォッチ：EP 11008080、EU 設計 001332985-0001 または 001332985-0002、US 61/649,617、US 61/649,632

心拍ベルト：US 13/071,624、US 13/832,049、US 13/832,598、US 13/917,668、US 13/397,872、USD 667,127、US 8,386,009、US 8,750,959、US 8,814,574、US 8,886,281

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、プレスレット、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 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 をご覧になるか、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す。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

Copyright © Suunto Oy.無断複写・転載を禁じます。Suunto、スント製品名、そのロゴ、およびその他のスントブランド商標および名称は Suunto Oy の登録商標または商標です。この文書およびその内容は、Suunto Oy が所有しており、顧客がスント製品の操作に関する知識および情報を収集することだけを目的としています。その内容は、Suunto Oy との事前の書面による同意なしに、いかなる他の目的でも使用または配布および / または通知、開示または複製することはできません。弊社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問わず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。この文書の最新版は www.suunto.com でダウンロードできます。

インデックス

activity monitor.....	8	interval timer.....	22
adding a route.....	35	invert display.....	14
adding current location.....	31	laps.....	17
adjust settings.....	7	logbook.....	23
alarm clock.....	45	memory left indicator.....	24
auto calibration.....	28	menu.....	41
autopause.....	8	menus.....	5
autoscroll.....	9	mode.....	9
backlight.....	9	multisport.....	22
battery.....	47	navigating.....	17 , 18, 29, 35
bearing.....	12	pairing.....	27
bearing lock.....	12	paring.....	27
bike POD.....	27	POD.....	27
brightness.....	9	point of interest (POI).....	29 , 31
button lock.....	10	position formats.....	25
buttons.....	5	Power POD.....	27
calibrating.....	12 , 28	recording tracks.....	17
care.....	47	recovery.....	32
charging.....	5 , 47	recovery status.....	32
compass.....	11 , 12, 18	recovery test.....	32
countdown timer.....	13	recovery time.....	8 , 32
current location.....	30	route.....	35
declination.....	11	routes.....	35
deleting.....	31	running performance.....	38
deleting a route.....	35	service menu.....	40
display.....	14	settings.....	7 , 45
displays.....	13	shortcut.....	5 , 41
during exercise.....	17, 18	show/hide displays.....	13
exercise.....	14 , 16	sleep recover test.....	34
find back.....	18	snooze.....	45
firmware.....	19	sport mode.....	16 , 17, 23
foot POD.....	27 , 28	sport modes.....	14 , 41
GPS.....	24	starting exercise.....	16
GPS accuracy.....	26	startup wizard.....	5
GPS signal.....	24	stopwatch.....	42
GPS timekeeping.....	45	Suunto app.....	43
grids.....	25	Suunto Smart Sensor.....	14 , 15
handling.....	47	syncing.....	43
heart rate belt.....	14 , 27	time.....	44 , 45
heart rate memory.....	14	timers.....	13
heart rate sensor.....	14 , 27	troubleshooting.....	15
icons.....	20	waypoints.....	35



SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support

www.suunto.com/register

Manufacturer:

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



© Suunto Oy 05/2022

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