

SUUNTO QUEST

User's Guide


SUUNTO

目次

1	はじめに	1
1.1	Suunto Quest の特徴.....	1
1.2	Suunto Quest と Movescount.....	2
2	安全上のご注意.....	3
3	画面表示	5
4	ボタン操作.....	6
5	トレーニングの前に	7
5.1	初回起動時設定	7
5.2	バックライトとボタンロック.....	9
5.3	安静時心拍の測定	10
6	デュアルベルトの使用法.....	11
7	トレーニングの開始	13
7.1	トレーニングの開始方法.....	13
7.2	トラブルシューティングー心拍数が表示されないー.....	14
8	トレーニング中の操作.....	15
8.1	トレーニング中の操作方法例.....	15
8.2	トレーニング中の画面表示	16
8.3	ガイド機能付きトレーニング.....	17
9	トレーニングの終了	19
9.1	トレーニングの終了方法.....	19
9.2	回復時間 (recovery time).....	20
9.3	前回のトレーニング情報の確認.....	22
10	設定の変更.....	24
10.1	初期設定の変更方法.....	24
10.1.1	日時と個人情報 (personal settings)	25
10.1.2	トレーニング情報 (training settings)	26
10.1.3	一般情報 (general settings)	27
10.1.4	ペアリングの設定 (pairing)	27
10.2	運動強度の選択 (activity class)	27
10.3	スリープモードと初回起動時設定	29
10.4	アラームの設定変更	29
10.5	使用言語の変更.....	30
11	Suunto Quest のカスタマイズ (各種設定変更).....	31

11.1	ウェブ接続 (web connect)	31
11.1.1	Moveslink のインストール手順	31
11.1.2	Movescount への会員登録	32
11.1.3	トレーニング記録の転送	33
11.2	Movescount でのカスタマイズ (各種設定変更)	34
12	トレーニングプログラム	37
12.1	トレーニングプログラムの使い方	37
12.2	トレーニングガイダンス機能	38
12.3	ラップ機能	40
12.4	タップ感度の設定	40
13	デュアルベルトと POD のペア設定	42
13.1	設定方法	42
13.2	トラブルシューティングー「not found!」が表示されたー	43
13.3	キャリブレーション (調整) 機能	44
14	お手入れと保管について	45
14.1	Suunto Quest のバッテリー交換	45
14.2	デュアルベルトのバッテリー交換	47
14.3	保管時の注意	48
15	仕様	50
15.1	技術仕様	50
15.2	商標	51
15.3	著作権	51
15.4	CE	51
15.5	ICES	52
15.6	FCC	52
15.7	特許	53
15.8	製品の廃棄について	53
15.9	アフターサービス	53
16	保証	54
16.1	Suunto Quest に関する限定保証	54
16.2	保証期間	54
16.3	保証対象外	55
16.4	その他の注意点	56
17	免責条項	57
	索引	58

1 はじめに

この度は、**Suunto Quest** をお買い上げ頂き誠にありがとうございます。
ございます。

安全かつ快適にお使いいただくために、この取扱説明書をよく
お読みいただき、トレーニングをより充実させるためにお役立
ててください。

Suunto Quest は、日々のトレーニングはもちろん、各自の目標・
段階に合わせた運動に必要な情報を提供し、スポーツライフを
サポートいたします。

1.1 Suunto Quest の特徴

PLAN

トレーニングプランを個々に作成することも、既存のプランを
オンラインで選択することも可能です。

PLUG

トレーニングデータを管理できるスポーツコミュニティサイト
(SNS) **Movescount.com** とワイヤレスによる接続が可能です。

PLAY

トレーニング中の心拍数やスピードを基にした情報や回復時間
を提供します。

PROGRESS

オンラインでパフォーマンスの分析ができ、**Movescount*** の
メンバーと成果を共有できます。

1.2 Suunto Quest と Movescount




- Movescount を使い、様々なトレーニングプログラムを Suunto Quest にダウンロードしてご利用いただけます。また、自分独自のトレーニングプログラムを作成することも可能です。
- トレーニングの記録を Movescount にアップロードし、管理・編集・閲覧ができます。
- Movescount に接続することで、自分のお好みに合わせてトレーニング時の画面構成や各種設定も変更できます。

* Movescount は、スント社が運営するスポーツコミュニティサイト（SNS）サイトです。日々のトレーニング記録を管理したり、自身の経験談を書き記したりできるツールが豊富に備わっています。さらに Movescount を通して世界中のメンバーと情報交換をすることでスポーツの世界を広げることができます。Suunto Quest の機能を最大限に発揮するためにも、ぜひ会員登録（無料）を行なってください。






<http://www.movescount.com/>


本書の記号について


本書では、ご使用上の重要事項や補足説明を次の記号で示しています。


	十分にご注意・ご留意いただきたい事項
	ご使用上の注意
	より快適にご使用いただくためのヒント


2 安全上のご注意


-
-  本機の機能を最大限にご利用いただくには、個人情報を入力する必要があります。Suunto Quest は入力された個人情報を基に、トレーニング中の消費カロリーや達成度を正しく計算して表示します。このため、本機を他のユーザーと共用することはお奨めしません。
-
-  本機を送電線や強力な磁気を発する機器の近くや磁場が強い場所などで使用すると、心拍・速度・距離等の計測に誤差が生じたり、計測不能になったりすることがありますので、ご注意ください。
-
-  Suunto Quest および付属アクセサリは、開発段階より細心の注意をもって製造していますが、直接身につけて使用するものであるため、使用状態によってはアレルギー反応や皮膚にかぶれ・炎症が生じる恐れがあります。万一、異常が生じた場合は、ご使用を中止し、速やかに医師にご相談ください。
-
-  本機は、日々のトレーニングやフィットネスアクティビティのサポートを目的として開発されたスポーツ機器であり、医療行為や研究、実験に使うことはできません。
-
-  長期間身体を動かしていないと、運動によって障害が生じることがあります。運動を開始する前に必ず医師に相談し、アドバイスを受けてください。
-


 トレーニングプログラムは、自分の運動強度に合ったものを選んでください。過度なトレーニングはケガや事故の原因となります。


 心臓ペースメーカー、その他の電子機器を使用している場合には、本機および付属アクセサリの使用にあたり医師のもとで負荷試験を行ない、その安全性について確認し、自己責任の範囲内でご使用ください。

 化学物質が発散している場所や薬品に触れる場所に放置しないでください。殺虫剤、ガソリン、マニキュア、化粧品などのスプレー液、クリーナー液、トイレ用洗剤、接着剤などが付着すると、ケースやストラップなどの変色や、破損の原因となりますので、ご注意ください。

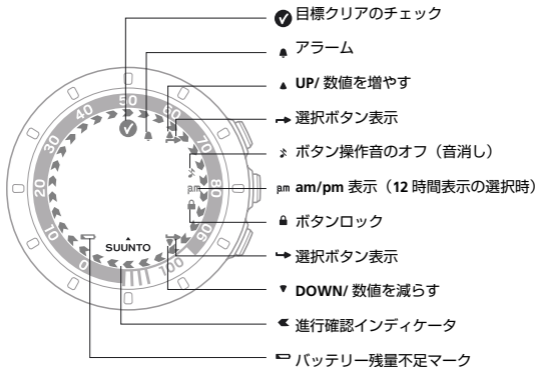
 本機は、リチウム電池（CR2032）を使用しています。電池を取り外した際は、誤ってボタン電池を飲み込む等がないよう、適切に管理もしくは廃棄をしてください。

 製品を廃棄される場合は家電ゴミとして扱い、適切に廃棄してください。ご不明な点はストサービスセンターまでお問い合わせください。

 本機は精密機械です。電池交換を除く修理および分解をしないでください。ケガや故障の原因となります。

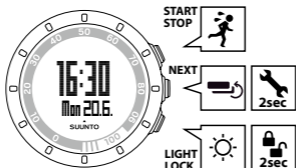
 予期せぬケガや皮膚の炎症等を防ぐため、お手入れを定期的に行ない、就寝時は本機を外すなど、充分にご注意ください。

3 画面表示



4 ボタン操作

Suunto Quest の 3 つのボタンには次の機能があります。また、ボタンの押し方で機能が変わります。



START STOP (右上) ボタン

- カスタムモード 1 (training)、カスタムモード 2 (running)、カスタムモード 3 (cycling)、回復時間 (recovery time)、直近のトレーニングログ (prev.Move)、PC に接続 (web connect)
- トレーニングのスタート / ストップ
- 数値の増加や項目のスクロール

NEXT (右中) ボタン

- 画面の切り替え
- 選択の決定 / 次の設定への切り替え
- 長押しで、設定モードの切り替え / 解除

LIGHT LOCK (右下) ボタン

- バックライトの点灯
- 数値の減少や項目のスクロール
- 長押しで、START STOP (右上) ボタンをロック

5 トレーニングの前に

5.1 初回起動時設定

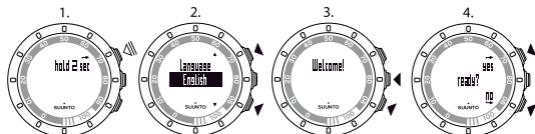
目標達成や効果的なトレーニングを実施するためには、事前に Suunto Quest に個人情報（personal settings）を入力する必要があります。性別や体重といった情報を入力することで消費カロリーや達成度などが正確に算出されますので、できるだけ正確な値を入力してください。

- 1 いずれかのボタンを押して、スリープモードを解除します。画面に「hold 2 sec.」と表示されたら、START STOP（右上）ボタンを長押しします。


☰ 右上ボタンを普通に押しただけでは、しばらくすると画面が消え、スリープモードに戻ってしまいます。

- 2 Language（言語）を設定します。
START STOP（右上）ボタンもしくは LIGHT LOCK（右下）ボタンを押して言語を選び、NEXT（右中）ボタンで決定します。

言語は、英語、ドイツ語、ポルトガル語、イタリア語、スウェーデン語、スペイン語、オランダ語、フィンランド語、フランス語の中から選択できます。



- 3 units (単位)** を設定します。
metric (メートル・キログラム) か **imperial** (フィート・ポンド) のいずれかの表示方法を選び、**NEXT** (右中) ボタンで決定します。
- 4 time (時間)** を設定します。
時刻の表示方法について **12** 時間表示または **24** 時間表示を選択します。続いて、**hours** (現在の時)、**minutes** (現在の分) を設定します。
- 5 date (年月日)** を設定します。
year (西暦)、**month** (月)、**weekday** (日) をそれぞれ設定します。
- 6 personal settings (個人情報)** を設定します。
year of birth (誕生日)、**sex** (性別)、**weight** (体重) を設定します。
- 7** 画面に「**ready?**」と表示されたら、**START STOP** (右上) ボタンを押して「**yes**」を選択してください。設定が保存され、時刻モードに切り替わります。再設定する場合は、**LIGHT LOCK** (右下) ボタンを押すと、初めの言語の設定まで戻ります。


 **Suunto Quest** を使ってトレーニングをする際は、初回起動時設定に加えて、追加項目も設定してからご使用ください。詳細は本書 P24「**10. 設定の変更**」をご覧ください。

☰ 「year of birth (誕生日)」を入力すると、最大心拍数が自動的に設定されます (アメリカスポーツ医学会 (ACSM) による公式 $207 - (0.7 \times \text{年齢})$ を使用)。自分の最大心拍数がわかっているときには、本書 P.24 『10. 設定の変更』を参考に手動で数値を変更してください。

☰ 時刻モードで **NEXT** (右中) ボタンを押すと、画面下段に表示される日付、**dual time** (デュアルタイム)、秒を切り替えることができます。消費電力を抑えるため、秒表示では 2 分経過すると、日付もしくは **dual time** に自動的に切り替わります。

5.2 バックライトとボタンロック

LIGHT LOCK (右下) ボタンを押すと、バックライトが点灯します。

LIGHT LOCK (右下) ボタンを長押しすると、**START STOP** (右上) ボタンがロック (または解除) されます。ロックが掛かると、 が画面に表示されます。

☰ ボタンロックは、誤って **START STOP** (右上) ボタンが押されないための機能です。

ボタンがロックされた状態でも、**NEXT** (右中) ボタンを押して表示を切り替えることはできます。

☰ トレーニング中でも、**LIGHT LOCK** (右下) ボタンを長押しすることで、ボタンとタップ機能をロックすることができます。

5.3 安静時心拍の測定

安静時心拍数のテストを行い、Suunto Quest の設定を変更すると、フィットネスレベルの向上に繋げることができます。通常、フィットネスレベルが向上すると安静時心拍数は低下します。

安静時心拍数のテスト方法

- 1 デュアルベルトの接触部分を湿らせ、胸に装着します。
- 2 時刻モードで、START STOP（右上）ボタンを押して、「training」を選び、NEXT（右中）ボタンで決定します。
- 3 デュアルベルトとの接続が開始されます。「check belt」と表示された場合は、デュアルベルトが正しく装着されているかを確認し、START STOP（右上）ボタン（「retry」）を押してください。
- 4 Suunto Quest とデュアルベルトが正しく接続できると、画面中央に現在の心拍数が表示されます。
※ストップウォッチはスタートさせません。
- 5 約3分間、横になった状態でリラックスします。
- 6 心拍数を確認します。Personal Settings（個人情報）の設定でrest HRの数値を修正します（変更方法は本書P24『10. 設定の変更』をご覧ください）。
- 7 トレーニングモードを終了するには、NEXT（右中）ボタンを長押ししてください。

6 デュアルベルトの使用法






- 1 デュアルベルトの電極部分（図の楕円部分）を水で湿らせます。
- 2 デュアルベルトのストラップの片側を本体（センサー）から取り外します。
- 3 デュアルベルトを胸に巻きます。
- 4 長さを調整し、本体（センサー）がみぞおちの位置にくるように装着します。

☰ デュアルベルトを少しきつめに取り付けると、より安定した心拍計測ができます。


本体（センサー）に書かれている SUUNTO ロゴが上を向くように装着してください。


⚠ 心臓ペースメーカー、その他の電子機器を使用している場合には、デュアルベルトを自己責任の範囲でご使用ください。デュアルベルトをご使用になる前に、医師のもとで負荷試験を行い、心臓ペースメーカーとデュアルベルトを同時に使用した場合の安全性と信頼性について確認してください。長期間身体を動かしていなかった場合、運動によって障害が生じることがあります。運動を開始する前に必ず医師に相談し、アドバイスを受けてください。


 **ANT** マーク  は、混線のないデジタル信号（ANT）を使用して心拍数データを本機にリアルタイム転送できることを示します。

IND マーク  は、アナログ信号を使用して心拍数データを **IND** 対応のモデルやワイヤレスハートレートレシーバーをもつほとんどのエクササイズ機器にリアルタイムに転送できることを示します。

デュアルベルトは、その両方を兼ね備えています。

 **Suunto Quest** は **Suunto** デュアルベルトが使用できます。また、**Suunto ANT** 信号を使うコンフォートベルトも使用できます。その他の心拍ベルトは使用できませんのでご注意ください。

 プールや海などの水中ではデュアルベルトからの信号を **Suunto Quest** が受信できないため、心拍数の計測はできません。

 デュアルベルト用のストラップは、**40℃**以下のぬるま湯で手洗いしてください。汗を多くかいたときは、皮脂や汚れが電極部分に固着しないように中性洗剤を使ってよく洗い、しっかりとすすいでください。手洗い後は、よく水分を拭き取ってから陰干ししてください。洗濯機、乾燥機は絶対に使用しないでください。

7 トレーニングの開始

7.1 トレーニングの開始方法

初期設定が完了したら、トレーニングを開始します。自分のトレーニングの目的に合わせて、各種設定、画面表示の変更をすることができます。設定変更の詳細は、本書 P24『10. 設定の変更』および、P34『11.2 Movescount でのカスタマイズ（各種設定変更）』をご覧ください。

以下は、初期状態からのトレーニング開始方法です。

- 1 デュアルベルトの電極部分を湿らせて、胸に装着します。
- 2 時刻モードで、START STOP（右上）ボタンを押して、「training」、「running」、「cycling」の中からトレーニングプログラムを選びます。NEXT（右中）ボタンで決定します。
- 3 既にトレーニングプログラムを選択していて、トレーニング日である場合は、トレーニングセッションが始まる前に推奨する心拍数や速度が表示されることがあります。その場合は、NEXT（右中）ボタンを押して次の画面を表示します。
- 4 Suunto Quest がデュアルベルトやその他の POD と接続すると、画面に接続した POD を表示します。START STOP（右上）ボタンを押すと、ストップウォッチがスタートします。





トレーニング前はウォーミングアップを行ない、トレーニング後はクールダウンの運動を軽めに行ってください。

7.2 トラブルシューティング

— 心拍数が表示されない —

- デュアルベルトは正しく装着されていますか？
- 電極部分は十分に湿っていますか？

上記 2 点を確認しても心拍数が表示されない場合は、電池寿命の可能性もありますので、電池交換を行ってください。


8 トレーニング中の操作



Suunto Quest は、トレーニング中でも、消費カロリーや速度等の情報を確認することができます。


トレーニング中の画面表示は、トレーニングの目的に合わせて変更をすることができます。設定変更の詳細は、本書 P.24『10. 設定の変更』および、P34『11.2 Movescount でのカスタマイズ（各種設定変更）』をご覧ください。

8.1 トレーニング中の操作方法例

- トレーニング中に **NEXT**（右中） ボタンを押すと、現在のトレーニング情報の表示を切り替えることができます。
- **LIGHT LOCK**（右下） ボタンを長押しすると、**START STOP**（右上） ボタンをロックすることができます。ボタンロック時には、タップ機能もロックされます。
- **START STOP**（右上） ボタンを押すと、ストップウォッチを一時停止することができます。

 測定できる項目は使用する **POD** によって異なります。

 **NEXT**（右中） ボタンを長押しすると、操作音のオン/オフの切り替えができます。画面右側に表示される  は、操作音がオフになっていることを示します。初期設定で操作音を **all off**（全てオフ）と設定した場合は、操作音の切り替えはできません。

 トレーニング情報の表示は、使用している **POD** の種類によって異なります。また、**Movescount** による追加設定でトレーニング情報の表示を変更することができます。

8.2 トレーニング中の画面表示

初期設定でデュアルベルトと POD を使用している場合には、下記の情報が表示されます。

training モードの場合

- view1：心拍数とトレーニング時間（ストップウォッチ）
- view2：心拍数と消費カロリー
- view3：心拍のパーセント表示と心拍ゾーン
- view4：トレーニング時間（ストップウォッチ）
- view5：速度と距離

running モードの場合

- view1：心拍数とトレーニング時間（ストップウォッチ）
- view2：ペースと距離
- view3：ペースと平均ピッチ（ランニングケイデンス）
- view4：距離と現在時刻
- view5：トレーニング時間（ストップウォッチ）

cycling モードの場合

- view1：心拍数とトレーニング時間（ストップウォッチ）
- view2：心拍数と距離
- view3：速度と距離
- view4：速度とトレーニング時間（ストップウォッチ）
- view5：距離と平均速度



消費カロリーの測定にはデュアルベルト、速度と距離の測定には各種 POD が必要です。

距離を表示させるためには各種 POD を使用し、ストップウォッチをスタートさせてください。

-
- ☰ 心拍数を計測している時などにバックライトを点灯させると点滅する場合があります。これは消費電力を抑えるためであり、故障ではありません。
-

8.3 ガイド機能付きトレーニング

Movescount を使用すると、任意のトレーニングプログラムの作成や、Suunto Quest に既存のプログラムをダウンロードさせることができます。

トレーニングプログラムが on のときは、日々のトレーニング目標を表示します。また、トレーニング中に画面にガイド矢印が表示されます。上向きの矢印(↑)は運動量もしくは速度を上げるように、下向きの矢印(↓)は運動量もしくは速度を抑えるようにという指示を表しています。



-
- ☰ Movescount のトレーニングプログラム作成では、トレーニング時間、運動量、距離を設定することができます。距離の設定をしない場合は、運動量を目標としたトレーニングプログラムになります。
-

- ☰ Movescount で、外周の矢印の表示を目標達成率に変更することができます。目標達成率は、本体の外周に書かれている数字で確認することができます。
-

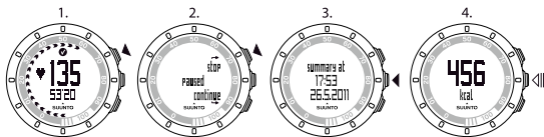
- ☰ トレーニング中に速度もしくは心拍数を表示しているときに、ガイド矢印が表示されます。
-

-
-
- ☰ トレーニングが目標値に達すると、✔ が 12 時の位置に表示されます。
-
-
- ☰ トレーニングプログラムを使用せずにトレーニングする場合は、Movescount もしくは training settings の設定で「program」を off にしてください。
-
-
- ☰ トレーニングプログラムを使用しないときは、任意で設定した心拍リミットもしくはスピードリミットのガイダンスが表示されます。これらのガイダンスも表示させないようにするには、training settings の設定で「limits」も off にする必要があります。
-
-

9 トレーニングの終了

9.1 トレーニングの終了方法

- 1 START STOP (右上) ボタンを押して、ストップウォッチを止めます。
- 2 もう一度 START STOP (右上) ボタン (stop) を押すとトレーニングが終了します。
- 3 トレーニングサマリーが表示されます。NEXT (右中) ボタンを押すと、情報を閲覧できます。
- 4 NEXT (右中) ボタンを長押しして、時刻モードに戻ります。



☰ ストップウォッチを止めても LIGHT LOCK (右下) ボタン (continue) を押すと、そのままトレーニングを続けることができます。

☰ トレーニング中の最大心拍数が初期設定されている数値を上回った場合には、初期設定の情報を更新するかどうかの確認画面が表示されます。更新する場合は、START STOP (右上) ボタンを押して、「yes」を選択します。更新しない場合は、LIGHT LOCK (右下) ボタンを押して、「no」を選択します。

☰ トレーニングサマリーが表示されている時に **NEXT** (右中) ボタンを押すと、サマリー表示をスキップし、時刻モードに戻ることができます。本機で確認できるのは、直近のトレーニングサマリーだけです。時刻モードの状態から **START STOP** (右上) ボタンを押し、「prev. Move」を選ぶとトレーニングサマリーを確認できます。直近以外のトレーニングサマリーを確認するには、**Movescount** にデータを転送し、閲覧する必要があります。

9.2 回復時間 (recovery time)

回復時間 (recovery time) とは、次回のトレーニングをより効果的に行なうために必要な休息時間のことです。

トレーニング後、画面の外枠に矢印群が表示され、現時点での残り回復時間を表します。



本体の外周に書かれている数字で、回復するまでに必要な時間数を確認できます。回復時間はトレーニング終了時に表示されますが、時刻モードの状態から **START STOP** (右上) ボタンを押し、**recovery time** を選択することでも確認できます。

回復時間の経過を待たずに次のトレーニングをすることもできますが、回復時間が **24** 時間を超える場合は、過度のトレーニングを避けるために休息日を設けることをお奨めします。

Suunto Quest は回復時間について、最大 120 時間まで計算し、表示します。

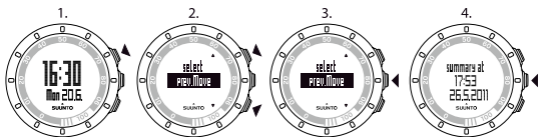


-
- ☰ 回復時間とトレーニングプログラムを安全かつより効果的に活用するためには、専門のトレーナーに相談することをお奨めします。
-
- ☰ 画面構成が初期設定の場合、画面の外枠に表示される矢印は回復時間を表します。この表示は、トレーニングモードでも、時刻モードでも表示されます。時間の経過とともに矢印は減り、回復時間が完全に経過すると矢印は消えます。
-
- ☰ 回復時間は心拍情報を基に計算されます。デュアルベルトを使用せずにトレーニングを行なった場合は、回復時間は表示されません。
-

9.3 前回のトレーニング情報の確認

前回のトレーニング情報は以下の操作で確認できます。

- 1 時刻モードの状態です **START STOP** (右上) ボタンを押します。
- 2 **LIGHT LOCK** (右下) ボタンを押して項目をスクロールさせ、「prev. Move」を選択し、**NEXT** (右中) ボタンを押します。
- 3 **NEXT** (右中) ボタンを押して情報を確認します。
- 4 最後まで閲覧すると、自動的に時刻モードに戻ります。



☰ 情報を閲覧している最中でも、**NEXT** (右中) ボタンを長押し、時刻モードに戻ることができます。

⚠ 「prev. Move」では、直近のトレーニング情報を確認できます。直近以外のトレーニング情報については、Suunto Quest では閲覧することはできませんが、本体メモリーには記録が残っていますので、トレーニング記録 (ログ) を Movescount にアップロードすることで、その詳細を確認することができます。



Suunto Quest の内部メモリーが一杯になると、トレーニングログを正しく保存できなくなりますので、定期的に Movescount へアップロードし、内部メモリーを消去することをお奨めします。

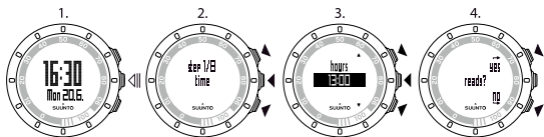
10 設定の変更

トレーニングモードでは、下記の項目を変更することができます。

- **NEXT** (右中) ボタンを長押しすることで、音の **on/off** を切り替えられます。
- **LIGHT LOCK** (右下) ボタンを長押しすることで、**START STOP** (右上) ボタンおよびタップ機能をロックできます。

10.1 初期設定の変更方法

- 1** 時刻モードの状態では **NEXT** (右中) ボタンを長押しして、設定メニューを表示します。
- 2** 設定項目は「step」ごとに分かれており、変更したい項目まで **START STOP** (右上) ボタンもしくは **LIGHT LOCK** (右下) ボタンでスキップすることができます。**NEXT** (右中) ボタンを押して、各項目を設定していきます。
- 3** **START STOP** (右上) ボタンもしくは **LIGHT LOCK** (右下) ボタンを押して数値や設定の変更を行いません。選択や変更が完了し、**NEXT** (右中) ボタンを押すと、次の設定に移ります。
- 4** Step 8/8 まで設定をすると、画面に「yes」と「no」が表示されますので、設定を終了する場合は、**START STOP** (右上) ボタンを押します。完了すると、時刻モードに切り替わります。設定を終了しない場合は、**LIGHT LOCK** (右下) ボタンを押して、再度設定したい項目を変更してください。



10.1.1 日時と個人情報 (personal settings)

- time : 時 (hours)、分 (minutes)
- alarm : アラームの on/off、アラーム時 (hours)、アラーム分 (minutes)

☰ アラームの時と分の設定は、アラームが on のときだけ表示されます。

- dual time : デュアルタイム時 (hours)、デュアルタイム分 (minutes)

☰ 異なる地域 (タイムゾーン) の時間を表示するために使います。

- date : 西暦 (year)、月 (month)、日 (weekday)

☰ 曜日は自動的に計算され表示されます。

- personal settings : 体重 (weight)、運動強度 (activity class)、最大心拍数 (max. HR)、安静時心拍数 (rest HR)

10.1.2 トレーニング情報 (training settings)

- **program** : プログラムの on/off (Suunto Quest に初期設定されているトレーニングプログラム、もしくは、**Movescount** からダウンロードしたトレーニングプログラムを使用するかの選択)
- **limits** : on/off (トレーニングプログラムが off のときに、心拍数もしくは速度のリミットガイダンス機能を使用するかの選択)
- **autolap** : on/off (一定距離で自動的に lap を記録する機能を使用するかの選択)
- **timer 1** : 分 (**minutes**)、秒 (**seconds**) の off/on (自動的に lap を記録する時間間隔 1 の設定)
- **timer 2** : 分 (**minutes**)、秒 (**seconds**) の off/on (自動的に lap を記録する時間間隔 2 の設定)

☰ トレーニングモード別に心拍数や速度のリミットガイダンスの値を設定・変更する場合は、**Movescount** で行ってください。

☰ オートラップ (**autolap**) は、距離に基づいて記録されません。初期設定値は、1 km (もしくは mile) です。POD 別、使用するトレーニングモード別に設定・変更する場合は、**Movescount** で行ってください。

10.1.3 一般情報 (general settings)

- all on : ボタン操作音を含む全ての音を on にする
- buttons off : ボタン操作音以外の音を on にする
- all off : ボタン操作音を含む全ての音を off にする (all off にすると画面に 🎵 が表示されます)
- tap sensitivity : タップ機能の感度の設定 (off (無)、very low (とても低い)、low (低い)、medium (普通)、high (高い)、very high (とても高い))
- distance unit : 距離の単位 (km あるいは mi。ただし、POD がペア設定されていないときは表示されません)

10.1.4 ペアリングの設定 (pairing)

- skip : 設定をスキップ
- belt : デュアルベルトとのペアリング
- Foot POD : フットポッドあるいはフットポッドミニとのペアリング
- Bike POD : バイクポッドとのペアリング
- Speed POD : GPS POD や 2 個目の Foot POD/Bike POD とのペアリング

10.2 運動強度の選択 (activity class)

運動強度 (activity class) とは、自分自身の現在の運動機能のレベルを指します。以下の例を参考に自分の運動強度を選択してください。

初心者 (Easy going) レベル	
activity class 1	日ごろ定期的な運動やアウトドアアクティビティをしていない方

レクリエーション (Recreational) レベル

activity class 2	週 1 時間以下の軽め運動を定期的に行なっている方
activity class 3	週 1 時間以上の軽め運動を定期的に行なっている方

フィットネス (Fitness) レベル

activity class 4	週 30 分以下のきつめのトレーニングを定期的に行なっている方
activity class 5	週 30 ~ 60 分程度のきつめのトレーニングを定期的に行なっている方
activity class 6	週 1 ~ 3 時間程度のきつめのトレーニングを定期的に行なっている方
activity class 7	週 3 時間以上のきつめのトレーニングを定期的に行なっている方

プロフェッショナル (Professional) レベル


activity class 7.5	週 5 ~ 7 時間程度の激しいトレーニングを定期的に行なっている方
activity class 8	週 7 ~ 9 時間程度の激しいトレーニングを定期的に行なっている方
activity class 8.5	週 9 ~ 11 時間程度の激しいトレーニングを定期的に行なっている方
activity class 9	週 11 ~ 13 時間程度の激しいトレーニングを定期的に行なっている方
activity class 9.5	週 13 ~ 15 時間程度の激しいトレーニングを定期的に行なっている方
activity class 10	週 15 時間以上の激しいトレーニングを定期的に行なっている方


10.3 スリープモードと初回起動時設定

初回起動時設定を変更する場合には、Movescount に接続することをお奨めしますが、もし Suunto Quest 単体で変更する場合には、一度スリープモードにしてから再起動する必要があります。

スリープモードにする方法

- 1 時刻モードから NEXT (右中) ボタンを長押しして、設定モードに切り替えます。
- 2 LIGHT LOCK (右下) ボタンを押すと、設定終了の「yes」か「no」が表示されます。
- 3 その状態で、NEXT (右中) ボタンを 5 秒ほど長押しすると、画面が消えスリープモードになります。


 スリープモードの解除および初回起動時設定は、本書 P7 「5. トレーニングの前に」をご覧ください。

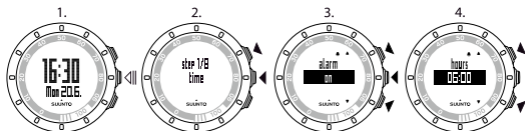
 バッテリーを交換すると、時刻と日付はリセットされますが、本機に記録されている初期設定や前回のトレーニング情報は残ります。

10.4 アラームの設定変更

- 1 時刻モードの状態では、NEXT (右中) ボタンを長押しして、設定モードに入ります。
- 2 START STOP (右上) ボタンを押して「step 2/8 alarm」を表示し、NEXT (右中) ボタンで決定します。

- 3 **START STOP** (右上) ボタンもしくは **LIGHT LOCK** (右下) ボタンを押してアラーム機能の **on/off** を選択し、**NEXT** (右中) ボタンで決定します。
- 4 アラーム機能を **on** にすると、アラームを鳴らす時刻の設定画面に切り替わります。**START STOP** (右上) ボタンもしくは **LIGHT LOCK** (右下) ボタンを押してそれぞれの数値を変更し、**NEXT** (右中) ボタンで決定します。

アラーム機能を **on** にすると、画面に  が表示されます。



設定した時刻になるとアラームが鳴ります。アラームを止めるには **LIGHT LOCK** (右下) ボタンを押してください。

アラーム機能を **off** にしない限り、翌日も同じ時刻にアラームが鳴ります。


10.5 使用言語の変更


初回起動時設定で言語を間違えて選択してしまった場合は、**Movescout** に接続し設定を変更するか、一度スリープモードにしてから再度初回起動時設定を行なってください。

11 Suunto Quest のカスタマイズ (各種設定変更)

11.1 ウェブ接続 (web connect)


ストン社が運営するコミュニティサイト「[Movescount.com](https://www.movescount.com)」では、日々のトレーニング記録の管理や分析、Suunto Quest の各種設定変更、トレーニングプログラムのダウンロードを行なうことができます。

 Movescount.com への接続には、インターネット接続ができる PC と転送ソフトウェア Moveslink、および、Movestick Mini が必要となります。

 Moveslink をインストールする前に Movestick Mini を PC に差し込まないでください。USB 接続の認識が正しく行なわれない場合があります。

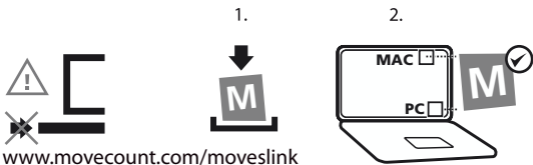
11.1.1 Moveslink のインストール手順

- 1 下記 URL から、Moveslink をダウンロードしてください。
<http://www.movescount.com/moveslink>

 Windows 用 Moveslink には PC POD 用と Movestick Mini 用の 2 種類の Moveslink があります。必ず「Moveslink for Movestick Mini」(Movestick Mini 用) をダウンロードしてください。Macintosh 用 Moveslink は 1 種類のみです。

- 2 ダウンロードしたファイルを PC にインストールしてください。

Moveslink のインストールが完了すると、画面上に Moveslink のアイコンが表示されます。



Moveslink の対応 OS

Windows : Windows XP、Windows Vista、Windows 7

Macintosh : Intel-based、running IS X version 10.5 以降

11.1.2 Movescount への会員登録

Movescount にトレーニングログを記録するには、会員登録（無料）を行なう必要があります。

下記 URL にアクセスし、画面の指示に従って会員登録（アカウント作成）を行なってください。

<http://www.movecount.com>

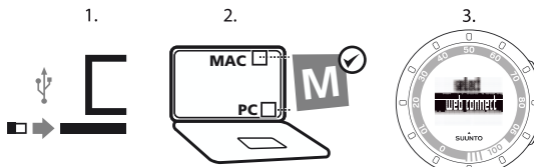



11.1.3 トレーニング記録の転送


Moveslink をインストールし、Movescount に会員登録を完了したら、トレーニング記録の転送が可能となります。

トレーニング記録の転送方法

- 1 Moveslink が起動していることを確認してください。
- 2 Movestick Mini を PC の USB ポートに差し込んでください。
- 3 Suunto Quest の画面が時刻モードの状態です。START STOP (右上) ボタンを押し、web connect を選択します。NEXT (右中) ボタンで決定します。
- 4 PC に表示される指示に従い、トレーニング記録を転送します。転送後は Movescount 上でトレーニング記録を閲覧できます。



 Suunto Quest は、トレーニングログの各容量にもよりますが、およそ 20 ~ 30 件のトレーニング記録を保存できます。メモリー容量を超えてログを取得すると、古いものから順に上書きされます。大切なトレーニング記録が上書きされないように、定期的に Movescount へデータを転送することをお奨め致します。

 Suunto Quest を初めて Movescount に接続したときは、初期設定などの情報が Movescount へ転送されます。次回以降は、Suunto Quest が Movescount に接続されると、Movescount 上で設定・変更された内容が Suunto Quest に転送されます。

11.2 Movescount でのカスタマイズ（各種設定変更）

Movescount を使用することで、Suunto Quest のトレーニング中の画面表示を自分の好みに合わせて変更することができます。



Suunto Quest の画面は、3つのエリア（Row）で構成されています。

Row0

画面の外枠の部分で、ここに表示される矢印群は、回復時間の残り時間、心拍パーセント、トレーニング目標の達成度を表します。

回復時間もしくはトレーニング目標の達成度として使用した場合は、トレーニングモードおよびトレーニング終了後の時刻モードでも矢印群が表示されます。

心拍パーセントとして使用した場合は、トレーニングモード時のみ表示されます。


時間やパーセントは、本体の外周に書かれている数値を指します。

Row 1


画面中央部分の表示範囲のことを指します。


Row 2

画面下部の表示範囲のことを指します。

 トレーニング後は、**Movescount** に接続し、必ずトレーニング記録を保存してください。

また、**Movescount** 上で設定を変更したときは、その情報を **Suunto Quest** に転送し、反映してください。

 トレーニング目標の達成度は、トレーニングプログラムを使用しているときに表示されます。

 インターバルタイマーやラップタイム、心拍ゾーンなどの一部の情報については、**Row 2**にのみ表示されます。

初期設定ではトレーニングモードが **3 種類** (**training**、**running**、**cycling**) 設定されていますが、この **3 種類** を含め最大 **5 種類** のモードを設定することができます (**custom mode**)。それぞれのモードは、アルファベットおよび数字で名前を付けます。画面表示数は、モードに合わせて最大 **5 画面** で、使用する **POD** の種類やオートラップも各モードに合わせて設定できます。

☰ トレーニングモードに名称をつけるときは、半角英数（アルファベットおよび数字）のみを使用できます。スペースは使用できません。

☰ 画面表示の設定で、トレーニング時間（ストップウォッチ）を **Row 2** に設定し、**Row 1** を空欄にすると、**Row 1** には時間の上位の桁を表示することができます。

12 トレーニングプログラム

Movescount を使用することで、自分だけのトレーニングプログラムを作成したり、既存のプログラムを **Suunto Quest** にダウンロードして、日々のトレーニングに使用することができます。

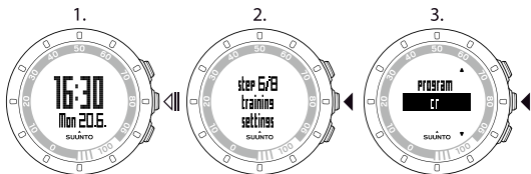
トレーニングプログラムを **on** にすると、日々のトレーニング目標にあわせてガイダンスが表示されます。

以下では、トレーニングプログラムの使い方を説明しますが、初期状態のトレーニングプログラムはサンプルですので、必ずしも自分の体に合ったものとは限りません。必ず自分に合ったトレーニングプログラムをダウンロードしてください。


12.1 トレーニングプログラムの使い方

下記の手順に従い、トレーニングプログラムを開始します。

- 1 時刻モードの状態では **NEXT**（右中） ボタンを長押しして、設定メニューを表示します。
- 2 **START STOP**（右上） ボタンを押して「step 6/8 training settings」を表示し、**NEXT**（右中） ボタンで決定します。
- 3 「program」が表示されたら、**START STOP**（右上） ボタンを押して「on」を選択し、**NEXT**（右中） ボタンで決定します。
- 4 **NEXT**（右中） ボタンを長押しして、設定メニューを終了します。



トレーニングプログラムを on にすると、トレーニング設定日 (training day) になり、時刻モードの画面にトレーニング日を知らせるメッセージが表示されます。NEXT (右中) ボタンを押すと、推奨するトレーニング目標値が表示されます。再度 NEXT (右中) ボタンを押すと時刻モードに戻ります。

 Suunto Quest に初期設定されているトレーニングプログラムは、運動量をベースにした運動強度 class 6、15 週間のトレーニング内容です。

トレーニングプログラムは必ず自分に合ったものを作成、もしくはダウンロードして使用してください。

12.2 トレーニングガイダンス機能

トレーニングプログラムを on にすると、日々のトレーニング目標が表示されます。また、トレーニングのタイプを設定することで、運動量 (心拍数) ベースか、距離ベースかを選択することができます。

初期設定のトレーニングプログラムでは、運動量 (心拍数) ベースのトレーニングガイダンスが表示されます。

Row 1 の心拍数もしくは速度の左に表示される上向きの矢印 (↑) は運動量もしくは速度を上げるように、下向きの矢印 (↓)

は運動量もしくは速度を抑えるようにという指示を表していません。

トレーニングが目標値に達すると、✔ が 12 時の位置に表示されます。

☰ ガイド矢印は、Row 1 に心拍数もしくは速度が表示されているときのみ表示されます。

☰ 目標距離を設定していない場合は、運動量（心拍数）ベースのガイダンスを行いません。

デュアルベルトを使用せずにトレーニングをした場合は、運動量（心拍数）ベースのガイダンスは表示されません。

☰ トレーニングプログラムを使用せずにトレーニングをする場合は、Movescount もしくは training settings の設定で「program」を off にしてください。

トレーニングプログラムを使用しない場合は、任意で設定した心拍リミットもしくはスピードリミットのガイダンスが表示されます。ガイダンス自体を表示させないようにするには、training settings の設定で「limits」も off にする必要があります。

☰ Suunto Quest は日々のトレーニング目標を自動的に計算します。そのため、1日のうちに複数のトレーニングを実施したときは、その運動量やトレーニング時間を合計し、目標達成度を表示します。

12.3 ラップ機能

Suunto Quest はオートラップ (autolap) 機能を備えており、設定した距離に達すると、自動的にラップを記録します。Movescount を使用することで、POD 別にオートラップを設定することができます。

また、トレーニング中に画面をタップする (指で画面を軽くたたく) ことで任意のタイミングでラップを記録することもできます。



インターバルタイマーを使用したときや、ストップウォッチを一時停止した場合でもラップが記録されます。

12.4 タップ感度の設定

タップ感度は、ご自分の好みやトレーニングの状況に合わせて調整できます。

- 1 時刻モードの状態では **NEXT** (右中) ボタンを長押しして、設定メニューを表示します。
- 2 **START STOP** (右上) ボタンを押して「step 7/8 general settings」を表示し、**NEXT** (右中) ボタンを 2 回押します。
- 3 「tap sensitivity」が表示されたら、**START STOP** (右上) ボタンもしくは **LIGHT LOCK** (右下) ボタンを押して、好みのタップ感度に調整します。

設定途中で画面をタップすることで、感度を確認することができます。画面をタップし、「tapped!」と表示されたらタップを認識したことを表します。

☰ 感度の低い順に、off (タップによる記録無し)、very low、low、medium、high、very high となります。

- 4 NEXT** (右中) ボタンを長押しして、設定メニューを終了します。



13 デュアルベルトと POD のペア設定

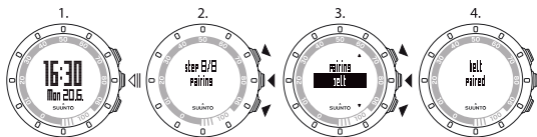
Suunto Quest はデュアルベルトや各種 POD とペア設定することで、消費カロリーや距離など様々な情報を取得することができます。

Suunto Quest に同封されているデュアルベルトと POD はすでにペア設定がされていますが、次の場合はペア設定をする必要があります。

- 付属でないデュアルベルトと POD を使用するとき
- デュアルベルトや POD を新しい製品に買い替えたとき
- 心拍測定、速度・距離測定に支障が出たとき

13.1 設定方法

- 1 時刻モードの状態では **NEXT**（右中）ボタンを長押しして、設定メニューを表示します。
- 2 **START STOP**（右上）ボタンを押して「**step 8/8 pairing**」を表示し、**NEXT**（右中）ボタンで決定します。
- 3 **START STOP**（右上）ボタンを押して、ペア設定したい項目を選び **NEXT**（右中）ボタンで決定します。
- 4 デュアルベルトと POD を起動させ、Suunto Quest に近づけます。起動の方法は、各種 POD の取扱説明書をご覧ください。
- 5 ペア設定が完了すると、「**paired**」と表示されます。ペア設定ができなかった場合は、「**not found!**」と表示されます。



13.2 トラブルシューティング

— 「not found!」が表示された—

デュアルベルトと Foot POD、Bike POD のペア設定で「not found!」が表示された場合は、次の操作をしてください。

- 1 POD のバッテリーを取り外します。
- 2 バッテリーを上下逆（-電極面が上になるよう）に入れ、POD をリセットします。
- 3 p.42 の「13.1 設定方法」1～3の手順を参考に、Suunto Quest のペア設定画面を表示させます。
- 4 「Turn on」というメッセージが出た後、POD のバッテリーの+電極面が上になるように入れ直して、Suunto Quest に近づけます。
- 5 「Paired」メッセージが表示されたらペア設定は終了です。
- 6 バッテリーカバーを取り付けます。

13.3 キャリブレーション（調整）機能

Suunto Quest は、より正確に速度・距離を測定できるように Foot POD（Mini）および Bike POD にキャリブレーション機能を備えています。



キャリブレーションを行なう場合は、以下の手順を参考に実施してください。

- 1** Suunto Foot POD（Mini）もしくは Suunto Bike POD を正しく装着してください。
- 2** キャリブレーションを行ないたい POD と接続するトレーニングモードを選択します。
- 3** POD との接続が確認できたら、ストップウォッチをスタートさせ、400 mトラックを 2 周など、正確に走行距離が測れる場所で、800 m～1 km を走行します。START STOP（右上）ボタンを押してストップウォッチを止めます。
- 4** サマリー表示で走行距離が表示されたときに、START STOP（右上）ボタンもしくは LIGHT LOCK（右下）ボタンを押して、実際に走行した距離になるように値を調整し、NEXT（右中）ボタンで決定します。
- 5** キャリブレーションを確定するには、START STOP（右上）ボタンを押してください。

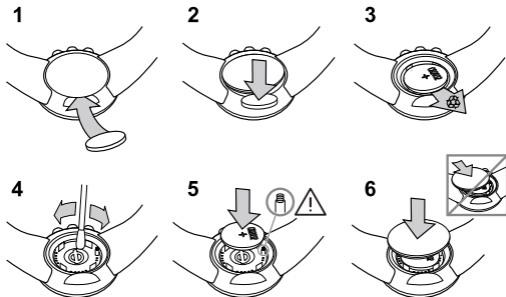
14 お手入れと保管について

Suunto Quest およびデュアルベルト、各種 POD は、叩いたり、落としたりしないでください。また、お風呂・シャワーなどの高温多湿の場所で使用したり、水中や水の付いた状態でボタンを押したりすると、故障の原因となります。これらが原因で故障した場合は保証対象外となりますので、ご注意ください。


14.1 Suunto Quest のバッテリー交換

バッテリー寿命は、1 週間あたり約 2.5 時間のトレーニングで約 1 年です（デュアルベルトおよび POD 使用）。トレーニング頻度が多いほど、バッテリー寿命は短くなります。また、バックライトの多用はバッテリーの消耗が激しいため、バッテリー寿命が極端に短くなります。バッテリー残量不足マーク  が表示されたら、バッテリー交換を行ってください。バッテリー残量不足マーク  は、バッテリー残量が極端に少なくなり過ぎると、表示が消えることがあります。マークが出ていない場合でも、画面表示が薄くなったり、時間が遅れたりするなどの症状が見られたときはバッテリー交換を行ってください。

バッテリー交換の手順

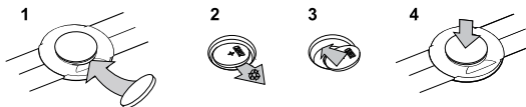


- 1** コインなどをバッテリーカバーの溝に差し込みます。
- 2** バッテリーカバーを持ち上げて外します。
- 3** 古いバッテリーを取り出します。
- 4** 綿棒などでバッテリーカバーと本体の接触部分を清潔にします。
- 5** 30 秒経ってから+電極を上にして、新しいバッテリーを挿入します。格納部のバネにご注意ください。
- 6** バッテリーカバーを取り付けます。

 バッテリーを交換すると時刻と日付は変更されますが、前回の初期設定とトレーニング記録は保存されたままです。

14.2 デュアルベルトのバッテリー交換

バッテリー寿命は、1週間あたり約2.5時間のトレーニングで約1年です。トレーニング頻度が多いほど、バッテリー寿命は短くなります。また、Suunto Quest が信号を受信しない場合は、バッテリー交換をお試しください。



☰ 防水性を保持するために、バッテリー交換時には、Oリングも合わせて交換することをお奨めします。交換用のバッテリー、バッテリーカバー、交換用Oリングは、バッテリーキットとしてセットでお求めいただけます。

☰ ご購入時に入っている本製品の電池は動作確認用のモニター電池ですので、記載された電池寿命に満たないうちに切れることがあります。尚、モニター用電池は本体価格に含まれるものではありません。モニター電池の電池切れについては、保証対象外となります。

☰ バッテリー交換の方法を間違えると、保証が適用されない場合があります。また、バッテリーカバーの無理な開け閉めは故障の原因となりますので、充分にご注意ください。バッテリー交換による防水性能は、お客様の責任のもとで維持されることとなります。

☰ 火災や火傷の原因となりますので、使用済みのバッテリーをつぶしたり、穴をあけたり、火の中や水の中に破棄しないでください。使用済みのバッテリーは適切な方法でリサイクル・廃棄してください。

☰ 新しいバッテリーを挿入する際は、少なくとも 30 秒はお待ちください。古いバッテリーを取り出して直ぐに新しいバッテリーを挿入すると、電圧容量の差で液晶部分に異常が出る場合があります。

⚠ 通常の電池交換以外の修理はお客様ご自身で行わないでください。思わぬ事故やケガの原因となります。修理が必要な場合は、サービスセンター、または販売店などにお問い合わせください。ストラップなどのアクセサリは、スント純正のもののみをご使用ください。それ以外のアクセサリの使用による損傷および不具合は、保証の対象外となります。

14.3 保管時の注意

- 直射日光のあたる場所、高温低温多湿な場所から避けて保管してください。
- 長期間ご使用にならない場合は、バッテリーを外して保管することをお奨めします。
- 磁気の発する場所（テレビの上、オーディオ機器のスピーカーや磁気ネックレスの近く）での保管は避けてください。
- 表面が傷つくのを防ぐため、バッグの底など堅い物と接触する恐れのある場所には保管しないでください。
- 化学物質が発散している場所や薬品にふれる場所に放置し

ないでください。ガソリン、マニキュア、化粧品などのスプレー液、クリーナー液、トイレ用洗剤、接着剤などが付着するとケースやストラップの変色や破損の原因となる場合がありますのでご注意ください。

- 表面に浅いキズがついてしまった場合は、研磨剤などで磨くことをお奨めします。

15 仕様

15.1 技術仕様

Suunto Quest (Q) とデュアルベルト (DB)

- 動作可能温度：-10℃ ~ +50℃
- 保管温度：-30℃ ~ +60℃
- 重量：40 g (Q) /42 g (DB)
- 防水性能：3 気圧、30 m (ISO2281 による) (Q)
2 気圧、20 m (ISO2281 による) (DB)
- 周波数(DB)：2.465GHz(Suunto ANT 対応)/5.3KHz(フィットネスマシーン対応)
- データ信号送受信範囲：最大 2 m
- バッテリー：(Q/DB) CR2032 (ユーザーによる交換が可能)
- バッテリー寿命 (Q/DB)：1 週間当たり約 2.5 時間のトレーニング使用で約 1 年

ストップウォッチおよびログ記録

- 最大測定可能時間：20 時間
- 測定単位：最初の 60 秒までは 0.1 秒単位で表示。60 秒以降は 1 秒単位で表示
- 最大記録可能ログ数：約 199 本 (データの容量による)

心拍数

- 表示範囲：30 ~ 240bpm
- 安静時心拍：初期設定 60bpm、30 ~ 100bpm まで調整可能

個人情報の設定

- 誕生年：1910 ~ 2010
- 体重：30 ~ 200kg

15.2 商標

Suunto Quest 及びそのロゴマーク、その他の Suunto ブランドの商標及び名称は、全てスント社の登録商標または商標であり、著作権により保護されています。

15.3 著作権

Suunto、Suunto 製品の名称及びそのロゴマーク、その他の Suunto ブランドの商標及び名称は、全てスント社の登録商標または商標であり、著作権により保護されています。本書及びその内容は、スント社及びアメアスポーツジャパン株式会社に帰属します。本書は、Suunto Quest の所有者に対して製品の操作方法に関する知識及び基本的な情報を提供する目的で作成されています。スント社及びアメアスポーツジャパン株式会社の書面による同意なしに、上記以外の目的のために本書の内容を使用または供給及び、転送、公開あるいは複製することはできません。本書を作成するにあたり、細心の注意を払い幅広く正確な情報を提供しよう心掛けていますが、完全な正確性を保証するものではありません。本書の内容は将来予告なく変更する事があります。最新の情報につきましては、スント社 www.suunto.com（英語）、www.suunto-japan.jp（日本語）でご確認いただけます。

15.4 CE

スント製品は EU（欧州連合）による EMC の指導の 89/336/EEC 及び 99/5/EEC の規格を全て満たしています。

15.5 ICES

このクラスBデジタルは、カナダのICES-003に準拠しています。

15.6 FCC

Suunto Quest は、FCC 規則 Part15 に適合しています。Suunto Quest は電磁波を発生、使用し、外部に放射することがあり、定められた方法で設置、使用しない場合、無線通信に有害な電波障害を引き起こす可能性があります。特定の場合に電波障害が起こらないという保証はありません。Suunto Quest が他の機器に有害な電波障害を引き起こした場合は、Suunto Quest を移動してください。問題が解決しない場合、正規の Suunto 販売店またはサポートサービスセンターにご相談ください。Suunto Quest は次の条件で使用するものとします。



1. Suunto Quest は有害な電波障害を引き起こしてはならない。
2. Suunto Quest は操作に好ましくない影響が及んだ場合であっても、他の機器からのいかなる電波障害も受け入れなければならない。
3. 修理は、認可を受けた Suunto のサービススタッフによって行われなければならない。弊社が認可していない業者による修理が行われた場合、保証は無効となる。
4. FCC の規格に準拠することが試験により確認されている。
5. Suunto Quest は家庭で個人が使用することを目的としている。

15.7 特許

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。この他、新たな特許出願も申請されています。

US 11/432,380, US 11/169,712, US 12/145,766, US 7, 526, 840,
US

11/808,391, USD 603,521, USD 29/313,029

15.8 製品の廃棄について

製品を廃棄される場合は家電ごみとして扱い、適切に廃棄してください。ご不明な点は、ストサービスセンターにお問い合わせください。

15.9 アフターサービス

万が一製品が故障した場合は、製品と保証書をお買い上げの販売店にお持ちください。その際に郵送料などが発生した場合は、お客様負担となりますので、ご了承ください。なお、保証期間外の製品に関しては有償修理となります。

16 保証

16.1 Suunto Quest に関する限定保証

本限定保証は、2011年11月1日より有効です。

スントは、保証期間内において、スントまたはスント認定サービスセンター（以後「サービスセンター」）により、その独自の判断で、素材または作業における不具合の修正を無料で行うことを保証します。その内容は、本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、あるいは、c) 製品の払い戻し（アメアスポーツジャパン株式会社と販売店との合意が必要となります）のいずれかです。消費者製品の販売に関する該当する国内法で保証された法的権利は、本限定保証により影響されません。

本限定保証は、正規に輸入され、アメアスポーツジャパン株式会社で販売されている製品（以後、「正規品」）を購入された国でのみ有効であり、その国で製品販売を目的としている場合に限ります。その際には、製品が保証期間内であることを証明するものが必要となります。

16.2 保証期間

保証期間は、当初購入者であるエンドユーザーが製品を購入した日から2年間です。デュアルベルトなど、個別に購入した場合は、1年間となります。該当する国内法の範囲で、保証期間は、再販やスント認定の修理、または製品の交換によって延長または更新その他の影響を受けません。ただし、保証期間内に修理または交換された部品は、当初の保証期間の残り、または修理

または交換された日から3カ月のいずれか長い方の期間が保証されます。

16.3 保証対象外

本限定保証には、次の項目は保証対象外となります。

1. a) 通常の摩耗、損傷、b) 乱用及び取扱い不注意による故障・損傷（鋭利なものによる損傷、折り曲げ、圧迫、落下など）、c) 製品の誤用、または取扱説明書に反する使用による不具合及び損傷。
2. 取扱説明書、または各種設定、コンテンツ、データ。これらは、製品に含まれているものやダウンロードされたもの、また、設置・組み立て・納品・輸送段階で得られたものも含む。
3. スント以外で製造、または提供された製品、アクセサリ、ソフトウェア、サービスと共に本製品をご使用された場合に発生した不具合、または使用目的以外の方法で使用された場合に発生した不具合。
4. 消耗品であるバッテリー及びストラップ。

本限定保証には、次の場合は適用されません。

1. 製品がスント社及びサービスセンター以外で、開封・変更・修理がされた場合
2. 製品がスント社以外の部品を使用して修理された場合
3. 製品のシリアルナンバーが、削除・消滅・損傷・改変された場合。その他如何なる方法でも判読を困難にしている場合（スント社独自の判断により断定されるものとする）。
4. 製品が防蚊剤を含む化学製品の影響を受けた場合

スントは、製品の操作性において永久的なものであり、不具合が生じない事を保証するものではありません。また、第三者か

ら提供された装置やソフトウェアと共に、製品が正常に作動する事を保証するものではありません。

16.4 その他の注意点

製品に保存された大切なコンテンツ及びデータは全てバックアップ保存してください。コンテンツやデータは製品の修理または交換時に失われる場合があります。スント社及びサービスセンターは、製品の修理または交換時のコンテンツまたはデータの消去、損傷、破損に起因するいかなる損害または損失についても責任を負いません。

製品または部品を交換する場合は、交換されたものは全てスントの所有となります。返金される場合も、返金対象の製品はスント及びサービスセンターの所有となるため、必ず返却してください。

17 免責条項

適用される国内法の下、本限定保証は唯一かつ排他的な救済であり、明示的であるか黙示的かを問わず、いかなる保証からも免責されます。スントは、次のような特別損害、偶発的損害、懲罰的損害、間接損害について責任を負わないものとします。予期された利益の損失・貯蓄、または売上の損失、データの消失、懲罰的損害賠償、製品または関連機器の使用不可、資本コスト、何らかの代替機器または施設費用、システムなどの休止時間、顧客を含む第三者の請求権、および所有物への損害。また、製品の購入及び使用によって生じた損害、保証の不履行、契約の不履行、怠慢、不法行為、またはその他の法的や公平性に起因する損害。スントが以上のような損害の可能性を認識していた場合も含む。スントは、限定保証の下、サービス提供による遅延、または修理中の製品使用の不可時間については、責任を負わないものとします。

索引

A

activity class 27

am/pm 表示 5

ANT 12

C

cycling モード 16

I

IND 12

M

Movescount 1, 2, 17, 32

カスタマイズ 34

Moveslink 31

P

PLAN 1

PLAY 1

PLUG 1

PROGRESS 1

R

recovery time 6, 20

running モード 16

T

training モード 16

あ

アフターサービス 53

アラーム 5, 29

安静時心拍 10

安全上の注意 3

い

一般情報 27

う

ウェブ接続 31

運動強度の選択 27

お

お手入れと保管 45

か

ガイド機能付きトレーニング 17

回復時間 6

カスタマイズ 31

カスタムモード 6

画面表示 5

き

記号 2

キャリブレーション 44

け

言語 7

変更 30

こ

個人情報 7

個人情報の設定 8

し

時間の設定 8

仕様 50

消費カロリーの測定 16

初回起動時設定 29

- 初期設定の変更 24
- 進行確認インディケータ 5
- す
- スリープモード 29
- せ
- 設定の変更 24
- 設定変更 31
- 設定モードの切り替え 6
- 選択ボタン表示 5
- た
- タップ感度の設定 40
- 単位の設定 8
- 誕生日 8, 9
- て
- デュアルベルト 11
- と
- トラブルシューティング
 - 心拍数が表示されない 14
- トレーニング
 - 開始 13
 - 記録の転送 33
 - 終了 19
 - スタート/ストップ 6
 - 前回情報の確認 22
 - 前回の情報 20
 - トレーニング中の画面表示 16
 - トレーニング中の操作 15
 - 始める前に 7
- トレーニングガイダンス 38
- トレーニング情報 26
- トレーニングプログラム 2, 17, 37
- トレーニングログ 6
- に
- 日時と個人情報 25
- ね
- 年月日の設定 8
- は
- バックライト 9
- バッテリー交換 45
 - デュアルベルト 47
- バッテリー残量不足マーク 5
- へ
- ペアリングの設定 27
- ほ
- 保証 54
- ボタン操作 6
- ボタン操作音 5
- ボタンロック 5, 9
- も
- 目標クリア 5
- ら
- ラップ機能 40

2013年4月発行

アメアスポーツジャパン株式会社 スント