

SUUNTO 3

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.....	5
2.2. Suunto App.....	6
2.3. SuuntoLink.....	7
2.4. 光学心拍数.....	7
2.5. 設定の調整.....	8
3. 設定.....	9
3.1. ボタンロックと画面の暗転.....	9
3.2. バックライト.....	9
3.3. トーンおよび振動.....	9
3.4. Bluetooth 接続.....	10
3.5. 機内モード.....	10
3.6. おやすみモード.....	10
3.7. 通知.....	10
3.8. 時刻と日付.....	11
3.8.1. アラームクロック.....	11
3.9. 言語およびユニットシステム.....	12
3.10. 時計文字盤.....	12
3.11. 機器情報.....	13
4. 特徴.....	14
4.1. エクササイズの記録.....	14
4.1.1. 速度と距離の調整.....	15
4.1.2. スポーツモード.....	16
4.1.3. スポーツモードのパワーセーブ（省電力）オプション.....	16
4.1.4. エクササイズにターゲット（目標）を使用する.....	16
4.1.5. コネクテッド GPS.....	17
4.1.6. インターバルトレーニング.....	18
4.1.7. スイミング.....	19
4.1.8. フィーリング.....	19
4.1.9. ディスプレイのテーマ.....	20
4.2. メディアコントロール.....	20
4.3. ログブック.....	21
4.4. 毎日のアクティビティ.....	21
4.4.1. アクティビティ追跡機能.....	21
4.4.2. インスタント HR.....	23
4.4.3. 毎日の HR.....	23
4.5. アダプティブトレーニングガイダンス.....	24
4.6. トレーニングインサイト.....	26
4.7. 回復時間.....	27

4.8. 睡眠分析.....	27
4.9. ストレスと回復.....	29
4.10. フィットネスレベル.....	30
4.11. 胸部心拍センサー.....	31
4.12. POD とセンサーのペアリング.....	31
4.12.1. Foot POD の調整.....	32
4.13. タイマー.....	32
4.14. 運動強度ゾーン.....	33
4.14.1. 心拍数ゾーン.....	34
4.14.2. ペースゾーン.....	36
5. SuuntoPlus™ ガイド.....	38
6. SuuntoPlus™ スポーツアプリ.....	39
7. お手入れとサポート.....	40
7.1. 取り扱い方法.....	40
7.2. バッテリー.....	40
7.3. 廃棄.....	40
8. 参照.....	41
8.1. 法令遵守.....	41
8.2. CE.....	41

1. 安全について

安全注意表示の種類

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

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

 **メモ:** - は重要な情報を強調するために使用されます。

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

安全注意事項

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

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

 **警告:** レクリエーション専用。

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

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

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

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

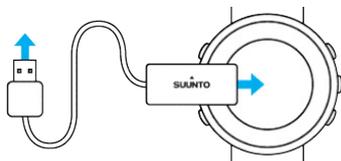
 **注意:** 製品が損傷する恐れがあるため、製品を叩いたり落下させたりしないでください。

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

2. はじめに

Suunto 3 の初期設定は簡単に行えます。

1. 同梱の USB ケーブルを使ってウォッチをコンピュータに接続し、ウォッチを起動します。



2. 中央ボタンを押して設定ウィザードを開始します。



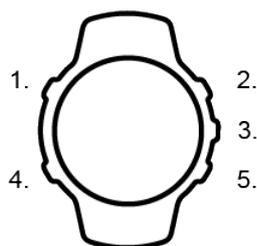
3. 右上ボタンまたは右下ボタンを押して言語を選択し、中央ボタンで確定します。



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

2.1. ボタン

Suunto 3 にはディスプレイ (表示画面) および機能をナビゲートするための操作ボタンが 5 個あります。



通常の操作：

1. 左上ボタン

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

2. 右上ボタン

- ・ このボタンを押すと、ビューおよびメニューで上にスクロールできます

3. 中央ボタン

- ・ このボタンを押してアイテムを選択、次に進む、あるいは表示画面を切り替えることができます
- ・ 長押しすると、コンテキストメニューのショートカットメニューが開きます

4. 左下ボタン

- ・ このボタンを押すと前の画面に戻ります
- ・ 長押しして時計の文字盤に戻ります

5. 右下ボタン

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

エクササイズの記録中、ボタンには別の操作機能があります：

1. 左上ボタン

- ・ このボタンを押すとビューが切り替わり、他の情報を確認できます

2. 右上ボタン

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

3. 中央ボタン

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

4. 左下ボタン

- ・ このボタンを押すと、ディスプレイが切り替わります

5. 右下ボタン

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

2.2. Suunto App

Suunto App を使用すれば、Suunto 3 との体験がさらに豊かになります。モバイルアプリとウォッチをペアリングすることで、スマートフォンの GPS を使用できるようになるほか、モバイル通知機能やトレーニング分析機能などのさまざまな機能を利用できるようになります。

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

お使いのウォッチを Suunto App とペアリングするには：

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

5. ウォッチの画面に表示されるコードをアプリに入力し、ペアリングを確認します。



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

2.3. 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 をご覧ください。

お使いのウォッチのソフトウェアをアップデートするには：

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

2.4. 光学心拍数

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

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

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

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

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

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

2.5. 設定の調整

設定を変更するには：

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



2. 右上ボタンまたは右下ボタンを押して設定メニューをスクロールします。



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



5. オン / オフのみの設定の場合は、中央ボタンを押して値を変更します。



💡 ヒント: 中央ボタンを長押ししてショートカットメニューから一般設定にアクセスすることもできます。



3. 設定

3.1. ボタンロックと画面の暗転

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

ロックを解除するには、右下ボタンを長押しします。

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

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

3.2. バックライト

バックライト機能は、**一般設定** » **バックライト**の設定で調整できます。

- スタンバイ設定では、バックライトがオンになっていない場合(例: ボタン押下で点灯しない)の画面輝度を管理します。スタンバイの2つのオプションは、以下のとおりです: On/Off。
- 傾けて起動機能は、レギュラータイムモードのスタンバイバックライトを有効化し、エクササイズモードでは、ウォッチを見る姿勢を取った場合にバックライトを点灯させます。傾けて起動の3つのオプションは、以下のとおりです:
 - On: レギュラータイムモードまたはエクササイズ中に手首を上げた時、バックライトを点灯します。
 - エクササイズのみ: エクササイズ中に手首を上げた時にのみ、バックライトを点灯します。
 - Off: 傾けて起動機能をオフにします。

 **メモ:** バックライトは、常時オンにすることもできます。中央ボタンを長押ししてショートカットメニューに移動し、バックライトまでスクロールして強制バックライトをオンに切り替えます。

3.3. トーンおよび振動

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

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

- オール ON: すべてのイベントでトーン/振動によるアラートあり
- オール OFF: すべてのイベントでアラートなし
- ボタン OFF: ボタンを押す以外のすべてのイベントでアラートあり

一般設定 » **トーン** » **アラーム**の下では、振動のオン・オフを切り替えることができます。

以下のオプションから選択できます:

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

3.4. Bluetooth 接続

Suunto アプリとペアリングされている場合、Suunto 3 は Bluetooth 技術を使用してモバイルデバイスと通信し、情報を送受信します。POD やセンターとのペアリングにも同様に Bluetooth 技術が使用されます。

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



機内モードを有効にすると、Bluetooth が完全に無効化されます。3.5. 機内モードを参照してください。

3.5. 機内モード

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



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

3.6. おやすみモード

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

おやすみモードのオン/オフを切り替えるには：

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

おやすみモードが有効になると、ウォッチ文字盤におやすみモードのアイコンが表示されます。

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

3.7. 通知

お使いのウォッチを Suunto App とペアリングした Android フォンをご利用の場合、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信できます。

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

 **メモ:** Suunto 3 との互換性がない一部のアプリから受け取った通知は、通知メッセージが正しく表示されないことがあります。

通知を受信すると、ポップアップが時計の画面上に表示されます。



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

アクションを押して通知に対応します（利用可能なオプションは、通知の送信元であるモバイルアプリによって異なります）。

コミュニケーションアプリの場合、ウォッチを使って **クイック返信** を送信することができます。Suunto App で既定メッセージの選択および編集ができます。

通知履歴

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

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

モバイルデバイスでメッセージを確認すると、通知履歴がクリアされます。

3.8. 時刻と日付

お使いのウォッチの初期スタートアップ時に時刻と日付を設定します。

一般設定 » **時間/日付** の下にある設定から時刻と日付を調整することができます。ここでは時刻と日付の形式も変更できます。

メインタイムに加え、旅行中の場合など目的地の時刻も同時に表示するデュアルタイムを利用することができます。**一般設定** » **時間/日付** で **デュアルタイム** をタップして、目的地を選択してタイムゾーンを設定します。

Suunto App とペアリングされていれば、モバイルデバイスの時刻、日付、タイムゾーン、夏時間設定に基づいてウォッチが自動更新されます。

一般設定 » **時間/日付** で、**自動時刻更新** をタップし、この機能のオン / オフを切り替えます。

3.8.1. アラームクロック

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

アラームを設定するには：

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



2. 時間および分を設定してから、設定を終了します。



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



アラームが鳴ったまま30秒放置すると、自動的にスヌーズに切り替わります。

3.9. 言語およびユニットシステム

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

3.10. 時計文字盤

Suunto 3にはデジタルスタイルとアナログスタイルに分かれた複数の文字盤表示が用意されています。

この時計文字盤を変更するには：

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



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



各時計文字盤には日付、合計歩数、デュアルタイムなどの追加情報が表示されます。左上ボタンを押すと表示が切り替わります。

3.11. 機器情報

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

4. 特徴

4.1. エクササイズ[®]の記録

毎日 24 時間対応のアクティビティ追跡機能に加えて、トレーニングセッションやその他のアクティビティを記録して詳細なフィードバックを得たり、トレーニングの進捗を追跡することができます。

エクササイズ[®]を記録するには：

1. 心拍センサーを装着します (オプション)。
2. エクササイズアイコンまで上にスクロールし、中央ボタンで選択します。



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

チェストストラップ式心拍センサーを使用しているのに緑色の心臓のアイコンのみが表示される場合 (光学式心拍センサーがアクティブなことを意味します)、4.12. POD とセンサーのペアリングを参照して、スポーツモードをもう一度選択します。

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



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

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



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



記録を停止すると、トレーニングのフィーリング（感想）を質問されます。質問に答えるか、スキップすることができます（4.1.8. フィーリングを参照）。アクティビティのサマリーが表示されたら、右上ボタンまたは右下ボタンを使って内容を確認することができます。

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



4.1.1. 速度と距離の調整

Suunto 3 は、本体に内蔵されている加速度センサーを使用してランニングとウォーキングの速度と距離を測定することができます。歩幅や動作には個人差があるため、加速度センサーを調整する必要があります。未調整の状態では、ウォッチは速度と距離を正確に測定することができません。

ウォッチを調整する最も簡単な方法は、コネクテッド GPS を使用して最初のランニングまたはウォーキングのエクササイズを記録することです（4.1.5. コネクテッド GPS を参照）。スマートフォンの GPS を使用することにより、速度と距離の自動調整がバックグラウンドで実行されます。

手動でウォッチを調整するには：

1. 正確な距離がわかっている陸上競技場などのトラックで、最低 12 分間ウォーキングとランニングのエクササイズを記録します。エクササイズを記録するための操作方法は、4.1. エクササイズの記録を参照してください。
2. エクササイズの記録を終了後、距離を編集します。サマリー画面で距離がハイライトされたら中央ボタンを押します。



 **メモ:** 最も正確な結果を得るには、ランニングとウォーキングについてそれぞれ手動でウォッチを調整します。

4.1.2. スポーツモード

お使いのウォッチには幅広い種類のスポーツモードが用意されています。これらのモードは、屋外での散歩からクロスカントリースキーまで、特定のアクティビティや目的に応じて設定されています。

エクササイズを記録する際（4.1. エクササイズの記録を参照）、上下にスクロールしてスポーツモードのショートリストを表示することができます。すべてのスポーツモードの完全なリストを閲覧するには、このリストの最後にある **その他** アイコンを選択します。

スポーツモードにはそれぞれ一連の画面表示があり、選択したスポーツモードによって異なるデータが表示されます。エクササイズ中にウォッチの画面に表示されるデータを編集およびカスタマイズするには、Suunto App を使用します。

Suunto App (Android) または Suunto App (iOS) でスポーツモードをカスタマイズする方法をご覧ください。

4.1.3. スポーツモードのパワーセーブ（省電力）オプション

以下のパワーセーブオプションを使用して、バッテリー駆動時間を延長することができます。

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

パワーセーブオプションを有効にするには：

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

 **メモ**：ディスプレイのタイムアウトがオンになっている場合でも、トーンや振動によるアラートだけでなく、モバイル通知も通常通りに受け取ることができます。

4.1.4. エクササイズにターゲット（目標）を使用する

エクササイズの途中で、Suunto 3 で別のターゲットを設定することもできます。

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



一般的なターゲットを使用してエクササイズするには：

1. エクササイズの記録を開始する前に、右下ボタンを押してスポーツモードのオプションを開きます。
2. **目標** を選択し、中央ボタンを押します。
3. 中央ボタンを押して **一般設定** のトグルボタンをオンにします。

4. 合計継続時間 または 距離 を選択します。
5. ターゲットを選択します。
6. 左下ボタンを押してスポーツモードのオプションに戻ります。

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



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

運動強度ターゲットを使用してエクササイズするには：

1. エクササイズの記録を開始する前に、右下ボタンを押してスポーツモードのオプションを開きます。
2. 目標 を選択し、中央ボタンを押します。
3. 中央ボタンを押して 運動強度 のトグルボタンをオンにします。
4. 心拍数 または ペース を選択します。
5. ターゲットゾーンを選択します。
6. 左下ボタンを押してスポーツモードのオプションに戻ります。

4.1.5. コネクテッド GPS

Suunto 3 は、手首の動き（腕の振り）に基づいてランニングとウォーキングの速度と距離を測定することができます。ただし、歩幅や動作には個人差があるため、ウォッチに内蔵されている加速度センサーを調整する必要があります。調整は手動で行うこともできますが（4.1.1. 速度と距離の調整を参照）、コネクテッド GPS による自動調整も可能です。手首の動きに基づいて測定される速度と距離は、コネクテッド GPS を使用することで自動調整されます。

コネクテッド GPS はスマートフォンの GPS を使用してより正確な速度と距離を計測するだけでなく、エクササイズ中の通過ルートを追跡して Suunto App 内の地図に表示します。

コネクテッド GPS を使用するには：

1. お使いのウォッチを Suunto App とペアリングするには、2.2. Suunto App を参照してください。
2. Suunto App に対して位置情報サービスへのアクセスを許可します。
3. Suunto App を実行したままにします。
4. GPS を使用可能なスポーツモードを起動します。

GPS を検出中、ウォッチの表示画面にある GPS のアイコンが灰色に点滅します。スマートフォンの GPS との接続が確立すると、このアイコンが緑色に変わります。

すべてのスポーツモードで GPS が使用されるわけではありません。GPS のアイコンが表示されない場合、そのスポーツモードのアクティビティでは GPS を使用する必要がないことを意味します（トレッドミルランニングやプールスイミングのスポーツモードは GPS を使用しません）。Suunto 3 がスマートフォンとペアリングされていない場合も、GPS のアイコンが表示されません。

 **メモ:** スマートフォンの GPS を使用してエクササイズを記録する場合、スマートフォンのバッテリーの減りが早くなります。GPS の精度はスマートフォンの機種と周辺環境によって左右されます。周辺に高い建物などがあると、GPS 信号がブロックされます。スマートフォンに搭載されている OS バージョンによっては GPS データにアクセスできない場合があります。現時点でサポートされている場合でも、事前に通知することなくサポートを打ち切る場合があります。

4.1.6. インターバルトレーニング

インターバルワークアウトは、高い負荷の運動と緩めの運動を交互に繰り返すトレーニング方法です。効果的なトレーニング方法のひとつとして広く使用されています。Suunto 3 では、ウォッチを操作して各スポーツモードのインターバルトレーニングを定義して、自分のトレーニングニーズに合わせてカスタマイズすることができます。

インターバルの設定を定義する場合、以下の 4 項目を設定することができます：

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

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

インターバルトレーニングを行うには：

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



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



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

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

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

4.1.7. スイミング

Suunto 3 は、プールでのスイミングにも使用することができます。

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

 **メモ:** 手首から心拍数を計測する心拍センサーは、水中で正常に機能しない可能性があります。心拍数を正確に計測するには、胸に装着するタイプの心拍センサーを使用してください。

4.1.8. フィーリング

定期的にトレーニングを行っている場合には、各トレーニングセッション終了後のフィーリング（感想）を追跡することで総合的なフィジカルコンディションを把握することができます。

感想は 5 段階評価から選択できます：

- 悪い
- 普通
- 良い
- 非常に良い
- 最高に良い

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

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



質問への回答をスキップするには中央ボタンを押します。

4.1.9. ディスプレイのテーマ

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

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

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

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

スポーツモードのオプションでディスプレイのテーマを変更するには：

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

4.2. メディアコントロール

お使いの Suunto 3 は、スマートフォンで再生中またはスマートフォンから他のデバイスに転送されている音楽、ポッドキャスト、その他のメディアをコントロールするために使用することができます。メディアコントロールはデフォルトでオンになっていますが、設定 » メディアコントロール でオフに切り替えることができます。

 **メモ:** メディアコントロールを使用するには、お使いのウォッチとスマートフォンをペアリングさせる必要があります。

メディアコントロールにアクセスするには、時計の文字盤が表示されている状態で中央ボタンを押します。エクササイズ中の場合は、メディアコントロールが表示されるまで中央ボタンを押します。

メディアコントロール画面でボタンに割り当てられている操作機能は以下のとおりです。



- ・ 再生/停止：右上ボタン
- ・ 次の曲/エピソード：右下ボタン
- ・ 前の曲/エピソード：右上ボタン（長押し）
- ・ 音量：右下ボタン（長押し）、音量コントロールが開きます
 - ・ 音量コントロール画面では、右上ボタンを押すと音量が上がり、右下ボタンを押すと音量が下がります。中央ボタンを押すとメディアコントロール画面に戻ります。

中央ボタンを押してメディアコントロール画面を終了します。

4.3. ログブック

ログブックにはランチャーからアクセスできます。



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



ログを閉じるには、左下ボタンを押します。



4.4. 毎日のアクティビティ

4.4.1. アクティビティ追跡機能

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

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

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



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

🔍 ヒント: ヒント: 歩いた歩数をより正確に追跡するには、お使いの Suunto ウォッチのセットアップ時にウォッチの位置と装着方法を定義するか、設定 » 一般設定 » 個人設定 » デバイスの位置の下で定義してください。

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



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

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

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



歩数ディスプレイまたはカロリーディスプレイを表示中に右下ボタンを押すと、各日の数値が表示されます。

アクティビティの目標

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



歩数の目標を設定するには、一日の合計歩数を定義します。

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



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

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

4.4.2. インスタント HR

インスタント HR ディスプレイは心拍数データの簡易表示画面です。このディスプレイには現在の心拍数が表示されます。



インスタント HR を表示するには：

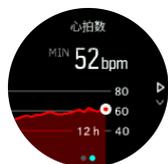
1. 時計の文字盤が表示されている状態で、右下ボタンを押してインスタント HR ディスプレイが表示されるまでスクロールします。
2. 左上ボタンを押してディスプレイを終了し、時計の文字盤に戻ります。

4.4.3. 毎日の HR

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

このディスプレイは、直近 12 時間の心拍数データをグラフとして表示します。このグラフは、24 分間ごとの平均心拍数データをもとに生成されます。また、12 時間ごとの最低心拍数も確認することができます。

過去 12 時間の最低心拍数は、回復度を把握するために最も参考となる数値です。この数値が通常より高い場合、最後に行ったエクササイズからまだ完全に回復していない可能性があります。



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

毎日の HR グラフが表示されるようにするには、デイリー HR 機能が有効になっている必要があります。アクティビティの下にある設定から、この機能のトグルボタンを操作してオン/オフを切り替えることができます。心拍数の表示画面で、中央ボタンを長押しするとアクティビティの設定にアクセスすることができます。

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



毎日の HR 機能を有効にするとウォッチが心拍数の測定を開始し、24 分後に最初の測定値が表示されます。

毎日の HR を表示するには：

1. 時計の文字盤が表示されている状態で、右下ボタンを押してインスタント HR ディスプレイが表示されるまでスクロールします。
2. 中央ボタンを押して、毎日の HR ディスプレイに切り替えます。

毎日の HR ディスプレイで右下ボタンを押すと、心拍数に基づいて算出された毎時間のエネルギー消費量が表示されます。

4.5. アダプティブトレーニングガイドンス

Suunto 3 は、あなたの有酸素運動能力 (エアロビックフィットネス) を維持、改善、またはブースト (飛躍的に向上) させるために役立つ 7 日間のトレーニングプランを自動生成します。3 種類のトレーニングプログラムが内蔵されており、それぞれのプログラムでは毎週のトレーニング負荷とトレーニング強度が異なります。

あなたのフィットネスの目標を選択：



現在のフィットネスレベルを維持したい場合は、「maintain」(維持管理) オプションを選択します。このオプションは定期的な運動を始めたばかりの方にも有用です。プログラムは運動開始後にいつでも変更できます。

「improve」(改善) オプションは、中程度の進捗度であなたの有酸素運動能力 (エアロビックフィットネス) を向上させることを目標としています。フィットネスを短時間で飛躍的に向上させたい場合は、「boost」(ブースト) プログラムオプションを選択します。このオプションは、よりハードなトレーニングを強要しますが、短時間で成果を出します。

このトレーニングプランは、目標の運動継続時間と運動強度を含む運動計画で構成されます。各運動は、あなたが体に過度のストレスをかけることなく、フィットネスを維持、改善することを支援することを目標に計画されています。あなたが運動を休んだり、運動量を超えた場合には、Suunto 3 がそれに基づいてあなたのトレーニングプランを自動的に適応させます。

運動計画を開始すると、あなたのウォッチは視覚インジケータとオーディオインジケータによりあなたをガイドして、あなたが適切な運動強度を維持し、あなたの進捗状況を把握するのに役立ちます。

HR (心拍) ゾーン設定 (4.14.1. 心拍数ゾーンを参照) はアダプティブトレーニングプランに影響を与えます。このトレーニングプランの今後の活動は運動強度を含むようになります。あなたの HR ゾーンを正しく設定しないと、計画された運動中の運動強度ガイドンスが、あなたの運動の実際の強度と相関しないことがあります。

あなたの次のトレーニングセッションを表示・確認するには：

1. ウォッチフェイスで右下ボタンを押して、トレーニングインサイト表示までスクロールします。



2. 中央のボタンを押して、今週の計画を表示します。



3. 右下ボタンを押して、追加情報、トレーニング日、運動継続時間、運動強度を表示・確認します（心拍ゾーンに基づく場合は、運動強度ゾーンを参照）を表示・確認します）。



4. 左下ボタンを押して、トレーニングプランの表示を終了し、時間表示に戻ります。

メモ: その日の活動予定は、ウォッチフェイスで中央のボタンを押しても表示されます。

メモ: アダプティブトレーニングガイダンスでは、あなたのフィットネスを維持、改善、またはブースト（飛躍的な向上）させる目標を設定できます。あなたのフィットネスレベルが既に高く、運動を頻繁に行っている場合には、7日間プランは既存のルーチンに適合しない場合があります。

注意: 病後などに運動を再開するとき、このトレーニングプランは適切に調整されないことがあります。病後には十分慎重を期し、簡単な運動から始める必要があります。

警告: このウォッチは、あなたに怪我・障害があるかどうかを判断できません。医師の指示に従って怪我の治療をしてから、あなたのウォッチのトレーニングプランを使って運動を再開してください。

パーソナライズされたトレーニングプランを無効にするには：

1. 設定メニューから、トレーニング に移動します。
2. ガイダンス のトグルボタンをオフにします。



アダプティブトレーニングガイダンスを使用しないで、運動目標を設定する場合は、トレーニング の下にある設定からあなたの毎週の運動目標として目標達成に必要な時間数を定義することができます。

1. ガイダンス を無効にします。
2. 中央のボタンを押して、週間目標を選択します。
3. 右上ボタンまたは右下ボタンを押して、あなたの新しい週間目標を選択します。



4. 中央のボタンを押して選択を確定します。

リアルタイムガイダンス

当日予定されている運動がある場合、運動画面に入って運動の記録を開始すると、その活動はスポーツモードリストの最初のオプションとして表示されます。リアルタイムガイダンスを希望する場合は、通常記録するのと同様に推奨運動を開始します。詳細については、4.1. *Recording an exercise* (運動の記録) を参照してください。

 **メモ:** その日の活動予定は、ウォッチフェイスで中央のボタンを押しても表示されます。

運動計画に従って運動する際は、緑色のプログレスバーと進捗状況 (パーセント) が表示されます。目標は、設定された運動強度と運動継続時間に基づいて予測されます。あなたは、設定された運動強度以内 (あなたの心拍数に基づく) で運動するとき、設定された運動継続時間範囲でその目標を達成することができるはずですが、運動強度が高いほど、目標を達成するまでの継続時間が短くなります。逆に運動強度が低いほど、目標を達成するまでの継続時間は長くなります。

4.6. トレーニングインサイト

Suunto 3 はトレーニングアクティビティのサマリーを提供します。

現在の週のトレーニングの合計が表示されるまで右下ボタンを押します。



アダプティブトレーニングガイドがオンになっている場合、トレーニングの目標を変更することはできません。アダプティブトレーニングガイドをオフにしてトレーニングの目標を変更するには、4.5. *アダプティブトレーニングガイド* を参照してください。

中央ボタンを2回押すと、現在の週に行ったすべてのアクティビティと過去3週間のトレーニング成果が表示されます。



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

右下ボタンを押すと、現在の週のサマリーが表示されます。サマリー画面には、合計表示で選択したスポーツの合計時間、合計距離および合計消費カロリーが表示されます。



4.7. 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。

回復時間を確認するには：

1. 時計の文字盤が表示されている状態で、トレーニングと回復のディスプレイが表示されるまで右下ボタンを押します。
2. 左上ボタンを押してトレーニングと回復の表示画面を切り替えます。



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、体調不良等、健康状態に問題があれば見積もり時間よりも回復が遅れる場合があります。

4.8. 睡眠分析

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

お使いのウォッチを付けたまま就寝することで、Suunto 3 が加速度センサーによる計測データに基づいて睡眠を記録します。

睡眠を記録するには：

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



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

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

早く眠りに落ちたり、いつもよりベッドタイム（睡眠時間）が長くなったりすると、ウォッチは、睡眠時間が設定した就寝時間と起床時間の範囲内にあるかを追跡します。

 **メモ:** ベッドタイム（睡眠時間）から大幅に外れて就寝する場合には、ウォッチは、それを睡眠時間としてカウントしません。

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

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

睡眠の質

睡眠時間に加えて、ウォッチは、睡眠中の心拍数を記録することで睡眠の質も評価します。変化は、睡眠が休息と回復の助けになっているかを示すものです。睡眠の質は0から100までのスケールで評価され、100が最良を意味し、睡眠のサマリーで確認することができます。

睡眠中の心拍数の測定

睡眠の質を測定するには、デイリー HR (4.4.3. デイリー HR を参照) と睡眠分析が有効になっていることを確認してください。

自動おやすみモード

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

睡眠の傾向

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

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



睡眠ディスプレイを表示中に中央ボタンを押すと、過去7日間の平均睡眠時間を確認できます。睡眠データはグラフとして表示されますが、右下ボタンを押すと数値のみの表示に切り替わります。

 **ヒント:** 睡眠ディスプレイから、中央ボタンを長押しして睡眠分析の設定と最後に記録した睡眠のサマリーにアクセスします。

4.9. ストレスと回復

身体的なエネルギーレベルを把握することで、毎日のストレスやチャレンジを乗り越えるために必要となるエネルギー源がどれくらいあるか理解することができます。

ストレスとフィジカルアクティビティによって消耗される身体のエネルギー源（リソース）は、体を休めることで補充されます。エネルギー源の補充と疲労回復には、質の高い睡眠は欠かせません。

エネルギー源が補充されてリソースレベルが高まると、心身ともにリフレッシュされ、活力を取り戻せます。体が十分に回復している状態でランニングを行えば、肉体的なストレスに順応するための余力があることから、結果としてより一層のトレーニング効果が期待できます。

リソースレベルを追跡することで、疲れをためないように注意しながらトレーニングに励むことができます。リソースレベルに基づいて体へのストレスを特定し、疲れの早期回復のために十分な休養と適切な栄養補給を心がけ、体の余力を取り戻しましょう。

ストレスと回復は光学式心拍センサーを使用します。毎日のストレスレベルと回復度を測定するには、デイリー HR 機能が有効になっている必要があります。4.4.3. 毎日の HR を参照してください。

最も正確な測定値を得るために重要なのは、最大心拍数と安静時 HR が正しく設定されていて、実際の心拍数に適合していることです。デフォルトでは、安静時 HR は 60 bpm に設定されており、最大心拍数はあなたの年齢に基づいています。

これらの心拍数の値は、一般設定 -> 個人情報 の設定で簡単に変更することができます。

 **ヒント:** 睡眠中に測定された最低心拍数を安静時 HR として使用します。

右下ボタンを押して画面をスクロールし、ストレスと回復を表示します。



この画面に表示されるリング状のゲージは、総合的なリソースレベル（回復度）を示します。緑色のゲージは、回復が進んでいることを意味します。ステータスと回復時間は、現在の状態（アクティブ、非アクティブ、回復中、またはストレス）とその経過時間を示しています。このスクリーンショットは、回復状態のまますでに 4 時間経過していることを示しています。

中央ボタンを押すと、最近 16 時間のリソースレベルが棒グラフで表示されます。



緑色の棒グラフはそれぞれ回復時間を意味します。パーセント値は、現在のリソースレベルの推定です。

4.10. フィットネスレベル

適切な有酸素運動能力（エアロビックフィットネス）は、あなたの総合的な健康管理と優れたスポーツパフォーマンスのために欠かせません。

あなたの有酸素運動能力（エアロビックフィットネス）レベルは、有酸素持続力の指標として広く認識されている VO2max（最大酸素摂取量）で定義されています。言い換えれば、VO2max は運動中に呼吸によって体内に取り込むことができる酸素の最大量のことです。1 分間に体内に取り込む酸素量を表します。つまり、VO2max の数値が高いと、それだけ 1 分間に体内に取り込むことができる酸素量が多く、生み出せるエネルギー量も大きくなります。

あなたのフィットネスレベルの推定は、記録されたそれぞれのランニングやウォーキングトレーニングから検知されたあなたの心拍応答に基づいています。フィットネスレベルを推定するには、スマートフォンの GPS に接続するか手動で速度調整を行った Suunto 3 を着用して最低 15 分間ランニングまたはウォーキングを記録します。

GPS 接続を利用できない場合、15 分間のランニングまたはウォーキングを記録してフィットネスレベルの推定を実施する前にウォッチを手動で調整します。ウォッチの調整方法については、4.1.1. *Speed and distance calibration*（速度と距離の調整）を参照してください。

調整に成功すると、あなたのウォッチはすべてのランニングおよびウォーキングトレーニングでフィットネスレベルの推定を実現できるようになります。

現在のあなたのフィットネスレベルの推定は、フィットネスレベルの表示画面で確認できます。ウォッチフェイスで、右下ボタンを押してフィットネスレベルのディスプレイが表示されるまでスクロールします。



 **メモ:** ウォッチがまだフィットネスレベルを推定していない場合、フィットネスレベルの表示画面にさらなる指示が表示されます。

記録されたランニングとウォーキングトレーニング履歴データは、あなたの VO2max を正確に推定するために極めて重要な役割を果たします。あなたの Suunto 3 で記録した活動数が多いほど、より正確な Vo2max を推定することができます。

非常に悪い、悪い、普通、平均、良い、非常に良い、極めて良い、非常に優秀、低いレベルから高レベルまでの段階のフィットネスレベルがあります。この値は年齢と性別によって左右され、値が高いほどフィットネスレベルが高く優れていることを意味します。

推定フィットネス年齢を表示するには、左上ボタンを押します。フィットネス年齢は、VO2max の推定値を年齢に置き換えて示したものです。定期的に適切なタイプのフィジカルアクティビティを実施することで、VO2max の値を高め、フィットネス年齢を下げるすることができます。



VO2max の向上にはかなりの個人差があり、年齢、性別、遺伝子、トレーニング履歴などによって左右されます。あなたのフィットネスレベルが既に高い場合、フィットネスレベルは

緩やかに上昇します。定期的な運動を始めたばかりの初心者の場合、フィットネスレベルは急上昇することがあります。

4.11. 胸部心拍センサー

Suunto Smart Sensor などの Bluetooth® スマート 対応心拍センサーを利用すれば、お使いの Suunto 3 でエクササイズ強度に関する正確な情報を手に入れることができます。

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

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

心拍センサーとウォッチのペアリング方法については、4.12. *POD とセンサーのペアリング* を参照してください。

4.12. POD とセンサーのペアリング

お使いのウォッチと Bluetooth Smart POD やセンサーをペアリングすることで、エクササイズ記録時に追加の情報を収集することができます。

Suunto 3 は以下のタイプの POD およびセンサーに対応しています：

- 心拍数
- Bike (バイク)
- Foot (フット)

 **メモ:** 機内モードがオンになっているとペアリングを行うことができません。ペアリングを行う前に機内モードをオフにしてください。3.5. *機内モード* を参照してください。

POD またはセンサーをペアリングするには：

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



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



使用する POD で設定が必要となる場合、ペアリング操作の途中で数値を入力するように求められます。

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

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

この一覧から必要に応じてデバイスを削除 (ペアリング解除) することができます。削除したいデバイスを選択して、**削除** をタップします。

4.12.1. Foot POD の調整

Foot POD とペアリングされると、ウォッチが Suunto App 経由で接続されているスマートフォンの GPS を使用して POD を自動調整します。POD の調整は自動で行うことをお勧めしますが、必要に応じて、**接続 » ペアリング済みデバイス** の下にある POD 設定から自動調整を無効にすることができます。

GPS を使用して初期調整を行うには、Foot POD を使用するスポーツモード (例 : ランニング) を選択します。記録を開始し、平坦な路面を一定のペースで走ります。可能であれば、最低 15 分間走り続けます。

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

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

4.13. タイマー

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



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

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

ストップウォッチ

中央ボタンを押す事によってストップウォッチをスタートします。



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



中央ボタンを長押ししてタイマーを終了します。

カウントダウンタイマー

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



必要に応じて中ボタンと右下ボタンで停止してリセットします。

中央ボタンを押してタイマーを終了します。

4.14. 運動強度ゾーン

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

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

Suunto 3 で使用される 5 種類の運動強度ゾーンは以下のとおりです。

ゾーン 1 : 軽度

ゾーン 1 でのエクササイズは体にかかる負荷が比較的軽く、運動強度の低いエクササイズです。このような軽度のエクササイズは、エクササイズ初心者が基礎体力を向上するため、あるいは怪我やその他の理由で長期間中断していたトレーニングを再開する場合に運動能力の回復を図るために適しています。毎日のエクササイズ (ウォーキング、階段のぼり、自転車通勤など) は、通常この運動強度ゾーン内で行われます。

ゾーン 2 : 適度

ゾーン 2 でのエクササイズは、基礎体力を効果的に増進します。この運動強度でのエクササイズは特に体に負担がかかるわけではなく、比較的楽に行えますが、長時間行うことでかなり高いトレーニング効果が得られます。心肺機能強化トレーニングの多くは、このゾーン内で行う必要があります。基礎体力を増進することで、他のエクササイズにスムーズに取り組みたり、より活発な活動に向けて身体を準備することができます。このゾーンで長時間ワークアウトを行うと、体に蓄積された脂肪が燃焼され、大量のエネルギーが消費されます。

ゾーン 3 : ハード

ゾーン 3 でのエクササイズは、かなりのエネルギーを消費するため、かなりハードに感じるはずですが、瞬発力と運動効率を高めることができます。このゾーンでは、体内で乳酸の形成

が始まりますが、基礎代謝が活発になります。この強度でのトレーニングは体に負荷をかけるため、最大でも週2回程度にしてください。

ゾーン4：非常にハード

ゾーン4でのエクササイズはレースや試合に備えるために行うワークアウトや、トップスピードを高めるためのスピードワークなどに適しています。このゾーンでのワークアウトは一定のスピードで行うか、インターバルトレーニング（不完全回復を挟みながら中強度から高強度の運動を繰り返すトレーニング方法）として行うことができます。高い運動強度でのトレーニングを行うことで、基礎体力を急速に効率よく向上することができますが、高い運動強度でのトレーニングを行う頻度が高すぎたり、運動強度が高すぎるとオーバートレーニングにつながる可能性があり、結果としてトレーニングプログラムの長期中断を余儀なくされます。

ゾーン5：最高にハード

ワークアウト中の心拍数がゾーン5に達すると、トレーニングが極端にきつく感じられます。代謝できる量を遥かに超える乳酸が生成されるため、体内に蓄積されるようになり、数十分程度でワークアウトを継続することが困難になります。運動強度が最高になるこれらのワークアウトをトレーニングプログラムに取り入れるアスリートは、徹底した管理の下で行います。普通にエクササイズを楽しむ場合には必要のないトレーニングです。

4.14.1. 心拍数ゾーン

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

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

7日間のトレーニングプラン（4.5. アダプティブトレーニングガイドを参照）は心拍数ゾーンに基づいて作成されます。各心拍数ゾーンの境界値または最大心拍数が実際の数値と一致しない場合、トレーニングプランは設定されたフィットネスレベルの目標を達成するために適切なガイダンスを提供することができません。

Suunto 3にはデフォルト心拍ゾーンとアクティビティ別の心拍ゾーンがあります。デフォルトゾーンはすべてのアクティビティに使用できますが、より高度なトレーニングを行う場合、ランニングとサイクリングでは専用の心拍ゾーンを使用することができます。

最大心拍数の設定

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

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



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

 **メモ:** 最大心拍数は、一般設定 » 個人設定 から設定できます。

デフォルト HR ゾーンの設定

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

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



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

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

アクティビティ別心拍数ゾーンの設定

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

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



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

4.14.1.1. エクササイズに心拍ゾーンを使用する

エクササイズを記録する際 (4.1. エクササイズの記録を参照)、運動強度のターゲット (目標) として心拍数を選択すると (4.1.4. エクササイズにターゲット (目標) を使用するを参照)、5つのセクションに分かれた心拍ゾーンゲージが表示されます。心拍ゾーンゲージは心拍数をサポートするすべてのスポーツモードで表示画面の外周に沿って表示されます。このゲージのセクションのうち、現在トレーニングを行っている心拍ゾーンに該当するセクションが点灯します。ゲージの小さい矢印は、ゾーン範囲内での現在の位置を示します。



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



さらに、スポーツモードのデフォルト表示では心拍ゾーン専用の表示があります。現在の心拍ゾーンはゾーン表示の中段に表示され、ゲージの背景色によって現在トレーニングしている心拍ゾーンがわかります。



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

4.14.2. ペースゾーン

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

Suunto 3 では、デフォルトで用意されている 5 つのペースゾーンを使用するか、カスタムペースゾーンを定義して使用することができます。

ペースゾーンはランニングで使用できます。

ペースゾーンの設定

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

1. ランニングを選択して中央ボタンを押します。
2. 右下ボタンを押して下にスクロールし、中央ボタンを押してペースゾーンをオンにします。
3. 右上ボタンまたは右下ボタンを押して上下にスクロールし、変更したいペースゾーンがハイライトされたら中央ボタンを押します。
4. 新しいペースゾーンを選択するには、右上ボタンまたは右下ボタンを押します。



5. 中央ボタンを押して新しいペースゾーンの値を選択します。
6. 中央ボタンを長押ししてペースゾーンの表示を終了します。

4.14.2.1. エクササイズにペースゾーンを使用する

エクササイズを記録する際 (4.1. エクササイズの記録を参照)、運動強度のターゲット (目標) としてペースを選択すると (4.1.4. エクササイズにターゲット (目標) を使用する を参

照) 5つのセクションに分かれたペースゾーンゲージが表示されます。これらの5つのセクションは、スポーツモードの表示画面の外周に沿って表示されます。このゲージの5つのセクションのうち、運動強度のターゲットとして選択したペースゾーンに該当するセクションが点灯します。ゾーン範囲内での進み具合を示す小さな矢印がゲージ上に表示されます。



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



エクササイズのサマリー画面には、各ゾーンでの経過時間の内訳が表示されます。

5. SuuntoPlus™ ガイド

SuuntoPlus™ ガイドは、お気に入りのスポーツやアウトドアのサービスから、Suunto ウォッチにリアルタイムのガイダンスを提供します。SuuntoPlus™ Store から新しいガイドを検索してあり、Suunto アプリワークアウトプランナーなどのツールを使用して新規作成したりすることもできます。

すべての利用可能なガイドとサードパーティーのガイドをお使いのデバイスに同期する方法の詳細については、www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides を参照してください。

ウォッチで SuuntoPlus™ ガイドを選択する

1. エクササイズ記録を開始する前に、下ボタンを押し、**SuuntoPlus™** を選択します。
2. 使用するガイドまでスクロールし、中央ボタンを押します。
3. スタートビューに戻り、通常どおりにエクササイズを開始します。
4. 中央ボタンを押して、単独で表示される SuuntoPlus™ ガイドまで移動します。

 **メモ:** お使いの Suunto 3 に、最新バージョンのソフトウェアがインストールされ、ウォッチが Suunto アプリと同期されていることを確認してください。

6. SuuntoPlus™ スポーツアプリ

SuuntoPlus™ スポーツアプリを使用すれば、Suunto 3 に新しいツールやインサイトを簡単に追加できます。新たなモチベーションにつながり、今まで以上にアクティブなライフスタイルを楽しむことができます。Suunto 3 向けの新しいアプリが公開されている SuuntoPlus™ Store では、新しいスポーツアプリを検索できます。関心があるアプリを選択し、ウォッチと同期して、エクササイズを最大限に活用してください。

SuuntoPlus™ スポーツアプリを使用する

1. エクササイズの記録を開始する前に、下にスクロールして、**SuuntoPlus™** を選択します。
2. 任意のスポーツアプリを選択します。
3. スポーツアプリで外部デバイスまたはセンサーを使用している場合は、自動的に接続されます。
4. スタートビューに戻り、通常どおりにエクササイズを開始します。
5. 中央ボタンを押して、単独で表示される SuuntoPlus™ スポーツアプリまで移動します。
6. エクササイズの記録を停止すると、サマリー画面に SuuntoPlus™ スポーツアプリの結果が表示されます (関連するデータがある場合)。

Suunto アプリで、ウォッチで使用したい SuuntoPlus™ スポーツアプリ能を選択することができます。お使いのウォッチでどのスポーツアプリが利用できるか確認するには、Suunto.com/Suuntoplus を参照してください。

 **メモ:** お使いの Suunto 3 に、最新バージョンのソフトウェアがインストールされ、ウォッチが Suunto アプリと同期されていることを確認してください。

7. お手入れとサポート

7.1. 取り扱い方法

衝撃を加えたり、落としたりしないよう、本機の手扱いは十分にご注意ください。

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

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

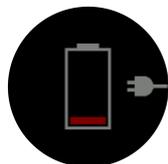
7.2. バッテリー

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

 **メモ:** バッテリー不良が原因でバッテリー駆動時間が極端に短くなった場合、製品購入から 1 年以内であれば 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。

 **メモ:** 本製品には非充電式リチウムイオンバッテリーが使用されています。

バッテリー充電レベルが 20% 未満になると、低バッテリーアイコンが表示されます。バッテリー充電レベルが 10% 未満になると、再び低バッテリーアイコンが表示されます。バッテリー残量が非常に低くなると、時計は低電力モードに移行し、充電アイコンが表示されません。

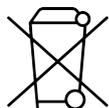


同梱の USB ケーブルを使用して時計を充電してください。バッテリー充電レベルが十分高くなると、時計は低電力モードから回復します。

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

7.3. 廃棄

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



8. 参照

8.1. 法令遵守

法令遵守関連の情報と技術仕様の詳細については、Suunto 3 に同梱、または www.suunto.com/userguides でご覧いただける「製品の安全性と規制に関する情報」を参照してください。

8.2. CE

Suunto Oy は、無線機器タイプ OW175 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。





SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support

www.suunto.com/register

Manufacturer:

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



© Suunto Oy 11/2022

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