

SUUNTO 5

ユーザーガイド

1. 使用目的.....	4
2. 安全について.....	5
3. はじめに.....	6
3.1. ボタン.....	6
3.2. SuuntoLink.....	7
3.3. Suunto App.....	7
3.4. 光学心拍数.....	8
3.5. 設定の調整.....	8
4. 設定.....	10
4.1. ボタンロックと画面の暗転.....	10
4.2. バックライト.....	10
4.3. トーンおよび振動.....	10
4.4. Bluetooth 接続.....	11
4.5. 機内モード.....	11
4.6. おやすみモード.....	11
4.7. 通知.....	11
4.8. 時刻と日付.....	12
4.8.1. アラームクロック.....	12
4.9. 言語およびユニットシステム.....	13
4.10. 時計文字盤.....	13
4.10.1. 月相.....	14
4.11. 日の出/日没アラーム.....	14
4.12. 省電力.....	15
4.13. 座標表示形式.....	15
4.14. 機器情報.....	16
5. 特徴.....	17
5.1. エクササイズの記録.....	17
5.1.1. スポーツモード.....	18
5.1.2. エクササイズにターゲット (目標) を使用する.....	18
5.1.3. エクササイズ中のナビゲーション.....	19
5.1.4. バッテリーの電力管理.....	20
5.1.5. スイミング.....	21
5.1.6. インターバルトレーニング.....	21
5.1.7. ディスプレイのテーマ.....	22
5.1.8. オートポーズ.....	23
5.1.9. フィーリング.....	23
5.2. メディアコントロール.....	24
5.3. ログブック.....	24
5.4. ナビゲーション.....	25

5.4.1. 高度プロファイルのナビゲーション機能.....	25
5.4.2. 高度計.....	25
5.4.3. ルート.....	25
5.4.4. ファインドバック.....	27
5.4.5. Komoot のターンバイターンナビゲーション.....	27
5.4.6. ポイントオブインタレスト.....	28
5.4.7. GPS 精度とバッテリー節約.....	31
5.5. 毎日のアクティビティ.....	32
5.5.1. アクティビティモニタリング.....	32
5.5.2. インスタント HR.....	33
5.5.3. 毎日の HR.....	33
5.6. トレーニングインサイト.....	34
5.7. アダプティブトレーニングガイダンス.....	35
5.8. リカバリ.....	37
5.9. 睡眠分析.....	38
5.10. ストレスと回復.....	39
5.11. フィットネスレベル.....	40
5.12. 胸部心拍センサー.....	41
5.13. POD とセンサーのペアリング.....	42
5.13.1. Bike POD の調整 (キャリブレーション)	42
5.13.2. Foot POD の調整 (キャリブレーション)	43
5.13.3. Power POD を較正する.....	43
5.14. タイマー.....	43
5.15. 運動強度ゾーン.....	44
5.15.1. 心拍ゾーン.....	45
5.15.2. ペースゾーン.....	47
5.15.3. パワーゾーン.....	48
5.16. FusedSpeed™.....	49
6. SuuntoPlus™ ガイド.....	51
7. SuuntoPlus™ スポーツアプリ.....	52
8. お手入れとサポート.....	53
8.1. 取り扱い方法.....	53
8.2. バッテリー.....	53
8.3. 廃棄.....	53
9. 参照.....	54
9.1. 法令遵守.....	54
9.2. CE.....	54

1. 使用目的


Suunto 5 は心拍数、カロリーなど、移動やその他の測定値を追跡するスポーツウォッチです。Suunto 5 レクリエーション専用で、医療目的ではありません。

製品に損傷するような動作温度を超えて Suunto 5 を使用しないでください。火傷の原因となるような動作温度を超えて製品を使用しないでください。


2. 安全について

安全注意表示の種類


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


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

 **メモ:** - は重要な情報を強調するために使用されます。


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


安全注意事項


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


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

 **警告:** レクリエーション専用。


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

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

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

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

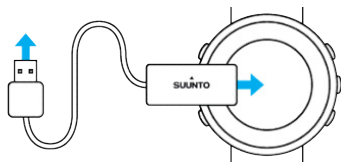
 **注意:** 製品が損傷する恐れがあるため、製品を叩いたり落下させたりしないでください。

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

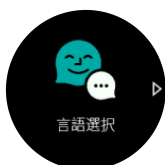
3. はじめに

Suunto 5 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。



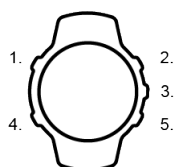
3. 右上ボタンまたは右下ボタンを押して言語を選択し、中央ボタンで確定します。



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。

3.1. ボタン

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



1. 左上ボタン

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

2. 右上ボタン

- このボタンを押すと、ビューおよびメニューで上にスクロールできます

3. 中央ボタン

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

4. 左下ボタン

- このボタンを押すと前の画面に戻ります

5. 右下ボタン

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

エクササイズの記録中、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

3.2. 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。

3.3. Suunto App


Suunto App を使用すれば、Suunto 5 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、GPS を最適化し、モバイル通知や詳細などを利用できます。

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

お使いのウォッチを Suunto App とペアリングするには :

1. お使いのウォッチの Bluetooth がオンになっていることを確認します。設定メニュー下から、**接続へ進み** » **検出 有効** にしてください。


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、「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を介して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。


3.4. 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。

3.5. 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。



4. 設定

4.1. 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。

4.2. 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。

4.3. 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

4.4. Bluetooth 接続

Suunto アプリとペアリングされている場合、Suunto 5 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。4.5. 機内モードを参照してください。

4.5. 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。

4.6. 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し、画面を暗くするための設定です。たとえば、映画館や劇場などの静かな環境で周囲の人に迷惑かけることなく、時間だけを確認したい場合に使用できるとも便利なオプションです。

おやすみモードを有効にするには：


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

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

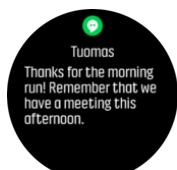
4.7. 通知

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 5 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。

4.8. 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。その後は GPS 時刻を利用して補正を行います。

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。

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

メインタイムに加え、旅行中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。

4.8.1. 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 :

1. 最初にアラームが鳴る頻度を選択してください。オプションは以下のとおりです :

- **1 回のみ** : 24 時間以内にアラームを設定した時刻にアラームが 1 回鳴ります
- **平日** : 月曜から金曜まで毎日同じ時刻にアラームが鳴ります
- **毎日** : 毎日同じ時刻にアラームが鳴ります



2. 時間および分を設定してから、設定を終了します。



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



アラームが鳴ったまま30秒放置すると、自動的にスヌーズに切り替わります。

4.9. 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。

4.10. 時計文字盤

Suunto 5にはデジタルスタイルとアナログスタイルに分かれた複数の文字盤表示が用意されています。

この時計文字盤を変更するには：

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



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



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

4.10.1. 月相

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

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



そのフェーズは次のようなパーセンテージのアイコンとして表示されます。

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

4.11. 日の出/日没アラーム

日の出/日没のアラーム Suunto 5 は、あなたの居場所に基づく適応型アラームです。一定の時間を設定するのではなく、実際の日の出や日没の前にどれくらい事前に警告したいかをアラームに設定します。

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

日没/日の出アラームの設定


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




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



6. 中央ボタンを押して設定を終了して確認します。

 ヒント: 日の出と日没の時間を示す時計文字盤も用意されています。



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

4.12. 省電力

お使いのウォッチには省電力オプション機能があります。省電力オプションを選択すると、通常の日常的な使用では振動（バイブレーション）、デイリー HR、および Bluetooth 通知がすべてオフになります。アクティビティを記録中に省電力オプションを使用するには、5.1.4. バッテリーの電力管理を参照してください。

省電力モードを有効または無効にするには、一般設定 » 省電力 の下にある設定でオン / オフを切り替えます。



 **メモ:** 省電力モードはバッテリー残量が 10% になると自動的に有効化されます。

4.13. 座標表示形式

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

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

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

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


一般的に使用されるその他の座標表示形式には、以下の形式があります：

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

Suunto 5 は次のローカルグリッド (座標表示形式) もサポートしています。

- BNG (英国)
- ETRS-TM35FIN (フィンランド)
- KKJ (フィンランド)
- IG (アイルランド)
- RT90 (スウェーデン)

- SWEREF 99 TM (スウェーデン)
- CH1903 (スイス)
- UTM NAD27 (アラスカ)
- UTM NAD27 Conus
- UTM NAD83
- NZTM2000 (ニュージーランド)

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

4.14. 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。

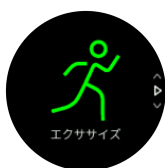
5. 特徴

5.1. エクササイズ[®]の記録

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

エクササイズ[®]を記録するには：

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



4. 右上ボタンまたは右下ボタンを押してスポーツモードをスクロールし、中央ボタンを押して使用したいスポーツモードを選択します。
5. スタートインジケータの上に、スポーツモードの設定 (心拍数、コネクテッド GPS など) に応じて一連のアイコンが表示されます。信号を検出中、矢印のアイコン (コネクテッド GPS) が灰色に点滅し、いったん信号が検出されると緑色になります。信号を検出中、心臓のアイコン (心拍数) が灰色に点滅します。信号を検出中は、ハートのアイコン (心拍数) が灰色に点滅します。信号が見つかると、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アイコンが緑色になる場合は、心拍センサーが正しくペアリングされていることを確認し (5.13. POD とセンサーのペアリングを参照)、スポーツモードをもう一度選択します。

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



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

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



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

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

記録を停止すると、トレーニングのフィーリング（感想）を質問されます。質問に答えるか、スキップすることができます（5.1.9. フィーリングを参照してください）。アクティビティのサマリーが表示されたら、右上ボタンまたは右下ボタンを使って内容を確認することができます。

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



5.1.1. スポーツモード

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

エクササイズを記録する際（5.1. 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。ショートリストの最後にあるアイコンをタップすると完全なリストが表示され、すべてのスポーツモードが表示されます。



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。

5.1.2. エクササイズにターゲット（目標）を使用する

エクササイズ中に、Suunto 5 で異なるターゲット別途を設定できます。

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. 合計継続時間 または 距離を選択します。
4. ご自分の目標を選択します。
5. 中央のボタンを長押ししてスポーツモードのオプションに戻ります。

一般的な目標が有効になっている場合、プログレスを表示する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. 運動強度ゾーンを選択し、中央ボタンを押します。
3. 心拍数、ペース または パワーを選択します。
(選択されたスポーツモードや Power POD の有無によって利用可能なオプションが異なります)。
4. ご自分の目標ゾーンを選択します。
5. 中央のボタンを長押ししてスポーツモードのオプションに戻ります。

5.1.3. エクササイズ中のナビゲーション

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

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

エクササイズ中にナビゲートするには：

1. Suunto App でルートまたは POI を作成し、ウォッチと同期します。これらの操作は事前に完了しておいてください。
2. GPS が使用可能になっているスポーツモードを選択し、下ボタンを押してオプションを開きます。または、先に記録を開始してから、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ます。
3. ナビゲーションまでスクロールし、中央ボタンを押します。
4. 上下ボタンを押してナビゲーションオプションを選択し、中央ボタンを押します。
5. ナビゲートしたいルートまたは POI を選択し、中央ボタンを押します。その後、上ボタンを押してナビゲーションを開始します。

エクササイズの記録をまだ開始していない場合は、最後にスポーツモードのオプションに戻るための操作を実行します。上に向かってスクロールして再びスタートビューに戻り、通常どおりにエクササイズを開始します。

エクササイズ中、中央ボタンを押してナビゲーションディスプレイまでスクロールすると、選択したルートまたは POI を確認できます。ナビゲーションディスプレイに関する詳細は、[5.4.6.1. POI へのナビゲーション](#)および [5.4.3. ルート](#) を参照してください。

このディスプレイを表示中に画面を上に向かってスワイプするか下ボタンを押すと、ナビゲーションオプションが開きます。ナビゲーションオプションから、例えば、別のルートまたは POI を選択したり、現在地の座標 (位置情報) を確認したり、**プレッドグラム** を選択してナビゲーションを終了することができます。

5.1.4. バッテリーの電力管理

エクササイズの途中でバッテリー残量が完全になくなってしまおうような事態を防ぐために、Suunto 5 はインテリジェントなバッテリー技術を採用した電力管理システムを搭載しています。


エクササイズの記録 ([5.1. エクササイズの記録](#) を参照) を開始する前に、現在のバッテリーモードでのバッテリー残量 (推定) が表示されます。




ウォッチには、パフォーマンス (デフォルト) および エンデュランス の 2 つのモードがあります。バッテリーモードを変更するとバッテリー駆動時間に影響するだけでなく、ウォッチのパフォーマンスにも影響します。

スタート画面で、**オプション** » **バッテリーモード** の順にタップしてバッテリーモードを変更すると、各モードでのウォッチのパフォーマンスへの影響を確認することができます。



 **ヒント:** スタート画面で上ボタンを押すと、バッテリーモードを簡単に変更することができます。

2 種類のバッテリーモードに加えて、自由自在に設定を変更できるカスタムバッテリーモードを作成することができます。カスタムモードは各スポーツモード専用のバッテリーモードとして作成可能です。

 **メモ:** エクササイズ中にナビゲーションを開始するか、目的地への到着予定時刻 (ETA) などのナビゲーションデータを使用すると、使用中のバッテリーモードに関係なく、GPS の精度が最高に切り替わります。

バッテリー残量通知 :

バッテリーモードに加えて、お使いのウォッチは現在のバッテリー残量をもとに、次回の使用までに充電する必要があるとリマインダーを表示します。一部のリマインダーは、過去のアクティビティ履歴などでのバッテリー消費量に基づいています。また、アクティビティを記録中に、バッテリー残量が少なくなってくるとウォッチが通知をします。この場合、ウォッチは、別のバッテリーモードに変更するように推奨します。




お使いのウォッチはバッテリー残量が 20% になると警告し、10% になると再度警告します。

5.1.5. スイミング

Suunto 5 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従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。


5.1.6. 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 5 では、時計を操作して各スポーツモードのインターバルトレーニングを定義して、自分のトレーニングニーズに合わせてカスタマイズすることができます。

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

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

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

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

インターバルトレーニングを行うには：


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



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

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

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

5.1.7. ディスプレイのテーマ

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

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

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

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

スポーツモードのオプションでディスプレイのテーマを変更するには：

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

5.1.8. オートポーズ

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

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

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



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



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

5.1.9. 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。

5.2. メディアコントロール

お使いの Suunto 5 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：左上ボタン（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。

5.3. 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。



5.4. ナビゲーション

5.4.1. 高度プロファイルのナビゲーション機能

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

高度プロファイルディスプレイには次の情報が表示されます：

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



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

5.4.2. 高度計

Suunto 5 GPS を利用して高度を計測します。最適な信号環境であれば、GPS 高度の読み取りは非常に高い精度での表示が可能になります。

Suunto 5 は高度測定に GPS のみに依存しているため、GPS が最高精度に設定されていない場合、いずれかのフィルタリングによりエラーが生じやすく、不正確な高度読み取りが発生する場合があります。

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

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

5.4.3. ルート

お使いの Suunto 5 を使用してルートをナビゲートすることができます。

ルートナビゲーションを開始するには：

1. 右上ボタンを押してランチャーを開きます。
2. ナビゲーション までスクロールして、中央のボタンを押してください。



3. ルートまでスクロールし、中央ボタンを押してルートの一覧を開きます。



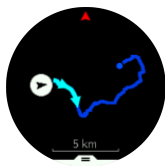
4. ナビゲートしたいルートまでスクロールし、中央ボタンを押します。



5. エクササイズ中にルートを使用する場合はエクササイズ開始を選択し、ルートだけをナビゲートするだけの場合はナビゲートのみを選択します。

 **メモ:** ルートをナビゲートするだけの場合、Suunto App には何も記録されません。

6. 右上ボタンをもう一度押すといつでもナビゲーションを停止できます。



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



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

ショートカットのリストからエクササイズを開始することもできます。エクササイズ開始を選択すると、スポーツモードのメニューが開き、エクササイズの記録を開始することができます。エクササイズを終了すると、ナビゲーションも終了します。


GPS を使用可能なすべてのスポーツモードにはルート選択オプションもあります。5.1.3. エクササイズ中のナビゲーションを参照してください。

ナビゲーションガイドンス

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

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

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

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

ターンバイターンのナビゲーション

Suunto app でのルート作成時には、ターンバイターンの指示の有効化を選択することができます。ルートをお使いのウォッチに転送してナビゲーションに使用する場合、トーン (音) によるアラートでターンバイターンの指示を出し、どちらの方向に曲がるかの情報を示します。

5.4.4. ファインドバック

アクティビティを記録する際に GPS を使用している場合、Suunto 5 が自動的にエクササイズ スタートの地点を保存します。ファインドバックにより、Suunto 5 がスタート地点まで折り返し戻るための最適なルートをガイドします。

ファインドバックを開始するには :

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

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

5.4.5. Komoot のターンバイターンナビゲーション

Komoot の登録ユーザーは、Komoot でルートを計画したり、Suunto App を使用してこれらのルートを Suunto 5 に同期させることができます。ウォッチで記録したエクササイズは、Komoot にも自動で同期されます。

Suunto 5 で Komoot から同期したルートを使用してルートナビゲーション機能を利用している場合には、次の曲がり角に近づくとウォッチが音を鳴らして通知し、曲がる方向を示すテキストが画面に表示されます。



Komoot のターンバイターンナビゲーションを使用するには :

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

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

ターンバイターンナビゲーションの通知機能を使用するには、「5.4.3. ルート」セクションの手順に従って、Komoot からルートを選択します。

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

 **メモ:** Komoot は、現在中国では利用できません。

5.4.6. ポイントオブインタレスト

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

各 POI について以下の詳細を定義できます：

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

ウォッチ本体に保存できる POI の上限は 250 件です。

5.4.6.1. POI へのナビゲーション

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

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

POI までのナビゲーションを開始するには：

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

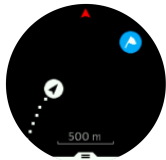
上ボタンをもう一度押していつでもナビゲーションを停止できます。

移動中、POI へのナビゲーションには 2 種類のビューがあります：


- POI までの方向と距離を示す POI ビュー



- 目的地である POI に対する現在地を示すマップビューと、現在地までの経路を示すブロードクロームトラッキングビュー



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









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

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

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

5.4.6.2. POI タイプ

Suunto 5 では、次の POI タイプを使用することができます：

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

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

	滝
---	---

5.4.6.3. POI の追加および削除

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

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

POI をウォッチに追加するには：

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

POI の削除

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

ウォッチで POI を削除するには：

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

ウォッチから POI を削除しても、その POI は完全に削除されません。

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

5.4.7. GPS 精度とバッテリー節約

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


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

GPS 精度のオプションは次のとおりです。

- ベスト：補正間隔 1 秒未満
- グッド：補正間隔 60 秒未満

ウォッチ または Suunto App 内のスポーツオプションから GPS 精度を変更できます。

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

 **メモ:** エクササイズ^①の記録または GPS ナビゲーションを初めて行う場合は、お使いのウォッチが GPS 補正信号を取得するまで待ってから開始してください。使用状況によっては、30 秒以上かかる場合があります。

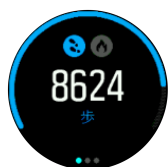
5.5. 毎日のアクティビティ

5.5.1. アクティビティモニタリング


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

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

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



お使いの時計は加速度計を使用して歩数をカウントします。トレーニングセッションやその他のアクティビティの記録中也含めて、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。中央ボタンを再度押すと、消費カロリーが表示されます。



アクティビティの目標

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



歩数の目標を設定するには、一日の合計歩数を定義します。

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



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

消費カロリーの目標を設定するには、BMR に加えてアクティビティを通じて燃焼したいカロリーを定義します。これらのカロリーはアクティブカロリーと呼びます。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。

5.5.2. 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。

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



上ボタンを押してディスプレイを終了し、時計の文字盤に戻ります。

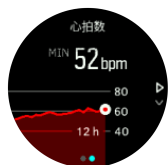
5.5.3. 毎日の HR

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、上にスワイプするか下ボ

タンを押すと、12 時間ごとの推定平均消費カロリーと最低心拍数も確認することができます。

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



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

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


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



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

毎日の HR を表示するには：

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

 **メモ:** ウォッチを着用していなかったり、睡眠中など静止状態がしばらく続くと、ウォッチはスタンバイモードに入ります。この場合、光学式心拍センサーもオフになります。夜眠っている間にも心拍数を記録したい場合は、おやすみモード(4.6. おやすみモードを参照)を有効にしてください。

5.6. トレーニングインサイト

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

右下ボタンを押して画面をスクロールし、トレーニングインサイトを表示します。



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



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

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



5.7. アダプティブトレーニングガイドンス

Suunto 5 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 5 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 (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ダンスが、あなたの運動の実際の強度と関連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：

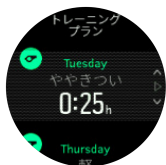
1. ウォッチフェイスで右下ボタンを押して、トレーニングインサイト表示までスクロールします。




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、5.15. 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、*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ますはずです。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。

5.8. リカバリ

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

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

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

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



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

5.9. 睡眠分析

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

お使いのウォッチを付けたまま就寝することで、Suunto 5 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。

ベッドタイムをすでに定義してある場合は、睡眠時間中にウォッチをおやすみモードモードに設定することができます。

上記のステップ3に従ってベッドタイムを定義してください。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。夜眠っている途中で喉が渇いて目が覚め、水を飲むために起きた場合などには、いったん起きた後に再び眠った時間を区別することなく、同一の連続した睡眠時間としてカウントされます。

メモ: 就寝時刻より早く寝て、起床時刻より後に起きると、ウォッチによって睡眠時間としてカウントされません。このため、考えられる最も早い就寝時刻と最も遅い起床時刻を考慮したうえで就寝時刻を設定する必要があります。

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

睡眠の傾向

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

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



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

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



右下ボタンを押すと、過去7日間の実際の心拍数の値が表示されます。



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



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

睡眠の質

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。心拍の変化は、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

一晩中お使いのウォッチを付けて眠ることで、睡眠中の心拍数に関するフィードバックを得ることができます。睡眠中に光学式心拍数計測機能を使用して心拍数を測定するには、デベリリー HR (5.5.3. 毎日のHRを参照) が有効になっていることを確認してください。

自動おやすみモード

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

5.10. 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費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。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。

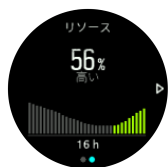
 ヒント: 睡眠中に測定された最低心拍数を安静時 HR として使用します。

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。

5.11. フィットネスレベル

適切な有酸素運動は、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。

有酸素運動レベルは、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、体内に取り込むことができる酸素の量のことです。つまり、VO₂max の数値が高いと、それだけ体内に取り込むことができる酸素量が多くなります。

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心拍応答に基づいています。推定のフィットネスレベルを取得するには、Suunto 5 を着用中に、最低でも 15 分間ランニングやウォーキングを記録します。

お使いのウォッチに、全てのランニングおよびウォーキングワークアウトのフィットネスレベルの概算を表示できます。

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。ウォッチの文字盤が表示されている状態で、右下ボタンを押してフィットネスレベル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に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、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。Suunto 5 で記録されたアクティビティの数が多いほど、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、年齢の観点から VO2max を再解釈するための基準値です。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 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。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。

5.12. 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 5 でエクササイズ強度に関する正確な情報を手に入れることができます。

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

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

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


心拍センサーとお使いのウォッチをペアリングする方法の説明については、5.13. POD とセンサーのペアリングを参照してください。

5.13. POD とセンサーのペアリング

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

Suunto 5 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
- バイク
- パワー
- フット

 **メモ:** 機内モードがオンになっているとペアリングを行うことができません。ペアリングを行う前に機内モードをオフにしてください。4.5. 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. 時計の画面に表示される指示に従ってペアリングを完了し(必要に応じてセンサーまたは POD のマニュアルを参照してください)、中央ボタンを押して次のステップに進みます。



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

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

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

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

5.13.1. Bike POD の調整 (キャリブレーション)

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

タイヤ周長を変更するには：

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

5.13.2. Foot POD の調整 (キャリブレーション)

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

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

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

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

5.13.3. Power POD を較正する

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

Power POD を較正するには :

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

Power POD は、定期的に再較正してください。

5.14. 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。

5.15. 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 5 で使用される 5 種類の運動強度ゾーンは以下のとおりです。

ゾーン 1 : 軽度

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

ゾーン 2 : 中

ゾーン 2 のエクササイズは、基礎体力を効果的に増進します。この運動強度でのエクササイズは、一見すると楽に感じられますが、長時間行うことでトレーニング効果が非常に高くなります。心肺機能強化トレーニングの多くは、このゾーン内で行う必要があります。基礎体力を増進することで、他のエクササイズにスムーズに取り組めたり、より活発な活動に向け

て身体を準備することができます。このゾーンで長時間ワークアウトを行うと、体に蓄積された脂肪が燃焼され、大量のエネルギーが消費されます。

ゾーン 3 : ハード

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

ゾーン 4 : 非常にハード

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

ゾーン 5 : 最高にハード

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

5.15.1. 心拍ゾーン

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

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

Suunto 5 にはデフォルト心拍数ゾーンとアクティビティ別の心拍数ゾーンがあります。デフォルトゾーンはすべてのアクティビティに使用できますが、より高度なトレーニングには、ランニングおよびサイクリングに特有の心拍数ゾーンを使用できます。

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



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

 **メモ:** 最大心拍数は、一般設定 » 個人設定からも設定できます。


デフォルト HR ゾーンの設定

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

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



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

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

アクティビティ別心拍数ゾーンの設定

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

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



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

5.15.1.1. エクササイズに心拍数ゾーンを使用する

エクササイズを記録する際 (5.1. 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 (5.1.2. エクササイズにターゲット (目標) を使用するを参照)、5つのセクションに分かれた心拍数ゾーンゲージが表示されます。心拍数ゾーンゲージは心拍数をサポートするすべてのスポーツモードで表示され、表示画面の外周に沿って表示されます。このゲージは、現在どの心拍数ゾーンでトレーニングを行っているかを、そのゾーンを点灯することで示します。ゲージの小さい矢印は、ゾーン範囲内での現在の位置を示します。



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



エクササイズのリザメーション画面には、各ゾーンでの経過時間の内訳が表示されます。

5.15.2. 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 5 では、デフォルトで用意されている 5 つのペースゾーンを使用するか、カスタムペースゾーンを定義して使用することができます。

ペースゾーンはランニングで使用できます。

ペースゾーンの設定

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

1. 中央ボタンを押して **ランニング** を選択します。
2. 右下ボタンを押してペースゾーンを選択します。
3. 上ボタンまたは下ボタンを押してスクロールし、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パワーゾーンの表示を終了します。

5.15.2.1. 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 (5.1. エクササイズのリザメーションを参照)、運動強度のターゲット (目標) としてペースを選択すると (5.1.2. エクササイズにターゲット (目標) を使用するを参照)、5 つのセクションに分かれたペースゾーンゲージが表示されます。これらの 5 つのセクションは、スポーツモードの表示画面の外周に沿って表示されます。このゲージの 5 つのセクションのうち、運動強度のターゲットとして選択したペースゾーンに該当するセクションが点灯します。ゲージの小さい矢印は、ゾーン範囲内での現在の位置を示します。



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



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。

5.15.3. パワーゾーン

パワーメーターは特定のアクティビティを行うために必要な出力（運動量）を測定します。測定される出力はワット数で表現されます。パワーメーターを使用するメリットはその正確性にあります。パワーメーターは運動中の筋肉運動量を測定することを目的としていることから、運動強度を正確かつ客観的に把握することができます。ワット数を分析することで、トレーニング効果を簡単に分析することができます。

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

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

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

アクティビティ別パワーゾーンの設定

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

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



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

5.15.3.1. エクササイズにパワーゾーンを使用する

パワーゾーンを使用してエクササイズを行うには、Power POD をウォッチとペアリングする必要があります。5.13. POD とセンサーのペアリングを参照してください。

エクササイズを記録する際（5.1. エクササイズの記録を参照）、運動強度のターゲット（目標）としてパワーを選択すると（5.1.2. エクササイズにターゲット（目標）を使用するを参照）、5つのセクションに分かれたパワーゾーンゲージが表示されます。これらの5つのセクションは、スポーツモードの表示画面の外周に沿って表示されます。このゲージの5つのセクションのうち、運動強度のターゲットとして選択したパワーゾーンに該当するセクションが点灯します。ゲージの小さい矢印は、ゾーン範囲内での現在の位置を示します。



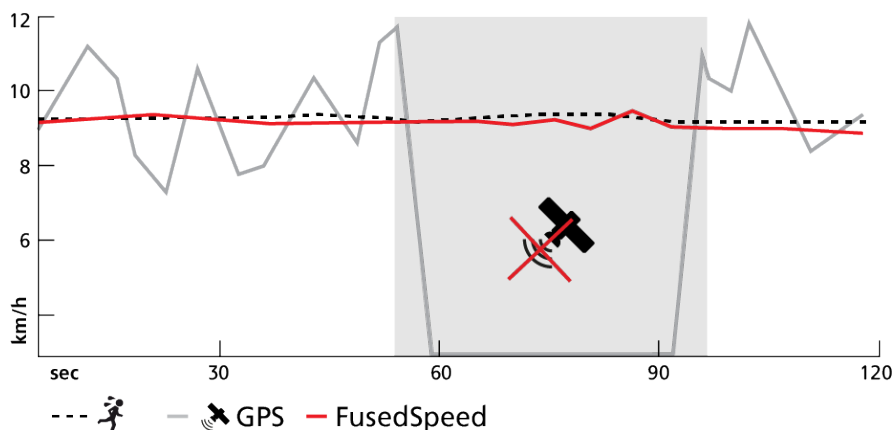
選択した目標ゾーンに達すると、ウォッチがお知らせします。エクササイズ中、パワーが選択した目標ゾーンから外れると、ウォッチがスピードアップまたはスローダウンするようにガイドしてくれます。



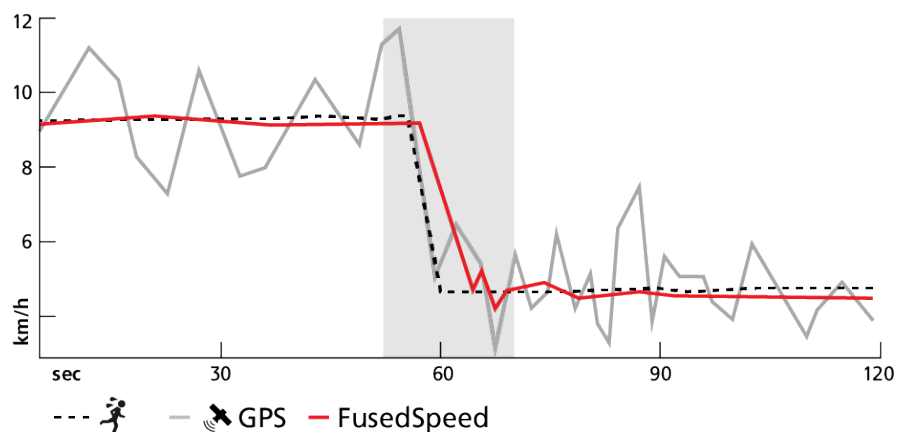
エクササイズのリサマリー画面には、各ゾーンでの経過時間の内訳が表示されます。

5.16. FusedSpeed™

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



FusedSpeed は、不安定な地形でのランニングやインターバルトレーニング時など、極めて早い応答速度が求められるシーンに役立ちます。GPS 信号が一時的に失われた場合などにも、Suunto 5 は GPS 較正された加速度計の利用することで、正確な速度を表示し続けることができます。



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

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


6. 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 5 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. SuuntoPlus™ スポーツアプリ

SuuntoPlus™ スポーツアプリを使用すれば、Suunto 5 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 5 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 5 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。

8. お手入れとサポート

8.1. 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。

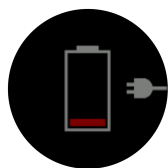
Suunto が提供するアクセサリのみを使用してください。純正品以外のアクセサリを使用して発生した不具合は保証の対象外となります。

8.2. バッテリー


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

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

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

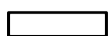
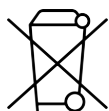


同梱の USB ケーブルを使用して時計を充電してください。バッテリー充電レベルが十分高くなると、時計は低電力モードから回復します。

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

8.3. 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。



9. 参照

9.1. 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 5 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。

9.2. CE

Suunto Oy は、無線機器タイプ OW186 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.