

SUUNTO 9

ユーザーガイド

1. 安全について.....	5
2. 初期設定.....	7
2.1. タッチ画面とボタン.....	7
2.2. SuuntoLink.....	8
2.3. Suunto アプリ.....	8
2.4. 光学心拍数.....	9
2.5. 設定の調整.....	9
3. 設定.....	11
3.1. ボタンと画面ロック.....	11
3.2. バックライト.....	11
3.3. トーンおよび振動.....	11
3.4. Bluetooth 接続.....	12
3.5. 機内モード.....	12
3.6. おやすみモード.....	12
3.7. 通知.....	13
3.8. 時刻と日付.....	13
3.8.1. アラームクロック.....	14
3.9. 言語およびユニットシステム.....	14
3.10. 時計文字盤.....	14
3.10.1. 月相.....	15
3.11. 省電力.....	15
3.12. 日の出/日の入りアラーム.....	16
3.13. 座標表示形式.....	16
3.14. 機器情報.....	17
4. 特徴.....	18
4.1. エクササイズの記録.....	18
4.1.1. スポーツモード.....	19
4.1.2. エクササイズにターゲット (目標) を使用する.....	19
4.1.3. エクササイズ中のナビゲーション.....	20
4.1.4. バッテリーの電力管理.....	21
4.1.5. スイミング.....	23
4.1.6. インターバルトレーニング.....	23
4.1.7. ディスプレイのテーマ.....	24
4.1.8. オートポーズ.....	24
4.1.9. 感想.....	25
4.2. メディアコントロール.....	25
4.3. ログブック.....	26
4.4. ナビゲーション.....	27
4.4.1. ナビゲーションのベアリング.....	27
4.4.2. コンパス.....	27


4.4.3. ファインドバック.....	29
4.4.4. ルート.....	30
4.4.5. Komoot のターンバイターンナビゲーション.....	31
4.4.6. ポイントオブインタレスト.....	32
4.5. 毎日のアクティビティ.....	35
4.5.1. アクティビティモニタリング.....	35
4.5.2. インスタント HR.....	37
4.5.3. 毎日の HR.....	37
4.6. トレーニングインサイト.....	38
4.7. 回復.....	38
4.8. 睡眠分析.....	39
4.9. ストレスと回復.....	41
4.10. フィットネスレベル.....	42
4.11. 胸部心拍センサー.....	43
4.12. POD とセンサーのペアリング.....	43
4.12.1. Bike POD の調整 (キャリブレーション).....	44
4.12.2. Foot POD の調整 (キャリブレーション).....	44
4.12.3. Power POD を較正する.....	44
4.13. タイマー.....	45
4.14. 運動強度ゾーン.....	46
4.14.1. 心拍ゾーン.....	46
4.14.2. ペースゾーン.....	48
4.15. FusedSpeed™.....	50
4.16. FusedTrack.....	51
5. SuuntoPlus™ ガイド.....	52
6. SuuntoPlus™ スポーツアプリ.....	53
7. 気圧計バージョンのみ有効.....	54
7.1. アウトドアインサイト.....	54
7.1.1. 高度計.....	55
7.2. 高度プロファイルのナビゲーション機能.....	55
7.3. ストームアラーム.....	55
7.4. FusedAlti™.....	56
8. SuuntoPlus™ (Baro).....	57
8.1. SuuntoPlus™ - Variometer.....	57
8.2. SuuntoPlus™: Weather - Insights.....	58
9. お手入れとサポート.....	60
9.1. 取り扱い方法.....	60
9.2. バッテリー.....	60
9.3. 廃棄.....	60

10. 参照.....	61
10.1. 法令遵守.....	61
10.2. CE.....	61


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。


安全上の注意


 **警告:** USB ケーブルをペースメーカーなどの医療機器やキーカード、クレジットカード、同様の製品から遠ざけてください。USB ケーブルデバイスコネクタは強力な磁石を内蔵しており、医療機器やその他の電子機器、並びに定期的にデータを保存している製品へ影響を与える場合があります。


 **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にアレルギーまたは痒みが起こることがあります。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。過度のエクササイズは、重大な怪我につながる恐れがあります。

 **警告:** レクリエーション専用。


 **警告:** 製品の GPS またはバッテリー残量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。

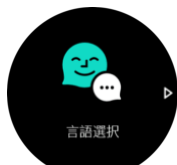
 **注意:** 色付きのテキスタイルストラップは、ストラップが新品の場合や濡れた際に衣類や肌に色移りすることがあります。

 **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利用しています。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。但し、Suunto 製品およびサービスにより収集されるデータは完全に信頼できないか、または生成される指標は絶対的に精度が高くもありません。消費カロリー、心拍数、位置情報、動作検知、ショット識別、身体的ストレスなどの測定値は、実際とは異なる場合があります。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. 初期設定

Suunto 9 の初期設定は簡単に行えます。

1. 上ボタンを長押ししてウォッチを起動します。
2. 画面をタップして設定ウィザードを開始します。



3. 上下にスワイプして言語のリストをスクロールし、希望する言語をタップして選択します。



4. 設定ウィザードに従って初期設定を完了します。上下にスワイプして値を選択します。画面をタップするか中央ボタンを押して値を確認し、次のステップへ進みます。

2.1. タッチ画面とボタン

Suunto 9 では、タッチ画面と 3 つのボタンを使って画面や機能を操作することができます。

スワイプとタップ

- 上下にスワイプすると、表示とメニューで移動することができます
- 左右にスワイプすると、画面の表示を前後に移動することができます
- 左右にスワイプすると、追加の画面と詳細を表示することができます
- タップすると、アイテムを選択することができます
- 画面をタップすると、他の情報を表示することができます
- タップしたままにすると、表示内容に関連するオプションメニューを開くことができます
- ダブルタップすると、他の表示画面から時刻表示に戻ることができます

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

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 (表示画面) が切り替わります
- 長押しすると、設定メニューに戻ることができます
- 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

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

エクササイズの詳細には :

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

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

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. 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。


2.3. Suunto アプリ

Suunto アプリを使用すれば、Suunto 9 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、アクティビティの同期、モバイル通知やトレーニング分析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 アプリとペアリングするには :

1. お使いの時計の 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 アプリをダウンロードして、互換性のあるモバイルデバイスにインストールします (中国にお住まいの場合は、他のアプリストアからも入手可能です)。
3. Suunto アプリを起動し、Bluetooth がオンになっていない場合は、オンにします。
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からのインターネット接続が必要です。通信会社のデータ接続料がかかる場合があります。

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

ウォッチの設定はすべてウォッチで直接調整することができます。

設定を調整するには：

1. 設定アイコンが表示されるまで下にスワイプして、アイコンをタップします。



2. 上下へのスワイプまたは上下ボタンを押すことにより設定メニューをスクロールします。




- 調整したい設定がハイライトされたら、設定名をタップするか中央ボタンを押してその設定を選択します。右にスワイプするか、戻るを選択してメニューに戻ります。
- 値範囲を設定する場合、上下へのスワイプまたは上下ボタンを押して値を変更します。



- オンオフなどの2つの値での設定については、設定のタップまたは中央ボタンを押して、値を変更します。



 **ヒント:** 時計の文字盤から中央ボタンを長押しするとショートカットメニューが開き、一般設定にアクセスすることができます。



3. 設定

3.1. ボタンと画面ロック

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。ロックするとすべてのボタン操作による機能（ラップタイムの計測、エクササイズの一時的停止/終了などの操作）が無効になりますが、画面表示のスクロールは可能で、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。

すべての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、何も操作しないまま1分間経過すると画面がロックされて暗くなります。画面を点灯させるにはいずれかのボタンを押します。


一定時間操作しないと、画面が真っ暗になりスリープモードになります。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

バックライトには、調整可能な以下の3つの機能があります：輝度レベル（明るさ）、スタンバイ時のバックライト点灯方法（スタンバイ）、手首回転時にバックライトを点灯させるかどうか（傾けて起動）。

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。

- バックライトの輝度全般については、明るさ設定で低い、中または高を決定します。
- 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 App とペアリングされている場合、Suunto 9 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、中央ボタンを長押ししてショートカットメニューを開きます。
2. 上へスワイプするか下ボタンを押して、おやすみモードまでスクロールします。
3. 画面をタップするか中央ボタンを押して、選択項目を確定します。




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。

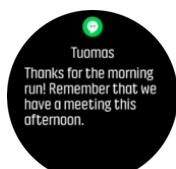
3.7. 通知

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け取ることができます。

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 9 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、右下ボタンを押すか上にスワイプ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。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。

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。

標準の固定アラームの他に、日の出と日没のデータに基づいた適応型アラームタイプもあります。3.12. 日の出/日の入りアラーム を参照してください。

固定アラーム時間を設定するには：

1. 時計文字盤から、中央ボタンを長押ししてショートカットメニューを開きますアラーム。
2. 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。



3. 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 9 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. 時計文字盤表示から、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. スクロールしてウォッチフェイス タップするか、中央のボタンを押して入力します。



2. 上下にスワイプして時計文字盤プレビューをスクロールし、使用したい文字盤表示をタップしてください。
3. カラーオプションをスクロールするため、上下にスワイプして、使用したいオプションをタップしてください。



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。画面をタップして表示を切り替えます。

3.10.1. 月相

日の出と日没の時間に加えて、ウォッチ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、アウトドアスタイルの時計文字盤の表示として利用できます。月のアイコンとパーセントが表示されるまで、下の行を変更するには画面をタップします。



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。



3.11. 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、4.1.4. 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。

3.12. 日の出/日の入りアラーム

日の出/日没のアラーム Suunto 9 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. 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。
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。

3.13. 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 9 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。

3.14. 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。

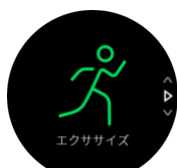
4. 特徴

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. 下へスワイプするか、上ボタンを押してランチャーを開きます。
3. 「エクササイズを開始」アイコンをタップするか、中央ボタンを押します。



4. スポーツモードをスクロールするには、上下にスワイプして、使用したいモードをタップしてください。あるいは、上下ボタンでスクロールし、中央ボタンで選択します。
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。いったん信号が検出されると、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はベルト付き心臓のアイコンが色付きになり、光学式心拍センサーを使用している場合にはベルトなしの心臓のアイコンが色付きになります。バッテリーの推定量も表示され、バッテリーがなくなるまでに何時間エクササイズを行えるかが分かります。

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。

6. 記録中、中央ボタンを押すか、タッチ画面 (有効の場合) を使って表示を切り替えることができます。
7. 上ボタンを押すと記録を一時停止できます。記録を停止して保存するには下ボタンを使用し、記録を継続するには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などのオプションがある場合、記録開始前、上へスワイプまたは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。

 **ヒント:** 記録中、画面をタップすると、現在時刻とバッテリー充電レベルを表示したポップアップが開きます。

マルチスポーツモードを使用している場合、上ボタンを長押しすると、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。(4.1.9.感想を参照)。記録を停止した後、サマリーが表示されるので、タッチ画面またはボタンを使ってアクティビティのサマリー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、サマリーの一番下までスクロールして削除ボタンをタップしてください。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. 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(4.1.エクササイズの記録を参照)、上下にスワイプしてスポーツモードのショートリストを確認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。

4.1.2. エクササイズにターゲット(目標)を使用する

エクササイズの途中で、Suunto 9 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上にスワイプするか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、上へスワイプするか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. ターゲットを選択し、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. ターゲットを選択します。
5. 右にスワイプ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（目標）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、上へスワイプするか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 のトグルボタンをオンにします。
3. HR ゾーン, ペースゾーン または パワーゾーン 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. ターゲットゾーンを選択します。
5. 右にスワイプしてスポーツモードのオプションに戻ります。

4.1.3. 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」または「Good」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、上へスワイプするか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下にスクロールし、設定をタップするか中央ボタンを押します。
4. 上下にスワイプするか、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、右にスワイプするか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、4.4.6.2. POI へのナビゲーションおよび 4.4.4. 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、プレッドク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。

4.1.3.1. 設定済ルート

都市部では、GPS は正しい追跡に悪戦苦闘します。事前設定したルートを1つ選択してそのルートに沿って進むと、ウォッチの GPS は、ランニングで実際に進路を作成するのではなく、事前設定したルート上で現在位置を特定するためにのみ使用されます。記録した進路は、ランニング用のルートと同一になります。



エクササイズ中に設定済ルートを使用するには：

1. Suunto App でルートを作成し、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、上へスワイプするか下ボタンを押して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てタップするか、または中央ボタンを押します。
4. 設定済ルートを選択し、中央ボタンを押します。
5. 使用したいルートを選択し、中央ボタンを押します。
6. 上のボタンを押すか、ナビゲートをタップします。

通常どおりエクササイズを開始し、選択したルートに従います。

4.1.4. 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 9 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 (4.1. 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)、エンデュランス、ウルトラ および ツアー の 4 つのバッテリーモードがあります。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。

メモ: デフォルトでは、ウルトラ および ツアー モードはすべての心拍数の計測機能 (手首および心拍ベルトの両方) が無効になっています。ウルトラ および ツアー モードで心拍数の計測機能を有効にするには、スタートインジケータの下にある、オプションにアクセスします。

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。

4 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。

4.1.5. スイミング

Suunto 9 は、プールまたはオープンウォーターでのスイミングに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。

オープンウォータースイミングでは、GPS に依存して距離を計算します。GPS 信号は水中を通過しないため、自由形のストロークなどでウォッチを定期的に水から出し、GPS を修正する必要があります。

これらは GPS にとって難しい状況であるため、水に入る前に強力な GPS 信号を取得する必要があります。GPS を良好に保つには:

- スイミングを開始する前にウォッチをオンラインアカウントと同期して、最新の衛星軌道データを使用して GPS を最適化します。
- オープンウォータースイミングスポーツモードを選択し、GPS 信号を取得した後で、泳ぎ始めるまで 3 分以上待ちます。これにより、GPS が強力な位置情報を確保できます。


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 9 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:

- 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。
- 回復: 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. エクササイズの詳細を開始する前に、上へスワイプするか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. インターバルまでスクロールダウンし、設定をタップするか中央ボタンを押します。
3. 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。



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、通常通りにエクササイズを開始します。
5. 左にスワイプするか中央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上ボタンを押します。



6. 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、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. 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. スポーツモードにアクセスして、上にスワイプするか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. テーマまでスクロールダウンして、中央ボタンを押します。
3. ライトとダークを切り替えるには、上または下にスワイプするか、上ボタンまたは下ボタンを押していずれかのカラーテーマを選択し、中央ボタンで選択を決定します。
4. 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。

4.1.8. 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。



記録を再開するポップアップをタップし、現在時刻とバッテリー充電レベルを確認します。



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上ボタンを押します。

4.1.9. 感想

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感想をたどることが、総合的なフィジカルコンディションの大事な指針となります。コーチまたはパーソナルトレーナーは、進行度を追跡するためにあなたの感想トレンドを使用することもできます。

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(またはコーチ)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。

4.2. メディアコントロール

お使いの Suunto 9 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。

 **メモ:** お使いのウォッチがタッチスクリーンに対応している場合、画面上のアイコンをタップしてメディアコントロールを操作することができます。


4.3. ログブック

ログブックにアクセスするには、ログブックのアイコンが表示されるまで画面を下にスワイプするか右上ボタンを押します。



表示したいログエントリをタップし、上下にスワイプするか、右上ボタンまたは右下ボタンを押してログをスクロールします。



 **メモ:** ログエントリはオンラインアカウントと同期されるまで灰色のままになりません。

右にスワイプするか、中央ボタンを押してログブックを終了します。また、画面をダブルタップしてウォッチの状態に戻することもできます。

4.4. ナビゲーション

4.4.1. ナビゲーションのベアリング

方位ナビゲーションは、屋外で使用して、前方の地図から見た、または見た場所の目標径路をたどることができる機能です。この機能を単独でコンパスとして、または紙の地図と共に利用できます。

方向を設定する際、目標の距離と高度を設定すると、ウォッチを目標の位置がナビゲートできます。



エクササイズ中に、ナビゲーションのベアリングを利用したい場合（屋外の活動のみ）:

1. エクササイズの記録を開始する前に、上方にスワイプして、あるいは下のボタンを押して、スポーツモードのオプションを開いてください。
2. ナビゲーションをタップするか、中央のボタンを押してください。
3. 選択するベアリング
4. 必要に応じて、画面の指示に従ってコンパスを調整します。
5. スクリーン上の青い矢印を目標の位置に向け、中央のボタンを押してください。
6. 目標の位置までの距離および高度が知らない場合、.....を選択してください。なし
7. ベアリングの設定を確認するため、中央のボタンを押して、スポーツモードオプションに戻ってください。
8. 目標の位置までの距離および高度が知っている場合、.....を選択してください。はい
9. 距離および高度を目標の位置に入れてください。
10. ベアリングの設定を確認するため、中央のボタンを押して、スポーツモードオプションに戻ってください。

エクササイズなしで、ナビゲーションのベアリングを利用するためには：

1. ナビゲーションまでスクロールするため、下向きにスワイプするか、中央のボタンを押してください。
2. 選択するベアリング
3. 必要に応じて、画面の指示に従ってコンパスを調整します。
4. スクリーン上の青い矢印を目標の位置に向け、中央のボタンを押してください。
5. 目標の位置までの距離および高度が分からない場合、なしを選択して、目標の位置まで青い矢印に従ってください。
6. 目標の位置までの距離および高度が知らない場合、.....を選択してください。はい
7. 距離および高度を位置に入れ、目標の位置まで青い矢印に従ってください。画面上で、距離および高度が位置の左に表示されます。
8. 新しいベアリングを設定するため、上向きにスワイプするか、下のボタンを押してください。
9. ナビゲーションを済ませるため、上のボタンを押してください。

4.4.2. コンパス

Suunto 9 は、磁北を基準にして進行方向を確認できるデジタルコンパスを搭載しています。コンパスが水平ではなくても、傾斜補正機能により正確な測定が可能です。

ナビゲーション » コンパスのランチャーからコンパスにアクセスすることができます。

コンパスディスプレイには次の情報が表示されます。

- 磁北を指す矢印
- 基本方位
- 度数表示
- 時刻 (ローカルタイム) またはバッテリーレベル : 画面をタップすると表示が切り替わります。



右にスワイプするか、または中央ボタンを押してコンパスディスプレイを終了します。

コンパスディスプレイで画面を下から上にスワイプするか下ボタンを押すと、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、現在地の位置情報 (緯度/経度) を確認したり、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。



下へスワイプするか、上ボタンを押してショートカットのリストを終了します。

4.4.2.1. コンパスの調整

コンパスが調整されていない場合、コンパス表示に切り替えた際にコンパス調整を行うよう画面表示が現れます。



コンパスを再調整する場合、ナビゲーション » ナビゲーション設定 » コンパスを校正するの設定から調整を再度開始することができます。

4.4.2.2. 偏差設定

コンパスの正確な読み取りには、偏角値を正しく設定する必要があります。

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

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

www.magnetic-declination.com)

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

ナビゲーション » ナビゲーション設定 » 磁針偏差の設定から偏角値を設定することができます。

4.4.3. 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 9が自動的にエクササイズ スタート地点を保存します。ファインドバックにより、Suunto 9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. GPSを使用可能なエクササイズを開始します。
2. 左にスワイプするか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。
3. 上にスワイプするか下ボタンを押してショートカットメニューを開きます。
4. ファインドバックまでスクロールし、画面をタップするか中央ボタンを押して選択します。



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



現在地について追加で詳細を確認するには：

1. ファインドバックビューから、上にスワイプするか下ボタンを押してショートカットメニューを開きます。
2. **詳細** を選択します。



3. 上へスワイプするか下ボタンを押して、リストをスクロールします。



詳細ビューを終了するには、右にスワイプするか中央ボタンを押します。

4.4.4. ルート

お使いの Suunto 9 を使用してルートをナビゲートすることができます。Suunto アプリでルートを計画し、次回の同期でお使いのウォッチにそのルートを転送します。

ルートナビゲーションを開始するには：

1. 下へスワイプするか、上ボタンを押してランチャーを開きます。
2. ナビゲーションにスクロールし、アイコンをタップするか中央ボタンを押します。



3. ルートまでスクロールし、中央ボタンを押してルートリストを開きます。



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。

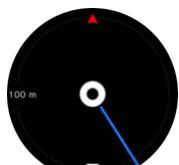
 **メモ:** ルートをナビゲートするだけの場合、Suunto App には何も記録されません。

6. 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。

画面をタップすると、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、画面をタップするか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。上ボタンと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画面を下から上にスワイプするか下ボタンを押すと、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。4.1.3. 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ダンス

ルートをナビゲートすると、ルートに沿って進んでいきます。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:** 8 の字のようにルートが交差する場合、交差点で間違った方向に進むと、意図的に別の方向に進んでいるとウォッチが判断します。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。

4.4.5. 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 9 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 9 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、「4.4.4. 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。

4.4.6. 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。

4.4.6.1. 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. 下へスワイプするか、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、アイコンをタップするか中央ボタンを押します。
3. 上へスワイプするか下ボタンを押して 現在地 まで下に向かってスクロールし、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 の名前は、後から Suunto アプリで編集できます。

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. 下へスワイプするか、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、アイコンをタップするか中央ボタンを押します。
3. 上へスワイプするか下ボタンを押して POI まで下に向かってスクロールし、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。

4.4.6.2. 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. 下へスワイプするか、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. スクロールし、POI 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。
6. 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。

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プラットフォームトラッキングビュー



これらのビューを切り替え表示するには、左または右にスワイプするか中央ボタンを押します。

 **ヒント:** POI 表示では、現在の位置と POI と推定到着時刻 (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。画面をタップすると、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、画面を下から上にスワイプするか下ボタンを押すと、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。

4.4.6.3. POI タイプ

Suunto 9 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

4.5. 毎日のアクティビティ

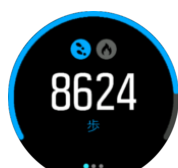
4.5.1. アクティビティモニタリング

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 (日曜日) には、時計画面に過去 1 週間の平均と毎日の合計を示したアクティビティのサマリーが表示されます。

時計の表示画面を上から下にスワイプするか下ボタンを押すと、その日のアクティビティが表示されます。



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。

歩数に加え、画面をタップして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）。

右にスワイプして過去 7 日間の歩数をチェックすることができます。さらに左にスワイプするか再度中央ボタンを押すと、消費カロリーが表示されます。



上にスワイプすると、過去 7 日間のアクティビティがグラフ表示から数値による表示に切り替わります。

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表示画面を指でタップしたままにするか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ばれます。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。

4.5.2. 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。



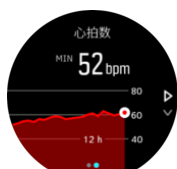
下に向かってスワイプするか上ボタンを押してディスプレイを終了し、時計の文字盤に戻ります。

4.5.3. 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 の表示画面に値が表示されるようにするには、毎日の 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。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. 左にスワイプして毎日の HR の表示画面に入ります。
3. 上へスワイプするか下ボタンを押すと、消費カロリーが表示されます。

4.6. 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。

上にスワイプするか下ボタンを押して、トレーニングインサイトビューまでスクロールします。



左にスワイプするか中央ボタンを 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。画面をタップすると、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。



上にスワイプするか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。サマリーには継続時間と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上にスワイプすると、そのアクティビティの詳細が表示されます。



4.7. 回復

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、記録されたアクティビティの時間と激しさ、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、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。トグルボタンをタップ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、インフルエンザにかかっている場合などには見積もり時間よりも回復が遅れる場合があります。

4.8. 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 9 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にスワイプすると、過去7日間の平均睡眠時間を確認できます。上にスワイプすると、過去7日間の実際の睡眠時間が表示されます。

平均睡眠時間を表示中に左にスワイプすると、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。



上にスワイプすると、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、デイリーHR（4.5.3. 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。

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。4.5.3. 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。

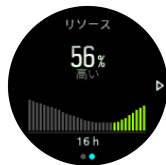
 **ヒント:** 睡眠中に測定された最低心拍数を安静時 HR として使用します。

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 9 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 9 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。

画面をタップすると、推定フィットネス年齢が表示されます。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。

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ることができます。お使いの Suunto 9 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、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 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 9 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
- Power
- Foot

 **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切り替えて、**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. 下にスワイプしてリスト全体を表示し、ペアリングしたいセンサーの種類をタップします。



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。

4.12.1. 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。

4.12.2. 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。

4.12.3. 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。

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。アイコンをタップするか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。

タイマー設定を変更するには、上にスワイプするか、下ボタンを押して、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。



右にスワイプするか、または中央ボタンを押し続け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、上にスワイプするか、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。



必要に応じて中央ボタンと下ボタンで停止してリセットします。

右にスワイプするか、または中央ボタンを押し続け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 9 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、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、体力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。

4.14.1. 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 : $220 - \text{年齢}$ 。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 9 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 (BPM) をタップするか、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、上下にスワイプするか、右上ボタンまたは右下ボタンを押します。



3. 選択をタップするか、中央ボタンを押します。
4. 心拍数ゾーンの表示を終了するには、右にスワイプするか、中央ボタンを長押しします。

 **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. 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タップするか押します。
2. 新しい心拍数ゾーンを選択するには、上下にスワイプするか、右上ボタンまたは右下ボタンを押します。



3. 選択をタップするか、中央ボタンを押します。
4. 心拍数ゾーンの表示を終了するには、右にスワイプするか、中央ボタンを長押しします。

 **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. 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) をタップするか、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. 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. 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タップするか押します。
4. 新しい心拍数ゾーンを選択するには、上下にスワイプするか、右上ボタンまたは右下ボタンを押します。



3. 選択をタップするか、中央ボタンを押します。
4. 心拍数ゾーンの表示を終了するには、右にスワイプするか、中央ボタンを長押しします。

4.14.1.1. 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 (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 (4.1.2. 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。



また、使用している現在のスポーツモードをカスタマイズする場合は、運動強度ゾーンの専用表示を追加できます。ゾーン表示では、現在の心拍数と心拍数ゾーン、現在のゾーンでの経過時間が画面の中段に表示されます。現在の心拍数と上下のゾーンのしきい値との差が表示されるので、現在のゾーンを維持するための目安になります。バーの背景色も、どの心拍数ゾーンでトレーニングを行っているのかを示します。



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。

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 9 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、ランニングとサイクリングで利用できます。

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. ランニングまたはサイクリングをタップするか、または中央ボタンを押してください。
2. 上にスワイプするか下ボタンを押してペースゾーンを選択します。
3. 上下にスワイプするか、上ボタンまたは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、上下にスワイプするか、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. 右にスワイプするか、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) としてパワーを選択すると (4.1.2. 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。



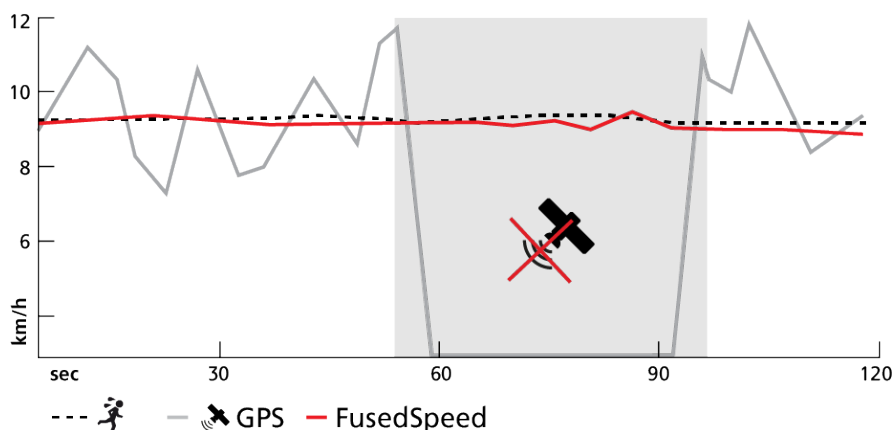
さらに、スポーツモードのデフォルト表示ではペースゾーン専用の表示があります。ゾーン表示では、現在のペースとペースゾーン、現在のゾーンでの経過時間が画面の中段に表示されます。現在のペースと上下のゾーンのしきい値との差が表示されるので、現在のペースゾーンを維持するための目安になります。現在のトレーニングゾーンを示す画面中段のバーが緑色に点灯するので、適切なゾーンでトレーニングしているかどうか一目でわかります。



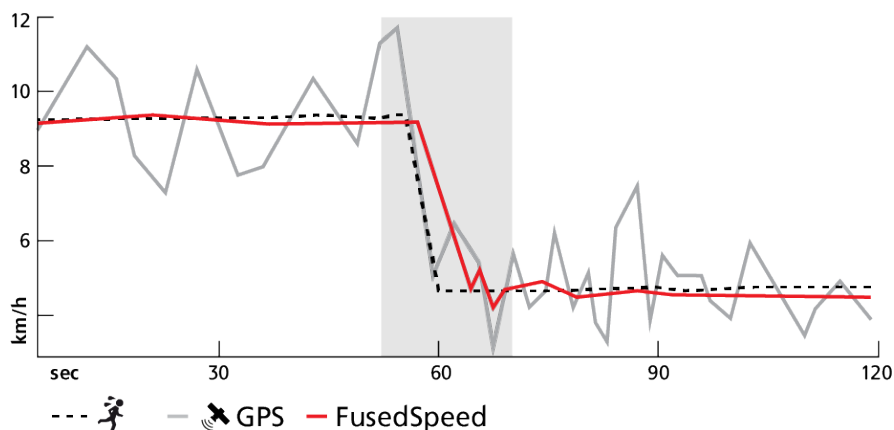
エクササイズのリザメーション画面には、各ゾーンでの経過時間の内訳が表示されます。

4.15. 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 9 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。

4.16. FusedTrack

エクササイズ中にバッテリーを節約するには、Suunto 9 でバッテリーモードを変更して GPS の読み取り間隔を調整することができます。エクササイズ中の GPS トラッキング精度の劣化を防ぐために、Suunto 9 は FusedTrack を使用します。FusedTrack はモーションセンサーを使用して GPS の読み取り誤差を修正し、エクササイズ中の移動経路を正確に追跡します。

バッテリーモードで **ウルトラ** または **エンデュランス** を選択すると、ランニングおよびトレイルランニングでは FusedTrack が自動的に有効化され、GPS の読み取り誤差を修正して移動経路のトラッキングと距離の測定精度を向上します。エンデュランス モードでは GPS の読み取りが 1 分間隔、ウルトラ モードでは 2 分間隔に設定されています。


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. エクササイズの記録を開始する前に、上へスワイプするか下ボタンを押して、**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 9 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 9 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 9 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. 上に向かってスクロールして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. 左にスワイプするか、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 9 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. 気圧計バージョンのみ有効

以下の機能は、気圧計が内蔵されている Suunto 9 のみで有効です。

7.1. アウトドアインサイト

Suunto 9 は本体に内蔵されている気圧センサーを使って絶対気圧を常時測定します。この測定値と高度基準値をもとに、高度や海面気圧を計算します。

⚠ 注意: 本体の左側面にある気圧センサーの穴の周辺に砂やほこりが付着しないように注意してください。センサー穴に異物を差し込んだりしないでください。センサーが破損してしまう恐れがあります。

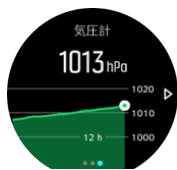
上にスワイプするか下ボタンを押すと、現在の高度と気圧が表示されます。



タップすると現在の温度が表示されます。



左にスワイプするか中央ボタンを押し、高度のトレンドグラフと気圧のトレンドグラフを切り替えて表示することができます。



高度基準値が正しく設定されていることを確認してください (7.1.1. 高度計 を参照)。現地の高度は、ほとんどの地形図や Google マップなどのオンラインマップを使って調べることができます。

現地の気象状況が変わると、高度の測定に影響します。現地の天気が変わりやすい状況では、定期的に高度基準値を設定し直してください。次回出発する前に設定し直すことをお勧めします。

🔍 ヒント: 高度または気圧グラフを表示中に中央ボタンを長押しすると、屋外設定に簡単にアクセスできます。高度基準値は屋外設定で調整することができます。

Alti/Baro オートスイッチ

天気と高度の変化は、どちらも周辺気圧を変化させるので、同時に測定することができません。この問題に対処するため、Suunto 9 は周辺気圧の変化が高度の変化によるものなのか、天気の変化によるものなのかを判断して自動的に測定を切り替えます。

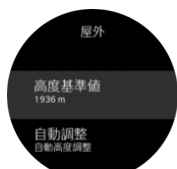
ウォッチが垂直移動を検知すると、高度の測定に切り替えます。高度グラフを表示中には、グラフの更新に最大 10 秒程度の遅延が生じます。

12 分間に 5 m 未満の垂直移動しか測定されないような一定した高度の変化は、周辺気圧の変化がすべて天気の変化によるものとして解釈されます。

7.1.1. 高度計

Suunto 9 大気圧を利用して高度を計測します。正確な読み取りをするには、高度参照点を定義する必要があります。正確な値が分かる場合、高度参照点が最新の高度になります。代わりに FusedAlti (7.4. FusedAlti™を参照してください)を利用して、自動的に参照点を設定することができます。

屋外の設定から基準点を設定します。

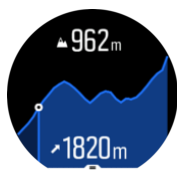


7.2. 高度プロファイルのナビゲーション機能

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、左にスワイプするか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（画面をタップ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。

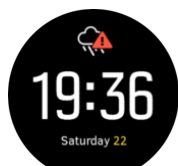
7.3. ストームアラーム

大気圧の大幅な低下は一般的に嵐が迫っていることを意味するため、避難する必要があります。ストームアラームが有効になっている場合、大気圧が 3 時間に 4 hPa (0.12 Hg) 以上低下すると Suunto 9 がアラーム音を発し、嵐のマークが点滅します。

嵐警報を作動させるには：


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. スクロールしてストームアラーム 中央のボタンを押してオン/オフを切り替えます。

ストームアラームが鳴った場合は、いずれかのボタンを押すとアラームが停止します。ボタンが押されるまで、アラーム通知が 1 分間続きます。気象状況が安定するまで（大気圧の低下が緩やかになるまで）、ディスプレイに嵐のマークが表示されます。



7.4. FusedAlti™

FusedAlti™ は、高度計/気圧計と GPS データによる補正を組み合わせることで正確な高度を測定します。一時的な要因とオフセットエラーによる影響を最小限に抑え、最終的な高度の値を決定します。

 **メモ:** 初期設定では、GPS を使用してエクササイズを行う場合やナビゲーション中には FusedAlti を使って高度を測定します。GPS を使用しない場合は、気圧センサーを使って高度を測定します。

8. SuuntoPlus™ (Baro)

SuuntoPlus™を使用すれば、Suunto 9 に新しいツールや分析機能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。

SuuntoPlus™の機能を使用するには：


1. エクササイズの記録を開始する前に、上へスワイプするか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. **SuuntoPlus™**までスクロールしてタップするか、中央ボタンを押します。
3. 希望する機能までスクロールしてタップするか、中央ボタンを押します。
4. 上に向かってスクロールして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. 左にスワイプするか、中央ボタンを押して SuuntoPlus™機能まで移動します。
SuuntoPlus は独立したディスプレイとして表示されます。
6. エクササイズを停止すると、サマリー画面に SuuntoPlus™機能の結果が表示されます (関連するデータがある場合)。

Suunto App で、ウォッチで使用したい SuuntoPlus™ の機能を選択することができます。お使いのウォッチでどの機能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。

お使いの Suunto 9 に、最新バージョンのソフトウェアがインストールされていることを確認してください。

8.1. SuuntoPlus™ - Variometer

この機能は、主にパラグライディングでの使用を想定して設計されていますが、他のスポーツモードでも使用することができます。Variometer は、パラグライディングで特に役立つ有用な情報を提供します。

 **メモ:** この機能は、パラグライディング中に役立つ情報を補助的に提供するためのものです。主要な情報源として使用しないでください。

Variometer を Suunto 9 と共に利用するため：

1. エクササイズを記録を開始する前に、上にスワイプするか下ボタンを押して、スポーツモードのオプションを開きます。
2. **SuuntoPlus™** をスクロールしてタップするか、中央ボタンを押します。
3. **Variometer** をスクロールしてタップするか、中央ボタンを押します。
4. 上に向かってスクロールして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. エクササイズ中に Variometer を表示するには、この画面が表示されるまで左にスワイプするか、中央ボタンを押します。



Variometer の表示画面の上半分に、現在の水平速度と、海面から計算された現在の高度が表示されます。

画面の中央に表示されるバリオメータ（昇降計）の目盛りは、 ± 3 m/秒の範囲でリアルタイムの垂直速度を示します。バーが目盛りのプラス (+) 側にあるときは、パラグライダーが上昇していることを意味します。バーが目盛りのマイナス (-) 側にあるときは、パラグライダーが下降していることを意味します。Variometer では、音と振動によるアラームで垂直速度の変化を通知します。これらのアラームが発せられる頻度は、バリオメータと同様に、実際の上昇速度または下降速度により異なります。

画面の中央に表示される値は、前回の上昇中に測定された合計上昇高度を示します。

表示画面の外枠に表示される赤い矢印は、常に北を指しています。

8.2. SuuntoPlus™: Weather - Insights

ハイキングあるいはトレッキングをする際、常に周囲の環境や weather の状態を追跡することをお勧めします。

Weather 観察結果は現在のハイキングの状況においての weather の状態を提供します。変化する状況について警告し続けるのに役立つ機能の組み合わせがあります。風雨警報を受信し、水温を測定し、ハイキングが日没を過ぎて行っているかどうかに気づくことができ、継続的に気圧傾向に従うことができます。

Weather を Suunto 9 と共に利用するため：

1. エクササイズの記録を開始する前に、上方にスワイプして、あるいは下のボタンを押して、スポーツモードのオプションを開いてください。
2. スクロールし、**SuuntoPlus™** をタップしてください。あるいは、中央のボタンを押してください。
3. スクロールし、**Weather** をタップしてください。あるいは、中央のボタンを押してください。
4. 上方に向かってスクロールして再び開始画面に戻り、通常どおりにエクササイズを開始してください。
5. Weather の観察結果を表示するため、エクササイズ中、Weather に着くまで左方にスワイプするか、中央のボタンを押してください。


Weather の観察結果は以下を表示します：

Sunrise / Sunset

次が日の出または日没によります。

Temperature

ウォッチを水に入れたら、(より下の 10 センチ/4 インチ)水温を測ることができます。ウォッチを水から出したら、30 秒間水温が表示されます。これは、他の温度アイコンで表示されます。

 **メモ:** これらは圧力に基づいているため、水温の測定は上昇/下降値に影響します。

到着予定時刻(ETA)

(ETA)が日没を過ぎた場合、赤い色で表示されます。

気圧傾向および風雨警報

気圧傾向は現在の気圧値と共に画面の下方に表示されます。Suunto の風雨警報が自動的に鳴り、その画面に表示されます。3 時間以内に圧力が 4 hPa (0.12 inHg) 以上低下すると、風雨のマークが表示されます。

Oxygen level

2000 m (6 561 フィート) を超える場合は、海面と比較した酸素%の測定値が表示されま
す。

9. お手入れとサポート

9.1. 取り扱い方法


衝撃を加えたり、落としたりしないよう、本機の手取りに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。

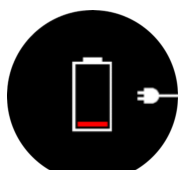
ストンが提供するアクセサリのみを使用してください。純正品以外のアクセサリを使用して発生した不具合は保証の対象外となります。

9.2. 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、いずれか先に到達するまでの期間）。

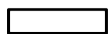
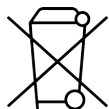
バッテリー充電レベルが20%未満になると、低バッテリーアイコンが表示されます。バッテリー充電レベルが5%未満になると、再び低バッテリーアイコンが表示されます。バッテリー残量が非常に低くなると、時計は低電力モードに移行し、充電アイコンが表示されます。



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。

9.3. 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。



10. 参照

10.1. 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 9 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。

10.2. CE

Suunto Oy は、無線機器タイプ OW183 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.