

SUUNTO AQUA LIGHT

ユーザーガイド

1. 使用目的.....	4
2. 安全性.....	5
3. はじめに.....	7
3.1. ボタン.....	7
3.2. マイク.....	8
3.3. ブルートゥース接続.....	8
3.4. ペ어링中.....	9
3.5. Suunto アプリ.....	9
3.6. ヘッドホンの装着.....	9
4. 特徴.....	11
4.1. サウンドモード.....	11
4.2. オフライン音楽.....	11
4.3. ボタンのカスタマイズ.....	11
4.4. 音声フィードバック.....	12
4.5. デュアルデバイス接続.....	12
5. 設定.....	14
5.1. デバイス情報.....	14
5.2. ソフトウェア更新.....	14
5.3. ヘッドホンのリセット.....	14
6. バッテリーと充電.....	15
7. お手入れとサポート.....	16
7.1. 取り扱い上の注意.....	16
7.2. 廃棄.....	16
8. 参照.....	17
8.1. 法令遵守.....	17
8.2. CE.....	17

1. 使用目的

Suunto Aqua Light ヘッドホンは、スイミングとアウトドアスポーツのために設計・製造されたワイヤレス Bluetooth® 対応ヘッドホンです。Suunto Aqua Light を使用すると、安全かつ快適な方法で、エクササイズ中に音楽を聴いたり、通話したりできます。

特別な、または十分な注意が必要な状況では本製品を使用しないでください。本製品はレクリエーション専用です。

2. 安全性

安全注意表示の種類

 **警告:** - は重傷または死亡につながる可能性のある手順または状況に関連して使用されません。

 **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。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:** 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。

 **警告:** ヘッドホンを装着すると、周囲の音が聞こえにくくなる場合があります。ヘッドホンは責任を持って使用し、安全を優先してください。

 **警告:** 充電する前に、ヘッドホンの充電ポートに液体が残っていないことを確認してください。充電ポートに液体が付着すると、ヘッドホンの回路が損傷します。

 **警告:** 雷雨の時は使用しないでください。雷雨は機器の異常動作を引き起こし、感電の危険性が高くなります。

 **警告:** ヘッドホンが防水仕様であっても、濡れたまま充電しないでください。濡れたヘッドホンを充電すると、火災や感電の原因となります。ヘッドホンを充電する前に、充電ケーブルとヘッドホンが乾燥していることを確認してください。

 **注意:** Suunto Aqua Light を充電するときには、付属の充電ケーブルのみを使用してください。

 **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:** 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:** 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。

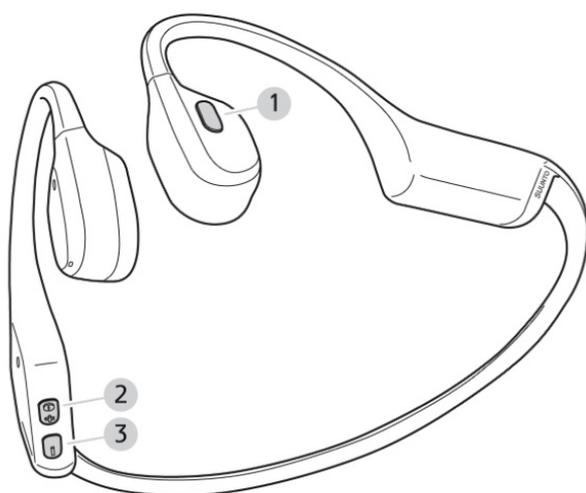
 **メモ:** 本製品を屋外で使用する場合、また人の間で使用する場合は、必ず現地の法令を遵守してください。

 **メモ:** すべての冊子の文書をオンラインユーザーマニュアルを読み、必ずヘッドホンの使用方法とその限界を完全に理解するようにしてください。常に、「あなた自身の安全確保責任はあなたにある」ことを忘れないでください。

3. はじめに

3.1. ボタン

Suunto Aqua Light には 3 つのボタンがあり、曲の切り替え、音量の調節、通話の応答/拒否を行うために使用できます。



1. マルチ機能ボタン
2. [+] および電源ボタン
3. [-] ボタン

標準ボタン機能は次のとおりです。

デバイスのオン/オフを切り替える

- [+] ボタンを 3 秒間押し、デバイスのオン/オフを切り替える

音声を聴く

- マルチ機能ボタンを 1 回押して、音声の再生を開始または停止する
- マルチ機能ボタンを 2 回押して、次の曲を再生する
- マルチ機能ボタンを 3 回押して、前の曲に戻る
- [+] ボタンを押して、音量を上げる
- [-] ボタンを押して、音量を下げる
- マルチ機能ボタンと [+] ボタンを同時に 3 秒間押し続け、サウンドモードを切り替える

通話をする

- マルチ機能ボタンを 1 回押して、通話に応答/通話を拒否する
- マルチ機能ボタンを長押しして、通話を拒否する
- [+] ボタンを押して、音量を上げる
- [-] ボタンを押して、音量を下げる

デバイスがオンのときに設定を調節する

- ・ ペアリングモードで、マルチ機能ボタンと [+] ボタンを同時に 3 秒間押し続け、デュアルデバイス接続を有効にする
- ・ [-] ボタンを 3 秒間押し続け、ブルートゥースモードとオフライン音楽モードを切り替える
- ・ マルチ機能ボタンを 3 秒間押し続け、スマートフォンで音声アシスタントを有効にする

充電中

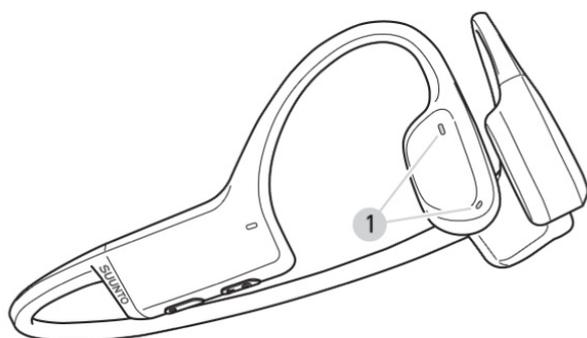
- ・ マルチ機能ボタンを 5 秒間押し続け、初期設定を復元する

 **ヒント:** Suunto アプリではボタン機能をカスタマイズできます。4.3. ボタンのカスタマイズを参照してください。

3.2. マイク

Suunto Aqua Light には、デュアルマイクと環境ノイズキャンセル (ENC) 技術が搭載されています。これらの機能により、騒音の状況下でも良好な通話品質が保証されます。

マイクはヘッドホンの右側にあります。



1. デュアルマイク

3.3. ブルートゥース接続

Suunto Aqua Light ヘッドホンはブルートゥースで対応機器と通信します。携帯電話、スマートウォッチ、タブレットなど、音声再生が可能なあらゆるブルートゥースデバイスとペアリングできます。ヘッドホンと対応デバイスをペアリングする方法については、3.4. ペアリング中を参照してください。

ヘッドホンは同時に 2 台のブルートゥースデバイスに接続できます。4.5. デュアルデバイス接続を参照してください。

ヘッドホンと対応デバイスの接続を解除したい場合は、ペアリングしたデバイスのブルートゥース設定で行います。2 つのオプションがあります。ヘッドホンをペアリングされたデバ

イスのBluetoothリストに残し、すばやく再接続できるようにするには、デバイスを切断します。ペアリングしたデバイスのBluetoothリストからヘッドホンを完全に削除したい場合は、Bluetooth接続リストからヘッドホンを削除してください。この場合、ヘッドホンとBluetoothデバイスを再度使用したい場合は、最初からペアリングをやり直す必要があります。

 **メモ:** *Suunto Aqua Light* を装着しながらBluetoothの接続範囲外に3分間以上移動すると、ヘッドホンとペアリングされたデバイスが切断されます。

ヘッドホンと対応デバイス間のBluetooth接続が失われると、Suunto Aqua Light は自動的にスタンバイモードに切り替わり、電源を節約します。ヘッドホンがスタンバイモードのとき、いずれかのボタンを押すと、Bluetoothデバイスにすばやく再接続できます。

ヘッドホンとペアリング済みデバイスが1時間以上切断されていると、ヘッドホンが自動的にオフになります。

3.4. ペアリング中

初めて Suunto Aqua Light を使用する前には、対応するデバイスとペアリングする必要があります。

1. [+] ボタンを5秒間押し、ヘッドホンをオンにして、ペアリングモードに切り替えます。
2. Suunto Aqua Light をペアリングするデバイスでBluetoothがオンになっていることを確認してください。
3. 対応デバイスのBluetooth設定で、近くにあるデバイスのリストを開きます。
4. リストで Suunto Aqua Light ヘッドホンを検索し、ヘッドホンをデバイスとペアリングします。

ペアリングが成功すると、ヘッドホンから音が鳴り、LEDライトがオフになります。

3.5. Suunto アプリ

スマートフォンで Suunto アプリを使用すれば、Suunto Aqua Light との体験がさらに豊かになります。ヘッドホンをモバイルアプリとペアリングすると、サウンドモード、接続などを調整できます。

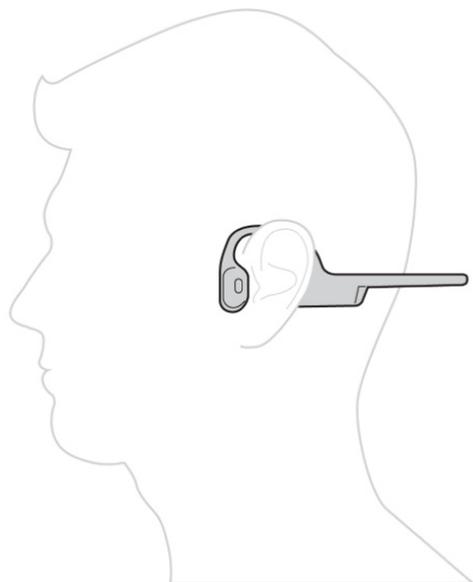
Suunto アプリでヘッドホン設定を調整する:

1. Bluetooth経由で Suunto Aqua Light と対応するモバイルデバイスとペアリングします。3.4. ペアリング中を参照してください。
2. 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. スマートフォンで Suunto アプリを起動します。
4. アプリは自動的にヘッドホンに接続します。
5. Suunto アプリのプロファイルに移動し、ヘッドホンメニューを開いて製品設定を調整します。

3.6. ヘッドホンの装着

Suunto Aqua Light 骨伝導ヘッドホンは、オープンイヤータイプのヘッドホンで、音声を聴きながら、エクササイズ中も周囲の音を聞くことができます。

最適な体験を実現するためには、ヘッドホンを後頭部に当て、フックを耳にかけ、トランスデューサーが耳の前に来るようにします。ヘッドホンの背面を地面と平行に保ちます。



プールでスイミングしていても、険しい道を歩いていても、ヘッドホンが頭の上で安定した状態を保ちます。軽量でオープンイヤータイプのため、数時間使用しても快適です。スイミングキャップ、自転車のヘルメットや帽子、そしてビーニーの下でも、ヘッドホンを装着できます。

 **メモ:** スイミング中での音響体験を向上させるため、ヘッドホンのパッケージには耳栓が同梱されています。

4. 特徴

4.1. サウンドモード

ヘッドホン装着時にはさまざまなサウンドモードを選択できます。Suunto Aqua Light には、日常使用や軽いエクササイズ用の通常のサウンドモード、屋外トレーニングや騒音のある状況用の大音量サウンドモード、スイミング用の水中サウンドモードがあります。状況に応じて最適なモードを選択してください。

 **メモ:** 音量レベルが高いと、ノイズが発生する可能性があります

音声を聴いている間、マルチ機能ボタンボタンと [+] ボタンを同時に 3 秒間押し続けることで、サウンドモードを切り替えることができます。スマートフォンに Suunto アプリがインストールされている場合は、アプリでサウンドモードを変更できます。

 **警告:** ヘッドホンを大音量で長時間使用すると、聴覚障害や音の歪みの原因になることがあります。

 **警告:** ヘッドホンを装着すると、周囲の音が聞こえにくくなる場合があります。ヘッドホンは責任を持って使用し、安全を優先してください。

4.2. オフライン音楽

Suunto Aqua Light ヘッドホンはオンライン音楽を保存できるため、スイミング中など、ヘッドホンがスマートフォンに接続されていないときでも、音楽を聴くことができます。

音楽をヘッドホンに転送するには、製品パッケージに同梱されている USB (Type-C) ケーブルを使用して、ヘッドホンをコンピューターまたは対応携帯電話に接続します。コンピューターまたは携帯電話でヘッドホンの音楽フォルダーを開き、音声ファイルをコピーします。Suunto Aqua Light は約 8,000 曲を保存でき、次のファイル形式に対応します。MP3、FLAC、WAV、AAC、M4A、APE、WMA

Bluetooth モードからオフライン音楽モードに切り替えるには、[-] ボタンを 3 秒間押し続けます。Suunto アプリでも、音楽モードを切り替えることができます。アプリでは、音楽のコントロールやプレイリストの作成もできます。

 **メモ:** 既定では、著作権で保護された楽曲 10 曲がヘッドホンのオフライン音楽フォルダーに保存されています。これらの曲のコピーまたは削除はできません。

 **メモ:** オフライン音楽モードでは、ヘッドホンのバッテリー消費量が多くなります。1 回の充電で約 6 時間オフライン音楽を聴くことができます。

4.3. ボタンのカスタマイズ

Suunto アプリのボタンカスタマイズメニューでヘッドホンのボタン機能をカスタマイズできます。ボタンカスタマイズメニューに現在のボタン機能がすべて表示されます。また、お気に入りのヘッドホン機能を利用するためのシンプルで便利なボタンショートカットを作成できます。

 **メモ:** ボタンの組み合わせを新しい機能に割り当てると、以前に特定のボタンの組み合わせとペアリングされた機能にはボタンショートカットが割り当てられません。

4.4. 音声フィードバック

音声フィードバック対応 Suunto ウォッチの場合は、エクササイズ中には貴重な情報を音声フィードバックとして聴くことができます。フィードバックは、選択したフィードバックオプションに応じて、進捗状況を維持するのに役立ち、有益な指標を得ることができます。音声フィードバックはスマートフォンから取得されるため、ウォッチとヘッドホンが Suunto アプリとペアリングされている必要があります。

エクササイズの前にウォッチで音声フィードバックを有効にする：

1. エクササイズを開始する前に、下にスクロールして、音声フィードバックを選択します。
2. 音声フィードバック アプリからをオンにします。
3. 下にスクロールし、トグルをオン/オンにして、有効にする音声フィードバックを選択します。
4. ヘッドホンがオンで、Suunto アプリとペアリングされていることを確認します。
5. 戻って、通常通りエクササイズを開始します。

有効にした音声フィードバックに応じて、エクササイズ中にスマートフォンからさまざまな音声フィードバックを聴くことができます。

エクササイズ中にウォッチで音声フィードバックを有効にする：

1. 上ボタンを押すと、エクササイズが一時停止します。
2. オプション を選択します。
3. 下にスクロールして、音声フィードバックを選択します。
4. 音声フィードバック アプリからをオンにします。
5. 下にスクロールし、トグルをオン/オンにして、有効にする音声フィードバックを選択します。
6. ヘッドホンがオンで、Suunto アプリとペアリングされていることを確認します。
7. 戻って、エクササイズを再開します。

4.5. デュアルデバイス接続

Suunto Aqua Light ヘッドホンは同時に 2 台のBluetooth デバイスに接続できます。デュアルデバイス接続機能を使えば、コンピューターから音楽を聴きながら、簡単に電話に切り替えて電話に応答することができます。

以下の手順に従って、ヘッドホンを 2 台のデバイスとペアリングします。

1. ヘッドホンがオンの場合は、オフにします。
2. [+] ボタンを 5 秒間押し、ヘッドホンをオンにして、ペアリングモードに切り替えます。
3. LED ライトの点滅中に、マルチ機能ボタンと [+] ボタンを同時に 3 秒間押し続け、デュアルデバイス接続を有効にします。機能が有効化されると、ヘッドホンでサウンドが再生されます。
4. 最初の対応デバイスのBluetooth 設定で、近くにあるデバイスのリストを開きます。
5. リストで Suunto Aqua Light を検索し、ヘッドホンを最初のデバイスとペアリングします。
6. ヘッドホンをオフにします。
7. [+] ボタンを 5 秒間押し、ヘッドホンをオンにして、ペアリングモードに切り替えます。
8. 2 台目の対応デバイスのBluetooth 設定で、近くにあるデバイスのリストを開きます。
9. リストで Suunto Aqua Light を検索し、ヘッドホンを 2 台目のデバイスとペアリングします。

10.2 台目のデバイスを接続すると、1 台目のデバイスが一時的にヘッドホンから切断されます。最初のデバイスを再接続するには、デバイスのBluetooth設定を開くか、ヘッドホンを再起動するだけです。

ヘッドホンの電源がすで **Suunto** アプリでデバイスとペアリングされているとき:

1. Suunto アプリでデュアルデバイス接続をオンにします。
2. ヘッドホンをオフにします。
3. [+] ボタンを 5 秒間押し、ヘッドホンをオンにして、ペアリングモードに切り替えます。
4. 2 台目の対応デバイスのBluetooth設定で、近くにあるデバイスのリストを開きます。
5. リストで Suunto Aqua Light を検索し、ヘッドホンを 2 台目のデバイスとペアリングします。
6. 2 台目のデバイスを接続すると、1 台目のデバイスが一時的にヘッドホンから切断されます。最初のデバイスを再接続するには、デバイスのBluetooth設定を開くか、ヘッドホンを再起動するだけです。

Suunto アプリで接続されたデバイスのリストを確認できます。

 **メモ:** 同時に 2 台のペアリングされたデバイスで *Suunto Aqua Light* を使用するときには、ヘッドホンで、再生されたコンテンツとタスクの順序に基づいて、独自の優先度が判定されます。通常、最初に再生された音声が必要な音声よりも優先されます。電話の通話は音声再生よりも優先されます。ただし、対応デバイスのブランドやモデルによって、実際に動作が異なる場合があります。

5. 設定

5.1. デバイス情報

Suunto アプリで、ヘッドホンのソフトウェアバージョンなどのデバイス情報を確認できます。

5.2. ソフトウェア更新

ソフトウェア更新は、お使いのヘッドホンに重要な改善を追加します。ソフトウェアの更新には、ヘッドホンを Suunto アプリに接続する必要があります。更新パッケージのダウンロードにはインターネット接続が必要です。更新パッケージをインストールするには、ヘッドホンのバッテリー充電レベルが 20% 以上である必要があります。

更新が利用可能になると、Suunto アプリを開いた後にポップアップウィンドウが表示され、更新オプションが表示されます。更新処理中は、ヘッドホンをスマートフォンに接続した状態にしてください。更新が完了すると、ヘッドホンが再起動します。

ヘッドホンのソフトウェアバージョンは、Suunto アプリのデバイス設定で確認できます。

5.3. ヘッドホンのリセット

Suunto Aqua Light からすべての設定を削除する場合は、製品をリセットできます。Suunto Aqua Light の充電中に、マルチ機能ボタンを 5 秒間押し続けます。LED ライトが赤色と白色で交互に 1 回点滅し、ヘッドホンでサウンドが鳴ったら、リセットが成功しました。

 **メモ:** リセット後、ブルートゥースペアリング記録がヘッドホンから削除されます。もう一度ヘッドホンを使用したい場合は、最初からペアリングをやり直す必要があります。
3.4. ペアリング中を参照してください。

6. バッテリーと充電

1回の充電のバッテリーの性能は、ヘッドホンの使用方法、状況により異なります。たとえば、低温度では1回の充電で使用可能な時間は短くなります。一般に、充電式バッテリーの容量は経時的に減少します。

ヘッドホンは1時間でフル充電され、1回の充電で最大10時間音楽を聴くことができます。

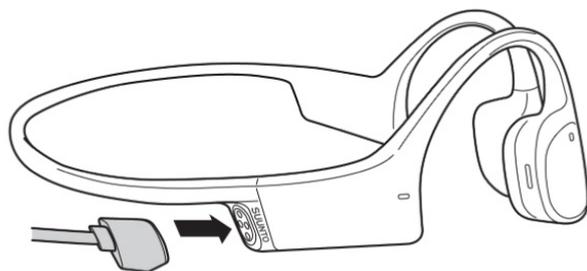
バッテリー充電レベルが5%以下になると、ヘッドホンは5分ごとにバッテリー残量低下アラーム音を鳴らし、赤色LEDライトが点滅します。

ヘッドホンのバッテリー状態を確認するには、製品をSuuntoアプリに接続します。バッテリーの状態は、アプリ内のヘッドホンのページで確認できます。

ヘッドホンの充電には、付属のUSBケーブルを使用してください。

USB ケーブル

USB充電ケーブルは製品パッケージに付属しています。ケーブルでヘッドホンを充電する場合は、ケーブルのマグネット側をヘッドホンの充電ポートに接続してください。ヘッドホンの電源が入っている場合、充電が始まると自動的に電源が切れます。ヘッドホンの充電中は赤色LEDライトが点灯しています。バッテリーが完全に充電されると、白色LEDライトが1分間点灯し、その後消灯します。



 **ヒント:** 付属のUSBケーブルを使用して、音声ファイルをヘッドホンに転送できます。
4.2. オフライン音楽を参照してください。

7. お手入れとサポート

7.1. 取り扱い上の注意

衝撃を加えたり、落としたりしないよう、本機の手扱いは十分にご注意ください。ヘッドホンが変形する恐れがあるため、重い物の下に保管しないでください。

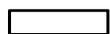
ヘッドホンは防水がありますが、長時間水に浸さないでください。ヘッドホンの表面が汚れた場合は、乾いた柔らかい布で拭いてください。マイク、ボタン、充電器のピンには特に注意してください。

通常の使用ではヘッドホンの保守・点検は必要ありません。

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

7.2. 廃棄

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



8. 参照

8.1. 法令遵守

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

8.2. CE

Suunto Sports Technology (Dongguan) Co., Ltd. は、無線機器タイプ HS242 が指令 2014/53/EU に準拠していることを宣言します。EU 指令適合宣言の全文は、オンラインで入手可能です。インターネットアドレス：www.suunto.com/EUconformity





SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support
www.suunto.com/register

Manufacturer:

Suunto Sports Technology (Dongguan) Co., Ltd
Room 108, No. 5, Longxi Road, Nancheng Street,
Dongguan City, Guangdong Province



© Suunto Oy 03/2025

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