

SUUNTO SONIC

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. ペアリング.....	9
3.5. Suunto アプリ.....	9
3.6. ヘッドホンの装着.....	10
4. 特徴.....	11
4.1. サウンドモード.....	11
4.2. 音声フィードバック.....	11
4.3. デュアルデバイス接続.....	12
4.4. 低遅延モード.....	13
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. お手入れとサポート.....	15
6.1. 取り扱い上の注意.....	15
6.2. バッテリーと充電.....	15
6.3. 廃棄.....	16
7. 参照.....	17
7.1. 法令遵守.....	17
7.2. CE.....	17

1. 使用目的

Suunto Sonic ヘッドホンは、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 Sonic 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。

 **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 Sonic 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。

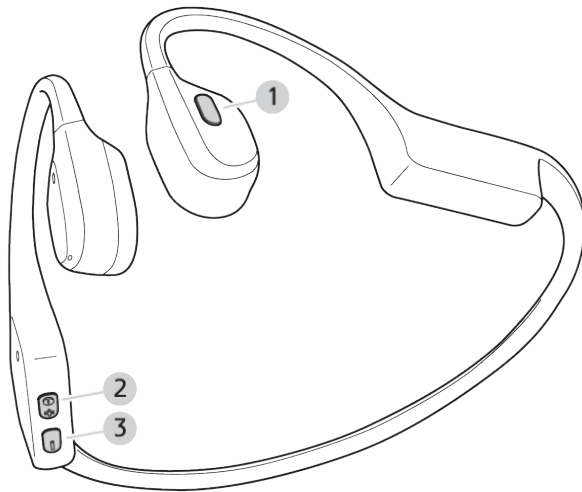
 **メモ:** 本製品を屋外で使用する場合、また人の間で使用する場合は、必ず現地の法令を遵守してください。

 **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 Sonic 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

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
- ・ [+] 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

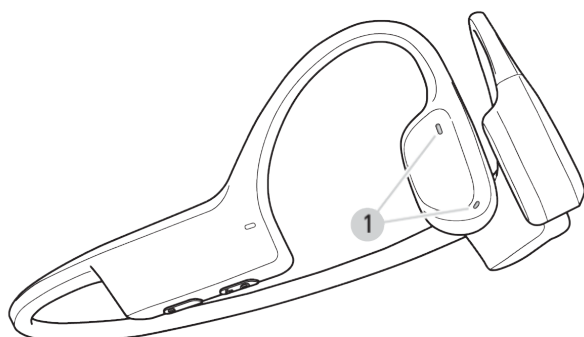
デバイスがオンのときに設定を調節する

- ・ [+] ボタンと [-] ボタンを同時に 3 秒間押し続け、ペアリングモードに切り替える
- ・ 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

3.2. マイク

Suunto Sonic には、デュアルマイクとクリアボイスコール (cVc) ノイズ低減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

⚠ 注意: 直接水や揮発性の液体でマイクホールを洗わないでください。マイクの性能に影響を与える可能性があります。

3.3. ブルートゥース接続

Suunto Sonic 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。4.3. 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ブルートゥースリストに残し、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ブルートゥースリストからヘッドホンを完全に削除したい場合は、ブルートゥース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、ヘッドホンとブルートゥース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 Sonic を装着しながらブルートゥースの接続範囲外に 3 分以上移動すると、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の間のブルートゥース接続が失われると、Suunto Sonic 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、ブルートゥースデバイスにすばやく再接続できます。

3.4. ペアリング

初めて Suunto Sonic 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。

Suunto Sonic がオンではない場合:

1. [+] ボタンを押し続けます。3 秒後、Suunto Sonic がオンになります。ボタンを放さないでください。
2. [+] ボタンを 2 秒間押し続けると、ペアリングモードに切り替わります。LED ライトが赤色と白色で交互に点滅したら、製品のペアリングを実行できます。
3. Suunto Sonic をペアリングするデバイスでブルートゥースがオンになっていることを確認してください。
4. 対応デバイスのブルートゥース設定で、近くにあるデバイスのリストを開きます。
5. リストで Suunto Sonic 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、白色 LED ライトが 1 秒間点灯し、その後オフになります。

すでに Suunto Sonic がオンの場合:

1. [+] ボタンと [-] ボタンを同時に 3 秒間押し続けると、ペアリングモードに切り替わります。LED ライトが赤色と白色で交互に点滅したら、製品のペアリングを実行できます。
2. Suunto Sonic をペアリングするデバイスでブルートゥースがオンになっていることを確認してください。
3. 対応デバイスのブルートゥース設定で、近くにあるデバイスのリストを開きます。
4. リストで Suunto Sonic 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、白色 LED ライトが 1 秒間点灯し、その後オフになります。

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 Sonic 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:

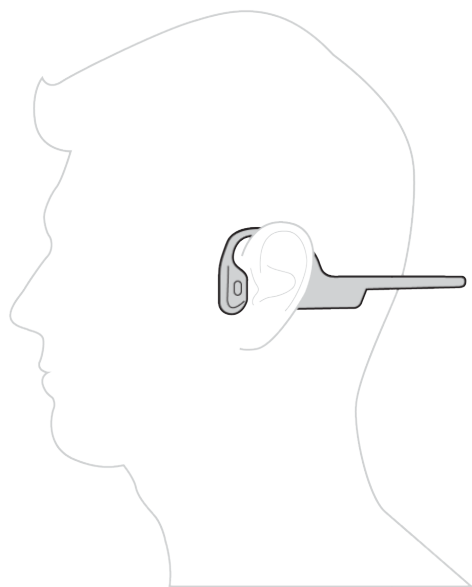
1. ブルートゥース経由で Suunto Sonic と対応するモバイルデバイスとペアリングします。
3.4. ペアリングを参照してください。
2. App Store または Google Play から Suunto アプリをダウンロードして、互換性のあるモバイルデバイスにインストールします (中国にお住まいの場合は、他のアプリストアから入手可能です)。
3. スマートフォンで Suunto アプリを起動します。
4. アプリは自動的にヘッドホンに接続します。

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 Sonic 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くるようにします。ヘッドホンの背面を地面と平行に保ちます。



ジムでトレーニングしていても、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。自転車のヘルメットや帽子、そしてビーニーの下でも、Suunto Sonic を装着できます。

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 Sonic 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と、屋外トレーニングや騒音のある状況用の別のサウンドモードがあります。屋外サウンドモードでは、音量が大きくなります。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. 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。

4.3. デュアルデバイス接続

Suunto Sonic 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。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。

ヘッドホンがオフのとき:

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. LED ライトが赤色と白色で交互に点滅しているときに、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。
3. 最初の対応デバイスのブルートゥース設定で、近くにあるデバイスのリストを開きます。
4. リストで Suunto Sonic 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。
5. [+] ボタンと [-] ボタンを同時に 3 秒間押し続けると、もう一度ペアリングモードに切り替わります。
6. 2 台目の対応デバイスのブルートゥース設定で、近くにあるデバイスのリストを開きます。
7. リストで Suunto Sonic 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。
8. 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、デバイスのブルートゥース設定を開くか、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にオンで、デバイスとペアリングされているとき:

1. [+] ボタンと [-] ボタンを同時に 3 秒間押し続けると、ペアリングモードに切り替わります。
2. LED ライトが赤色と白色で交互に点滅しているときに、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。
3. 2 台目の対応デバイスのブルートゥース設定で、近くにあるデバイスのリストを開きます。
4. リストで Suunto Sonic 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。
5. 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、デバイスのブルートゥース設定を開くか、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にオンで、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. [+] ボタンと [-] ボタンを同時に 3 秒間押し続けると、ペアリングモードに切り替わります。
3. 2 台目の対応デバイスのブルートゥース設定で、近くにあるデバイスのリストを開きます。
4. リストで Suunto Sonic 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。
5. 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、デバイスのブルートゥース設定を開くか、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 Sonic 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。

4.4. 低遅延モード

低遅延モードは、Suunto Sonic で音声を聴いたり動画を視聴したりするときの音の遅延を低減します。

 **メモ:** 低遅延モードを使用するには、対応機器が APTX Adaptive ブルートゥースオーディオをサポートしている必要があります。ヘッドホンに対応デバイスとペアリングした後、ペアリングしたデバイスのブルートゥース設定ページでオーディオフォーマットを APTX Adaptive に切り替えます。一部のデバイスでは、個別に低遅延モードをオンにする必要があります。

 **メモ:** 低遅延効果は、対応デバイスの機種やシステムバージョン、再生に使用するアプリ、再生コンテンツの種類などによって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 Sonic 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 Sonic 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. ペアリングを参照してください。

6. お手入れとサポート

6.1. 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。

6.2. 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。

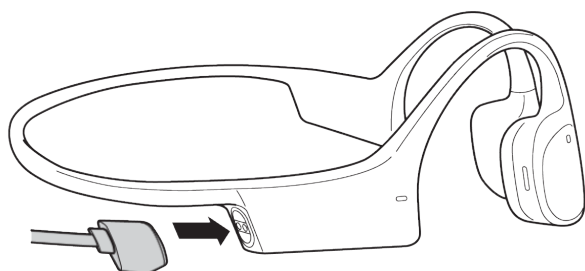
バッテリー充電レベルが 5% 以下になると、ヘッドホンは 5 分ごとにバッテリー残量低下アラーム音を鳴らし、赤色 LED ライトが点滅します。

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。

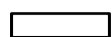
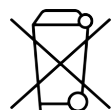
USB ケーブル

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。



6.3. 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。



7. 参照

7.1. 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 Sonic 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。

7.2. CE

Suunto Sports Technology (Dongguan) Co., Ltd. は、無線機器タイプ HS232 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 09/2024

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