







suunto_t3&4_200908.indd 2

| はじめに・・・・ | 1 |
|---|----------|
| ご使用になる前に・・・・・ | 2 |
| Suunto t3c/t4c の仕様 | 3 |
| 防水性について | 5 |
| お手入れ / 保管について | 6 |
| 著作権及び商標に関する注意・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 8 |
| 免責条項 · · · · · 1 | 0 |
| CE 1 | 1 |
| ICES 1 | 1 |
| 保証範囲及び ISO9001 準拠 1 | 2 |
| FCC 1 | 3 |
| アフターサービス・・・・・・ 1 | 4 |
| 製品の廃棄について | 4 |
| バッテリー交換 | 5 |
| バッテリー交換の手順·····1 | 6 |
| コンフォートベルトのバッテリー交換 1 | 9 |
| ストラップのサイズ調整 | !1 |
| | :2 •4 |
| 埜 4 珠TF ズタン操作 ···································· | 24 |
| | |

| Suunto t3c/t4c のモードと切り替え | 25 |
|---|--------------------|
| 各モードの機能の切り替え | 26 |
| 各モードの詳細 | 27 |
| Set(設定)メニュー | 31 |
| 設定メニューでのボタン操作 | 33 |
| 画面説明 パックライトについて・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 35 36 37 |
| Time(時刻)モード Time (時刻) モードの Set (設定) メニュー ········· | 39 • 40 |
| アクティビティクラスについて Alarm (アラーム)と Snooze (一時停止)機能について | 44 47 |
| Training (トレーニング) モード ストップウォッチについて ······ Training (トレーニング) モードの Set (設定) メニュー | 51 - 53 55 |
| Speed/Distance (速度 / 距離) モード | 58 |
| Speed/Distance (速度 / 距離) モードの Set (設定) メニュー 操作方法 オートポーズ (pause) を使用する | 60 - 60 - 63 |
| トレーニングを開始する前に | 66 • 66 |
| | ·nă |

suunto_t3&4_200908.indd 3

目次

| 心拍の表示方法 ・・・・・ | · 69 |
|---|------------|
| コンフォートベルトのペア設定 Q&A:コンフォートベルトと心拍表示について | 70 ·73 |
| Hr Zone(心拍ゾーン)の設定 ······ | 75 |
| Hr Limits(目標心拍範囲)の設定 | 77 |
| Interval (インターバル)設定 設定例と実際の動き | 78 · 78 |
| Training Effect (トレーニング効果) 表示方法 | 81 · 83 |
| Suunto Coach (コーチ機能) | 85 · 86 |
| トレーニング・プログラム トレーニング・セッション | · 87 |
| トレーニング・プログラムの自動修正・・・・ | · 90 |
| トレーニングの開始 トレーニング・プログラムを作動しトレーニングを | 91 |
| 開始する | ·91 ·94 |
| 目標を設定せずにトレーニングを開始する 油度と55mm時期を利用する | 95 |
| 歴史と ビ ビ ビ 能 旧 報 ビ ジ ビ ジ | 99 |
| Logbook (ログブック) | 99 |
| Totals(合計記録) | 102 |

| Suunto t3c/t4c のスリープモードについて… 10 |
|---------------------------------|
| スント公式ウェブサイト・・・・・10 |
| 索引10 |

suunto_t3&4_200908.indd 4

はじめに

この度はスント社のトレーニング・ツール Suunto t3c/t4c をお買い上げ頂き誠 にありがとうございます。Suunto t3c/t4c は効果的、かつ楽しく安全にトレー ニングしていただくためにデザインされた高精度なスポーツ機器です。

Suunto t3c/t4c には Training Effect (トレーニング効果)をリアルタイムで表示 する機能が搭載されています。これにより、目標とするトレーニング強度まで あとどのくらいか、オーバートレーニングになっていないかなどを自分で確認 しながらトレーニングを行うことができます。

Suunto t4c ではこれに加え、お客様一人ひとりの体力を向上させるために何 が必要かを正確に把握するユニークな機能、Suunto Coach (コーチ機能)を備 えています。コーチはそれぞれのフィットネス・レベル、トレーニングの状 況、米国スポーツ医学会のガイドラインにもとづき、理想的なトレーニング・ スケジュールを提案します。

さらに、ワイヤレス・デジタル伝送のSuunto POD (別売りアクセサリーのスピード・センサー)を利用することで、速度・距離データを得ることも可能です。

ご使用前には取扱説明書をよくお読みいただき、Suunto t3c/t4c を最大限に活用してあなたのトレーニングにお役立てください。

suunto_t3&4_200908.indd 1

ご使用になる前に

- ▲ 重要: Suunto t3c/t4c は、Personal (個人情報)を入力する必要があります。 これによりあなたのトレーニング中の消費カロリーやトレーニング 効果を正しく計算して表示します。その為、Suunto t3c/t4c を他の ユーザーと共用することはお奨めしません。
- ▲警告: 心臓ペースメーカー、その他の電子機器を使用している場合に は、コンフォートベルトを自己責任の範囲でご使用ください。 コンフォートベルトをご使用になる前に、医師のもとで負荷試験 を行い、心臓ペースメーカーとコンフォートベルトを同時に使用 した場合の安全性と信頼性について確認してください。 長期間身体を動かしていなかった場合、運動によって障害が生じ ることがあります。運動を開始する前に必ず医師に相談し、アド バイスを受けてください。

Suunto t3c/t4c の仕様

バッテリー寿命

- Suunto t3c/t4c 本体 1 週間あたり平均4時間のトレーニングで約12ヶ月
- コンフォートベルト
 1週間あたり平均4時間のトレーニングで約12ヶ月

本体

- 動作可能温度:-20℃~+60℃
- 保管温度:-30℃~+60℃
- 重量:45g、50g、65g (ストラップによる)
- 防水性能:3気圧、30m(ISO2281による)
- バッテリー:CR2032(ユーザーによる交換が可能)

カレンダー / 時計

- 単位:1s
- 2050 年までプログラム済み



З

ストップウォッチ

- 最大測定範囲:99時間
- ラップタイム範囲:99時間
- ラップ/スプリットタイム:99本
- ラップの記録可能数:50本まで(51本目以降は記録されません)
- 測定単位:0.1s

心拍数

- 表示範囲: 30 ~ 240 bpm
- 心拍数の制限:30~230 bpm
- パーセンテージ表示用の最大心拍数:240 bpm

コンフォートベルト

- 防水性能:2気圧、20m (ISO2281 による)
- 重量:40g(バッテリー、ストラップを含む)
- 周波数: 2.465 GHz (Suunto ANT に対応)
- 心拍の送信範囲:最大 10m
- バッテリー:CR2032(ユーザーによる交換が可能)





防水性について

Suunto t3c/t4c は 3 気圧 (30m)、コンフォートベルトは 2 気圧 (20m) 防水です (ISO2281 による)。

▲注意: 本機はダイビングや水泳では使用できません。

- ▲注意: 日常生活上で水がかかる程度のご使用は可能ですが、水中でのボタン操作(ボタンの押し込み)は行わないでください。故障の原因となります。また日常の使用でも、防水性を超える高い水圧を受ける場合があります。勢いの強い水道水や洗車機の水やシャワーなどが直接本体に当たらないように注意してください。
- ♪注意: 本体裏側にあるネジは絶対に緩めないでください。防水性が損なわれるばかりでなく、故障の原因となります。
- 注意: 本機を落としたり強くぶつけたりすると故障の原因となります。また、強い衝撃が加わると本機にすき間が生じ、防水性が損なわれることがあります。



お手入れ / 保管について

お手入れについて

- バッテリー残量不足マークが表示されたら、なるべく早く新しいバッテ リーと交換してください。
- 本機をご使用にならないときは、汗、汚れなどを温水などで湿らせた柔らかい布でよく拭き取った後、乾いた布で水分を拭き取り保管してください。
- ウレタンストラップは、汗などの水分で濡れたままにしておいたり、湿気の多い場所に放置すると経年劣化し切れたりする場合があります。で使用後は汗などの水分をよく拭き取り保管してください。ストラップにヒビなどの異常がある場合は、必ず新しいストラップと交換してください。その際は、製品をお買い上げの販売店にご相談ください。
- 本機は衣類同様身に付けるものです。本体/ストラップ/コンフォートベルトが汚れたままでの保管により、皮膚が弱い方はかぶれる場合がありますのでご注意ください。
- コンフォートベルト用のストラップは40度以下のぬるま湯で手洗いし、 よく水分をふき取ってから陰干ししてください。洗濯機、乾燥機は絶対に 使用しないでください。



保管時の注意

- 直射日光のあたる場所、高温・低温、多湿な場所を避けて保管して下さい。
- 本機を長期間ご使用にならない場合は、本体からバッテリーを外し保管する事をお奨めします。
- 磁気を発する場所(テレビの上、オーディオ機器のスピーカーや磁気ネックレス等の近く)での保管は避けて下さい。
- 表面が傷つくのを防ぐため、バッグの底など堅い物と接触する恐れのある 場所には保管しないでくさい。
- 化学物質が発散している場所や薬品にふれる場所に放置しないでください。ガソリン、マニキュア、化粧品などのスプレー液、クリーナー液、トイレ用洗剤、接着剤などが付着するとケースやストラップなどが変色したり、破損してしまう場合がありますのでご注意ください。

7



本書及びその内容は、スント社及びアメアスポーツジャパン株式会社に帰属し ます。本書は Suunto t3c/t4c の所有者に対して製品の操作方法に関する知識及 び基本的な情報を提供する目的で作成されています。スント社及びアメアスポー ツジャパン株式会社の書面による同意なしに、上記以外の目的のために本書の 内容を使用または供給及び転送、公開、複製することはできません。 Suunto、Suunto t3c、Suunto t4c 及びそのロゴマーク、その他の Suunto ブラン ドの商標及び名称は全てスント社の登録商標または商標であり、著作権により 保護されています。Firstbeat 及び Analyzed by Firstbeat はファースト・ビート・ テクノロジーズ社の登録商標または商標であり、著作権により保護されています。 本書を作成するにあたり、細心の注意を払い幅広く正確な情報を提供するよう 心がけていますが、完全な正確性を保証するものではありせん。本書の内容は 将来予告なく変更することがあります。最新の情報につきましてはスント社 www.suunto.com (英語)、www.suunto-japan.jp (日本語)でご確認いただけます。

8



特許

suunto_t3&4_200908 indd 9

本製品は次の特許権および特許出願書類、ならびにそれらに適用される法律により保護されています。

US 11/432,380, US 11/181,836, US 11/16972, FI 20065147, US 11/154,444, US 10/523,156, US 10/515,170, EU Design 000528005-0001/000528005-0010



免責条項

使用者の責任

本製品はレクリエーション、スポーツでの使用のみを目的としています。 Suunto t3c/t4c は専門家や実験室レベルの精度が要求される計測を行うために使 用することはできません。

▲警告: 心臓ペースメーカー、その他の電子機器を使用している場合には、 コンフォートベルトを自己責任の範囲でご使用ください。コン フォートベルトをご使用になる前に、医師のもとで負荷試験を行 い、心臓ペースメーカーとコンフォートベルトを同時に使用した 場合の安全性と信頼性について確認してください。 長期間身体を動かしていなかった場合、運動によって障害が生じ ることがあります。運動を開始する前に必ず医師に相談し、アド バイスを受けてください。

10

CE

スント製品は EU (欧州連合)による EMC の指導の 89/336/EEC および 99/5/EEC の規格を全て満たしています。

ICES

このクラス B デジタル Suunto t3c/t4c はカナダの ICES-003 に準拠しています。



本製品はお買い上げ日から2年(24ヶ月)以内に材質及び/または仕上げ等に不 具合が生じた場合には、当該製品を再生部品または新品を使用して無償修理を 行います。この無償保証は正規の購入者に対してのみ有効であり、保証期間内 に通常使用中に生じた材質及び/または仕上げ等の不具合にのみ適用されます。 バッテリーは保証対象外であり、本機でのバッテリー交換にともなう不具合、 事故、誤使用、お手入れを怠った場合、不適切な取り扱い、改造、不当な修理 が行われた場合に起因する損傷や故障、また、本製品の性能を超えた使用をさ れた場合に起因する全ての故障、本書に記載されている以外に起因する不具合 などが生じた場合は保証の限りではありません。

上記以外の事項に関しては保証いたしません。

スント社及びアメアスポーツジャパン株式会社は、本製品を使用した、または 使用できなかったことに起因する不意または結果として起こったいかなる破損 に対しても責任を負わないものとします。

スント社、アメアスポーツジャパン株式会社及びその子会社は、本製品の使用 から生じた第三者の損害や申し立てに対し、いかなる責任も負わないものとし ます。

スント社の品質保証システムは、Det Norske Vertas により ISO 9001 適合の認可 を受けています (品質認証番号:96-HEL-AQ-220)。

FCC

Suunto t3c/t4c は、FCC 規則 Part15 に記載されているクラス B デジタルの制限 に適合しています。Suunto t3c/t4c は電磁波を発生、使用し、外部に放射するこ とがあり、定められた方法で設置、使用しない場合、無線通信に有害な電波障 害を引き起こす可能性があります。特定の場合に電波障害が起こらないという 保証はありません。Suunto t3c/t4c が他の機器に有害な電波障害を引き起こした 場合は、Suunto t3c/t4c を移動してください。問題が解決しない場合、正規の Suunto 販売店またはスントサービスセンターにご相談ください。

Suunto t3c/t4c は次の条件で使用するものとします。

- 1. Suunto t3c/t4c は有害な電波障害を引き起こしてはならない。
- 2. Suunto t3c/t4c は操作に好ましくない影響が及んだ場合であっても、他の 機器からのいかなる電波障害も受け入れなければならない。
- 修理は、認可を受けた Suunto のサービススタッフによって行われなけれ ばらない。弊社が認可していない業者による修理が行われた場合、保証は 無効となる。
- 4. FCC の規格に準拠することが試験により確認されている。
- 5. Suunto t3c/t4c は家庭で個人が使用することを目的としている。

suunto t3&4 200908.indd 13

▲FCC警告: スント社およびアメアスポーツジャパン株式会社の書面による同 意なしに修理または改造された場合、FCC 規則により本 Suunto t3c/t4c を使用する権限を無効にすることができます。

アフターサービス

万が一製品が故障した場合は、製品と保証書をお買い上げの販売店にお持ち下 さい。その際に郵送代などが発生した場合はお客様負担となりますのでご了承 下さい。なお、保証期間外の製品に関しては有償修理となります。

製品の廃棄について

製品を廃棄される場合は家電ごみとして扱い、適切に廃棄してください。ご不 明な点はスントサービスセンターまでお問合せください。



09.8.28 4:35:50 PM

バッテリー交換

Suunto t3c/t4c は 3V の CR2032 リチウムバッテリーで作動します。バッテリー 寿命は 1 週間あたり平均 4 時間のトレーニングで約 12 ヶ月です。トレーニング 時間が長いほどバッテリーの寿命は短くなります。またバックライトの多用は バッテリーを消耗するためバッテリー寿命が極端に短くなります。

バッテリー残量が5~15%になった場合には、バッテリー残量不足マーク が表示されます。バッテリー残量不足マークが表示されたら速やかにバッテリー 交換をしてください。バッテリー残量が少なくなりすぎると、この警告は出な くなります。警告表示が出ていないときなどにモード切替や機能を使用して、 意図せず時刻などがリセットされた場合は、新しいバッテリーに交換し、様子 を見ていただくようお願い致します。なお、厳寒時にバッテリー残量不足マー クが表示されることがありますが、この場合は必ずしもバッテリー交換が必要 となるものではありません。気温10℃以上で残量警告が表示された場合はバッ テリー交換が必要となります。

▲注意: 本製品にご購入時に入っている電池は動作確認用のモニター電池で すので記載された電池寿命に満たないうちに切れることがありま す。尚、モニター用電池は本機価格に含まれるものではありません。 モニター電池の電池切れについては、保証対象外となります。

注意: 火災や火傷の原因となりますので、使用済みバッテリーはつぶしたり、穴をあけたり、火の中や水の中に破棄しないでください。使用済みバッテリーは適切な方法でリサイクル・破棄してください。

▲ 重要: バッテリー交換を行う際には、製品に同梱されている工具を使用し てください。

SUUNTO

①注意: バッテリー交換を行う際は防水性を保つために最大限の注意を払っ て行ってください。バッテリー交換に伴う防水性能はお客様の責任 のもとで維持されることになります。

バッテリー交換の手順

- 1. 工具をバッテリーカバーの溝に垂直に置きます(①参照)。
- 工具でバッテリーカバーを軽く押さえつけながら反時計回りにバッテリー カバーを回します。バッテリーカバーが緩んだら両手の親指で反時計回り に回しバッテリーカバーを外します(2参照)。

16

suunto_t3&4_200908.indd 16

09.8.28 4:35:50 PM

- 3. 古いバッテリーを外します。
- 本体、O-リング、バッテリーカバーが乾燥していて、汚れが付着していないかを確認します。水分が付いていたり汚れていた場合は、綿棒などで取り除きます(③、④参照)。
- 5. 新しいバッテリーを挿入します。+電極を上にして、格納部に新しいバッ テリーを入れます。バッテリーを入れるときはバッテリーを側面の接触板 が折れたり曲がったりしないように注意しながら、挿入して下さい。 新しいバッテリーを格納部に挿入する際は、少なくとも30秒はお待ちく ださい。古いバッテリーを取り出してすぐに新しいバッテリーを挿入する と、電圧容量の差で液晶部分に異常が出る場合があります。
- バッテリーカバーを元に戻します。溝に合わせるようにして親指で反時計回りに慎重に回します。溝の位置が合ったら時計回りにバッテリーカバーを回します。

最初は力を入れなくても簡単に指で回せます。はじめから力が必要な場合 は溝が合っていないためで、無理に回そうとすると溝が破損する恐れがあ ります。

7. 工具を使ってバッテリーカバーを締めます。バッテリーカバーを締めたときに、バッテリーカバーにプリントしてあるロゴのマークが斜めを向いたりする場合がありますが、バッテリーカバーがしっかりと閉まっていれば問題はありません。



- ▲注意: バッテリーカバーの無理な開け閉めは故障の原因となりますので充分にご注意ください。万が一、本体のバッテリーカバーを止める溝が破損してしまった場合にはお買い求めの販売店に修理を依頼してください。
- 注意: バッテリーカバーの溝が破損していない場合は、特にバッテリーカ バーの交換をする必要はありませんが、交換をご希望される場合は、 お近くのスント販売店で別売りのバッテリー交換キットを購入して ください。

コンフォートベルトのバッテリー交換

コンフォートベルトは 3V の CR2032 リチウムバッテリーで作動します。バッテ リー寿命は 1 週間あたり平均 4 時間のトレーニングで約 12 ヶ月です。トレーニ ング時間が長いほど、バッテリーの寿命は短くなります。Suunto t3c/t4c が信号 を受信しないときはバッテリー交換が必要な可能性があります。

注意: バッテリー交換時には、防水性を保つために、別売りのバッテリー 交換キットに同梱してある新しいバッテリーカバーをご使用いただ くことをおすすめします。

09.8.28 4:35:50 PM

交換の手順



- 1. コンフォートベルトのストラップを本体から外します。
- 2. ストラップの取り付け部分(または 10 円玉など)を使用しバッテリーカ バーを持ち上げて外します。
- 3. 古いバッテリーを取り出します。綿棒などでバッテリーカバーと本体の接 触部分を清掃します。
- 4. +電極を上にして、新しいバッテリーを挿入します。
- 5. バッテリーカバーを閉めます。



ストラップのサイズ調整

バックルタイプのストラップは、ご使用前にサイズの調整を行う必要があります。

調整手順



①注意: 上記は、本体からストラップを取り外した状態の図です。実際の調整ではストラップを本体から取り外す必要はありません。

①注意: サイズの調整を行う際は、ストラップを切り過ぎないよう充分に注意してください。

09.8.28 4:35:50 PM

- 1. ピンまたはクリップなど先端の細い棒などでバネ棒を押し込み、ストラップからバックルを取り外します。
- 2. ストラップのバネ棒を取り外します。
- 3. ハサミでストラップを内側の溝に沿って切り、長さを調節します。自分に 合った長さが分からない時は、長さを確認しながらひとコマずつ切ること をおすすめします。両方のストラップの長さが均等になるように両サイド を等しく切っていきます。切りすぎて短くなりすぎないよう充分にご注意 ください。
- 4. 調節したストラップの一番端のピン穴にバネ棒を差し込みます。
- 5. バックルをストラップに重ね、バネ棒をバックルにはめ込みます。

ストラップの取り替え方

別売りアクセサリーのストラップの取り替えには精密ドライバー(マイナス) が2本必要となります。

※マイナスドライバーは 1.6mm~2.0mm のサイズをご使用ください。

取り替え手順

▲注意: 取り替えを行う際には、本体を傷つけないよう充分に注意してください。また、作業は柔らかい布などの上で行うことをお奨めいたします。



- ストラップを取り付けてあるピンネジ部分の片側をマイナスドライバーで 固定し、もう一方を反時計回りに回し、ピンネジを緩めます。
- 2. ピンネジを取り外します。
- 3. 新しいストラップを本体に取付け、ピンネジをセットします。
- ピンネジ部分の片側をマイナスドライバーで固定し、もう一方を時計回り に回し、ピンネジを締めます。

▲注意: ピンネジを締めすぎないようご注意ください。

基本操作

ボタン操作

Suunto t3c/t4c には、各機能にもとづいたボタンの名前が本体の目盛り部分 にプリントされています。

この取扱説明書ではボタン名を以下のように表記しています。



ボタンの押し方

ボタンの押し方には2通りあり、押す長さによって機能が異なります。 この取扱説明書では、ボタンの操作方法を次のように表記しています。

| ボタンを押す。 | ボタンを普通に短く押します。 |
|---------------|-------------------|
| 展開 ボタンを長押しする。 | ボタンを(2秒以上)長く押します。 |

24

09.8.28 4:35:51 PM

Suunto t3c/t4c のモードと切り替え

Training (トレーニング)モード Speed/Distance (速度/距離)モード Time(時刻)モード 0'00 0 000 10:07 HE SPD IS HAL AN THE A 心拍 (HR) 表示 速度 (SPD) 表示 170 0'00 0 000 CRD TΕ 15.11 トレーニング効果 (HR) 表示 ケイデンス (CAD) 表示

Speed/Distance (速度 / 距離) モードは、POD がペア設定されてる時に表示できます。

25

suunto_t3&4_200908.indd 25

09.8.28 4:35:52 PM

各モードの機能の切り替え

View Back(左下)ボタンを押すたびに画面下段に表示される機能が切り替わり ます。各モードによって表示される機能は異なります。







各モードの詳細

Time(時刻)モード Logbook Totals Time(時刻)モードでは次のことができます。 (ログブック) (合計記録) ・時刻を表示 表示 表示 ・Logbook(ログブック)を表示 Totals(合計記録)を表示 0:07 ・Time(時刻)モードのSet(設定)メニューの表示 Tuesday ・画面下段の表示切り替え PCに接続* *Suunto t3c/t4cをPCに接続するには、別売りのSuunto PC PODと専用ソフトウェアが必要です。 Training (トレーニング) モード・



Training (トレーニング) モードでは次のことができます。

- ・ストップウォッチを使う
- ・心拍数またはTraining Effect (トレーニング効果)の表示
- ・目標のTraining Effect (トレーニング効果)の設定
- ・Training (トレーニング) モードのSet (設定) メニューの表示
- ・画面下段の表示切り替え

Speed/Distance(速度/距離)モード(PODをペア設定している場合のみ)



Speed/Distance(速度/距離)モードでは次のことができます。

- ・速度表示
- ・距離表示
- ・ケイデンス(ペダル回転数)表示
- ・目標のTraining Effect (トレーニング効果)を設定
- ・Speed/Distance (速度/距離) モードのSet (設定) メニュー の表示
- ・画面下段の表示切り替え

Time (時刻) モードでは、Start Stop (左上) ボタンを押すと Logbook (ログブック) を表示、Lap + (右上) ボタンを押すと Totals (合計記録)を表示します。 次の図では、Logbook (ログブック)、Totals (合計記録)、Set (設定) メニュー の機能を説明しています。



suunto_t3&4_200908 indd 29

Logbook(ログブック)-



suunto_t3&4_200908.indd 30

09.8.28 4:35:52 PM



Set(設定)メニュー

Suunto t3c/t4c ではモードごとに設定メニューがあり、モードに関連した設定を することができます。

設定メニューの表示方法

設定メニューを表示するには Mode (右中)ボタンを長押しします。





■表の見方:点滅しているマークの箇所が現在選択しているメニュー または設定している内容を表しています。

例:アラーム設定






設定メニューでのボタン操作

メニューを選択する

Lap+(右上)またはLight-(右下)ボタンでメニューを選択できます。



設定内容の選択

Mode (右中)または View Back (左下)ボタンで設定内容を選択できます。



| suunto_t3&4 | 4_200908.indd | 33 |
|-------------|---------------|----|

設定を変更する

Mode (右中)または View Back (左下)ボタンで設定内容の数値 / 単位を選択で きます。



設定メニューを終了する

×マークが表示されているときに Start Stop (左上)ボタンを押すと設定メニュー を終了できます。







suunto_t3&4_200908.indd 35

画面説明



Light - (右下)ボタンを押すと、いずれのモードのどの画面でもバックライト を点灯することができます。バックライトは5秒間点灯し、点灯中にもう一度5 つのボタンのいずれか一つを押すと更に5秒間点灯し続けます。

- かイント: Set(設定)メニュー、Logbook(ログブック)、Totals(合計記録) でバックライトを使用したい場合には、これらを表示する前にバッ クライトを点灯します。
- ▲注意: Training(トレーニング)、SPD/DST(速度/距離)モードでコンフォートベルト、または POD を接続(Searching)しているときには電池の消費を抑えるため、バックライト、ボタン操作音、アラーム音などが一時的に機能しなくなります。

ボタンロック機能

Suunto t3c/t4c では使用中に誤ってボタンを押さないようにボタンロックをかけることができます。ボタンロックは Time (時刻)、Training (トレーニング)、 Speed/Distance (速度 / 距離)モードで使用することが可能です。

ボタンロックをかける



ボタンロックを解除する



| <u>小</u> 注意: | Training (トレーニング)、Speed/Distance (速度 / 距離) モードの |
|--------------|---|
| | 画面下段の表示切り替えが Training Effect (トレーニング効果)と |
| | トレーニング時間 (例:TE1.5 0:00) になっているときは、 ボタンロッ |
| | クをかけることができませんのでご注意ください。 |

ポイント: [ボタンロックがかかっているときの画面表示]
 ボタンロックをかけているときにボタン操作をすると画面下段に
 Hold > と表示されます。

ポイント: [ボタンロック中にできること]
 ボタンロックをかけているときでも、Light - (右下)でバックライトを点灯する、View Back(左下)で画面下段の表示を切り替えることができます。

Time(時刻)モード

suunto_t3&4_200908 indd 39

次の図は、Time(時刻)モードで使用するボタンの機能を表示しています。





Time (時刻) モードの Set (設定) メニュー

ここではTime (時刻)モードのSet (設定)メニューと設定内容を説明しています。 Set (設定)メニューの操作はとても簡単です。点滅マークから、現在どのメニュー の設定内容を選択しているか分かります。

操作方法



40

suunto_t3&4_200908.indd 40

09.8.28 4:35:53 PM





09.8.28 4:35:53 PM

Time(時刻)モードの設定メニュー

■表の見方:点滅しているマークの箇所が現在選択しているメニューまたは設定している内容を表しています。

| 【Time (時刻) モードの設定メニューに入る】 時刻モードで Mode (右中) ボタンを長押し | | | | | | |
|--|--|---|--|--|---|--|
| ■ボタン操作 右上/右下:メニューの 右中:設定内容に移動 | ボタン操作 注/右下:メニューの選択 中:設定内容に移動 左下:ひとつ前の設定内容に移動 左下:ひとつ前の設定内容に戻る | | | | | |
| 点滅マーク | メニュー | | 設定 | 内容 | | |
| Г | alarm : アラーム設定 | alarm:on / off アラームの on / off 切り替え | alarm: 時の設定 | alarm: 分の設定 | | |
| i— | time : 時刻設定 | hours: 時の調整 | minutes: 分の調整 | seconds: 秒の調整 (右下で00にセット) | dual time: デュアルタイム hours: 時の調整 | |
|) | date : 日付設定 | year: 西暦設定 | month: 月設定 | day: 日にち設定 (曜日は自動) | | |
| ! | personal: 個人情報設定 | weight: 体重設定 | height: 身長設定 | act class: アクティビティクラス 設定 | max hr: 最大心拍数設定 | |
| | general : オプション設定 | tones: on / off ボタン操作音の on / off 切り替え | hr:bpm/% 心拍の 表示形式切り替え bpm = 1 分間の心拍数 %=最大心拍数に 対する割合 | height:cm/ft 身長の 表示形式切り替え cm =センチメートル ft =フィート | weight:kg/lb 体重の 表示形式切り替え kg=キログラム lb=ポンド | |
| 【Time (時刻) モードに戻る】 Start Stop ボタンを押す | | | | | | |





| dual time: デュアルタイム minutes:分の調整 | | | | | |
|--|--|-------------------------------|--|--------|-------|
| | | | | | |
| sex: 性別選択 male =男性 female =女性 | birthday:誕生日 year: 西暦設定 | birthday:誕生日 month: 月設定 | birthday:誕生日 day: 日にち設定 | | |
| time:12h / 24h 時刻の表示形式 | date:dd.mm. / mm.dd. 日付の表示形式切り替え | save:ask/all ログの保存方法 | Foot : | Bike : | Gps : |
| 切り替え 12h = 12 時間表示 24h = 24 時間表示 | dd.mm. = 日、月の順に表示 mm.dd. = 月、日の順に表示 | ask =確認後保存 all =全て自動で保存 | POD 別の速度の表示形式切替え km / h =キロメートル / 毎時、/ km =分 / 毎キロメートル mph =マイル / 毎時、 / mi =分 / 毎マイル | | |
| | | | | | |

43



09.8.28 4:35:53 PM



アクティビティクラスは、初回ご使用の際に入力しなければならない項目の 一つであり、普段のトレーニングレベルを示す値です。Suunto t3c/t4c に現在の アクティビティクラス (1~10) を入力することで、より正確な消費カロリーが計 算されます。運動の量や強度が増すと、Suunto t3c/t4c は記録された心拍数情報 に基づき自動的にアクティビティクラスを上げます。逆にトレーニングのレベ ルや頻度が落ちたりしたときには、記録された心拍数情報に基づき自動的にア クティビティクラスを下げます。

※ アクティビティクラスの詳細は Suunto t3c/t4c 取扱説明書 45 ページ『アクティビティクラスの定義』 をご覧ください。



| トレーニ | アクティビティ クラス | | |
|---|------------------------|----------|-----|
| スポーツをほとんど行っていない | 体を動かす機会が少 疲れるような動作を | 0 | |
| | ウォーキングを行っ 階段を歩いて上り汗 | 1 | |
| | 10~60 | 分/週 | 2 |
| ウォーキング、軽いサイクリング といった適度な強度が要求される レクリエーション・スポーツを 定期的に行っている | 1 | 時間以上 / 週 | 3 |
| | 30 | 分以内/週 | 4 |
| ランニング、エアロビクス、 | 30~60 | 分/週 | 5 |
| リイクリンクというに高い強度の スポーツを定期的に行っている | 1~3 | 時間/週 | 6 |
| | 3 | 時間以上/週 | 7 |
| せんズチロのフィンルマチ | 5~7 | 時間/週 | 7.5 |
| 持久糸種日のスホーツ選手 | 7~9 | 時間/週 | 8 |
| 持久系種目のスポーツ選手 | 9~11 | 時間/週 | 8.5 |
| | 11~13 | 時間/週 | 9 |
| せんで毎日のフポール 必ず | 13 ~ 15 | 時間/週 | 9.5 |
| 将久茶裡日のスホーク選手 | 15 | 時間以上/週 | 10 |

45

09.8.28 4:35:54 PM

suunto_t3&4_200908.indd 45

- ▲ 重要: Suunto t3c/t4c は Personal (個人情報)を入力することにより、 トレーニング中の消費カロリーやトレーニング効果を正しく計算し て表示します。その為、Suunto t3c/t4c を他のユーザーと共用する ことはお奨めしません。
- ▲ 重要: Personal (個人情報)のアクティビティクラス、最大心拍数につい ては 41 ページの『▲ 重要:最大心拍数について』をご覧ください。

Alarm (アラーム)と Snooze (一時停止)機能について

Suunto t3c/t4c は Alarm (アラーム)を設定すると、設定時刻に電子音が鳴りバックライトが点灯します。

アラームを停止するには

アラームが鳴っているときに View Back (左下) ボタンを押します。

Snooze (一時停止)機能

アラームが鳴っているときに View Back (左下)ボタン以外のボタンを押すと Snooze (一時停止)機能が作動し一時的にアラームが停止、5分後に再度鳴ります。 Snooze (一時停止)機能が作動しているときはアラームマークが点滅します。

Snooze (一時停止)機能を解除しアラームを停止するには

再度アラームが鳴ったときに View Back (左下) ボタンを押します。



Snooze (一時停止)機能を繰り返すには

アラームが鳴ったときに View Back (左下)ボタン以外のボタンを押します。ア ラームが停止し5分後に繰り返しアラームが鳴ります。

- ※ Snooze (一時停止)機能は最大 12回まで繰り返し使用できます。12回以降は自動的にアラームは 停止されます。
- ※ アラームが鳴っていないときに Snooze (一時停止)機能を解除するには、Set (設定)メニューに入 リアラームを off にします。





【General (オプション設定) メニューの save 設定】について

Suunto t3c/t4c ではストップウォッチをスタートした時点からログに記録を保存 し始め、ストップウォッチをストップしリセットした時点をひとつの記録とし て保存します。

General (オプション設定)の save ではログを保存するかどうかの確認設定 (ask)、 またはログを全て自動で保存する設定 (all) を選択することができます。

General (オプション設定)の save で "ask" を設定した場合



ログを保存する



49

09.8.28 4:35:55 PM



▲注意:「ログを保存する」あるいは「ログを保存しない」操作では、 light - (右下)あるいは View Back (左下)のボタン操作を行わな いと、8秒後に自動的にログが保存されます。

① ポイント: ②の時点で noの View Back (左下)を押すと、ログが保存されます。



※ ストップウォッチの操作方法は Suunto t3c/t4c 取扱説明書 51 ページの『Training (トレーニング)モー ド』、53~54 ページの『ストップウォッチについて』をご覧ください。



suunto_t3&4_200908.indd 50

09.8.28 4:35:56 PM

Training(トレーニング)モード

Training (トレーニング) モードでは次のことができます。





suunto_t3&4_200908.indd 51

【画面中段の表示切り替え】

Suunto t3c/t4c の Training (トレーニング) モードでは、画面中段を心拍数 (HR) またはトレーニング効果 (TE) のどちらかに切り替えて表示することができます。 Training (トレーニング) モードに切り替えると画面中段に HR または TE が表示 されますので、Suunto t3c/t4c がどちらに設定されているかをご確認ください。

トレーニングモードの画面中段が心拍数 (HR) 表示に設定されている場合



トレーニングモードの画面中段がトレーニング効果(TE)表示に設定されている場合



ストップウォッチについて

ストップウォッチをスタートするには、Training (トレーニング)モードで Start Stop (左上)ボタンを押します。

ストップウォッチは画面上段に表示されます。

ストップウォッチ作動中にはトレーニング効果、心拍数、消費カロリーなどの 情報がログブック、合計記録に記録されます。詳しい記録項目は 99~101 ページ の『Logbook (ログブック)』及び 102~103 ページの『Totals (合計記録)』をご 覧ください。

▲ 重要: [ストップウォッチをスタートする前に] ストップウォッチは心拍が表示されたのを確認してからスタート してください。心拍が表示されていない状態でストップウォッチを スタートするとログブックに心拍の情報が記録されません。

心拍の表示方法は69ページの『心拍の表示方法』をご覧ください。





ストップウォッチが作動中は Lap (ラップタイム)計測が行えます。

計測可能数:最大 99 本まで

Lap + (右上) ボタンを押すと 次のLap(ラップ)タイム番号が Lap(ラップ)タイム番号、 表示されます。 トレーニング時間、 図では次のLap(ラップ)タイムが ラップタイムを表示します。 10本目を表しています。 この画面が3秒間 表示された後、 Training $(\mathbb{N} \mathcal{V} - \mathbb{I} \mathcal{V})$ ストップウォッチが モードのストップウォッチ 作動中にLap + (右上) 3 C 5 5 E が作動している画面に ボタンを押すと 128 127 自動的に戻ります。 Lap(ラップ)タイムが 471 31 3 記録できます。 /∖注意: Lap(ラップ)タイムは最大 99本まで使用できますが、Logbook(ロ グブック)に記録されるのは 50 本目までとなります。51 本目以降 の Lap (ラップ)タイムは Logbook (ログブック)には記録されま

せんのでご注意ください。

記録可能数:50本目まで

Training(トレーニング)モードの Set(設定)メニュー

操作方法



55

suunto_t3&4_200908.indd 55



Training (トレーニング) モードの設定メニュー

■表の見方:点滅しているマークの箇所が現在選択しているメニューまたは設定している内容を表しています。

| 【Training (| トレーニング) モード(| の設定メニューに入る】 | トレーニングモート | [、] で Mode (右中) ボタ | 2ンを長押し | |
|--|------------------------|---|---|--|---|--|
| ■ボタン操作 右上/右下:メニューの選択 右中:設定内容に移動 上で: 5000000000000000000000000000000000000 | | ■ボタン操作 右上/右下:数値の- 右中:決定、次の設定 左下:ひとつ前の設定 | ■ボタン操作 右上/右下:数値の+/-、表示形式/単位の変更 右中:決定、次の設定内容に移動 左下:ひとつ前の設定内容に戻る | | | |
| 点滅マーク | メニュー | 設定内容 | | | | |
| | hr zones: 心拍ゾーン設定 | hr zones:on / off 心拍ゾーン設定の on/off 切り替え | z1:60 - 70% 心拍ゾーン 1 の設定 初期設定 :60% | z1:60 - 70% 心拍ゾーン 1 の設定 初期設定 :70% | z2:70 - 80% 心拍ゾーン 2 の設定 初期設定 :80% | |
| it in | hr limits: 目標心拍範囲設定 | hr limits:on / off 目標心拍範囲の on / off 切り替え | lower: 目標心拍範囲の 下限設定 | upper: 目標心拍範囲の 上限設定 | alarm:on / off 目標心拍アラームの on / off切り替え | |
| ;— I | interval: インターバル設定 | int1:on / off インターバル1の on/off 切り替え | int1: インターバル1の 分設定 | int1: インターバル1の 秒設定 | int2:on / off インターバル 2 の on / off 切り替え | |
| 5 | pair a POD: ペア設定 | pair: アクセサリーのペア設定HrBelt=コンフォートペルトFoot=フットポッドBike=パイクポッドGps=GPSポッドCad=ケイデンスポッド | | `````````````````````````````````````` | | |
| <u> </u> | general: オプション設定 | tones : on / off ボタン操作音の on / off 切り替え | hr:bpm/% 心拍の表示形式切り替え bpm = 1 分間の心拍数 %= 最大心拍数に対する割合 | height:cm/ft 身長の表示形式切り替え cm=センチメートル ft=フィート | weight:kg/lb 体重の表示形式切り替え kg =キログラム lb =ポンド | |
| 【Training (トレーニング) モードに戻る】Start Stop ボタンを押す | | | | | | |

56

suunto_t3&4_200908.indd 56

09.8.28 4:35:59 PM

▲注意:心拍ゾーン (z1 ~ z3) と目標心拍範囲はどちらか一方のみが設定可能です。

| tone : on/off 心拍ゾーンアラーム の on/off 切り替え | | | | |
|---|--|--|--|--|
| | | | | |
| int2: インターバル2の 秒設定 | warm:on / off ウォーミングアップ の on / off 切り替え | warm: ウォーミングアップ 時間の分設定 | warm: ウォーミングアップ 時間の秒設定 | |
| | | | | |
| | | | | |
| date:dd.mm./mm.dd. ロ付のまテ形式 | save:ask/all ロガの保友方法 | Foot : | Bike : | Gps : |
| ロ1100衣示形式 切り替え dd.mm.=日、月の順に表示 mm.dd.=月、日の順に表示 | ロクの味仔方法 ask =確認後保存 all = 全て自動で保存 | POD 別の速度の km / h =キロメ- mph =マイル , |)表示形式切替え −トル / 毎時、/ km =分 / 毎時、/ mi =分 / 毎マ | /毎キロメートル 'イル |
| | tone:on/off 心拍ゾーンアラーム の on/off 切り替え int2: インターバル 2 の 秒設定 date:ddmm./mm.dd. 日付の表示形式 切り替え ddmm=日,月の順表示 mm.dd=用,日の順表示 | tone:on/off 心拍ジーンアラーム の on/off 切り替え int2: インターパル2の ウォーミングアップ 効設定 date:ddmm/mmdd save:ask/all ログの保存方法 コリーク保存方法 ask =確認後保存 datm=B, 月の際表示 副 = mod =B, 目の際表示 | tone:on/off 心拍ゾーンアラーム のon/off 切り替え int2: インターバル2の ウォーミングアップ ウォーミングアップ 物設定 date:ddmm/mmdd. Save:ask/all ログの保存方法 ask=確認後保存 all = mpd =見 月の順志示 mgd =見 日の原志示 | tone:on/off 心拍ゾーンアラームのon/off 切り替え (油ゾーンアラームのon/off 切り替え (オンターパル2の ウォーミングアップ のon/off 切り替え (ウォーミングアップ ウォーミングアップ 時間の分設定 (ウォーミングアップ 時間の分設定 (ウォーミングアップ 時間の分設定 (ウォーミングアップ 時間の分設定 (ate:idumn/mm.dd. 日付の表示形式 切り替え dumm_el, 月の順志示 modi=馬,日の順志示 (Ate:idumn/mm.de) <li< td=""></li<> |

57

suunto_t3&4_200908.indd 57

09.8.28 4:35:59 PM

Speed/Distance(速度/距離)モード

POD について(別売)

Speed/Distance(速度/距離)モードは、別売アクセサリーの POD(Pack 商品 は付属)とあわせてご使用いただくモードです。 POD と Suunto t3c/t4c をペア設定することで、Speed/Distance (速度 / 距離) モー ドが追加され、トレーニング中の速度と距離の測定が可能となります。 POD の操作、ペア設定、調整方法等につきましては、お買い求めの POD に付属 されている取扱説明書をご覧ください。

▲注意: POD をペア設定していない場合、Speed/Distance (速度 / 距離) モードは表示できませんのでご注意ください。

図は、Speed/Distance (速度 / 距離)モードで使用するボタンの機能を表示して います。



59

suunto_t3&4_200908.indd 59

09.8.28 4:35:59 PM

Speed/Distance (速度 / 距離) モードの Set (設定) メニュー

操作方法



60

suunto_t3&4_200908.indd 60

09.8.28 4:36:00 PM

【画面中段の表示切り替え】

Suunto t3c/t4c の Speed/Distance (速度 / 距離) モードでは、画面中段を速度 (SPD) またはケイデンス (ペダル回転数) (CAD) のどちらかに切り替えて表示す ることができます。

Training (トレーニング) モードに切り替えると画面中段に SPD または CAD が表示されますので、Suunto t3c/t4c がどちらに設定されているかをご確認ください。

① 注意: 速度を表示するには別売りのフット、バイク / ロードバイクまたは GPS ポッド、ケイデンス(ペダル回転数)を表示するにはケイデン スポッドが必要となります。

速度 / 距離モードの画面中段が速度 (SPD) 表示に設定されている場合

長押しで画面中段をケイデンス(CAD) 表示に切り替えることができます。



速度 / 距離モードの画面中段がケイデンス (CAD) 表示に設定されている場合

長押しで画面中段を速度(SPD)表示に 切り替えることができます。



Autolap (オートラップ)と Speed Limits (目標速度範囲)

Suunto t3c/t4c では Autolap (オートラップ) と Speed Limits (目標速度範囲)の 設定が行えます。

Autolap(T - F = T)

Autolap (オートラップ)を ON にすると、設定した距離毎でアラームが鳴り、 自動でラップタイプの記録ができます。

Speed Limits (目標速度範囲)

Speed Limits (目標速度範囲)を ON にすると、設定した目標速度を超えた場合、 または下回った場合にアラームで警告音が鳴ります。

オートポーズ (pause) を使用する

オートポーズ (pause) は、トレーニング中に Suunto t3c/t4c が極端に遅い POD の計測速度を受信した場合、ログ記録を自動的に一時止める機能です**。速度が 上昇するとログ記録は自動的に開始されます。

※ログの記録を終了する時は、Start Stop(左上)を押してストップウォッチを停止してください。

オートポーズ (pause) の設定

- Speed/Distance (速度 / 距離)モードで、Mode (右中)を長押しして、Set (設定)メニューを表示させます。
- 2. Lap + (右上) あるいは Light (右下) で Speed を選択します。
- 3. Mode (右中)で pause を選択します。
- Lap + (右上)あるいは Light (右下)で、特定の POD (GPS / Bike / Foot) または全ての POD (all) に対して、オートポーズを on に設定するか、あ るいは off に設定するかを決定します。
- 5. 設定メニューを終了するには、Start Stop (左上)を押します。

| suunto_t3&4_200908.indd 63

09.8.28 4:36:00 PM



■表の見方:点滅しているマークの箇所が現在選択しているメニューまたは設定している内容を表しています。

| [Speed/Dista | ance (速度 / 距 | 離)モードの設定メニュー | に入る】 速度 / 距離モ- | - ドで Mode (右中) ボ・ | タンを長押し | |
|---|---------------------------------|---|--|--|---|--|
| ■ボタン操作 右上/右下:メニュー0 右中:設定内容に移動 | D選択 | ■ボタン操作 右上/右下:数値の+/-、表示形式/単位の変更 右中:決定、次の設定内容に移動 左下:ひとつ前の設定内容に戻る | | | ■ボタン操作 右上/右下:数値の+/-、表示形式/単位の変更 右中:決定、次の設定内容に移動 左下:ひとつ前の設定内容に戻る | |
| 点滅マーク | メニュー | | 設定内 | 内容 | | |
| ſ | autolap: オートラップ 設定 | autolap:on / off オートラップの on / off 切り替え | autolap: オートラップの距離設定 初期設定:1.000km | | | |
| in 11 | speed: 目標速度 範囲設定 | limits:on / off 目標速度範囲の on / off 切り替え | lower:目標速度範囲 の下限設定 *速度の表示形式での設定 | upper:目標速度範 囲の上限設定 *速度の表示形式での設定 | pause:オートポーズ の設定 * 低速時のログ記録の一時停止 | |
| 2 | calibrate: POD の カリプレーション | calib:調整する POD Foot =フットポッド Bike =バイクポッド Gps = GPS ポッド | 調整する POD 名: 調整数値の変更 初期設定:1.000 | | | |
| 5 | pair a POD: ペア設定 | pair:アクセサリーのペア設定 Hr Belt = コンフォートベルト Foot =フットポッド Bike = パイクポッド Gps = GPS ポッド Cad = ケイデンスポッド | | | | |
| I | general: オプション 設定 | tones : on / off ボタン操作音の on/off 切り替え | hr:bpm/% 心拍の表示形式切り替え bpm = 1 分間の心拍数 %=最大心拍数に対する割合 | height:cm/ft 身長の表示形式切り替え cm =センチメートル ft =フィート | weight:kg/lb 体重の表示形式切り替え kg =キログラム lb =ポンド | |
| 【Speed/Distance(速度 / 距離) モードに戻る】 Start Stop ボタンを押す | | | | | | |

64

suunto_t3&4_200908.indd 64

09.8.28 4:36:01 PM



65



09.8.28 4:36:02 PM

トレーニングを開始する前に

コンフォートベルトについて

コンフォートベルト

コンフォートベルトは Suunto t3c/t4c で心拍を計測するときに使用します。コン フォートベルトの電極部分を湿らせてから胸に巻く事により、Suunto t3c/t4c に リアルタイムの心拍の動きをデジタル信号で送信し心拍の計測が行えます。

Suunto t3c/t4c とコンフォートベルト

コンフォートベルトは Suunto ANT (周波数 2.465GHzのデジタル通信)で Suunto t3c/t4c に心拍の情報を最大 10m の範囲で送信できます。 また Suunto t3c/t4c 本体とコンフォートベルトは 1 対 1 のペアとして設定され る為、他の心拍機器などの信号と混線の恐れはありません。





09.8.28 4:36:02 PM

Suunto ANT (デジタル通信)

Suunto ANT に採用されているデジタル信号は水または水分を多分に含む有機物を通過しないという特質があります。人体も多分に水分を含んでいますので、 コンフォートベルトから発信されるデータ信号は皮膚に遮られ、体内組織や器 官まで浸透する怖れはありませんので安心してご使用いただけます。

コンフォートベルトの形状

コンフォートベルトは2つのパーツに分かれます。 コンフォートベルト本体(センサー):SUUNTOのロゴが入った丸いパーツ(ロ ゴ面が表、バッテリーカバー側が裏となります) コンフォートベルト用ストラップ:胸に巻くベルト(楕円のゴムの部分が裏面 で電極になります)。

水中での使用について

プール、海などの水中では心拍数の計測はできませんのでご注意ください。



コンフォートベルトの巻き方



手順① コンフォートベルトの電極(図の楕円の部分)を湿らせます。

- **手順**② コンフォートベルトのストラップの片側を本体(センサー)から取り外します。
- 手順③ コンフォートベルトを胸に巻きます。

手順④ 長さを調節し本体(センサー)がみぞおちの位置にあたるようにします。
 * コンフォートベルトを少しきつめに取り付けるとより安定した心拍を計測できます。





09.8.28 4:36:02 PM
心拍の表示方法

▲ 重要: コンフォートベルトを胸に巻いた状態でないと心拍の表示はできま せんのでご注意ください。



suunto_t3&4_200908.indd 69

09.8.28 4:36:03 PM

コンフォートベルトのペア設定

製品パッケージ内の Suunto t3c/t4c とコンフォートベルトは、ペア設定がされ ています。

- ▲ 重要: 以下の場合は、ペア設定を行う必要があります。
 - 付属でないコンフォートベルトを使用するとき
 - ●新しくコンフォートベルトを買い換えたとき
 - 心拍計測に支障が出たとき

ポイント

ー度ペア設定されたコンフォートベルトはバッテリーを交換しても設定は保た れていますので、ペア設定を再度行う必要はありません。

コンフォートベルトをペア設定するには

手順① コンフォートベルトからバッテリーを取り外します。バッテリーの+面 と一面を逆さに(一面が上になるように)入れます(コンフォートベル トのペア設定が解除されます)。 ※金属製の物でバッテリー格納部にある金属面に触れるだけでも、ペア設定の解 除ができます。

手順2



71

suunto_t3&4_200908.indd 71

手順3



Mode (右中) ボタンを 押します。



画面上段に『TURN ON』が 表示されたら、15秒以内に コンフォートベルトの バッテリーの+面と一面を 再度逆さに(+面が上になる ように)入れ直します。 コンフォートベルトをSuunto t3c/t4cに近づけます。

Hr Belt -----

画面上段に『PAIRED』が表示されたら ペア設定は完了です。

ペア設定が正しく完了されないと 『PAIRED』が表示されずに 設定メニューに戻ります。 再度手順①~③を繰り返してください。

72

09.8.28 4:36:04 PM

Q&A:コンフォートベルトと心拍表示について

- **Q1:** 心拍が表示されない (fnd Hr Belt が表示されない)のですが?
- A: コンフォートベルトの電極部分が充分に湿っている事を確認してくださ い。Mode (右中)ボタンを押してTime (時刻)モード ⇒ Trainig (トレー ニング)モードに移動し再度心拍の表示を試みてください。
- **Q2**: Q1のAを何度試みても心拍が表示されないのですが?
 - A: コンフォートベルトのバッテリー残量が少ない時は心拍の情報を Suunto t3c/t4c に送信できません。バッテリーの交換を行ってください。 バッテリーの交換方法は 19 ページの『コンフォートベルトのバッテリー 交換』を、また、バッテリー寿命については 3 ページの『バッテリー寿命』 をご覧ください。
- **Q3**: バッテリーを交換しても心拍が表示できないのですが?
 - A: コンフォートベルトのペア設定が必要になります。 Suunto t3c/t4c本体とコンフォートベルトは出荷時にすでにペア設定されていますが、別のコンフォートベルトを使用したり、心拍の計測に支障が生じた場合には、再度ペア設定を行う必要があります。 ペア設定の方法は70ページの『コンフォートベルトのペア設定』をご覧ください。

- **Q4:** 使用中に心拍が『HR』と表示されるのですが?
- A: コンフォートベルトの電極部分が充分に湿っているか確認してください。 特に汗をかいていない場合などでは電極部分が乾き心拍の計測が途切れる 事がありますのでご注意ください。汗をかきにくい体質の方はハンドク リームなどを電極部分につけて使用すると心拍の計測が安定します。
- Q5: Suunto t3c/t4c がコンフォートベルトを認識し〔fnd Hr Belt〕と表示され ても、トレーニングモードで心拍が表示されない(『TE』と表示される) のですが。
- A: Suunto t3c/t4c のトレーニングモードの画面中段の表示設定がトレーニン グ効果(TE)になっているためです。トレーニングモードで View Back(左 下)ボタンを長押しして画面中段の表示を「心拍数表示」に切り替えてく ださい(詳細は、83ページをご覧ください)。 また、設定をトレーニング効果(TE)表示にしていても、心拍を計測し始

また、設定をトレーニンク効果(TE)表示にしていても、心拍を計測し始 めてすぐにはトレーニング効果を表示できないので『TE』と表示されます。

Hr Zone (心拍ゾーン)の設定

Hr Zone (心拍ゾーン)では、3 つの心拍ゾーンが設定できます。 心拍ゾーンを設定すると、それぞれのゾーン内にいた時間が記録され、トレー ニング管理に役立ちます。また、ゆっくり時間をかけてウォームアップしたい ときや、脂肪燃焼効率を上げるためにも利用できます。

トレーニング後は、心拍数が各ゾーン内にあった時間を確認することができま す。いずれのゾーンも最大心拍数に対するパーセンテージで表されます(最大心 拍数は、自分でわかっている値を入力しなければ Personal メニューで入力した 年齢から割り出されます)。

初期設定の心拍ゾーン1から3は、それぞれ最大心拍数の60~70%、 70~80%、80~90%ですが、独自のトレーニング・プログラムに沿ってトレー ニングを行う場合は、ご自分の目標にあわせた値に変更することができます。 初期設定の各心拍ゾーンでトレーニングする際の効果を次の表に示します。

▲注意: 心拍ゾーンの初期設定は、米国スポーツ医学会 (ACSM) のガイドラ インに基づいています。

| 心拍ゾーン | 初期設定 | 効果 |
|------------------------------|--------------------|---|
| Zone 1 (有酸素運動ゾーン) | 最大心拍数の 60 ~ 70% | ・基本的な全身持久力が向上する。 ・酸素を充分に取り込み、脂肪燃焼効率が高くダイエットに有効。 ・全身の毛細血管が発達し、血液循環も向上する。 ・運動強度は、会話をしながら運動できる程度を目安にする。 ・主観的に「きつい」と感じたら、運動強度を下げる。 |
| Zone 2 (有酸素+ 無酸素運動ゾーン) | 最大心拍数の 70 ~ 80% | 心肺機能、全身持久力の強化に有効。 ・脂肪の他、糖質のエネルギー比率が高まる。 ・運動強度が高まり無酸素運動になると、筋肉内に乳酸が発生。 ・しだいに呼吸が苦しくなり心拍数が急激に上がり始める。 ・きつさを感じる程度には個人差がある。 |
| Zone 3 (無酸素運動ゾーン) | 最大心拍数の 80 ~ 90% | ・限界的な運動強度であり、体力水準の高い人が対象。 ・競技力の向上効果。 ・筋肉内に乳酸が蓄積し疲労度が増大。 ・トレーニングにより乳酸をエネルギー源に転換する能力が高まり、疲労を感じにくくなる。 |

心拍レベルが大きく変動するトレーニングでは、心拍ゾーンによる管理よりは むしろ平均心拍数を活用することが有効です。たとえば起伏のある場所でのサ イクリングなどがその例です。

76

09.8.28 4:36:04 PM

Hr Limits (目標心拍範囲)の設定

Hr Limits (目標心拍範囲)では、心拍数の制限の ON/OFF、上限と下限の指定、 心拍数警告アラームの ON/OFF を設定できます。トレーニング目標に合わせて 心拍数の制限を指定しておけば、その範囲内でトレーニングをする際に役立ち ます。

Set(設定)メニューでアラームを ON にセットすると、指定した心拍数の上限 または下限を超えたときにアラーム音で警告します。



平均心拍数をチェックすることで、トレーニングが最も効果的になるようにトレーニング強度を調整することができます。

⚠注意: 心拍ゾーン1~3と目標心拍範囲は、どちらか一方のみが設定可 能です。

77

09.8.28 4:36:05 PM

Interval (インターバル) 設定

Interval (インターバル) では以下の設定が行えます。

- インターバル (Interval) 1の ON/OFF と時間
- インターバル (Interval) 2の ON/OFF と時間
- ウォーミングアップ (Warm) の ON/OFF と時間

設定方法については 55 ページの『Training (トレーニング) モードの Set (設定) メニュー』をご覧ください。

設定例と実際の動き

Suunto t3c/t4c の設定例

| インターバル (Interval) | 時間 | Suunto t3c/t4c の設定 | 内容 |
|---------------------|------|--------------------|--------------------|
| ウォーミングアップ (Warm) | 15 分 | 15:00 | ストレッチなどの 準備体操時間 |
| インターバル (Interval) 1 | 3分 | 03:00 | ラウンド時間 |
| インターバル (Interval) 2 | 1分 | 01:00 | ブレイク時間 |

78

09.8.28 4:36:05 PM



この後はストップウォッチを停止するまでインターバル1と2が繰り返されます。 7

79

09.8.28 4:36:05 PM

小ポイント: Interval (インターバル)が機能している途中でも Lap + (右上)ボ タンでラップを記録できます。

Interval (インターバル)はインターバル 1、2 またはウォーミングアップのいず れかをひとつだけ ON にして機能させることも可能です。

インターバル1または2のどちらかを on にして時間を10分で設定した場合

ストップウォッチをスタートすると10分間隔で自動的にラップが記録されます。

ウォーミングアップのみを on にして時間を 15 分で設定した場合

ストップウォッチをスタートすると15分後に自動的にラップが記録されます。 その後は通常どおりのストップウォッチの計測となります。



Training Effect(トレーニング効果)

Suunto t3c/t4c の共通の特徴として、Training Effect (トレーニング効果)を記録・ 表示できます。

Training Effect (トレーニング効果)は有酸素運動能力に対するトレーニングの効果を5段階評価するものです。

この機能により、トレーニング強度をリアルタイムで把握できるようになります。Training Effect (トレーニング効果)を使ってトレーニングを組み立てることによって、確実に効果を引き出すことができます。

心拍数の上下(瞬間的な体への負荷)とTraining Effect(トレーニング全体を 通じたその日のトレーニングの強度)の違いに注意してください。

心拍ゾーントレーニングでは、一時的な心拍数の上下によってその瞬間の体へ の負荷を評価するのに対して、Training Effect (トレーニング効果)では EPOC * をもとに評価するため、トレーニング全体を通して体への負荷を測定し結果を 求めることができます。

※ 運動後の過剰酸素消費量。トレーニング後に平常状態に戻るまでに身体が必要とする酸素量。

| TE の測定値 | トレーニング効果 | トレーニングの結果(ランニングをイメージした参考例) |
|-----------|----------|---|
| 1.0 ~ 1.9 | マイナー効果 | アップまたは回復力を高める(短時間トレーニング) クールダウンの際には疲労物質の乳酸が除去され、翌日に疲労を残さない。 ・脂肪燃焼量が多い。 ・最大パフォーマンスは向上しない。 |
| 2.0 ~ 2.9 | 持続効果 | ・有酸素運動能力を維持。 ・負荷の高いトレーニングのベースとして基本的な体力を作る。 ・トレーニング経験がない方、体力に自信がない方、脂肪燃焼。 ・生活習慣病(高血圧、糖尿病、高脂血症)の予防・改善は、このレベルをできるだけ長く続けることが効果的。 ・「LSD (Long Slow Distance) トレーニング」はこのレベルで行う。 |
| 3.0 ~ 3.9 | 向上効果 | ・1 週間に2~4回行った場合、有酸素運動能力が向上する。 ・LSDトレーニングのステップアップ強度。 ・脂肪の燃焼、持久力を向上させる為のペーストレーニング。 ・一般の方はこのレベルまでが良い。 |
| 4.0 ~ 4.9 | 高い向上効果 | ・息切れが起こり、筋肉内に乳酸が発生する。 ・持久力を向上させるハードなトレーニング。 ・競技力向上を目指す方はこのレベルをキープすると最大酸素摂取量が向上する。 ・クールダウンとしてやや軽めのトレーニングが必要。 |
| 5.0 | 競技力向上効果 | ・無酸素運動の範囲、乳酸が蓄積し疲労が増す。 ・スポーツ選手で競技力向上を目指す方は、短時間でもこのレベルでのトレーニングが必要。 ・クールダウンを必ず必要とする。 ・頻繁に行った場合、オーバートレーニングの危険性が高くなる。 |

82

suunto_t3&4_200908.indd 82

09.8.28 4:36:06 PM

表示方法

Suunto t3c/t4c は Training Effect (トレーニング効果)を2通りの方法で表示します。1つは画面右下のグラフ表示、もう1つは心拍数の代わりに画面中央に数値で示します。

トレーニング中の最高値が、Training Effect (トレーニング効果)の値となります。 (1.0 ~ 5.0) 最高値は継続的にグラフ表示されます。

強度の低いトレーニングのあとに Training Effect (トレーニング効果)の値を上 げたいときは、強度を上げてトレーニングを継続する必要があります。



,現在のTraining Effect(トレーニング効果) : 3.8



Training Effect (トレーニング効果) 最高値 強度の低い運動を一定時間行った場合、現在のレベルは これよりも低い可能性があります。このトレーニングで3.8より 高いTraining Effect (トレーニング効果)を出すには、運動強 度を上げてグラフの最高値をより高くしなければなりません。

もう一段上のTraining Effect (トレーニング効果) レベルは4.0ですが、 現在の運動強度ではそのレベルに達することはできません。 (時間インジケータの - :-- は、目標に達するために運動強度を上げなけれ ばならないことを示しています)。

Training Effect (トレーニング効果) についての情報と、それを使った効果的なトレーニング方法については、スント日本公式サイト (www.suunto-japan.jp) をご覧ください。



Training Effect (トレーニング効果) 提供サポート:Firstbeat Technologies Ltd. (ファーストビート・テクノロジーズ社)



09.8.28 4:36:07 PM

Suunto Coach (コーチ機能) ※対応機種:t4cのみ

Suunto Coach (コーチ機能)はあなたのパーソナル・トレーニング・アドバイ ザーです。あなたの現在のフィットネス・レベルと実際のトレーニング状況から、 5 日間の理想的なトレーニング・プログラムを割り出します。Suunto Coach (コーチ機能)は米国スポーツ医学会 (ACSM)のガイドラインに沿っており、安 全かつ効果的にトレーニング目標に近づくことができます。

Suunto Coach (コーチ機能)を表示するには、Time (時刻)モードで Start ボタンを 2 回押します。





suunto_t3&4_200908.indd 85

初期設定

Suunto Coach (コーチ機能)を使いはじめるために必要な情報は現在のアクティ ビティクラスだけです。アクティビティクラスはTime (時刻)モードのSet (設定) メニューの Personal (個人情報)で確認 / 変更することができます。40ページの 『Time (時刻)モードのSet (設定)メニュー』をご覧ください。 Suunto Coach (コーチ機能)が、実際のトレーニング実施状況から Personal (個

人情報)設定で選択したアクティビティクラスが適正でないと判断した時は、数 週間以内に適正レベルに修正します。

▲重要: Suunto Coach (コーチ機能)を正しく機能させるには、トレーニン グする時に必ず Suunto t4c を使用し、トレーニングをログデータ に残すことが必要です。

トレーニング・プログラム

Suunto Coach (コーチ機能)のトレーニング・プログラムには次の6つのレベル があります。

| プログラム・レベル | レベル名 | トレーニング回 / 週 | トレーニング時間 | 合計トレーニング 時間 / 週 |
|-----------|----------|-------------|----------|--------------------|
| 1 | 導入ステージ | 3 | 25~35 分 | 1.5 時間 |
| 2 | 向上ステージ 1 | 3 | 25~35 分 | 1.5 時間 |
| 3 | 向上ステージ 2 | 4 | 30~60 分 | 3 時間 |
| 4 | 向上ステージ 3 | 4 | 45~60分 | 3.5 時間 |
| 5 | 向上ステージ4 | 5 | 45~75 分 | 6 時間 |
| 6 | 維持ステージ | $4 \sim 5$ | 30~75 分 | 3.5~6 時間 |

トレーニング・プログラムの開始レベルは、設定されたアクティビティクラス にもとづいて決定されます。Suunto Coach (コーチ機能)はあなたの日常生活に 合わせ、開始レベルからより高いレベルへと導いていきます。 Suunto Coach (コーチ機能)は4週間のトレーニング状況から、あなたの フィットネス・レベルが充分な域に達したと判断した場合、次のプログラム・ レベルに進みます。次のレベルに進む前には、必ず確認画面が表示されます。



安全で継続的な体力向上を確実にするために、次のプログラム・レベルに進む には最低4週間のトレーニング期間が必要になります。 トレーニング・プログラム・レベルとアクティビティクラスは密接に関係して いますが、別のものであることに注意してください。コーチ画面に入ると、ア クティビティクラスとプログラム・レベルの両方が表示されます。

88

09.8.28 4:36:07 PM

トレーニング・セッション

Suunto Coach (コーチ機能)は5日間先までのトレーニング・プログラムを作成 します。このトレーニング・プログラムはトレーニングと休憩のバランス、軽 いトレーニングと激しいトレーニング、長いトレーニングと短いトレーニング のバリエーションを保つことで最良の効果をもたらします。

作成された各トレーニング・プログラムには目標の Training Effect (トレーニ ング効果)と推奨トレーニング時間があります。次の5日間の目標の Training Effect (トレーニング効果)は、Suunto Coach (コーチ機能)画面中央に棒グラフ で表示されます。翌日以降の目標は、Lap + (右上)または Light - (右下)ボタ ンで見ることができます。



| 画面下段に目標の |
|-----------------------------|
| Training Effect (トレーニング効果)と |
| 推奨トレーニング時間が |
| 2秒おきに交互に表示されます。 |
| |



Suunto Coach (コーチ機能)が勧めるトレーニング・プログラムをその日の トレーニングの目標として作動することもできます。作動方法、トレーニング 中に利用できるガイダンスについての詳細は、91ページの『トレーニングの開始』 をご覧ください。

Suunto Coach (コーチ機能)は目標の Training Effect (トレーニング効果)と 推奨トレーニング時間をアドバイスしますが、トレーニングは厳密に制限されて いるわけではありません。体調やトレーニングを行える時間から、ご自分の判断 で強度を上げたり下げたり、時間を長くしたり短くしたりすることもできます。

トレーニング・プログラムの自動修正

Suunto Coach (コーチ機能)は実際のトレーニングの状況から、自動的にトレー ニング・プログラムを修正します。前回のトレーニングの Training Effect (トレー ニング効果)が目標より高かった、あるいは低かったことを認識し、それに応じ て次のトレーニング・プログラムを自動修正します。

Suunto Coach (コーチ機能)が推奨した目標の Training Effect (トレーニング効果)と推奨トレーニング時間とは別内容のトレーニングを行った場合、トレーニング中に長い休憩時間をとった場合、またトレーニングを行わなかった場合な どでもトレーニング・プログラムを自動修正します。

Suunto Coach (コーチ機能)のアドバイスにしたがえば無理なく最適なリズムで トレーニングが行えます。それによりトレーニング目標を達成するために安全 かつシステマティックに正しくトレーニングしているという自信を持つことが でき、トレーニングがより面白いものになります。楽しんでお使いください!



Suunto Coach (コーチ機能) 提供サポート: Firstbeat Technologies Ltd. (ファーストビート・テクノロジーズ社)

90

09.8.28 4:36:08 PM

トレーニングの開始

Suunto t3c/t4c を設定したら、いよいよトレーニング開始です。トレーニングに 関する情報とその効果を最大限に高めるためのヒントは、スント日本語公式サ イト (www.suunto-japan.jp) をご覧ください。

トレーニングでは Suunto t3c/t4c を以下のように使用することができます。

- Suunto Coach (コーチ機能)のトレーニング・プログラムを作動しトレーニングを開始する (t4c のみ)
- 手動で目標のトレーニング・プログラムを設定しトレーニングを開始する
- 目標を設定せずにトレーニングを開始する
- トレーニング中に速度と距離情報を表示する (POD 使用時)

トレーニング・プログラムを作動しトレーニングを開始する

※対応機種:t4cのみ

Suunto t4c の Suunto Coach (コーチ機能)が勧めるトレーニング・プログラム をその日の目標としてトレーニングを開始すると、Suunto Coach (コーチ機能) がトレーニング中に強度と時間をアドバイスしてくれます。

トレーニング・プログラムを開始するには ※対応機種:t4cのみ Time (味力) エード あ State State (ホート) ギカン(たっ) 同世 レス Surveto Co

Time (時刻)モードで Start Stop (左上)ボタンを2回押して Suunto Coach (コーチ機能)を表示します。



92

suunto_t3&4_200908.indd 92

09.8.28 4:36:08 PM

Training (トレーニング) モードではトレーニング強度が低すぎる、あるいは高 すぎる場合、次のように表示されます。





suunto_t3&4_200908.indd 93

トレーニング・プログラムを手動で調節する

目標 Training Effect (トレーニング効果)の変更

Training (トレーニング) モードの画面下段の表示が Training Effect (トレーニン グ効果)のとき、Light - (右下) ボタンを長押しすると目標の Training Effect (ト レーニング効果)を上げることができます。これにより、推奨トレーニング時間 が自動的に更新されます。



目標トレーニング時間の変更

Lap + (右上)ボタンを長押しすることで目標のトレーニング時間を変えることが できます。この操作はストップウォッチがリセットされた状態でのみ行えます。



suunto_t3&4_200908.indd 94

94

09.8.28 4:36:09 PM

目標を設定せずにトレーニングを開始する

Training (トレーニング)モードで Start Stop (左上)ボタンを押すと、ストップ ウォッチが作動します。時間は Training(トレーニング)モード画面の上段に表 示されます。ストップウォッチで計測した心拍数や消費カロリーといったトレー ニング情報は Totals (トータル)と Logbook (ログブック)に保存され、後で参 照することができます。必ず心拍数が表示されていることを確認してからストッ プウォッチを作動してトレーニングを開始してください。



suunto_t3&4_200908.indd 95

トレーニング中、Training(トレーニング)モードではリアルタイムのTraining Effect(トレーニング効果)または心拍数を画面中央に表示します。View Back(左下)ボタンを長押しすると2つの表示を切り替えることができます。



View Back (左下) ボタンを長押しすると、 心拍とトレーニング効果の表示を切り替 えることができます。

ストップウォッチ作動中に表示される情報は、Suunto t3c/t4c の設定と POD が 接続されているかどうかで決まります。画面下段の初期表示は Training Effect (ト レーニング効果)です。インターバルまたはウォーミングアップを ON にしてい る場合はラップタイムが画面下段の初期表示になり、現在のインターバルのカ ウントダウンを表示します。

View Back (左下)ボタンを押すと画面下段の表示が切り替わります。



suunto_t3&4_200908.indd 96

ストップウォッチが停止しているとき、次の図に示すように Lap + (右上) ボタンを長押ししてリセットすることができます。



前回行ったトレーニングでの心拍数の最高値が Personal (個人情報)設定で指定 された最大心拍数より大きいとき、Suunto t3c/t4c はストップウォッチのリセッ ト後、最大心拍数の値を更新するかどうか確認してきます。正しいトレーニン グ効果を算出するために、最大心拍数を更新することをお奨めします。



最大心拍数を更新したいときは、 Light – (右下)ボタンを押します。 View Back (左下)ボタンを押すと 最大心拍数を更新せずに Training (トレーニング)モードに 戻ります。

suunto_t3&4_200908.indd 97

速度と距離情報を利用する

トレーニング中、Speed/Distance (速度 / 距離)モードで View Back (左下)ボタンを押すと、上段には距離情報、中央には速度情報 (オプション設定で指定した 表示形式)、下段にはストップウォッチ、時刻、平均速度などを切り替えて表示 できます。



①注意: 平均速度は、現在のラップ開始から計測された平均速度が表示されます。

トレーニング後

トレーニングが終了すると、トレーニングに関する詳細情報が確認できます。 ここでは、Logbook(ログブック)機能とTotals(合計記録)について解説します。

Logbook(ログブック)

トレーニング終了後、記録されたデータを見直すことができます。 Logbook (ログブック)では過去 15 回分の以下のトレーニング記録を確認でき ます。

- トレーニング時間
- Training Effect (トレーニング効果)
- Hr Average (平均心拍数)
- Hr Peak (ピーク時心拍数)
- Energy kcal (消費力ロリー)
- Hr Limits (目標心拍範囲) または Hr Zone (心拍ゾーン)1~3の設定範囲内 外にあった時間
- Dist (距離)/Laps (ラップ数) *POD (別売)使用時のみ
- Max Speed (最大速度) *POD (別売)使用時のみ
- Speed Average (平均速度) *POD (別売)使用時のみ
- Average Cad (平均ペダル回転数) * ケイデンスポッド使用時のみ



99

suunto_t3&4_200908.indd 99

- Lap(ラップ)タイム
- Lap(ラップ)タイム計測時の平均心拍数
- Lap(ラップ)タイム計測時の距離 *POD(別売)使用時のみ
- Lap(ラップ)タイム計測時の平均速度 *POD(別売)使用時のみ

ログブックを表示するには、Time(時刻)モードで Start Stop(左上)ボタンを押 します。

2 Mode(右中) または Time(時刻)モードで View Back (左下) Start Stop (左上) ボタンを 1.05 ボタンを押して 押し、Logbook 10:07 ログ日時を選択します。 (ログブック)に入ります。 Tuesday 3 Lap+(右上)または Light - (右下)ボタンを 1:20'50 押して トレーニング効果、 平均心拍数、 最大心拍数といった 記録を参照します。 記録内で View Back (左下)ボタンを 押すとログ日時の 選択画面に戻ります。 100

suunto_t3&4_200908.indd 100

トレーニング中の目標心拍範囲や心拍ゾーンを ON に設定してある時は、ログ ブックはそれらに関連した情報を表示します。

ログブックは過去 15 回のトレーニングに関する情報を保存します。15 回を超 えると、一番古い記録が消去されます。

/⚠注意: メモリ内のログを修正することはできませんのでご注意ください。

より詳しい分析、長期間のログ保存に興味のある方には、別売りの PC POD (ソ フトウェア付属)をお勧めします。詳しくはスント日本語公式サイト (www. suunto-japan.jp)をご参照ください。

ログブックから Time (時刻)モードに戻る時は Mode (右中) または View Back (左下) ボタンを長押しします。



Totals(合計記録)

最新の15回のトレーニング・セッションに関する詳細情報に加え、Suunto t3c/ t4cのTotals (合計記録)では期間内のトレーニングの合計記録を以下の単位で まとめて見ることができます。

期間

- 今週
- 先週

 ● 過去6ヶ月までの1ヶ月毎 表示記録の内容

- Training Effect (トレーニング効果)のグラフ
- COUNTS(トレーニング回数)
- TIME(合計時間)
- FOOT *Foot POD(別売)を使用して記録された合計距離
- BIKE *Bike POD(別売)を使用して記録された合計距離
- GPS *GPS POD (別売)を使用して記録された合計距離
- KCAL(消費力ロリー)

※ POD を使用していない場合は全て 0.0km と表示されます。



suunto_t3&4_200908.indd 102

 $-\phi$

Totals (合計記録)を表示するには Time (時刻) モードで Lap+(右上) ボタンを 押します。

Totals (合計記録)では、Lap + (右上)または Light - (右下)ボタンを使って参照したい期間を選択します。Mode (右中)または View Back (左下)ボタンを使って、トレーニング効果、消費カロリー、距離といったさまざまな合計記録を確認できます。

103

Totals (合計記録) メニュー内での操作方法を次の図に示します。



▲注意: トレーニング効果トータルの週ごとの表示では、各ドットは15分間のトレーニングを表わします。月ごとの表示では、各ドットは1時間のトレーニングを表わします。

Totals (合計記録)から Time (時刻)モードに戻る時は、Mode (右中)または View Back (左下)ボタンを長押しします。

104

suunto_t3&4_200908.indd 104
Suunto t3c/t4c のスリープモードについて

Suunto t3c/t4c を長期間使用しないときにはスリープモードにすることをお勧め します。スリープモードに設定すると通常より電池の消費を抑えることができ ます。

①ポイント: スリープモードに設定すると、Suunto t3c/t4c に記録されている ログとログの合計記録は削除され、コーチ機能のプログラムもリ セットされます。ただし、Personal (個人情報)の設定はリセット されません。

スリープモードの設定方法

Time(時刻)モードで、Lap+(右上)、Light-(右下)、View Back(左下)、Start Stop(左上)を同時に長押しします。

画面下段に Suunto t3c または Suunto t4c と表示され液晶表示が消えます。





スリープモードの解除方法

- 1. スリープモードの状態でどれかひとつボタンを押します。
- 2. 画面下段に Suunto t3c または Suunto t4c と表示され初期画面が表示されます。
- 3. SET BASIC settings と表示されたあと初期設定画面が表示されます。

※初期設定画面では時刻、日付、個人情報などの再設定が行えます。



ポイント 初期設定が全て終了すると自動的に Time (時刻) モードが表示されます。





スント公式ウェブサイト (www.suunto-japan.jp)

suunto_t3&4_200908.indd 107

スント公式ウェブサイトでは、製品の最新情報をはじめ、その操作方法、活用 方法などの情報を提供しています。

是非一度、そして定期的にスント公式ウェブサイトを見に来てください。あな たがお持ちのスント製品を最大限に活用するヒントがきっと見つかるでしょう。



索引

Alarm (アラーム) 47 Hr Limits (目標心拍範囲) 77 Hr Zone (心拍ゾーン) 75 Interval (インターバル) 78 Logbook (ログブック) 99 Pause 63 POD 58 Set(設定)メニュー 31 画面 35 ボタン操作 33 Snooze (一時停止) 47 Speed/Distance (速度/距離)モード 58 Set(設定)メニュー 60 Speed Limits (目標速度範囲) 62 Suunto Coach (コーチ機能) 85 初期設定 86 トレーニング・セッション 89 トレーニング・プログラム 87 トレーニング・プログラムの自動修正 90 Time(時刻)モード 39 Set(設定)メニュー 40 Totals (合計記録) 102 Training (トレーニング)モード 51 Set(設定)メニュー 55 Training Effect (トレーニング効果) 81 表示方法 83 アクティビティクラス 44 定義 45 アフターサービス 14 オートポーズ 63 お手入れ / 保管について 6 基本操作 24 ボタン 24 モードと切り替え 25 計測速度 63 コンフォートベルト 66 コンフォートベルトと心拍表示 73 ペア設定 70 巻き方 68

108

suunto_t3&4_200908.indd 108

最大心拍数 41 仕様 3 心拍の表示 69 ストップウォッチ 53 ストラップ 21 サイズ調整 21 ストラップ取替え 22 スリープモード 105 解除 106 製品の廃棄について 14 トレーニング 66 トレーニング後 99 トレーニングの開始 91 バックライト 36 バッテリー交換 コンフォートベルト 19 本体 15 バッテリー残量不足マーク 15 防水性について 5

ボタン操作 24 ボタンロック 37 モードの詳細 27 Logbook (ログブック) 30 Set (設定) メニュー 30 Speed/Distance (速度/距離) モード 28 Time(時刻) モード 27 Totals (合計記録) 29 Training (トレーニング) モード 27 ログ記録 一時停止 63



本製品に関するお問い合わせ先: スントサービスセンター 電話:03-3527-8720 ウェブサイト:www.suunto-japan.jp 2009 年 8 月発行 スント輸入元 アメアスポーツジャパン株式会社 東京都江東区有明 2-5-7 TOC 有明ウエストタワー 8F

