

## ポラール、世界初<sup>\*1</sup>の手首でランニングパワーを計測できる マルチスポーツウォッチ「Polar Vantage V」を発表

高精度 GPS・心拍数計測で最大 40 時間連続使用が可能



心拍トレーニング製品のリーディングカンパニーであるポラール・エレクトロ・ジャパン株式会社(本社:東京都中央区築地、代表取締役:園部英生)は、世界初<sup>\*1</sup>となる手首でのランニングパワー計測をはじめとした最新鋭の計測・分析機能を搭載したマルチスポーツウォッチ「Polar Vantage V」(ポラール ヴァンテージ V)を発表しました。高精度 GPS 利用、心拍数を計測するトレーニングモードで最大 40 時間の連続利用ができるため、アイアンマンレースやウルトラマラソンといった長時間レースにも利用できます。発売日は 11 月 8 日(木)で、オンラインストアを含む全国のポラール製品正規取扱店で販売を開始します。希望小売価格は 69,800 円(税別)。胸ストラップ型心拍センサー「Polar H10」付きは 75,800 円(税別)です。

Vantage V はプロや、ハードトレーニングをするユーザが満足する機能を搭載しました。複数センサーを融合した新しい心拍数の計測方法を採用し計測精度を高め、トレーニングで得られたデータの分析・フィードバックの新機能を搭載し、内容も充実しました。操作は、カラータッチパネル、ボタンの両方で可能。トレーニング中でも操作がしやすくなっています。

Vantage V には新たな機能として、世界初の手首での「ランニングパワー計測」、業界初<sup>\*2</sup>となる 2 色 LED と複数センサーを統合し、心拍数をより正確に計測する「Polar Precision Prime™ センサー」、より詳細な身体への負荷を確認できる「トレーニング負荷 Pro™」と回復状況を確認できる「リカバリー Pro™」<sup>\*3</sup> を搭載しました。トレーニング負荷 Pro™ とリカバリー Pro™ は、短期的な分析だけでなく、過去のトレーニングと回復状況と比較し、長期的に見て、オーバートレーニングやケガの可能性、トレーニングのアドバイスなどをユーザにフィードバックします。

Vantage V に搭載された主な新機能の詳細は下記となります。

### ■Polar Precision Prime™ センサー

通常の光学式心拍計は緑の LED を使っていますが、新方式では、緑と赤色の 2 色の LED を計 9 個使用しています。赤色の波長を加えることで、より深い位置の毛細血管の計測も可能になり、血管の状態をより正確に把握することができます。

また、3D 加速度センサーと皮膚に接触する面には電極センサーを 4 つ搭載しています。皮膚と光学式心拍

センサーの接触状況を把握でき、Vantage V は手の動きで発生する誤差（モーション・アーティファクト）の補正をより正確にできます。この 2 色 LED 光学センサー、電極センサー、3D 加速度センサーという 3 つのセンサーを融合させることにより、心拍数計測の精度を高めることに成功しました。

■手首でのランニングパワー計測

自転車ではペダルに専用センサーを付けることで、ペダルに伝わるパワーを計測することが一般的になっています。ランニングでも専用センサーを足につけて走力のワット数を示すランニングパワーを計測することは可能でしたが、Vantage V は本体のみでランニングパワーを計測できます。

ランニングパワーがリアルタイムに分かることで、走っている状況を確認でき、より力が入るフォームの確認ができます。また、トレーニングを続けていけば、同じパワーでも心拍数が低くなっていることが分かり、トレーニング効果を確認することもできます。

■トレーニング負荷 Pro™ とリカバリー Pro™

Polar 既存製品に搭載されていたトレーニング負荷や回復状況の分析機能をさらに強化しました。

新たに搭載されたトレーニング負荷 Pro™ は、負荷を、筋肉の疲労度「筋肉負荷」と、心肺機能の疲労度「カーディオ負荷」、自身が感じる疲労度「自覚的負荷」の 3 種類に分類します。筋肉負荷は、ランニングパワーや自転車のパワーメーターなどでパワー計測をした際に、負荷状況を数値化します。カーディオ負荷は、トレーニングで心拍数を計測し、その結果から負荷を数値化します。自覚的負荷はトレーニング後に自分でトレーニングの疲労度を 10 段階評価することで得られます。

トレーニング後に身体のどの部分に疲労がたまっているかを数値で確認できます。また、カーディオ負荷は、直近と過去のトレーニング量を数値化し比較することで、体の状況をオーバートレーニングか適正なトレーニング量かのバランスを見ることができます。これにより怪我につながる危険性を確認することができます。

リカバリー Pro™ は、H10 心拍センサーをつけて心電を計測することで、トレーニングによるストレスだけでなく、日常でのストレスも計測し、体の回復状況をより正確に計測します。短期的な回復は起立試験で確認し、このデータと自覚的な回復状況（ユーザが回復に関する質問に回答）、長期的なトレーニング負荷を総合的に評価し、トレーニングのアドバイスをを行います。

※1 2018 年 10 月 当社調べ

※2 2018 年 10 月 当社調べ

※3 リカバリー Pro™ 利用には H10 が必要

<Polar Vantage V 製品概要>

製品名	Polar Vantage V
色	ブラック、ホワイト、オレンジ
バッテリー	1 日 1 時間のトレーニング、24 時間心拍計測使用 で最大 1 週間 / トレーニングモードで GPS (高精度)、心拍計同時使用で最大 40 時間
重さ	68g
サイズ	46 × 46 × 13mm
防水	30m 防水 (WR30)
希望小売価格	69,800 円 (税別)
発売日	2018 年 11 月 8 日 (木)
セット内容	・Polar Vantage V ・USB ケーブル ・スタートガイド
製品ページ	<a href="https://www.polar.com/ja/vantage/v">https://www.polar.com/ja/vantage/v</a> (本日公開予定)

## <参考動画>

Vantage V について: <https://youtu.be/6ePPeBYUdKI>

手首でのランニングパワー計測について: <https://youtu.be/0ndpqbDFUM8>

トレーニングロードプロ™と回復状況プロ™ について: <https://youtu.be/X71-QDfQWYk>

## <Polar Vantage の主な機能>

Vantage V には既存の機能も豊富に搭載されています。

### ■GPS 機能

地図表示、距離、スピード、平均時速などの計測ができます。トレーニング終了後には、Polar Flow アプリにデータを同期し、ルート管理や走行データの管理をすることができます。

### ■気圧計機能

気圧計により、正確な高度を表示します。また、傾斜度(GPS 併用)・獲得標高・累積下降、リアルタイム VAM(平均上昇速度)も表示いたします。

### ■Smart Coaching 機能

**トレーニング効果:** トレーニング直後にトレーニング効果をフィードバックします。有酸素運動、心肺機能、瞬発力の強化などの様々な効果を確認することができます。

**心拍ゾーン:** 初期設定は最大心拍数の 50 パーセント(50%HRmax) 以上から、最大心拍数(100% HRmax)までをトレーニングの有効ゾーンとして 5 段階に分けたものがトレーニングゾーンです。トレーニングゾーンは Polar Flow サービスにて任意に変更が可能です。5 段階ゾーンを指標にすることで、効率の良いトレーニングができるだけでなく、運動強度が過度に上がっていることも分かるので、安全なトレーニングが可能となります。

**スマートカロリー:** 身長、体重、年齢、性別、最大心拍数、実施しているトレーニングの強度に基づいてトレーニング中に消費されたカロリー数を正確に算出します。

### ■24 時間心拍計測と活動量計

24 時間心拍計測機能です。睡眠中や安静時の心拍数が計測できるため、一日の心拍数の変動が可視化できます。また、3D 加速度センサーにより、活動量を常時計測しています。

### ■Polar Sleep Plus™

24 時間心拍計測機能と加速度センサーにより睡眠時の状況を計測し、医学で一般的に用いられている睡眠ポリグラフ\*をもとにしたアルゴリズムで分析します。特別な設定を行うことなく就寝、起床時間を正確に特定し、睡眠の質(深い・浅いの割合)を分析し、1~5 の数値で評価を行います。評価の数値と内容は、Web サービス・アプリの Polar Flow で確認できます。また Polar Flow では一日、週間で睡眠の状況を確認することもできます。

\* 睡眠ポリグラフ: 睡眠障害の診断に用いられる検査の一つで、レム睡眠・ノンレム睡眠など、睡眠の深さや質などを計測する。

**■ランニングプログラム:** レース当日の日程を登録するだけで、今までのトレーニング実績や、最近の運動量に基づき、すぐにユーザに合わせたランニングプログラムを作成します。Vantage V にプログラム内容が表示され、ユーザは設定された距離や心拍ゾーンに合わせたトレーニングを行います。Polar Flow 上では、ランニングメニュー以外にストレッチや体幹トレーニングの動画を見ながら行うことができます。

**■ランニングインデックス:** 心拍数とランニングスピードからランニング走力を確認することができる数値です。継続的に計測することで走力の向上を確認できます。

#### ■起立試験(H10 と併用時のみ)

心拍数と心拍変動を測定し、心血管系の自律神経調整における変化を調べます。現在の体調を知るのに、とても簡単で信頼性の高いテストです。定期的にテストを行うことで、疲労やオーバートレーニングなどの体調を管理することができます。

#### ■スイム計測

スイミングのスポーツプロファイルを選んでトレーニングを開始した際に、心拍数と共に室内でも屋外でもスイミングのストローク数と距離を計測します。また、平泳ぎやクロールなどの泳法を自動認識します。

#### ■スマートフォン連携でデータ管理が可能(iOS、Android 対応)

Bluetooth® Smart でスマートフォン上のアプリ「Polar Flow App」に連携します。またウェブサービス「Polar Flow」上で日々のアクティビティ・トレーニングを記録できます。

#### ■本体の日本語表示対応(2019 年春を予定)、Polar Flow、Flow App は日本語表示

#### ポラールについて

Polar Electro(本社:フィンランド、設立:1977 年)は、1982 年に世界ではじめてトレーニング用心拍計モニター装置を開発した、心拍トレーニングのスペシャリストです。同分野のリーディングカンパニーとして約 40 年にわたり、徹底的な研究・分析に基づく革新的な製品を世に送り出してきました。その製品の正確さと性能の高さ、優れた心拍数モニター機能はトップアスリートや専門家に認められ、世界中で使われています。現在、世界 80 カ国以上で販売されています。ポラール・エレクトロ・ジャパン株式会社は、ポラールの 100%子会社として 2009 年 3 月に設立されました。心拍トレーニング講習会などの日本国内における様々な活動を通じて、スポーツにおける心拍トレーニングの重要性をアスリートや一般の方へ広く訴求しています。

- 公式ホームページ <http://www.polar.com/ja>