

## ポラール、心拍計測×睡眠×トレーニングを追求した GPS 搭載フィットネスウォッチ「Polar Ignite」を発表

効率的なトレーニングや睡眠改善をサポートし、フィジカル、メンタルの両方をサポート



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、高度な睡眠分析機能や新開発のトレーニングガイダンスを搭載した GPS 搭載フィットネスウォッチ「Polar Ignite」(ポラール イグナイト)を発表しました。Polar Ignite は、スポーツやフィットネスでのトレーニングに励む人向けの製品です。フィットネス向けの同カテゴリのウォッチには珍しく GPS を搭載しているため、ランニングなどの屋外のトレーニングにも活用できます。

また、Polar Ignite は、ポラールが長年培ってきた心拍計測の技術と分析のノウハウをトレーニングの記録だけでなく睡眠にも応用した製品で、睡眠中に計測した心拍数や心拍変動を基に睡眠の量と質を分析するとともに、自律神経の状態も分析、メンタル面も含めた疲労回復の状況を導き出すことができます。また、睡眠改善が必要な場合に行う呼吸エクササイズができる機能も搭載し、睡眠の計測から改善までをサポートするフィットネスウォッチです。発売日は 7 月下旬頃で、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。カラーはブラック、ホワイト、イエローの 3 色で、それぞれ希望小売価格は 27,800 円(税別)です。また、交換用ベルトは 3,980 円(税別)です。

Polar Ignite には新しく以下の 4 つの機能が搭載されました。

- **Sleep Plus Stages™**: 既存の Sleep Plus に心拍計測データも加味した睡眠分析機能。
- **Nightly Recharge™**: 睡眠時の心拍数や心拍変動などにより、自律神経の状況を分析。Sleep Plus Stages の分析結果とあわせて、身体、メンタル両方の回復状況を確認。
- **FitSpark™**: 日々、30 分から 60 分程度でできるトレーニングメニューを提供。
- **Serene 呼吸エクササイズ**: ディスプレイの動きに合わせて深い呼吸を行い、睡眠前に副交感神経を高めて、睡眠の質を改善できるエクササイズ機能。

そのほかにも上位機種 of Vantage シリーズに搭載された Polar Precision Prime™ センサー(赤と緑の 9LED センサー+電極センサー+加速度センサー)による心拍計測、ランニングウォッチに搭載されている走力を数値化するランニングインデックス、ユーザに合わせてレースに向けたトレーニングメニューを作成す

るランニングプログラムなど、ポラールの人気機能も搭載しています。

新機能の詳細は以下の通りです。

### ■Sleep Plus Stages™

睡眠時の体の動きに加えて心拍数を計測し、従来の Sleep Plus よりも詳細な睡眠データを計測します。睡眠時間や、就寝・起床時間といった情報に加え、レム睡眠の時間、睡眠サイクルの回数などが新たにわかります。心拍数を含めて得られた睡眠データを分析し、睡眠スコアとして数値化します。睡眠スコアは、過去 4 週間のユーザの平均値と比較することができ、睡眠の改善、悪化などを確認することができます。

### ■Nightly Recharge™

睡眠時の平均心拍数や、心拍間隔時間、平均心拍数変動、1 分間の呼吸数などを計測・分析し、自律神経ステータスとして数値化します。睡眠中の自律神経が、交感神経と副交感神経のどちらが優位に働いているかを見ることで、睡眠の質がわかります。この自律神経に関わる内容と Sleep Plus Stages™ の睡眠スコアをもとに、前日の身体・メンタルの疲れが癒されているかが分かり、6 段階で回復状況を評価します。

### ■FitSpark™

過去のトレーニング履歴や、Nightly Recharge™ のデータから分かる体の回復状況などを元に、その日のうちに実施が推奨されるトレーニングメニューを提供します。トレーニングは大きく、「筋力」「カーディオ(心肺機能)」「サポートティブ(体幹・可動性)」「プログラム」の 4 つに分けられています。推奨されたトレーニングメニューは、心拍数を見ながら実施します。「プログラム」は自分でトレーニング内容を作ることができます。

### ■Serene 呼吸エクササイズ

自律神経の副交感神経を優位にして、自律神経を安静な状態にするため行う、呼吸のエクササイズです。ディスプレイの表示を見ながら息を深く吸って、深く吐くを繰り返します。睡眠前に行うことで、睡眠の質を高める効果が期待できます。メニューから常時、呼吸エクササイズはできますが、Nightly Recharge™ による睡眠分析で必要と判断したときには、特別にアラートで知らせます。



### <Polar Ignite 製品概要>

製品名	Polar Ignite
色	ブラック、ホワイト、イエロー
バッテリー	24 時間心拍計測使用で最大 5 日間 GPS、心拍計測のトレーニング連続使用で 18 時間
ディスプレイ	カラータッチディスプレイ
重さ	35g(リストバンド付き)
サイズ	直径 43.3mm × 8.45mm
防水	30m 防水 (WR30)
希望小売価格	27,800 円(税別)
発売日	2019 年 7 月下旬頃
セット内容	・Polar Ignite ・USB ケーブル ・スタートガイド

### <Polar Ignite の主な機能>

Polar Ignite には既存の機能も豊富に搭載されています。

### ■Polar Precision Prime™ センサー

緑と赤の2色のLEDを計9個使用して血管の状態をより正確に把握することができます。また、皮膚に接触する面に電極センサーを4つ搭載し、皮膚と光学式心拍センサーの接触状況を把握できます。さらに、3D加速度センサーの搭載により、手の動きで発生する誤差(モーション・アーティファクト)の補正を行います。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。

#### ■GPS 機能

距離、スピード、平均速度などの計測ができます。トレーニング終了後には、Polar Flow アプリやパソコンへデータを同期し、ルートの確認や走行データの管理を行えます。

#### ■ランニングプログラム

レース当日の日程と距離を登録するだけで、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。Ignite 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

ランニング中の心拍数とランニングスピード・安静時の心拍数・最大心拍数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。

#### ■光学式心拍センサーでのフィットネステスト(VO2max(最大酸素摂取量))の実施

有酸素能力を評価し、数値で確認できます。継続的に計測し数値の変動を確認することで、有酸素能力の向上を実感できます。胸ストラップ心拍センサーが不要で、手首の光学式心拍センサーで測定ができます。

#### ■スイム計測(スイミングメトリクス)

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や距離を計測します。また、平泳ぎやクロールなどの泳法を自動認識します。

#### ■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:** 初期設定時は最大心拍数の50パーセント(50%HRmax)以上から、10%ごとに最大心拍数(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心拍ゾーンです。心拍ゾーンは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。

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

Bluetooth® 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。

## 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>