

ポラール、長時間のトレーニングをサポートする GPS アウトドアマルチスポーツウォッチ「Polar Grit X」を発表 ルートナビゲーション、栄養補給タイミング通知などの新機能を搭載



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、長時間の効率的なトレーニングをサポートする GPS 搭載アウトドアマルチスポーツウォッチ「Polar Grit X」(ポラール グリット エックス)を発表しました。設定したルートでの「ナビゲーション機能」や、栄養や水分の補給タイミングを通知する「FuelWise™ 栄養補給リマインダー」、アップヒル(上り)、ダウンヒル(下り)を自動セクション分けし、セクションごとのパフォーマンスを表示する「Hill Splitter™」など長時間屋外でスポーツやトレーニングを行うユーザーに向けた機能を搭載しました。カラーはブラック、ホワイト、グリーンで、希望小売価格は 59,800 円(税別)です。発売日は 6 月 4 日で、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。併せて、交換ベルトはシリコン製の標準カラーのほかにウーブン製や革製も同時に発売します。交換ベルトの希望小売価格は 4,480 円(税別)からです。

Grit X は登山やトレイルランニング、マウンテンバイクなどアウトドアで長時間スポーツを楽しむユーザーに向けて開発されました。重さは 64g で、トレーニング時に GPS や心拍計測などの全機能を使った場合は最大 40 時間、心拍計測をオフ・GPS の記録間隔を変更できる省電力設定にした場合は最大 100 時間の連続使用が可能です。アウトドア利用で重視される堅牢性(耐衝撃、防水、防塵など)では、ミルスペック「MIL-STD-810G」に準拠しています。

新機能の「FuelWise™」は、一回に補給する炭水化物量とトレーニング時間、平均心拍ゾーンを設定することで、エネルギー補給回数が事前に分かり、適切な量の補給食を用意できます。トレーニング中の心拍数の状況に応じて適切なタイミングでエネルギー補給のアラート(アラーム音+振動)で通知します。また、水分補給についてもトレーニング中に摂取が必要な総水分量が事前に分かり、設定した時間ごとにアラートで通知します。これによって、エネルギー不足による低血糖状態になるハンガーノックや脱水症状を起こす可能性を抑えることができます。

同じく新機能の「Hill Splitter™」は、アップヒル(上り)、ダウンヒル(下り)という道の状況を、内蔵の気圧計で自動判別します。上り、下りのセクションごとにスピードや距離などを表示するため、「上り区間のみのスピード」などトレーニングに必要なデータを抽出して見ることができるようになります。

Grit X に搭載の「ルートガイダンス」によるナビゲーション機能は、ドイツの komoot 社が提供するルート作成アプリ「komoot」(一部有料)と連携しており、komoot で作成したルート情報 (GPX、TCX ファイル) を Grit X と同期することで利用できます。進路変更ごとに、「何メートル先を左折」など次の進路変更までの距離と曲がる方向が表示されます (ルートガイダンスが利用できる他の機種は非対応)。コンパス機能もあり、登山時に紙の地図などで再確認する際に利用できます。また、スマートフォンとの連動で、天気予報も表示できます。



Polar Grit X に新たに搭載された主な特徴は以下の通りです。

- 省電力設定によるウルトラロングバッテリー 最大 100 時間 (心拍計測オフ+GPS2 分毎記録)
- 栄養、水分補給の量とタイミングを通知する「FuelWise™ 栄養補給リマインダー」
- 上り、下り毎のトレーニングデータを自動計測する「Hill Splitter™」
- ルートナビゲーション機能「ルートガイダンス」(要 komoot 利用、Grit X のみ対応)
- ミルスペック「MIL-STD-810G」に準拠した堅牢性
- 3 色 10LED (グリーン・オレンジ・レッド)、4 フォトダイオードに進化した心拍計測センサー「Precision Prime™ センサー」
- トレーニング後に消費したエネルギーのうち炭水化物、たんぱく質、脂肪の消費割合を表示
- スマートフォンと連動した 2 日後までの天気予報表示
- 100m 防水「WR100」

< Polar Grit X 製品概要 >

製品名	Polar Grit X
色	ブラック、グリーン(ともに M/L サイズ)、ホワイト(S サイズ)
バッテリー	24 時間心拍計測使用で最大 7 日間 高精細記録によるトレーニング連続使用で最大 40 時間 (GPS1 秒、心拍計測オン) 省電力設定によるトレーニング連続使用で最大 100 時間 (GPS2 分毎、心拍計測オフ)
操作	カラータッチディスプレイ+5 ボタン
重さ	64g (リストバンド含む)
サイズ	直径 47mm × 厚さ 13mm
防水	100m 防水 (WR100)
希望小売価格	59,800 円 (税別)
発売日	2020 年 6 月 4 日
セット内容	Polar Grit X、USB ケーブル、スタートガイド
製品ページ	https://www.polar.com/ja/grit-x

<Polar Grit X 22mm 交換ベルト概要>

種類	カラー	サイズ	希望小売価格
シリコンリストバンド	ブラック	M/L	4,480 円
	グリーン		
	ホワイト	S	
ウーブンリストバンド	ツンドラ(迷彩柄)ブラック※	M/L	5,980 円
	ツンドラ(迷彩柄)グリーン		
	ブルー		
	レッド	S	
レザーリストバンド	ブラウン	M/L	6,980 円

※ウーブンリストバンドのツンドラ(迷彩柄)ブラックのみ 2020 年 7 月頃発売予定

<その他の Polar Grit X の主な機能>

Grit X は、Vantage V や Ignite に採用された最新機能も搭載しています。

■進化した Polar Precision Prime™ センサー

グリーンとレッドにオレンジを加えた 3 色の LED を計 10 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。皮膚に接触状況を把握する電極センサー、手の動きで発生する誤差(モーション・アーチファクト)の補正を行う 3D 加速度センサーも搭載。LED とフォトダイオードの相互干渉を最小化し、新開発のアルゴリズムにより、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

Grit X 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るなど、トレーニング効果を確認することもできます。

■Sleep Plus Stages™

睡眠時の体の動きに加えて心拍数を計測し、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、レム睡眠や深い睡眠の時間、睡眠サイクルの回数などが分かります。これらの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、悪化などの状況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 分間の平均呼吸数などを計測・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たかを見ることで、睡眠の質が分かります。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・メンタルの疲れの回復具合が分かり、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基に、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も期待できます。

■GPS 機能(みちびき対応)

GLONASS、Galileo、QZSS(みちびき)に対応しています。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 アプリやパソコンとデータを同期し、ルートの確認や走行データの管理を行えます。

■トレーニング負荷 Pro™

トレーニング負荷 Pro™は、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 種類の負荷を計測します。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。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りやすい危険性を確認することができます。

■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。Grit X 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確認できます。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さまざま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や通知受信 (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、日々のアクティビティ・トレーニングを記録管理できます。ウェブサービス「Polar Flow」上でも同様に管理できます。また、電話の着信やメール受信、SNS をバイブレーションで通知します。会議やプレゼンなどの状況に応じて通知機能はオン・オフの切り替えが可能です。

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>