

新ランニング GPS ウォッチ 「Polar Pacer」シリーズを発表

軽量+高機能を実現した「Polar Pacer Pro」
幅広いランナー向けに使いやすい「Polar Pacer」を発売



スポーツ用ウェアラブルデバイスのパイオニアであるポラール・エレクトロ・ジャパン株式会社(本社:東京都千代田区神田、代表取締役:榊原伸司)は、高機能かつ軽量・薄型構造化を実現した新ランニングウォッチ「Polar Pacer Pro」(ポラール ペーサー プロ)を発表しました。ランニングのパフォーマンス向上を目指すランナーに向けて 41g という軽量と 35 時間の長時間バッテリーを両立しつつ、上位機種に搭載しているランニングパワー計測やランニングパフォーマンステストといった走力向上につながる機能を利用できます。同時に、軽量と長時間バッテリーはそのままに、幅広いランナー層をターゲットにした「Polar Pacer」(ポラール ペーサー)も発表しました。ランニングに必要な基本機能を搭載し、使いやすさを追求したお求めやすい価格となっています。



Pacer Pro には、ランニングで利用できる様々な機能を搭載しています。基本となる心拍計測、GPS、距離、スピード、ケイデンス、ラップ、消費カロリー計測などをカバーし、上位機種に搭載している手首での「ランニングパワー」の計測、自分の走力を計測できる「ランニングパフォーマンステスト」、アップダウンを自動計測する「Hill Splitter™」、水分・エネルギーの補給タイミングをアラートする「FuelWise™」、「三大栄養素別消費エネルギー」、ルートナビをしてくれる「ルートガイダンス機能」なども搭載しています。

また、睡眠中の自律神経の計測機能や、直近のトレーニング量と1カ月のトレーニング量を比較してオーバートレーニングを防止する機能なども搭載。より良いコンディションでトレーニングができるように導く機能も搭載しています。

さらに、新機能として、ウォーキングテストを搭載しました。日々のウォーキング中に手軽に実施できるテストで、有酸素能力を測るフィットネスレベル、心拍機能、最大酸素摂取量の推移を確認できます。体に良いとされるウォーキングですが、ランニングや他のスポーツと比べて運動量が少なく、効果を実感しにくい面があります。このウォーキングテストを実施することで、ユーザは数値でウォーキングによる自身のフィットネスレベルを把握でき、身体へのフィットネス効果を実感することができます。



Pacer は、ウォッチの購入で悩まれる幅広いランナー向けに、使いやすさと機能の分かりやすさを重視したランニングウォッチです。Pacer Pro と基本機能は同じく、自分の走力を計測できる「ランニングパフォーマンステスト」、水分・エネルギーの補給タイミングをアラートする「FuelWise™」、「三大栄養素別消費エネルギー」などの機能を利用できます。新機能のウォーキングテストのほか、睡眠中の自律神経の計測や、オーバートレーニングを防止する機能なども搭載しています。

Pacer Pro 及び Pacer のバッテリーは GPS+心拍計測で連続 35 時間使用可能です。ディスプレイを改良し、レンズに Gorilla Glass 3 を使用し、強度を保ちつつ明るく見やすい画面になっています。

Pacer Pro のカラーは、カーボンブラック、ホワイトレッド、ワインレッド、ミッドナイトブルー、オーロラグリーンの 5 色で、2 サイズ(S と M/L) のリストバンドが同梱されています。さらに、標準的な 20mm 幅リストバンドを使用できる交換アダプターが同梱しており、シチュエーションに合わせて Polar の 20mm 幅リストバンドや一般的なリストバンドへも交換して使用できます。重さは 41g(リストバンド込み)で、希望小売価格は 43,780 円(税込)。本日からオンラインストアで予約受付を開始します(一部予約対象外機種あり)。発売日は 4 月 27 日(水)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(オーロラグリーンのみ 5 月下旬発売予定)。



併せて、Pacer も発売します。カラーは、ナイトブラック、ディープグリーン、ライラックパープル、ミルクィーホワイトの 4 色で、同じく 2 サイズ(S と M/L) のリストバンドが同梱されています。重さは 40g(リストバンド込み)で、希望小売価格は 29,700 円(税込)です。本日からオンラインストアで予約受付を開始しますが、発売日は 5 月下旬を予定しています。



<Polar Pacer Pro 製品概要>

製品名	Polar Pacer Pro
色	カーボンブラック、ホワイトレッド、ワインレッド、ミッドナイトブルー、オーロラグリーン(SとM/Lサイズのリストバンドが同梱)
バッテリー	GPS の高精度記録によるトレーニング連続使用で最大 35 時間 24 時間心拍計測使用で最大 7 日間
操作	カラーディスプレイ+5 ボタン
重さ	41g(リストバンド含む)
サイズ	直径 45mm×厚さ 11.5mm
防水	50m 防水(WR50)
希望小売価格	43,780 円(税込)
発売日	2022 年 4 月 27 日(オーロラグリーンは 5 月下旬予定)
セット内容	Polar Pacer Pro、リストバンド 2 サイズ(SとM/L)、20mm リストバンド交換アダプター、USB ケーブル、スタートガイド
製品ページ	https://www.polar.com/ja/pacer-pro

<Polar Pacer 製品概要>※Polar Pacer Pro との相違点のみ

製品名	Polar Pacer
色	ナイトブラック、ディープグリーン、ライラックパープル、ミルクキーホワイト(SとM/Lサイズのリストバンドが同梱)
重さ	40g(リストバンド含む)
希望小売価格	29,700 円(税込)
発売日	2022 年 5 月下旬予定
セット内容	Polar Pacer、リストバンド 2 サイズ(SとM/L)、USB ケーブル、スタートガイド
製品ページ	https://www.polar.com/ja/pacer

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>

添付資料

<Polar Pacer Pro / Polar Pacer に搭載の主な機能>

■ウォーキングテスト

日々のウォーキング中に手軽に実施できるテストで、有酸素能力を測るフィットネスレベル、最大酸素摂取量、心拍機能の推移を確認できます。テストは15分間、維持できる可能な限り早いスピードで歩きます。途中で止まらずにウォーキングできる平坦で安全な道で行います。テストが完了すると、フィットネスレベル、最大酸素摂取量 (VO2max)、心拍数、ペース、歩いた距離の数値をフィードバックし、アプリではテスト後のアドバイスも確認できます。ユーザはこれらのフィードバックからウォーキングによる身体への効果を実感することができます。

■トラックバック

ルートを事前に設定せずに記録を開始した場合にも、通ってきたルートと同じルートを辿ってスタート地点へ戻ることができます。またルートを設定してルートガイダンスを使っていた際にも、この機能を使うと実際に通ってきたルートを辿って戻ることができます。その際にはゴール地点の手前のルートの途中でも一時停止することでこの機能を使うことができます。道をロスした場合でも、もと来た場所へ戻ることができる安心の機能です。

■ランニングパフォーマンステスト

徐々にスピードを上げていくビルドアップ走を行い、最大有酸素スピード (MAS)、最大有酸素パワー (MAP)、最大酸素摂取量 (VO2max) を計測します。時計画面に表示されたスピードに合わせて走っていき、表示されるスピードは時間がたつにつれ少しずつ早くなっていきます。表示されるスピードについていけなくなると計測は自動で終了し、MAS、MAP、VO2max などの数値をフィードバックします。テスト結果によって、心拍ゾーン、スピード、パワーゾーンの数値が最適化 (更新) され、より現状の能力に合ったトレーニングを行うことができます。

■サイクルパフォーマンステスト (Pacer Pro のみ)

FTP (1 時間全力で走り切ったときに出せる平均パワー値) と、VO2max、パワーウェイトレシオ (W/kg) を計測します。設定した時間 (20、30、40、60 分)、ロードバイクなどの自転車に乗り続けます。計測には別売りのパワーメーターが必要になります。

■高い精度を誇る 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 個と 4 個のフォトダイオードを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。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と、装着時のみ計測するシステムを搭載し、新開発のアルゴリズムにより、最高精度*の心拍数計測へと高めることに成功しました。

(※当社比較)

■手首でのランニングパワー計測 (Pacer Pro のみ)

時計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。

■FuelWise™ 栄養補給リマインダー

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。

■Hill Splitter™ 上昇・下降自動計測(Pacer Pro のみ)

アップヒル(上り)、ダウンヒル(下り)、平坦という道の状況を、内蔵の気圧式高度計で自動判別します。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することができます。

■ルートナビゲーション(要 Komoot アプリ)(Pacer Pro のみ)

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)を時計と同期することで利用できます。表示画面にルートが表示されるとともに、進路変更前にアラート(アラーム音+振動)があり、「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。途中で別のルートに切り替えることもできます。Komoot アプリにご登録いただくと Komoot 無料版では、ご希望の 1 地域(region)の地図が利用でき、有料版を使用することでその他の地域の制限が解除されます。

■三大栄養素別消費エネルギー

トレーニング時に消費したエネルギー源(脂肪、炭水化物、タンパク質)の割合を表示します。トレーニングセッション中に様々なエネルギー源をどれだけ使用したかを確認することで、トレーニング強度の変動によるエネルギーの使い分けの内訳を知ることができます。また、長時間のトレーニングセッション時に、主要エネルギー源にどのような変化が生じるかを把握できます。

■Sleep Plus Stages™ 睡眠分析

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 週間のユーザー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・自律神経分析

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™ デイリートレーニングガイド

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または振動に合わせて息を深く吸って、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。時計画面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。

■130 種以上のスポーツに対応

130 種類以上の多彩なスポーツプロフィールを搭載しています。Polar Flow アプリまたはウェブサービスから、お気に入りのスポーツ種目を最大 20 種類まで選ぶことができ、時計に保存できます。さらに種目別に画面のカスタマイズや、設定の編集も可能です。

■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ィー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、スマートフォンの音楽再生を時計画面からコントロールできたり、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たり、天気の表示ができたりします。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。