

 fitbit inspire **HR**



ユーザーマニュアル  
バージョン 1.1

# 目次

---

<b>開始する</b> .....	5
同梱内容.....	5
<b>Inspire HR のセットアップ</b> .....	6
トラッカーの充電 .....	6
携帯電話またはタブレットでの設定.....	6
Windows 10 PC での設定.....	7
Fitbit アプリでデータを確認可能。 .....	7
<b>Inspire HR の着用</b> .....	8
全日装着の位置と運動時の着用位置.....	8
利き手.....	9
<b>リストバンドの交換</b> .....	10
リストバンドの取り外し .....	10
リストバンドの取り付け .....	10
<b>基本</b> .....	11
Inspire HR のナビゲート .....	11
基本的なナビゲーション.....	11
クイック設定 .....	13
設定の調整 .....	13
Inspire HR の手入れ.....	13
<b>時計の文字盤変更</b> .....	14
<b>通知</b> .....	15
通知の設定 .....	15
着信通知の表示 .....	15
通知をオフにする設定 .....	16
<b>タイムキーパー</b> .....	17
アラームを有効または無効にする.....	17
アラームの消去またはスヌーズ.....	18
ストップウォッチでイベントの時間を計測 .....	18
タイマーの設定 .....	18
<b>アクティビティと睡眠</b> .....	20

データを確認 .....	20
毎日の運動目標の記録 .....	20
目標の選択 .....	20
目標達成度を確認 .....	20
時間毎のアクティビティの記録 .....	20
睡眠を記録 .....	21
睡眠の目標の設定 .....	21
就寝時のリマインダーの設定 .....	21
睡眠習慣について .....	21
心拍数の確認 .....	22
心拍数の設定の調整 .....	22
ガイド付き呼吸セッションの実践 .....	22
<b>フィットネスと運動 .....</b>	<b>24</b>
運動の自動トラッキング .....	24
エクササイズアプリでエクササイズを追跡および分析 .....	24
GPS 要件 .....	24
エクササイズの記録 .....	25
エクササイズ設定とショートカットをカスタマイズする .....	25
ワークアウトサマリーの確認 .....	26
心拍数の確認 .....	26
デフォルト心拍数ゾーン .....	27
カスタム心拍数ゾーン .....	27
カーディオフィットネスのスコアの記録 .....	28
<b>アップデート、再起動、および消去 .....</b>	<b>29</b>
Inspire HR のアップデート .....	29
Inspire HR の再起動 .....	29
Inspire HR の消去 .....	29
<b>トラブルシューティング .....</b>	<b>30</b>
心拍数シグナルの欠落 .....	30
GPS 信号の欠落 .....	30
他の問題 .....	31
<b>一般情報および仕様 .....</b>	<b>32</b>
センサー .....	32

素材.....	32
ワイヤレス テクノロジー.....	32
触覚フィードバック.....	32
電池.....	32
メモリ.....	32
ディスプレイ.....	32
リストバンドサイズ.....	33
環境条件.....	33
詳細情報.....	33
返品ポリシーおよび保証.....	33
<b>規制および安全通知.....</b>	<b>34</b>
アメリカ：連邦通信委員会（FCC）規則.....	34
カナダ：カナダ産業省（IC）規制.....	35
オーストラリアおよびニュージーランド.....	36
日本.....	36
安全性に関する声明.....	36

# 開始する

---

Fitbit Inspire は、健康的な習慣を身に付けるのに役立つ、毎日フレンドリーに使える心拍数およびフィットネストラッカーです。弊社の完全な安全情報はこちら ([fitbit.com/safety](https://fitbit.com/safety)) からご覧ください。Inspire HR は医療・科学的データの提供を目的としていません。

## 同梱内容

Inspire HR ボックスの同梱物：



スモールバンドがつけられたトラッカー（色や素材が異なります）



充電ケーブル



追加の L サイズバンド（色や素材が異なります）

Inspire HR の取り外し可能リストバンド（別売）は、さまざまな色や素材で展開されています。

# Inspire HR のセットアップ

最高の経験のために、iPhone と iPad、Android phone、または Windows 10 トラッカー専用の Fitbit アプリを使用してください。互換性のあるスマートフォンやタブレットをお持ちでない場合は、Bluetooth 対応の Windows 10 PC を使用することができます。通話、テキスト、カレンダー、およびスマートフォンアプリの通知には携帯電話が必要であることに注意してください。

Fitbit アカウントを作成するには、歩幅の算出、距離、基礎代謝率および消費カロリーの推測ができるように身長、体重、および性別を入力します。アカウントを設定すると、あなたの名前、苗字のイニシャル、写真が他のすべての Fitbit ユーザーに公開されます。他の情報を共有することもできますが、入力するほとんどの情報はデフォルトで非公開です。

## トラッカーの充電

Inspire HR をフル充電するとバッテリーは 5 日以上持ちます。バッテリー寿命と充電サイクルは使用状態やその他の要因によって変化するため、実際の結果は異なる場合があります。

### Inspire HR の充電方法

1. 充電ケーブルをコンピューターの USB ポート、または UL 認証の USB ウォールチャージャーに差し込みます。
2. 充電ケーブルのもう一方の端を持ち、マグネットの力で接続されるまで、トラッカーの背面にあるポートの近くに持っていきます。充電ケーブルのピンがトラッカーの背面にあるポートと合っていることを確認してください。

充電が完了するまでおよそ 1~2 時間かかります。トラッカーの充電中は、ボタンを押すことで電池の残量を確認できます。トラッカーが完全に充電されると、スマイルの電池アイコンが点灯します。

## 携帯電話またはタブレットでの設定

無料の Fitbit アプリは、ほとんどの iPhones と iPad、Android 携帯電話、および Windows 10 のトラッカーと互換性があります。お使いのトラッカーが Fitbit アプリに対応しているかどうか定かでない場合は、[fitbit.com/devices](https://www.fitbit.com/devices) でご確認ください。

使用を開始するには：

1. 機器の種類に応じて、以下のいずれかから Fitbit アプリを入手します。
  - iPhones および iPad 専用の Apple App ストア
  - Android 携帯電話専用の Google Play ストア
  - Windows 10 デバイス専用の Microsoft ストア

2. アプリをインストールします。
3. アプリがインストールされたら、アプリを開いて **[Fitbit に登録する]** をタップすると、アカウントの作成に役立つ一連の質問が案内されます。
4. このまま画面上の指示に従い、Inspire HR を Fitbit アカウントに接続します。

セットアップが完了したら、ユーザーガイドをお読みになって、新しく購入されたトラックーの情報を確認し、Fitbit アプリを探索してください。

## Windows 10 PC での設定

互換性のあるスマートフォンをお持ちでない場合は、Bluetooth 相互対応 の Windows 10 PC や Fitbit のアプリから Inspire HR の設定や同期を行うこともできます。

パソコンに Fitbit アプリをインストールするには：


1. パソコンの **[スタート]** ボタンをクリックし、Microsoft ストアを開きます。
2. 「Fitbit アプリ」を検索します。見つかったら、**無料** をクリックして、あなたのパソコンにそのアプリをダウンロードします。
3. **[Microsoft アカウント]** をクリックし、既存の Microsoft アカウントでサインインしてください。Microsoft アカウントをまだお持ちでない場合は、画面の指示に従って新しいアカウントを作成します。
4. アプリを開き、アカウントにログインするか **[Fitbit に登録する]** をクリックすると、アカウントの作成に役立つ一連の質問が案内されます。
5. このまま画面上の指示に従い、Inspire HR を Fitbit アカウントに接続します。

セットアップが完了したら、ユーザーガイドをお読みになって、新しく購入されたトラックーの情報を確認し、Fitbit アプリを探索してください。

## Fitbit アプリでデータを確認可能。

Inspire HR を同期して、データを Fitbit アプリに転送すると、運動や睡眠データの表示、食事や水分の摂取、課題への参加履歴などを確認できます。少なくとも1日に1回は同期されることをお勧めします。

Fitbit アプリを開くたびに、Inspire HR が近くにあれば自動的に同期されます。全日同期がオンになっている場合でも、Inspire HR は定期的にアプリと同期されます。この機能をオンにするには：

Fitbit アプリのメニューから、アカウントのアイコン (  ) > Inspire HR タイル > **全日同期** をタップします。

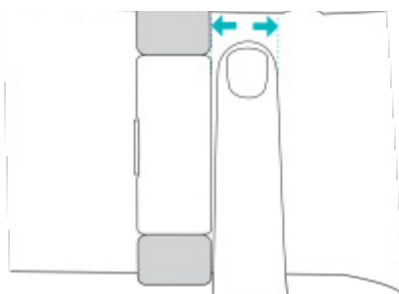
また、いつでもアプリ内の **[今すぐ同期]** オプションを使って同期できます。

## Inspire HR の着用

Inspire HR を手首に巻きつけます。別のサイズのリストバンドを取り付ける必要がある場合や、アクセサリリストバンドを購入する場合は、「リストバンドの交換」(10 ページ) 手順を参照してください。クリップのアクセサリは Inspire HR 用に設計されているものではありません。

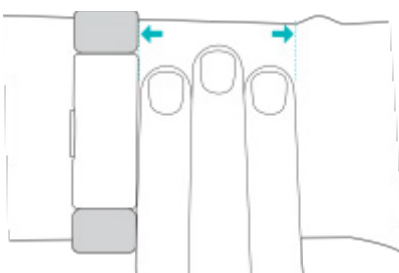
### 全日装着の位置と運動時の着用位置

運動をしていないときは、手首の骨から指一本分ほど開けた少し上の方に Inspire HR を装着します。



### 運動中の心拍数トラッキングの最適化

- 腕にフィットさせ、心拍数を正確に計測できるように、運動中は手首の上の方に Inspire HR を装着してみてください。サイクリングやウェイトリフティングといったさまざまな運動では手首を曲げる回数が多いので、トラッカーが手首の下の方に装着されていると、心拍数の検出が妨げられる原因となります。



- トラッカーが皮膚に接触していることを確認してください。
- トラッカーをきつく締めすぎないようにしてください。バンドをきつく締めると血流が悪くなり、心拍信号に影響が生じる場合があります。ですが、運動中は、全日装着時よりもトラッカーを少しきつめ（心地よいが締め付けないよう）にしてください。
- 負荷の高いインターバル トレーニングや手首を激しく不規則に動かすアクティビティなどの動作は、心拍数の検出を妨げる原因となります。トラッカーに心拍数の読みが表示されなければ、手首をリラックスさせて、短時間そのままの状態にいるようにします。



## 利き手

精度を高めるために、Inspire HR を利き手または利き手の反対の手のどちらに装着するのかを指定する必要があります。利き手とは字を書いたり、お箸を持つ時に使う手のことをいいます。デフォルトでは、手首設定は利き手の反対の手に設定されます。Inspire HR を利き手に装着する場合は、Fitbit アプリで利き手設定を変更してください。

## リストバンドの交換

Inspire HR にはスモールリストバンドがつけられており、他にもボトムバンド（L サイズ）が付属し、同梱されています。トップバンドとボトムバンドの両方をアクセサリ ベルト（別売り）と交換することができます。リストバンドサイズについては、「[リストバンドサイズ](#)」（33 ページ）を参照してください。

### リストバンドの取り外し

リストバンドを取り外すには：

1. Inspire HR を裏返して、クイックリリースレバーを探します。
2. クイックリリースレバーを内側に押しながら、慎重にバンドをトラッカーから引き離して外します。

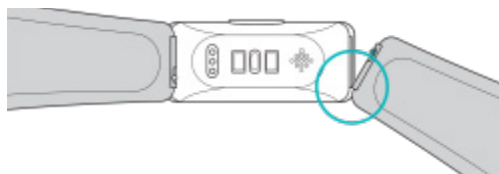


3. 反対側も同様にします。

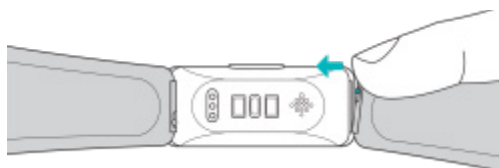
### リストバンドの取り付け

リストバンドを装着するには

1. ピンをトラッカーのノッチのところまでスライドします（クイックリリースレバーの反対側）留め具でバンドをトラッカーの上部に取り付けます。



2. クイックリリースレバーを内側に押しながら、バンドの反対側の端を所定の位置に置きます。



3. ピンの両端が入ったら、クイックリリースレバーを放します。

# 基本

---

ナビゲート方法、バッテリー残量の確認、トラッカーのお手入れ方法を学びます。

## Inspire HR のナビゲート

Inspire HR は、OLED タッチスクリーン ディスプレイと、1 個のボタンを備えています。

画面をタップするか、上下にスワイプするか、ボタンを押して、Inspire HR にナビゲートします。使用時以外はトラッカーの画面がオフになり、バッテリーを節約します。

### 基本的なナビゲーション

ホーム画面には時計が表示されます。時計上の操作は次のとおりです。

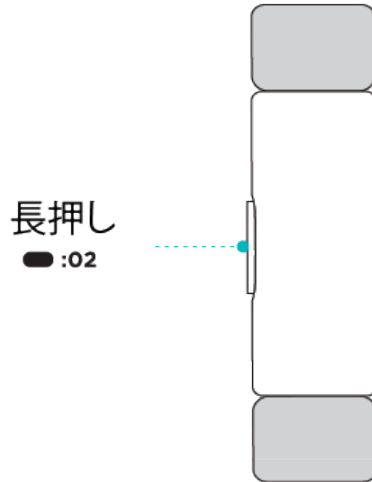
- 下にスワイプして、トラッカーのアプリをスクロールします。アプリを開くには、スワイプしてアプリを見つけ、タップします。

- 上にスワイプすると、毎日の統計情報が表示されます。



## クイック設定

特定の設定にすばやくアクセスするには、Inspire HR のボタンを押し続けます。設定をタップして変更します。設定がオフになると、アイコンは暗くなります。



[クイック設定] 画面上において:

- バッテリー残量を確認します。
- Screen Wake の設定を調整します。Screen Wake の設定がオンになっている場合は、手首を自分の方に向けて、画面をオンに切り替えます。
- 通知のオン／オフを切り替えます。通知設定がオンになっていると、Inspire HR は携帯電話を近くに置いてるときに電話からの通知を表示します。通知の管理方法に関する詳細情報は、「通知」(15 ページ) を参照してください。
- Inspire HR が手首に設定されていることを確認してください。クリップのアクセサリーは Inspire HR 用に設計されているものではありません。

## 設定の調整

心拍数や携帯電話の GPS などの基本設定をトラッカーで直接管理します。設定アプリを開き、設定をタップして調整します。下にスクロールして、設定の完全一覧を表示します。

## Inspire HR の手入れ


Inspire HR を定期的に洗浄して乾燥することが大切です。手順や詳細については、[fitbit.com/productcare](https://www.fitbit.com/productcare) を参照してください。

# 時計の文字盤変更

---

さまざまな文字盤を Fitbit 時計のギャラリーから入手できます。

時計の文字盤を変更する：


1. トラッカーを近くに置き、Fitbit アプリのメニューで、アカウントアイコン (  ) > Inspire HR タイルをタップします。
2. [時計の文字盤] > [すべての時計] をタップします。
3. 入手可能な文字盤を探します。希望する文字盤を見つけたら、タップしてインストールします。
4. [選択] をタップし、時計の文字盤を Inspire HR に追加します。

# 通知

Inspire HR は、通話、テキスト、カレンダーを表示して、お使いの携帯電話のアプリ通知を表示して、お知らせを保持します。通知を受け取るには、電話とトラッカーの距離が 9 メートル以内である必要があります。

## 通知の設定

携帯電話の Bluetooth がオンになっていて、通知を受信できることを確認してください（多くの場合は [設定] > [通知] で）通知を設定します。

1. トラッカーを近くに置き、Fitbit アプリのメニューで、アカウントアイコン (  ) > Inspire HR タイルをタップします。
2. [通知] をタップします。
3. トラッカーをペアリングするために画面上の指示に従ってください。携帯電話に接続されている Bluetooth デバイスのリストに Inspire HR が表示されます。通話、テキスト、カレンダーの通知は、自動的にオンになります。
4. Fitbit や WhatsApp など、電話にインストールされているサードパーティのアプリからの通知を有効にするには、[アプリの通知] をタップして、表示したい通知をオンにします。
5. 左上隅の [通知] > [Inspire HR] をタップすると、デバイス設定に戻ります。

iPhone、iPad、または Windows 10 デバイスを使用している場合、Inspire HR はカレンダーアプリと同期しているすべてのカレンダーからの通知を表示します。Android を搭載している携帯電話の場合、Inspire HR はセットアップ中に選択したカレンダーアプリからカレンダー通知を表示します。

## 着信通知の表示

お使いの携帯電話と Inspire HR が通信範囲内にある場合、通知が入るとトラッカーが振動します。

- 携帯電話 — 発信者の名前または番号が 1 回スクロールされます。通知を閉じるには、ボタンを押します。
- テキストメッセージ — 送信者の名前がメッセージの上を 1 回スクロールします。メッセージ全体を読むには、上にスワイプします。
- カレンダーアラート — イベントの名前が時間と場所の下を 1 回スクロールします。
- アプリ通知 — アプリまたは送信者の名前がメッセージの上を 1 回スクロールします。メッセージ全体を読むには、上にスワイプします。

注意：お使いのデバイスは、通知の最初の 250 文字を表示します。メッセージ全体については、携帯電話を確認してください。



## 通知をオフにする設定

Inspire HR のクイック設定ですべての通知をオフにするか、Fitbit アプリで特定の通知をオフにします。

すべての通知をオフにするには、次のようにします。

1. トラッカーのボタンを長押しすると、クイック設定画面にアクセスします。
2. **【通知】** をタップして、オフに切り替えます。通知がオフになっていると、通知アイコンは暗くなります。

特定の通知をオフにするには、次のようにします。

1. トラッカーを近くに置き、Fitbit アプリのメニューで、アカウントアイコン (👤) > Inspire HR タイル > **【通知】** をタップします。
2. トラッカーで受け取りたくない通知をオフにします。
3. 左上隅の **【通知】** > **【Inspire HR】** をタップすると、デバイス設定に戻ります。デバイスを同期させて変更内容を保存してください。

携帯電話の **【サイレントモード】** 設定を使用する場合、この設定がオフになるまで、通知を受け取りません。



# タイムキーパー

設定した時間に目を覚ますか、アラートを発するため、アラームが振動します。最大 8 つのアラームを 1 回、または週に数回発生するように設定します。また、ストップウォッチでイベントの時刻を設定したり、カウントダウンタイマーを設定したりすることもできます。

管理アラームのカスタマイズや設定に関する詳しい情報は、[help.fitbit.com](http://help.fitbit.com) を参照してください。

## アラームを有効または無効にする

アラームを作成したら、Fitbit アプリを開かずに Inspire HR から直接オン・オフを切り替えることができます。Fitbit アプリからのみアラームを作成することができます。

アラームのオン・オフを切り替えるには:

1. Inspire HR の画面上で [アラーム] (🕒) アプリを開きます。
2. スワイプして、希望するアラームのオン・オフスイッチを探します。
3. タップして、アラームのオン・オフを切り替えます。



## アラームの消去またはスヌーズ

アラームが鳴ると、トラッカーが振動します。




アラームを削除するには、そのボタンを押します。アラームを9分間スヌーズするには、下にスワイプします。

望み通り何度でもアラームをスヌーズします。アラームを1分以上無視すると、Inspire HR が自動的にスヌーズモードになります。





## ストップウォッチでイベントの時間を計測

ストップウォッチとして使用するには：

1. Inspire HR の画面上で [タイマー] () アプリを開きます。
2. 以前にカウントダウンタイマーを使用した場合は、下にスワイプしてストップウォッチアイコン () をタップします。
3. 再生アイコン () をタップしてストップウォッチを開始します。
4. [一時停止] ボタンをタップしてストップウォッチを停止します。
5. 下にスワイプしてストップウォッチをリセットするか、ボタンを押して終了します。

## タイマーの設定

カウントダウンタイマーを使用するには：

1. Inspire HR の画面上で [タイマー] () アプリを開きます。
2. 以前にストップウォッチを使用した場合は、上にスワイプしてカウントダウンアイコン () をタップします。
3. スワイプして時間を選択し、タップして時間を設定します。タイマーを1時間未満に設定するには、**00 時間**を選択します。
4. スワイプして分を選択し、タップして分を設定します。

- 再生アイコン (▶) をタップするとタイマーが開始されます。割り当てられた時間が終了すると、Inspire HR が振動します。
- ボタンを押してアラートを消去します。



# アクティビティと睡眠

Inspire HR の装着時は、さまざまな統計情報を連続して記録します。情報は、トラッカー本体を同期するたびに Fitbit アプリに転送されます。

## データを確認

時計の文字盤から、上にスワイプすると、次の項目を含む毎日の統計情報が表示されます。

- 歩いた歩数
- 現在の心拍数と心拍数ゾーン
- 消費カロリー
- アクティブな時間（分）
- 移動距離
- 過去1時間に歩いた歩数と、運動目標を達成した時間数

睡眠データなどトラッカーによって自動的に検出された完全な履歴やその他の情報は Fitbit アプリにあります。

## 毎日の運動目標の記録

Inspire HR では、選択した毎日の運動目標について、達成状況を追跡することができます。設定した目標に到達すると、トラッカーが振動してお祝いのメッセージが表示されます。

### 目標の選択

健康とフィットネスの始めに役立つ目標を設定してください。最初の目標は1日に10,000歩を歩くことです。実行する歩数を変更するか、代わりに目標距離、消費カロリー、または運動時間（分）を選択します。

### 目標達成度を確認

ゴール目標までの詳細な進捗状況を確認する方法の詳細は、「[統計の確認](#)」（ページ上）を参照してください [20](#)。

## 時間毎のアクティビティの記録

Inspire HR では、安静時間を記録し、運動するよう通知することで、1日を通してアクティブな状態を維持するのに役立ちます。

運動リマインダーは1時間ごとに250歩以上歩くように微調整します。250歩歩いていない場合はバイブが振動し、画面上に10分ごとにリマインダーが表示されます。通知を受信してから250歩の運動目標を達成すると、2度目の振動と共にお祝いのメッセージが表示されます。



リマインダーを受信する時間をカスタマイズする方法など、時間毎のアクティビティに関する詳細情報は、[help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) をご覧ください。

## 睡眠を記録

Inspire HR を着用して、眠りと睡眠段階（REM 睡眠時間、浅い睡眠時間、深い睡眠時間）を自動的に追跡します。睡眠の統計を確認するには、目が覚めた時にトラッカーを同期し、アプリを確認します。

睡眠記録の詳細については、[help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) をご覧ください。

## 睡眠の目標の設定

デフォルトでは、一晩あたり8時間の睡眠の目標が設定されていますが、この時間はカスタマイズ可能です。この目標は、お客様のニーズに合わせてカスタマイズします。

睡眠の目標の変更を含む、睡眠の目標の詳細情報については、[help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) をご覧ください。

## 就寝時のリマインダーの設定

Fitbit アプリでは、就寝時間と起床時間の一定化を推奨して睡眠サイクルを安定化させることができます。また、毎晩就寝時間が近づいたとき際に通知を受け取るように選択することもできます。

就寝リマインダー設定に関する詳細情報は、[help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) をご覧ください。

## 睡眠習慣について

Inspire HR は、就寝する時間、睡眠時間、各睡眠ステージの時間など、複数の睡眠指標を記録します。Inspire HR を使用して睡眠を追跡し、Fitbit アプリをチェックして、あなたの睡眠パターンが仲間の睡眠パターンとどう異なるか理解できます。

睡眠記録の詳細については、[help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) をご覧ください。

## 心拍数の確認

Inspire HR は一日を通して心拍数を追跡します。時計の画面から上にスワイプするとリアルタイムに心拍数ゾーンが確認できます。トラッカー統計の詳細については「[統計の確認](#)」（20 ページ）をご覧ください。

Inspire HR の心拍数ゾーンの詳細については、「[心拍数の確認](#)」（26 ページ）を参照してください。

## 心拍数の設定の調整

Inspire HR で昼夜を問わずに心拍数を追跡します。バッテリーの寿命を延ばすには、設定アプリ > **心拍数** で心拍数の追跡をオフにします。

心拍数の追跡をオフにしても、Inspire HR の背面にある緑の LED は点滅し続けます。

## ガイド付き呼吸セッションの実践

Inspire HR のリラックス アプリでは、パーソナライズされたガイド付き呼吸セッションを利用できます。これは、1 日を通して穏やかな瞬間を作り出すのに役立ちます。セッションは、2 分間のセッションと、5 分間のセッションから選択できます。

セッションを開始するには：

1. Inspire HR 上でリラックスアプリを開きます。



2. 2 分間のセッションは、最初に表示されます。5 分間のセッションを選択するには、上にスワイプしてください。
3. 再生アイコンをタップしてセッションを開始し、画面の指示に従います。

エクササイズ後、アラインメント（呼吸の指示メッセージにどれだけ忠実に従ったか）、セッションの開始時および終了時の心拍数、さらに今週は何日ガイド付き呼吸セッションを完了したかを示すサマリーが表示されます。



セッション中は、すべての通知が自動的に無効になります。

深呼吸の練習の利点に関してや安全情報も含めた、ガイド付き呼吸セッションの詳細については、[help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) をご覧ください。

# フィットネスと運動

自動的に運動を追跡するか、または運動アプリで活動を追跡し、距離、時間、またはカロリーに基づいて目標の設定を選択します。

Fitbit アプリと Inspire HR を同期すると、友人や家族とのアクティビティを共有して、総合的なフィットネスレベルを同僚と比較したりする以外にもさまざまなことができます。

## 運動の自動トラッキング

Inspire HR では、ランニング、エリプティカルマシン、水泳などの高運動アクティビティを、15 分以上続けると、自動的に認識して記録します。デバイスを同期して、運動履歴でアクティビティに関する基本的な統計を確認します。

追跡記録の詳細については、[help.fitbit.com](http://help.fitbit.com) をご覧ください。

## エクササイズアプリでエクササイズを追跡および分析

ランニングや自転車、水泳、ウェイトなどの特定の運動を Inspire HR のエクササイズアプリで記録して、心拍数データ、消費カロリー、経過時間を含むリアルタイムの統計や運動後のサマリーを手首にリアルタイムで表示します。包括的な運動の統計や、GPS を使用した場合のルートやペース情報については、Fitbit アプリの運動履歴を確認してください。

注意：Inspire HR 上で接続した GPS 機能は、近くの携帯電話の GPS センサーで動作します。

## GPS 要件

GPS センサーをサポートする電話であればどれも、GPS に接続可能です。

接続 GPS の使用方法

1. スマートフォンで Bluetooth と GPS をオンにします。
2. Fitbit アプリでは、GPS や現在地位置情報サービスの使用を許可していることを確認してください。
3. Inspire HR で接続 GPS が有効になっていることを確認します（設定アプリ > **携帯電話の GPS** を開きます）。
4. 以下の手順に従ってエクササイズを記録してください。ワークアウト中は、携帯電話を持ち歩いてください。





## エクササイズの詳細

エクササイズを記録するには：

1. トラッカーからエクササイズアプリを開きます。
2. スワイプしてエクササイズを探し、タップして選択します。
3. 再生アイコン (▶) をタップしてエクササイズを開始するか、上にスワイプして時間、距離、またはカロリーの目標をエクササイズに応じて設定します。
4. ワークアウトの終了や一時停止は、ボタンを押します。（ボタンを再び押して、[終了] をタップしてワークアウトを終了します。）
5. 上にスワイプしてワークアウトの概要を確認します。
6. ボタンを押して、概要画面を閉じます。

注意：

- エクササイズ目標を設定した場合は、途中で目標に達するとトラッカーが振動します。




- GPS 付きのエクササイズを使用すると、トラッカーが携帯電話の GPS 信号に接続すると、左上にアイコンが表示されます。画面に「接続済み」が表示され、Inspire HR が振動すると、GPS が接続されます。



## エクササイズ設定とショートカットをカスタマイズする

Fitbit アプリでさまざまなエクササイズタイプの設定をカスタマイズしたり、エクササイズのショートカットを変更したり並べ替えたりできます。たとえば、接続されている GPS とキューをオンまたはオフにしたり、Inspire HR にヨガのショートカットを追加したりできます。

エクササイズ設定をカスタマイズするには：

1. Fitbit アプリのメニューから、[アカウント] (  ) アイコン > Inspire HR タイル > [運動のショートカット] を順番にタップします。
2. カスタマイズするエクササイズをタップします。
3. カスタマイズする設定を選択して、デバイスを同期します。

エクササイズショートカットの変更または並び替えに関する詳細については、[help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) を参照してください。

## ワークアウトサマリーの確認

ワークアウトを完了した後、Inspire HR は選択したワークアウトについて統計概要を示します。統計には以下が含まれます。

- 経過時間
- 移動距離
- 平均ペース
- 平均心拍数
- 最大心拍数
- 消費カロリー
- 歩いた歩数
- 周回数

エクササイズ履歴にワークアウトを保存するためにトラッカーを同期してください。接続された GPS を使用した場合、追加の統計を探してルートとペースを確認することができます。

## 心拍数の確認

心拍数ゾーンは、選択したトレーニング負荷を設定するとき際に役立ちます。Inspire HR は、現在のゾーンと心拍数表示の隣の最大心拍数を読み取り進捗状況を示します。Fitbit アプリ内で、特定の日や運動中に費やした時間を参照することができます。デフォルトでは、米国心臓協会の推奨値に基づく 3 つのゾーンが使用可能です。特定の心拍数ゾーン目標がある場合は、カスタムゾーンを作成できます。

## デフォルト心拍数ゾーン

デフォルト心拍数ゾーンはユーザーの推定最大心拍数を用いて計算されます。Fitbit では一般的な数式（220 - 年齢）を用いて最大心拍数を推計しています。

アイコン	ゾーン	計算	説明
 68 心拍数 30:01.4	ゾーン圏外	最大心拍数の50% 以下。	心拍数が上昇することもあります。運動しているとみ見なすには不十分です。
 121 脂肪燃焼 27:31.9	脂肪燃焼	最大心拍数の50% から69% の間。	低～中強度のエクササイズゾーンにあります。このゾーンは、エクササイズを始めて間もないユーザーには最適かもしれません。合計消費カロリーは低いものの、脂肪から消費されるカロリーの割合が高めになるために脂肪燃焼ゾーンと呼ばれています。
 132 有酸素運動 35:19.7	有酸素運動	最大心拍数の70% から84% の間。	中～高強度のエクササイズゾーンにあります。このゾーンでは、苦しくない程度に負荷をかけます。多くのユーザーにとって、このレベルで運動することが目標となります。
 166 ピーク 35:19.7	ピーク	最大心拍数の85% 以上。	高強度のエクササイズゾーンにあります。能力とスピードの向上を目的とする、短時間のハードなセッションとなります。

## カスタム心拍数ゾーン

特定の目標がある場合は、Fitbit アプリでカスタム心拍数ゾーンまたはカスタム最大心拍数を設定します。たとえば、有名なアスリートの目標は、ほとんどの人を対象とした米国心臓協会の奨励値とは異なる場合があります。

米国心臓協会の関連情報についてさらに詳しい情報は、[help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) をご覧ください。

## カーディオフィットネスのスコアの記録

Inspire HR で、心血管フィットネスを全体的に追跡します。Fitbit アプリメニューから、心拍数のタイルをタップした後に左にスワイプし、カーディオフィットネススコア (VO2 Max) や、友人との比較を表示するカーディオフィットネスレベルを確認します。

スコア向上のためのヒントなど、カーディオフィットネスの詳細については、[help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) を参照してください。

# アップデート、再起動、および消去

Inspire HR のアップデート、再起動、および消去方法

## Inspire HR のアップデート

トラッカーをアップデートして、最新の拡張機能を手に入れ、製品のアップデートを行ってください。

アップデートが利用できる場合は、アップデート通知メッセージが Fitbit アプリに表示されます。アップデートを開始すると、アップデートが完了するまでの間、Inspire HR の画面と Fitbit アプリには進捗状況が表示されます。アップデートプロセス中は、トラッカーと携帯電話の距離を互いに近づけて離さないでください。

---

注意：Inspire HR のアップデートには数分かかり、電池の消耗が早まる可能性があります。アップデートを開始する前に、トラッカーを充電器に差し込むことをお勧めします。

---

トラッカーを更新した場合は、[help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) を参照してください。

## Inspire HR の再起動

Inspire HR を同期できない、接続された GPS で問題が発生している、統計情報を追跡できない、トラッカーが反応しない場合などは、デバイスを再起動してください。

1. 充電ケーブルをコンピューターの USB ポート、または UL 認証の USB ウォールチャージャーに差し込みます。
2. 充電ケーブルのもう一方の端を持ち、マグネットの力で接続されるまで、トラッカーの背面にあるポートの近くに持っていきます。充電ケーブルのピンは、ポートに確実に接続する必要があります。
3. トラッカーのボタンを押したまま、5 秒待ちます。ボタンを解除します。スマイルフェイスアイコンを確認して、Inspire HR が振動すると、トラッカーが再起動します。

トラッカーやモバイル機器を再起動しても、データが消えることは一切ありません。

## Inspire HR の消去

Inspire HR を他の人に譲渡したい、または返却したい場合は、まずお客様の個人データを消去してください。

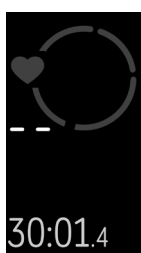
Inspire HR で、設定アプリ > **ユーザーデータの消去**を開きます。

# トラブルシューティング

トラッカーが正常に動作しない場合は、以下のトラブルシューティングガイドをご覧ください。詳しくは、[help.fitbit.com](http://help.fitbit.com) をご覧ください。

## 心拍数シグナルの欠落

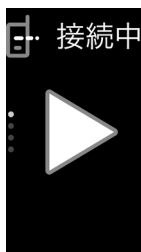
Inspire HR は、継続的に終日およびエクササイズ中の心拍数を記録します。ただし、トラッカーを使用する場合は強い心拍数シグナルが検出されにくい場合もあります。このような場合は、通常現在の心拍数が表示される場所に、点線が表示されます。



心拍数のシグナルを検出できない場合は、まず、デバイスの設定アプリで心拍数の追跡がオンになっていることを確認してください。次に、トラッカーを正しく装着しているか確認し、手首の上下に動かすか、バンドをきつくしたり、緩めたりしてみてください。Inspire HR が皮膚に接触している状態にします。腕をまっすぐ伸ばした状態で短時間動かさないようにすると、再び心拍数が表示されるはずです。

## GPS 信号の欠落

高層ビル、森の奥深く、急な丘、厚い雲に覆われているなどの環境要因によって、携帯電話の GPS 衛星への接続機能が干渉されてしまう場合があります。運動中に携帯電話で GPS を検索する場合は、画面の下部にアイコンが表示されます。



最適な結果を得るために、携帯電話が信号を検出するまで待つからランニングを開始してください。

## 他の問題

トラッカーで以下の問題が発生した場合は、再起動してください。

- 同期されない
- タップ、スワイプ、またはボタンを押しても反応しない
- 歩数などのデータが記録されない

トラッカーの再起動の手順については、「[Inspire HR の再起動](#)」（29 ページ）を参照してください。

その他のトラブルシューティングや、カスタマー サポートへのお問い合わせは、[help.fitbit.com](http://help.fitbit.com) をご覧ください。

# 一般情報および仕様

---

## センサー

Fitbit Inspire HR には以下のセンサーおよびモーターが搭載されています。

- 装着者の動きのパターンを記録する MEMS 3 軸加速度計
- 光学式心拍数トラッカー

## 素材

Inspire HR の枠はプラスチック製です。Inspire HR のクラシックバンドは、多くのスポーツウォッチで使用されているものと同じく、高級で快適なシリコン製で、バックルはアルマイト加工のアルミニウム製です。アルマイトには微量のニッケルが含まれており、ニッケルに敏感な肌はアレルギー反応を示す場合もあります。ただし、Fitbit の全製品におけるニッケル含有量は、欧州連合の厳格な指令に適合しています。

## ワイヤレス テクノロジー

Inspire HR は Bluetooth 4.0 無線送受信機を搭載しています。

## 触覚フィードバック

Inspire HR は、アラーム、目標、通知、およびリマインダー用の振動モーターを搭載しています。

## 電池

Inspire HR 本体には充電式リチウムポリマー電池が内蔵されています。

## メモリ

Inspire HR は、毎日の統計、睡眠情報、運動履歴などのデータを 7 日間保存します。最良の結果を得るには、トラッカーを毎日同期してください。

## ディスプレイ

Inspire HR は OLED ディスプレイを搭載しています。



## リストバンドサイズ

リストバンドサイズを以下に示します。別売りのアクセサリリストバンドのサイズは若干異なります。

S サイズのリストバンド	140 ~ 180 mm (5.5 ~ 7.1 インチ) の手首にフィットします。
L サイズのリストバンド	180 ~ 220 mm (7.1 ~ 8.7 インチ) の手首にフィットします。

## 環境条件

動作温度	-10°C ~ 45°C (14°F ~ 113°F)
非動作温度	-4° - 14°F (-20° - 10°C)  113° - 140°F (45° - 60°C)
防水	50mまでの防水対応
最高動作高度	28,000 フィート (8,534 m)

## 詳細情報

トラックやメニューの詳細については、[help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) をご覧ください。

## 返品ポリシーおよび保証

保証情報および fitbit.com の返品ポリシーについては  
[fitbit.com/legal/returns-and-warranty](https://fitbit.com/legal/returns-and-warranty) をご覧ください。

# 規制および安全通知

---

Notice to the User: Regulatory content for select regions for FB413 can also be viewed on your device. To view the content: Settings > Device Info

## アメリカ：連邦通信委員会（FCC）規則

Model FB413

FCC ID: XRAFB413

Notice to the User: The FCC ID can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > Device Info

### Responsible Party - U.S. Contact Information

199 Fremont Street, 14th Floor  
San Francisco, CA  
94105

[www.fitbit.com](http://www.fitbit.com)

This device complies with Part 15 of the FCC Rules.

Operation is subject to the following two conditions:

1. This device may not cause harmful interference and
2. This device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

### FCC Warning

Changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.

**Note:** This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

This device meets the FCC and IC requirements for RF exposure in public or uncontrolled environments.

## カナダ：カナダ産業省（IC）規制

Model/Modèle FB413:

IC: 8542A-FB413

**Notice to the User: The IC ID can also be viewed on your device. To view the content:**

**Settings > Device Info**

**Avis à l'utilisateur: L'ID de l'IC peut également être consulté sur votre appareil. Pour voir le contenu:**

**Paramètres> Informations sur l'appareil**

This device meets the IC requirements for RF exposure in public or uncontrolled environments.

Cet appareil est conforme aux conditions de la IC en matière de RF dans des environnements publics ou incontrôlée

IC Notice to Users English/French in accordance with current issue of RSS GEN:

This device complies with Industry Canada license exempt RSS standard (s) .

Operation is subject to the following two conditions:

1. this device may not cause interference, and
2. this device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

Cet appareil est conforme avec Industrie Canada RSS standard exempts de licence (s) . Son utilisation est soumise à Les deux conditions suivantes:

1. cet appareil ne peut pas provoquer d'interférences et
2. cet appareil doit accepter Toute interférence, y compris les interférences qui peuvent causer un mauvais fonctionnement du dispositif

オーストラリアおよびニュージーランド



日本

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > Device Info

## 安全性に関する声明

この装置は、欧州規格 (EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013) の仕様に従って、安全証書に準拠した方法でテストされています。