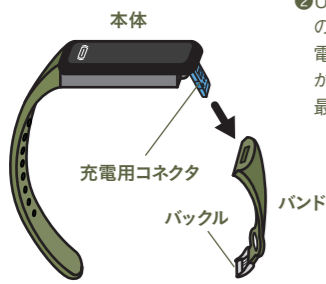




サウナウォッチの使い方

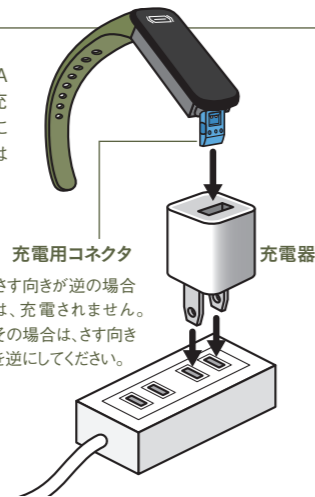
構成文：小島俊介(ことり社)
写真：ただ(ゆかい)
モデル：高崎 凌
絵：内村祐美

本体を充電する



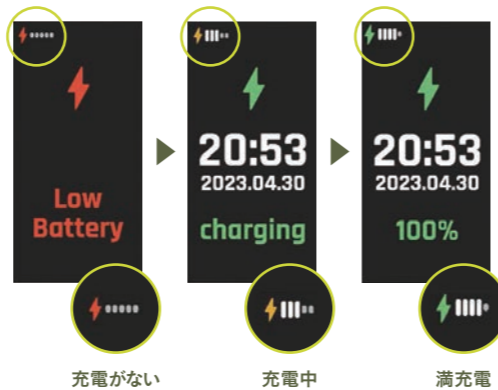
1 バックルのついている方のバンドを本体から外すと、USB Type-Aの充電用コネクタが出る。

2 USB Type-Aの充電器で充電する。充電にかかる時間は最大2時間。



※さす向きが逆の場合は、充電されません。その場合は、さす向きを逆にしてください。

充電についての画面表示



充電がない 充電中 満充電

1 サウナウォッチを装着する

1 本体の裏にあるセンサーが腕に密着するようにつける。左右どちらの腕につけてもいい。



センサーの位置は、手首の外側でも、内側でも使える。

2 本体のタッチボタンをタップして画面をONにする。



ONにした画面初期は、日時が未設定の画面になる。

スマートフォンやタブレットとサウナウォッチをリンクされていないときの表示。

2 アプリ「サの国」をインストールする

1 アプリ「サの国」を入手する。



「サの国」



「Google Play」あるいは、「App store」にて「サの国」で検索。



2 アプリ「サの国」を起動させ、利用規約とプライバシーポリシーを確認し、同意にチェックを入れ、「サの国をはじめる」をタップすると利用開始。初回のみガイダンスが表示される。表示される内容を確認しながら、各種機能の設定やアカウントの作成、登録をする。

※OS条件の違いにより、AndroidとiOSでは、表示やデザインの違いがあるだけでなく、使用できる機能にも違いがあります。
※Apple IDでアカウントを登録した場合、Android端末ではログインできません。Googleアカウントで登録することをおすすめします。



警告 ●本製品は医療機器ではありません。本製品の提供するいかなるデータおよび情報も診断、治療、および病気の予防の根拠として使用しないでください。
●医療機器の近くでは絶対に使用しないでください。電波が心臓ペースメーカーや医療用電気機器に影響を与えるおそれがあります。

注意 安全のため、本書の使い方と注意をよく読んでから実験してください。

<使用上の注意>

●本来の目的以外の使い方はしないでください。●本製品が表示する各種計測データにかかわらず、体調に合わせて適度な範囲で行動してください。●心拍計測をはじめ、本製品を使って各種計測を実施するために過度の負担をかけたサウナ活動・運動をすることは、思わぬ事故やケガの原因となります。ご自身の判断に従い、必ず無理のない範囲で行動してください。●気分が悪くなるなど体調変化を感じたときは、速やかに医師にご相談ください。●幼児を抱いたり、接したりする場合は、幼児のケガやアレルギーによるかぶれを防ぐため、本製品をはずすなど十分にご注意ください。●お客様ご自身で本製品の分解・改造・修理は絶対にしないでください。ケガや故障の原因となります。●病院内や航空機内では、病院や航空会社の指示に従ってください。●使用禁止の場所では絶対に使用しないでください。本製品からの電磁波などが計器類に影響を与え、事故の原因となります。●付近に心臓ペースメーカーなどを装着している方がいるところでは使用しないでください。電波が影響を及ぼし、誤動作による事故の原因となります。●高精度な電子機器または微弱な信号を取り扱う電子機器の近くで使用しないでください。電子機器が誤動作するなどの影響を与え、事故の原因となります。●本体操作や表示の確認は、思わぬ転倒やケガの予防のため、十分に安全が確認された場所で行ってください。特に、道路でのマラソンやジョギング、自転車やバイク・自動車等の運転中は事故の原因になることがありますので、十分にご注意ください。また、第三者への接触による事故防止にも十分にご注意ください。●本体およびバンドは直接肌に接触しているため、体質や使用状態によってはかぶれを起こす恐れがありますのでご注意ください。●サウナ外では、バンドをきつく締めすぎると、汗をかきやすくなり、空気の通りが悪くなりかぶれやすくなります。バンドは余裕をもたせてご使用ください。●長時間の装着や汗をかいた場合など、ご使用いただく環境によっては皮膚に負担がかかる場合があります。皮膚障害を防ぐため定期的に製品の装着をや

め、皮膚を休ませてください。●万一、皮膚に異常が生じた場合は直ちに使用を中止し、専門医の診察をうけてください。●思わぬケガやアレルギーによるかぶれを防ぐため、就寝時は本製品をはずすなど十分にご注意ください。●本製品が破損した場合は直ちに使用をやめてください。破損したまま使用を続けると、火災、感電など思わぬ事故の原因となります。●衝撃・振動を与えたり、強い圧力を加えたり、火に投げ入れたりしないでください。●化学物質が発散している場所や、薬品に触れる場所に放置しないでください。●石けんや温泉の成分などは本体やバンドの防水性能の劣化やサビ、変色の原因になりますのでご注意ください。●定期的にバンドを水道水で洗って清潔に保ってください。●本製品が海水や温泉などの水に触れた場合は水道水で洗い流し、乾燥させてください。●水道の蛇口から直接強い水流をかけないでください。水道水は非常に水圧が高く、防水不良になる恐れがあります。●本製品にシンナー、ベンジン、アルコールなどの溶剤や化粧品、洗剤、接着剤などが付着すると変色や破損の原因となりますのでご注意ください。●本製品を着脱の際に、バックルで爪を傷つける恐れがありますのでご注意ください。特に、長く伸ばした爪では、バックルの操作はおやめください。●スクリーンとセンサー部分の製品保護シールは、ご使用になる前に必ずはがしてください。シールをはがさずにご使用になると、本体とシールとの隙間に汚れが付着し、サビやかぶれの原因となることがあります。●直射日光や火気の近く、自動車のダッシュボードや暖房器具の近く等の高温になる場所に放置しないでください。また、寒いところに長く放置しないでください。故障や事故の原因となります。●長期間使用しない場合は、電源を切ってから収納してください。バッテリーの過放電による損傷を防ぐため、6ヶ月ごとに本製品をフル充電してください。●小さなお子さまの手の届くところに放置、保管しないでください。●本製品本体や使用済み電池を家庭ゴミとして廃棄しないでください。必ず法律やお住まいの行政のルールに従って廃棄してください。

<サウナでのご使用についての注意>

●本製品の防塵・防水性能はIP68に適合しています。乱暴な使用やIP68防塵・防水等級の限度を超える環境での使用などによる故障や損傷は保証対象外となります。
●座面温度が80℃(一般的なサウナ室の温度表示で95℃に相当しますが、温度計の位置や座る位置によって変わります)を超えるサウナ環境では、故障や事故につながる可能性があるため、使用しないでください。座面温度が80℃以下のサウナ室でも、1回3時間以上の使用はしないでください。
●本製品が急冷された場合など、スクリーンの内側が曇ることがありますが、数日以内に曇りが無くなるようであれば特に問題はありません。曇りが消えなかつたり、水が内部に浸入したりした場合は、そのままご使用にならず、修理をご依頼ください。内部に浸入した水は、電子部品などを破損する原因となります。
●本製品は本体裏面のセンサーによって計測されたデータに基づく推定心拍数を表示します。この数値は、下記等の条件によって誤差が生じます。
・本製品の腕への装着状態 ・お客様の腕の特徴や状態
・サウナの入り方や強度 ・センサー周辺の汚れや汗等
このため、本製品が表示する心拍数データはあくまで参考値であり、その正確性が保証されるものではありません。
●本製品で心拍数の測定を実施する際、測定中は腕を静止したままにしてください。
●バッテリーや防水性能など本製品の性能は永続的なものではなく、時間の経過とともに低下します。特にサウナ環境で使用される本製品は他製品と比べて電池の性能低下が早くなる可能性があります。
●本製品のタッチボタンは水中では操作できません。タッチボタンが濡れた場合は、使用前に柔らかい布で水を拭き取ってください。
●サウナ室内で本製品を取り外さないでください。サウナ室内での置き忘れは故障や事故の原因となります。
●ウォッチなどのデバイスが持ち込み禁止の施設では、施設のルールを守ってください。

<電池、充電についての注意>

●本製品の電池は取り外すことができません。絶対にお客様ご自身で電池を取り出したり、交換したりしないでください。誤った種類の電池を使用すると、爆発の危険性があります。
●本製品で使用している電池の使用できる環境温度は0℃～80℃です。使用できる環境温度を超える環境では絶対に使用しないでください。一般的なサウナ室の座面温度は70～80℃です。これは一般的なサウナ室温表示で85～95℃に相当します。
●電池に膨張、異臭・異音、発熱、液漏れがある場合は、すぐに使用を中止してください。
●充電時の発熱、発火、破裂、感電を防ぐため、次のことを必ずお守りください。
・布団、毛布等をかぶせない ・加熱しない、熱器具のそばで使わない ・加工したり傷つけたりしない ・重いものを乗せない
・無理に曲げない、ねじらない、引っ張らない(特にバンドを引き抜く際) ・充電用コネクタにホコリなどが付いたら取り除き、常にきれいに保つ
・清掃には、乾いた布を用い、洗剤は使用しない
●充電が終わったらすぐに充電器から本製品を取りはずしてください。
●液体のかからない場所で充電してください。また、本製品が濡れた状態で充電しないでください。

3 アプリ「サの国」にログインしてサウォッチを接続

※あらかじめスマートフォンあるいはタブレットのBluetooth機能をONにしておいてください。

ログイン/サインインしてからサウォッチを接続する。



4 カラダ情報を登録する

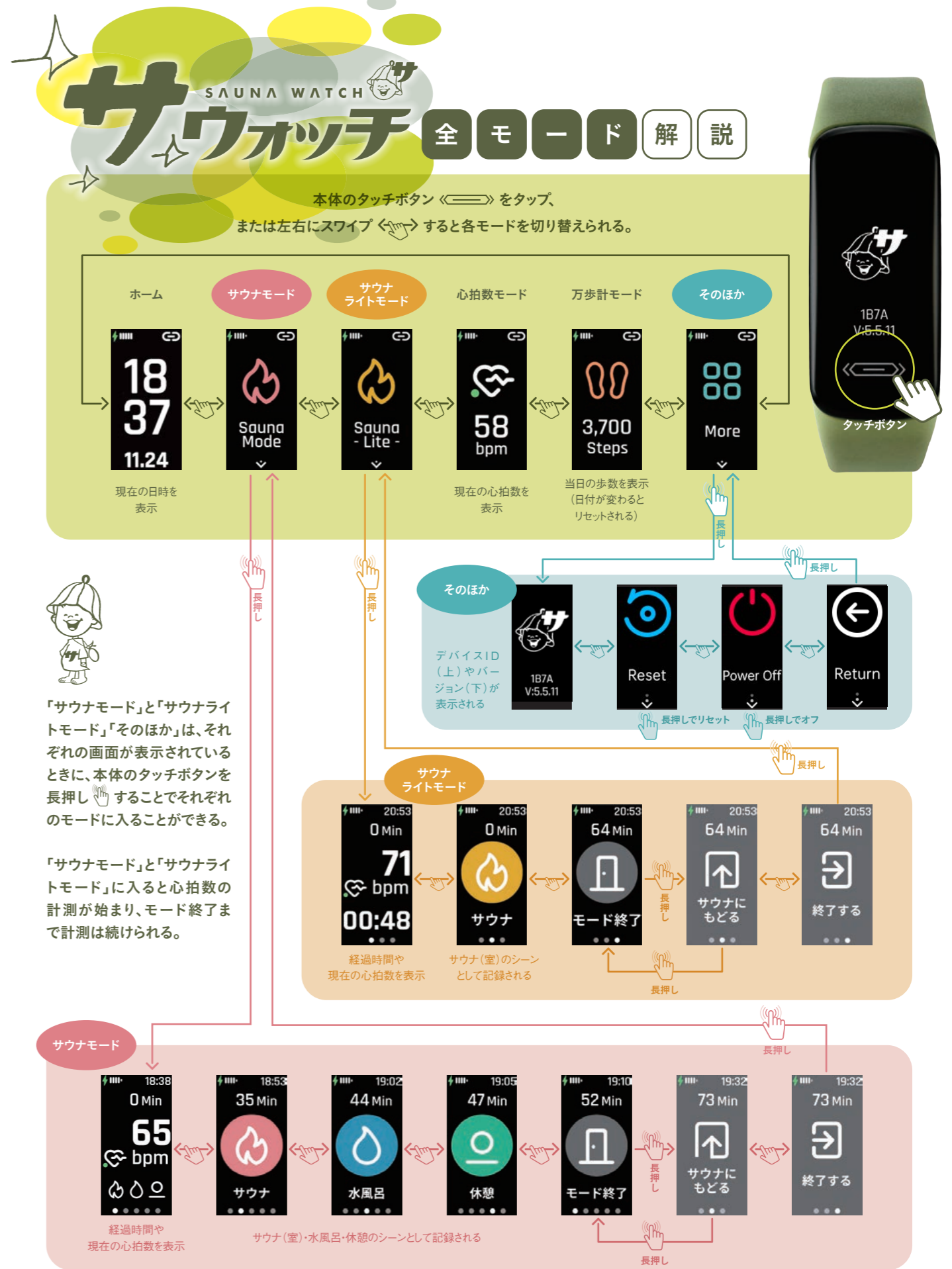
ととのい値の精度を上げるために、自身の身体の情報登録する。登録した内容は、右下にある「マイページ」から変更できる。

※OSによって表示が異なりますが、項目は同じです。



5 サウォッチを自分好みにカスタマイズする

サウォッチには、設定した心拍数になるとバイブレーションで通知する機能や傾けると点灯するなど、便利な機能がある。自分が使いやすいように設定する。



サウナモードで心拍数を記録しよう!

基本的な、サウナ(室)・水風呂・休憩のセットで、各シーンを記録する。

サウナに入るその前に...

はじめに必ず同期しよう!

サウォッチのデータを「サの国」と同期する

サウォッチをサウナで使用するときには、必ず、アプリ「サの国」のホーム画面にある「データ同期」をタップして、サウォッチ内のデータをアプリに移して、同期しておこう。サウォッチに記録できる時間は最大4時間。サウォッチのデータがいっぱいになると、新しいデータは上書きされず記録できないので注意しよう。

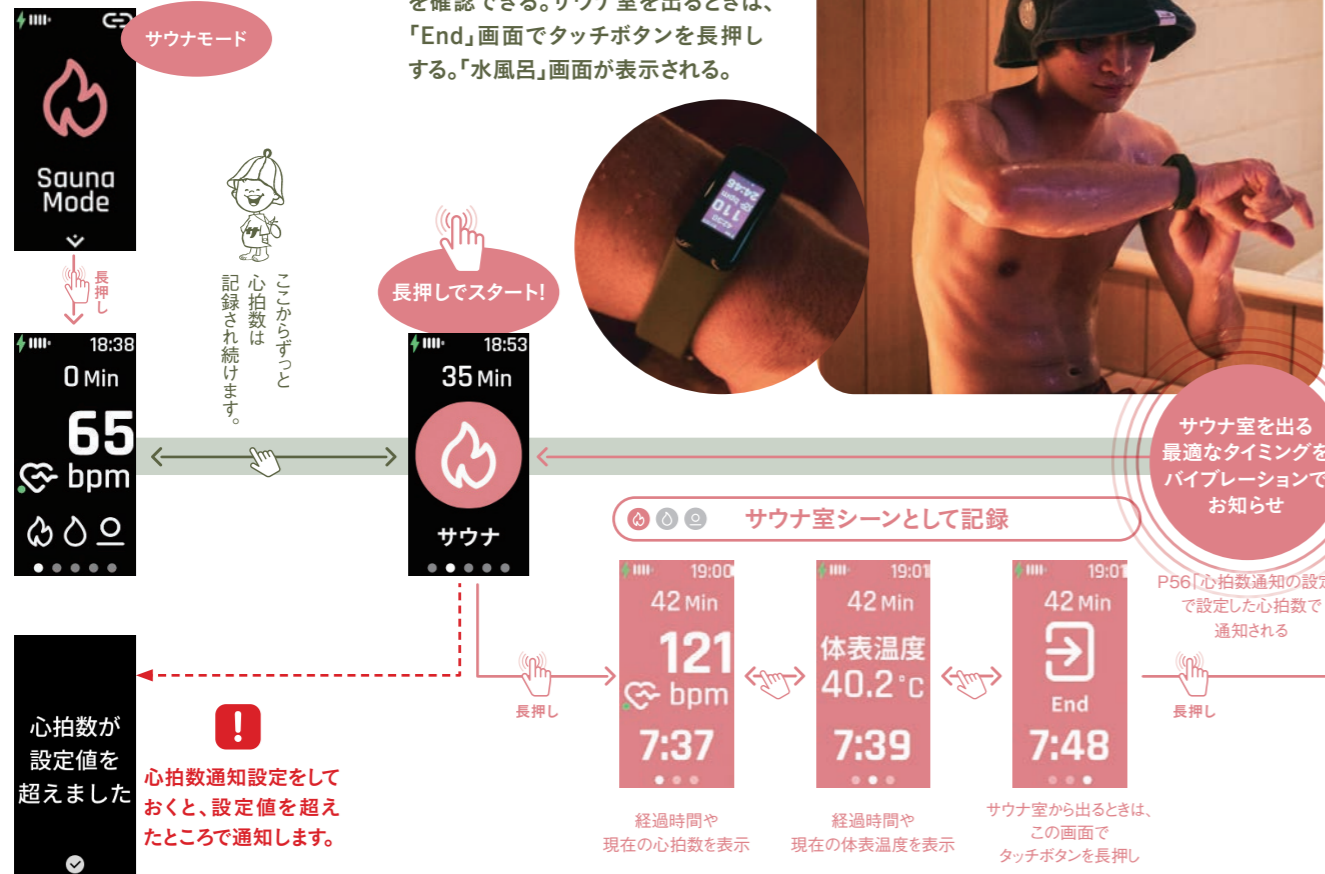
アプリ「サの国」のホーム画面

1 サウナモードを起動 → 心拍数の記録を開始する

「サの国」と同期後、サウナ室に入る準備ができたなら、サウナモードの画面でタッチボタンを長押しする。10数秒後、現在の心拍数が表示され、心拍数の記録が開始され、サウナモードを出るまで連続記録される。

2 「サウナ」画面で長押し → サウナ室へ

「サウナ」画面でタッチボタンを長押しすると、サウナ室シーンとして記録される。経過時間や心拍数、体表温度を確認できる。サウナ室を出るときは、「End」画面でタッチボタンを長押しする。「水風呂」画面が表示される。



3 「水風呂」画面で長押し → 水風呂へ

「水風呂」画面でタッチボタンを長押しすると、水風呂シーンのものとして記録され始める。経過時間や心拍数、体表温度を確認できる。水風呂を出るときは、「End」画面でタッチボタンを長押しする。「休憩」画面が表示される。



サウォッチで上手に記録するコツ

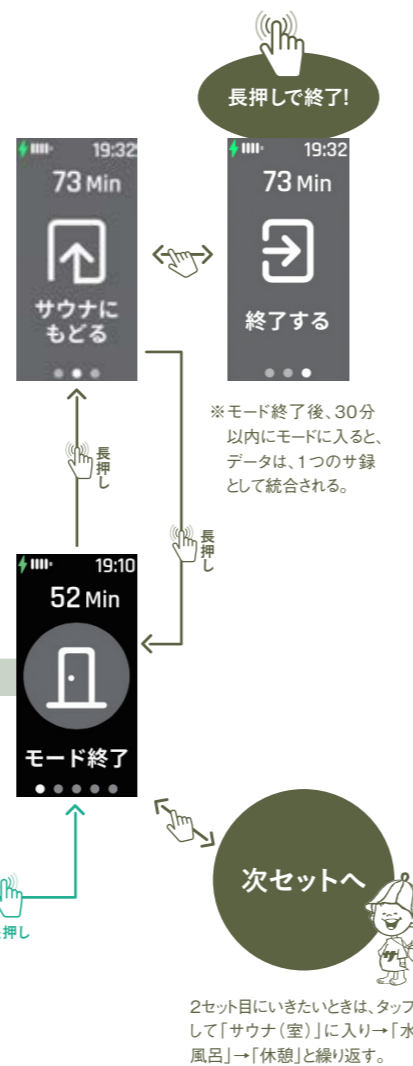
タオルやサウナハットを用意する
サウォッチのタッチボタンの部分に水がついていると、反応しないことがある。その場合は、タオルやサウナハットなどで拭いてから操作しよう!

シャワーの水を直接当てない
サウォッチのタッチボタンにシャワーが当たり続けると、誤作動することがある。シャワーを浴びるときは、利き手にサウォッチをつけるなど工夫しよう。

モードの切り替えに失敗しても気にしない
サウナモードに入った時から心拍数は記録されているので、シーンの切り替えに失敗しても気にしない。シーンは後で追加、編集可能!

4 「休憩」画面で長押し → 休憩する

「休憩」画面でタッチボタンを長押しすると、休憩シーンとして記録され始める。経過時間や心拍数、体表温度を確認できる。休憩を終えたら、モード終了画面になるが、タップして2セット目へ。最後の休憩でモード終了を長押し、タップ後「終了する」画面でタッチボタンを長押しすると、サウナモードが終了し心拍数の記録も終了する。



休憩シーンとして記録

19:05	19:09	19:09	19:09
47 Min	51 Min	51 Min	51 Min
63 bpm	63 bpm	33.4 °C	End
3:37	3:37	3:39	3:48

経過時間や現在の心拍数を表示

経過時間や現在の体表温度を表示

休憩を終了するときは、この画面でタッチボタンを長押し

サの国 アプリで ととのい値を見よう!

1 サウォッチのデータを同期する



サウォッチとスマートフォンを近づけて、アプリ「サの国」のホーム画面にある「データ同期」をタップして、サウォッチ内のデータをアプリに移して、同期する。

サウナログ・サマリー

サ録の回数	サウナ施設	サウナ時間
0	0	0.0 h

合計ととのい値: -- pt 平均ととのい値: -- pt

サウナの記録

データ同期

アプリ「サの国」のホーム画面

2 データを入力、編集する

アプリ「サの国」を使って、施設・場所の選択やいくつかのデータの入力をする。必要があれば、サウナデータの編集で各シーンを修正する。

キャンセル サ録の登録・編集 送信する

心拍グラフ

施設・場所

日時

開始: 2023/11/24 18:37

終了: 2023/11/24 20:09

全体の自己評価 ☆☆☆☆☆

セットごとの情報

1セット目

サウナ	08:07	×モ
水風呂	00:58	×モ
休憩	06:21	×モ

2セット目

心拍データの「編集」をタップすると、心拍数のグラフに、サウナ(室)、水風呂、休憩の各シーンが色別で表示される。実際の動きと合っていない場合は、各シーンを編集して修正する。修正したら「戻る」をタップする。

戻る サウナデータの編集

シーンの追加
シーンがないところで長押しすると、初めサウナ(室)のシーンが追加されるので、追加したいシーンを選ぶ。

場所の変更・削除
サウナ(室)、水風呂、休憩の色の着いている部分を長押しすると、場所の移動や、シーンの変更、削除ができる。

開始と終了の修正
各シーンの開始と終了の時間は、白い丸を上下に移動させて修正できる。

※グラフ上にサウナ(室)と、水風呂が休憩の2つ以上のシーンがないと、「ととのい値」が出ません。

自分の中でのととのい評価やメモ、混雑度などを入力する。

2 「施設・場所を選択してください」をタップして施設や場所を選択する。「サウナ施設」から選択するか、「プライベートスポット」を登録する。

施設名を入力することで絞り込めます

サウナ施設 プライベートスポット

改良湯 (227m) 東京都渋谷区東2-19-9

アプリ「サの国」機能紹介

「サの国」には、サウォッチと連動する部分以外にも便利な機能がたくさんあるが、今後もどんどんバージョンアップして更新され、進化していく。有料のプレミアムプランでは、セットごととのい値など、詳しいアドバイスなども表示されるほか、新しい機能も増えていく予定。



さがす (※iOSのみ)
マップ表示でサウナ施設の場所や営業時間などを調べることができる。



サ録
それまでのサ録を一覧で確認できる。



サマリー
サ録の回数や、記録したサウナ施設の数などを表示。ととのい自己評価の平均やととのい値平均を確認することができる。



※2023年11月現在のものです。



Q サウナ中、本体のタッチボタンが反応しない。

A ・ぬれていて反応が悪い時は、乾いたタオルやサウナハットでスクリーンおよび指をふいてください。
・サウナライトモードをお勧めします。

タッチボタン操作が多いサウナモードではなく、操作が少ないライトモードを使い、後でアプリ「サの国」でシーンの追加編集をしてください。

Q シャワー時、モードが勝手に切り替わってしまう。

A シャワー時は、本体に水が直接当たらないようにしてください。
シャワーなどで、本体のタッチボタンに連続して水が当たると、反応してしまうことがあります。シーンは後からアプリで修正できるのであわせて元のモードに戻してください。



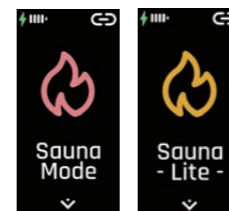
Q 知らないうちにデータが記録されている。

A 誤作動でモードが変わっていても、気にせずサウナを楽しんでください。
本体のタッチボタンが体などに無意識に触れると、反応してしまうことがあります。サウナの途中でシーン(サウナ(室)、水風呂、休憩)が変わっていても、心拍数は計測されているので、サウナ終了後にアプリで編集すれば大丈夫。普段使いでの誤作動で、サウォッチ内に不要なデータが貯まった時は、サウナ前に必ず、アプリで同期→データ削除をしてください。

Q サウナモードとサウナライトモードの違いは?

A どちらのモードも終了まで心拍を計測し続けますが、ライトモードでは、サウナ室のシーンのみが心拍グラフに表示されます。

慣れてきて自身の心拍グラフを見るだけで、サウナ室、水風呂、休憩が特定できるようになったら、ライトモードを使うことで、スイッチの切り替え操作を最小限にできます。また、すべてのシーンを記録し忘れても後からアプリでシーンを追加することができます。



Q サウォッチのバンドの長さが手首に合わない。

A 手首の周りが、最小14cm、最大20cmまで対応しています。
長すぎる場合は、手首よりも上(肘寄り)の方に装着させ、隙間ができないようにご使用ください。短すぎる場合は、Lサイズのバンドを別途販売予定です。

Q サウナモードが誤動作で終了してしまった。

A 落ち着いて、再度、サウナモードに入ってください。
サウナモード終了後、30分以内に再度同じモードに入ると、データは、1つのサ録として統合されますので問題ありません。引き続きサウナをお楽しみください。

Q 同じ施設で2回サウナに入った場合は?

A サウナモード終了後、30分以上あけることで、サ録が2つ作成されます。
30分以下の空きの場合は、1つのサ録としてカウントされ、サ録として保存されたデータの分割はできません。

Q アプリ「サの国」と接続できない。

A スマートフォンの設定画面からBluetoothの接続履歴を一度解除して、再度アプリと接続を試みてください。

Q アプリにデータ送信しても、ととのい値が表示されない。

A 心拍データを確認、編集してから、再度送信してください。
心拍グラフに「サウナ(室)」+「水風呂」か「休憩」どちらかのシーンがないと、ととのい値が出ません。電波状況を確認して、再度送ってみてください。

Q データを同期しても、グラフがおかしく、ととのい値が表示されない。

A サウォッチのデータが記録容量の上限を超えて、サウナのデータが録れていない可能性があります。
サウナの前には必ずサウォッチをアプリと同期し、不要なデータは削除しておきましょう。サウォッチ内のデータは最大4時間しか保存できません。データ容量がいっぱいになると、サウナモード中の時間のカウントは進みますが、新しいデータは保存されません。

Q 心拍数のグラフが明らかに実感とちがう。

A センサー部分に外部からの光が入ると正確な心拍数が測れません。
肌にピッタリくっつけて、外の光が入らないようにしましょう。また、手首を動かさず注意。

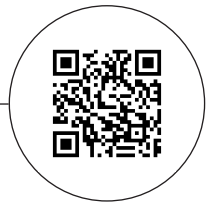
Q スマートフォンの機種変更をしてもデータの引き継ぎはできるの?

A 再度アプリをインストールして、機種変更前に登録したアカウントでログインすれば、これまでのサ録を確認できます。

アプリ「サの国」に関する最新情報やお問い合わせは、<https://sanokuni.com/> をチェックしてください。



アプリ「サの国」に関する最新情報やお問い合わせは、
<https://sanokuni.com/> をチェックしてください。



アプリ「サの国」は、みなさんの心拍データを元に、日々進化し続けます。
 ととのい値のアルゴリズムが変更されたり、
 新しいイベントがはじまったりしますので、最新の情報はWebサイトでご確認ください。

製品には万全を期しておりますが、万一部品の不良・不足等ございましたら、お問い合わせフォームからご連絡ください。

●お問い合わせ先

<https://www.corp-gakken.co.jp/contact/>

(電子メール、あるいは携帯メールでお問い合わせの場合、本文に必ずあなたの住所・氏名・電話番号を記入してください)

Special Thanks タナカカツキ(サウナ大使)
 松田理一

STAFF

企画・編集 西村俊之(統括編集長)
 新屋敷信美(編集長)
 蕨輪里歩

編集スタッフ 林みき
 広岡ジョーキ
 草薙洋平
 真形隆之
 小島俊介(ことり社)

AD・デザイン 修水(Osami)

カバー・表紙写真 かくたみほ

校正 フライスバーン

サウォッチ開発 株式会社100plus

加藤容崇

甲津隆史

松嶋克仁

阿部琢哉

鶴見侑樹

サウォッチ製作 WO-SMART

TECHNOLOGIES(SHENZHEN)CO.,LTD

印刷所 共同印刷株式会社 株式会社 太洋

プレゼント付きアンケート

この商品のアンケートにご協力ください。抽選で図書カードネットギフトをプレゼントします。下記のURLか右の二次元コードから、アンケートページへお進みください。



https://gakken-ep.jp/extra/otonanokagaku_q/

大人の科学マガジンSpecial サウナウォッチ

この製品に関する各種お問い合わせ先

■製品内容お問い合わせフォーム <https://www.corp-gakken.co.jp/contact/>

■在庫について …… ☎03-6431-1197 (販売部)

■不良品について …… ☎0570-000577 学研業務センター 〒354-0045 埼玉県入間郡三芳町上富279-1

■上記以外のお問い合わせ …… ☎0570-056-710 (学研グループ総合案内)

・本誌の無断転載、複製、複写(コピー)、翻訳を禁じます。

・本誌を代行業者等の第三者に依頼してスキャンやデジタル化することは、たとえ個人や家庭内でのご利用であっても、著作権法上、認められておりません。

・学研グループの書籍・雑誌についての最新情報・詳細情報は下記をご覧ください。

学研出版サイト <https://hon.gakken.jp/>

公式X @OKM_F

大人科学.net <https://otonanokagaku.net>

公式Facebook @otonanokagaku

公式Instagram @otona_no_kagaku

©100plus/Gakken



大人の科学.net