



Nike + iPod センサー

🍏 Apple Inc.

© 2011 Apple Inc. All rights reserved.

Apple、Apple ロゴ、iPod、iPod nano、iPod touch、および iTunes は、米国その他の国で登録された Apple Inc. の商標です。商標「iPhone」は、アイホン株式会社の許諾を受けて使用しています。Shuffle は Apple Inc. の商標です。iTunes Store は、米国その他の国で登録された Apple Inc. のサービスマークです。

NIKE および Swoosh Design は、NIKE, Inc. およびその関連会社の商標であり、ライセンスを得て使用しています。Nike + iPod Sport Kit は、単独で使用される時も Nike + iPod 対応 iPod メディアプレーヤーまたは iPhone と併用される時も、米国特許番号 6,018,705、6,052,654、6,493,652、6,298,314、6,611,789、6,876,947、6,882,955 の 1 つ以上の特許によって保護されています。

Polar Wearlink は、Polar, Inc. の商標です。

本書に記載の他社商品名は参考を目的としたものであり、それらの製品の使用を強制あるいは推奨するものではありません。また、Apple Inc. は他社製品の性能または使用につきましては一切の責任を負いません。了解事項、合意、または保証がある場合は、すべて、ベンダーと将来のユーザとの間で直接行われるものとします。本書には正確な情報を記載するように努めました。ただし、誤植や制作上の誤記がないことを保証するものではありません。



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

English, Français, Español, Português,  
Italiano, Deutsch, Nederlands, Ελληνικά,  
Dansk, Svenska, Suomi, Pycckий,  
Čeština, Polska, Magyar, Hrvatski,  
Slovenský, Slovenski, Lietuvių, Eesti,  
Latviešu, Türkçe, 日本語, עברית, العربية

# 目次

- 4 Welcome to Nike + iPod
- 4 あなたのためのワークアウトアシスタント
- 5 クイックスタート
- 13 Nike + iPod を使用する
  - 13 Nike + iPod を調整する
  - 16 距離の単位を設定する
  - 16 体重を入力する
  - 16 ワークアウト中にデバイスをロックする
  - 17 音声フィードバックを利用する
  - 18 PowerSong を使用する
  - 19 ワークアウトを中断する
  - 19 ワークアウト中に電話に出る
  - 20 ワークアウト中に音楽を変更する
  - 21 ワークアウトを [nikeplus.com](http://nikeplus.com) に自動的に送信する
  - 21 ワークアウトをデバイスで確認する
  - 23 カスタム・ワークアウト・ショートカットを作成する
  - 24 Nike+ Workout を購入する
  - 25 Nike + iPod 互換のリモコンまたは心拍数モニタをリンクする
  - 27 iPod nano (第 6 世代) と心拍数モニタを使ってワークアウトを行う
  - 29 別のセンサーとリンクさせる
  - 30 Nike + iPod センサーをスリープさせる
- 31 安全性に関する重要な情報
- 32 その他の情報、サービス、サポート

# Welcome to Nike + iPod

## あなたのためのワークアウトアシスタント

Nike + iPod は、ワークアウトパートナーであり、コーチでもあります。ワークアウトの種類（目標設定なし、距離、時間、または消費カロリー）を選択したり、テンションを高める音楽を選択したり、音声および画面によるフィードバックに基づいてワークアウトごとの進行状況を記録したりします。nikeplus.com にワークアウトデータをアップロードすれば、目標を設定したり、前回のワークアウトからの進歩を確認したりできます。また、世界最大のオンライン・ランニング・コミュニティに参加して、世界中のランナーと一緒に目標に取り組むこともできます。

Nike + iPod は、iPhone (3GS 以降)、すべての iPod nano モデル<sup>1</sup>、および iPod touch (第2世代以降) で使用できます。



iPod nano  
(すべてのモデル)



iPod touch  
(第2世代以降)



iPhone 3GS  
以降

<sup>1</sup> 第6世代の iPod nano では、Nike + iPod センサーは別売で、Polar Wearlink® + Heart Rate Transmitter for Nike+ を使ってワークアウトを行う場合にのみ必要です。

## クイックスタート

Nike + iPod を今すぐ使い始めるには、以下の手順に従って操作してください。

**手順 1：デバイス上で Nike + iPod を有効にします。**

- iPod nano (第 5 世代以前) : Nike + iPod レシーバーを iPod nano に取り付けます。Nike + iPod がメインメニューに表示されます。



- iPod nano (第 6 世代) : Nike + iPod レシーバーを iPod nano に取り付けます。「フィットネス」をタップします。

参考：iPod nano (第 6 世代) では、Nike + iPod レシーバーおよびセンサーを使用せずにワークアウトを記録することもできます。詳しくは、デバイスに付属の「iPod nano ユーザガイド」を参照してください。

- iPhone、iPod touch: 「設定」 > 「Nike + iPod」と選択し、「オン」に設定します。「Nike + iPod」アイコンがホーム画面に表示されます。

参考：iPhone 3GS 以降および iPod touch にはレシーバーが内蔵されています。外付けのレシーバーは必要はありません。

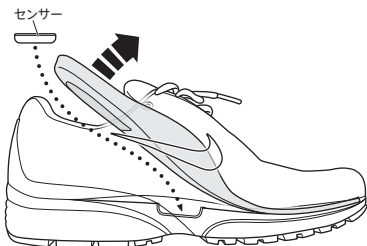
**手順 2：iPod および「iTunes」ソフトウェアが最新のものであることを確認します。**

- 1 [www.apple.com/jp/itunes](http://www.apple.com/jp/itunes) から最新の「iTunes」ソフトウェアをダウンロードし、コンピュータにインストールします。

- 2 デバイスをコンピュータに接続してから、「iTunes」のサイドバーでそのデバイスを選択し、「概要」をクリックします。
- 3 iPod をアップデートする必要があるというメッセージが表示されたら、「アップデート」をクリックし、画面上の指示に従います。

**手順 3： Nike + iPod センサーを Nike+ 対応シューズに取り付けます。**

- 左足のシューズの中敷を持ち上げ、その下にあるくぼみからフォームを取り出し、センサーと入れ替えます。このとき、平らな面を上にします。



ワークアウトをしないときでもセンサーをシューズに取り付けたままかまいません。ただし、長期間ワークアウトをしないで、普通にシューズを履く場合は、バッテリー寿命を節約するためにセンサーをフォームと入れ替えてください。

センサー内のバッテリーを交換または充電することはできません。バッテリーは 1000 時間以上動作します。バッテリー寿命は使用状況やその他の要因によって異なります。

## 手順 4 : ワークアウトの種類を選択します。

---

### 目標設定のないワークアウト

- iPod nano (第 5 世代以前) :  
「Nike + iPod」 > 「Nike + iPod」 > 「基本」と選択します。
  - iPod nano (第 6 世代) : 「フィットネス」 > 「ランニング」 > 「基本」と選択します。
  - iPhone、iPod touch : 「Nike + iPod」 > 「基本」と選択します。
- 

### 時間目標のあるワークアウト

- iPod nano (第 5 世代以前) :  
「Nike + iPod」 > 「Nike + iPod」 > 「時間」と選択します。
  - iPod nano (第 6 世代) : 「フィットネス」 > 「ランニング」 > 「時間」と選択します。
  - iPhone、iPod touch : 「Nike + iPod」 > 「時間」と選択します。
- 

### 距離目標のあるワークアウト

- iPod nano (第 5 世代以前) : 「Nike + iPod」 > 「Nike + iPod」 > 「距離」と選択します。
  - iPod nano (第 6 世代) : 「フィットネス」 > 「ランニング」 > 「距離」と選択します。
  - iPhone、iPod touch : 「Nike + iPod」 > 「距離」と選択します。
- 

### 消費カロリー目標のあるワークアウト

- iPod nano (第 5 世代以前) : 「Nike + iPod」 > 「設定」 > 「体重」と選択し、体重を入力します。次に、「MENU」ボタンを押し、「Nike + iPod」 > 「Nike + iPod」 > 「カロリー」と選択します。
- iPod nano (第 6 世代) : 「設定」 > 「フィットネス」 > 「体重」と選択し、体重を入力します。「フィットネス」 > 「ランニング」 > 「カロリー」と選択します。
- iPhone、iPod touch : 「設定」 > 「Nike + iPod」 > 「体重」と選択し、体重を入力します。次に、「ホーム」ボタンを押し、「Nike + iPod」 > 「カロリー」と選択します。

参考 : 体重を入力する必要があるのは、消費カロリー目標のあるワークアウトをはじめて行うときだけです。

---

## 手順 5 : ワークアウト用の音楽を選択します。

再生する曲	手順
Nike+ Workout ミックス	ミックスを選びます(24ページを参照)。
現在再生している曲	「再生中」を選択します。
Genius Mix	「Genius Mix」を選択します (iPod nano 第 6 世代)。
プレイリストの曲	「プレイリスト」を選択し、プレイリストを選びます。
Podcast	「Podcast」を選択します (iPod nano 第 6 世代)。
オーディオブック	「オーディオブック」を選択します (iPod nano 第 6 世代)。
ランダムな順序の曲	「曲をシャッフル」を選択します。
ラジオ放送局	「ラジオ」を選択します (iPod nano 第 6 世代)。
音楽なし	「なし」を選択します。

## 手順 6 : ワークアウトを開始します。

次に、数歩走るか歩いて、センサーを有効にします。デバイスがセンサーを検出してリンクしたら、ワークアウトを開始できます。

- iPod nano (第 5 世代以前): 「センター」 ボタンを押して、ウォーキングまたはランニングを始めます。
- iPod nano (第 6 世代): 「ワークアウトを開始」をタップして、ウォーキングまたはランニングを始めます。
- iPhone、iPod touch : 「再生」をタップして、ウォーキングまたはランニングを始めます。



### 手順 7： 進行状況を確認します。

次の画面のように、Nike + iPod がワークアウトの状況を自動的に表示します。(デバイスの種類により、画面がわずかに異なる場合があります。)



iPod nano  
(第 6 世代)



iPhone 3GS 以降  
および iPod touch

ワークアウト中は現在の状況が音声フィードバックで自動的に通知されます (17 ページの「音声フィードバックを利用する」を参照)。フィードバックはいつでも好きなときに利用できます。

手動で音声フィードバックを利用するには：

- iPod nano (第 5 世代以前)：ワークアウト中に、必要に応じて「センター」 ボタンを押します。
- iPod nano (第 6 世代)：ワークアウト中に、必要に応じて「スリープ／復帰」 ボタンを押します。
- iPhone、iPod touch：ワークアウト中に、必要に応じて「ホーム」 ボタンを押します。

参考：iPhone および iPod touch で音声フィードバックを手動で利用するには、デバイスがロックされている必要があります(17 ページの「音声フィードバックを利用する」を参照)。

### 手順 8：ワークアウトを終了します。

ワークアウトはいつでも終了することができます。目標時間、目標距離、目標カロリーに到達した後にワークアウトを続けても、ステータスの監視は続きます。

ワークアウトを終了するには：

- iPod nano (第 5 世代以前)：「再生／一時停止」 ボタン (▶||) を押して、ワークアウトを一時停止します。次に、「MENU」 ボタンを押して、「ワークアウトを終了」を選択します。
- iPod nano (第 6 世代)：画面をタップして「一時停止」 ボタンを表示し、「一時停止」をタップします。「ワークアウトを終了」をタップします。画面がオフになっている場合は、「スリープ／復帰」 ボタンを押してください。

参考：第 6 世代の iPod nano でワークアウトをすばやく一時停止／再開するには、「スリープ／復帰」 ボタンをすばやく 2 回押します。

- iPhone、iPod touch：「ワークアウトを終了」をタップします。iPhone または iPod がロックされている場合は、「ホーム」 ボタンを押して、「一時停止」をタップします。続いてスライダをドラッグし、「ワークアウトを終了」をタップします。

## 手順 9 : nikeplus.com に進行状況を記録します。

nikeplus.com では、進行状況を記録したり、過去のすべてのワークアウトの記録を表示したり、目標を設定／確認したり、ほかの人の結果を比較したりできます。さらに、Nike + iPod ユーザとオンラインでワークアウトの結果を競うこともできます。

iPhone または iPod touch をお使いの場合は、ワークアウトデータをワイヤレスで Nike の Web サイトに送信できます。iPod nano をお使いの場合は、ワークアウトデータをコンピュータから nikeplus.com に送信できます。

ワークアウトデータをアップロードする前に、最初に nikeplus.com アカウントを作成することをお勧めします。nikeplus.com の Web サイトの指示に従って、無料のアカウントを登録してください。

iPhone または iPod touch からワークアウトデータをワイヤレスで nikeplus.com に送信するには：

- 1 デバイスがインターネットに接続されていることを確認して、「Nike + iPod」を選択します。

nikeplus.com アカウントと同期していないワークアウトが存在する場合は、「履歴」ボタンに小さな赤い点が表示されます。

- 2 「履歴」ボタンをタップして、ワークアウトを表示します。
- 3 「Nike+ に送信」ボタンをタップして、ワークアウトデータを nikeplus.com に送信します。すぐには送信したくない場合は、後で送信することもできます。
- 4 メールアドレスと nikeplus.com アカウントのパスワードを入力して、「Nike + にログイン」をタップします。

ログイン後に、ワークアウトが nikeplus.com アカウントに送信されます。

nikeplus.com アカウントをお持ちでない場合は、「Nike+ に登録」をタップし、画面に表示される指示に従ってアカウントを作成します。

nikeplus.com の Web サイトが開き、最近のワークアウトのグラフが表示されます。

- 5 画面に表示される指示に従って、ワークアウトにアクセスします。

iPod nano のワークアウトデータをコンピュータから nikeplus.com に送信するには：

- 1 コンピュータがインターネットに接続されていることを確認してから、iPod nano をコンピュータに接続します。
- 2 ワークアウトデータを nikeplus.com に送信するかどうかを確認するダイアログで、「送信」をクリックします。まだ送信したくない場合は、後で送信することもできます。
- 3 nikeplus.com にアクセスしたいかどうかを確認するダイアログで、「アクセスする」をクリックします。

nikeplus.com の Web サイトが開き、最近のワークアウトのグラフが表示されます。

- 4 「ランニングを保存」をクリックしてから「登録」をクリックし、画面に表示される指示に従います。

## Nike + iPod を使用する

Nike + iPod を最大限に活用するには、以下の手順に従って操作してください。

### Nike + iPod を調整する

Nike + iPod は、多くの方がデフォルトのまま使用できるように調整されています。自分の自然なランニングスタイルまたはウォーキングスタイルに合うように Nike + iPod を調整すると、さらに精度を向上させることができます。iPod nano では、特定の距離を設定した調整用のワークアウトを行う方法と、最後に完了したワークアウトの走行距離または歩行距離を入力する方法があります。iPhone または iPod touch では、最後に行ったワークアウトの走行距離または歩行距離を使用して調整ができます。

iPod nano（第 5 世代以前）でランニングまたはウォーキング用に Nike + iPod を調整するには：

- 1 「Nike + iPod」 > 「設定」 > 「センサー」 > 「調整」と選択します。
- 2 「ランニング」または「ウォーキング」を選択し、距離を入力します。  
最良の結果を得るために、1.6km 以上を設定してください。入力できる最短の調整距離は 400 メートルです。
- 3 「センター」 ボタンを押します。
- 4 設定した距離を自然な一定のペースで走るか歩きます。
- 5 「MENU」 ボタンを押し、「調整を完了」を選択します。

調整が成功したかどうかのメッセージが表示されます。ランニング用とウォーキング用の両方を調整するには、手順 1 ~ 5 を繰り返します。

参考：調整の後でも、距離測定の正確さは、足の進め方、地面の状況、傾斜、および気温によって異なる場合があります。

終了したばかりのワークアウトを使用して iPod nano を調整することもできます。これは、決まった距離を走ったけれども、その距離がデバイスに表示されるおおよその距離と一致しない場合に便利な機能です。

最後に行ったワークアウトを使用して iPod nano (第 5 世代以前) を調整するには：

- 「ワークアウトを終了」を選択してから、「センター」ボタンを押したままにして、「調整」を選択します。ウォーキングまたはランニングした正確な距離を設定して、「センター」ボタンを押します。ワークアウトがウォーキングまたはランニングのどちらであったかが自動的に感知され、既存の調整の代わりに正確で新しい調整が使用されます。

iPod nano (第 6 世代) でランニングまたはウォーキング用に Nike + iPod を調整するには：

- 1 「設定」 > 「フィットネス」 > 「Nike + iPod Sport Kit」 > 「センサー」 > 「調整」と選択します。
- 2 「ウォーキングの調整」または「ランニングの調整」を選択してから、距離を選択して、「完了」をタップします。

最良の結果を得るために、1.6km 以上を設定してください。入力できる最短の調整距離は 400 メートルです。

- 3 調整用ワークアウト中に再生する音楽を選択します。
- 4 設定した距離を自然な一定のペースで走るか歩きます。
- 5 画面がオフになっている場合は「スリープ/復帰」ボタンを押してから、画面をタップして「一時停止」ボタンを表示し、「停止」をタップします。

調整が成功したかどうかのメッセージが表示されます。ランニング用とウォーキング用の両方を調整するには、手順 1 ~ 5 を繰り返します。

参考：調整の後でも、距離測定の正確さは、足の進め方、地面の状況、傾斜、および気温によって異なる場合があります。

iPhone または iPod touch では、終了したばかりのワークアウトを使用して Nike + iPod を調整できます。調整に使用するワークアウトは、距離が 400 メートル以上である必要があります。

最後に行ったワークアウトを使用して iPhone または iPod touch を調整するには：

- 「ワークアウトを終了」をタップしてから、「調整」をタップします。ウォーキングまたはランニングした距離を正確に設定し、「完了」をタップします。

新しい調整によってデバイスがアップデートされ、ウォーキングまたはランニングのペースが変更されます。

Nike + iPod の調整をデフォルトの設定にリセットするには：

- iPod nano (第 5 世代以前)：「Nike + iPod」> 「設定」> 「センサー」> 「調整」> 「ウォーキングをリセット」または「ランニングをリセット」と選択します。
- iPod nano (第 6 世代)：「設定」> 「フィットネス」> 「Nike + iPod Sport Kit」> 「センサー」> 「調整」> 「ウォーキングをリセット」または「ランニングをリセット」> 「リセット」と選択します。
- iPhone、iPod touch：「設定」> 「Nike + iPod」と選択してから、「調整をリセット」をタップします。

## 距離の単位を設定する

マイルまたはキロメートルのいずれかでワークアウトを測定するよう Nike + iPod を設定することができます。

距離の単位を設定するには：

- iPod nano (第 5 世代以前) : 「Nike + iPod」 > 「設定」と選択し、「距離」を「マイル」または「キロメートル」に設定します。
- iPod nano (第 6 世代) : 「設定」 > 「フィットネス」 > 「距離」と選択し、「マイル」または「キロメートル」を選択します。
- iPhone、iPod touch : 「設定」 > 「Nike + iPod」 > 「距離」と選択し、「マイル」または「キロメートル」を選択します。

## 体重を入力する

体重を入力するには：

- iPod nano (第 5 世代以前) : 「Nike + iPod」 > 「設定」 > 「体重」と選択し、体重を入力します。
- iPod nano (第 6 世代) : 「設定」 > 「フィットネス」 > 「体重」と選択し、体重を入力します。
- iPhone、iPod touch : 「設定」 > 「Nike + iPod」 > 「体重」と選択し、体重を入力します。

消費されたカロリーをより正確に計算するために、体重が変わった場合はアップデートしてください。

## ワークアウト中にデバイスをロックする

ワークアウト中に iPhone または iPod touch のコントロールが誤って作動しないようにロックすることができます。

iPhone または iPod touch をロックするには：

- 「スリープ／復帰」ボタンを押します。

ロックを解除するには、「スリープ／復帰」ボタンまたは「ホーム」ボタンを押し、スライダをドラッグします。



## 音声フィードバックを利用する

トレーニング中、Nike + iPod が定期的に状況について音声でフィードバックします。女性または男性の音声を選べます。フィードバックをオフにすることもできます。

音声の種類を設定する、または音声フィードバックをオフにするには：

- iPod nano (第 5 世代以前)：「Nike + iPod」> 「設定」と選択し、「音声フィードバック」を「男性」、「女性」、または「オフ」に設定します。
  - iPod nano (第 6 世代)：「設定」> 「フィットネス」> 「音声フィードバック」と選択し、「男性」、「女性」、または「オフ」を選択します。
  - iPhone、iPod touch：「設定」> 「Nike + iPod」> 「音声フィードバック」と選択し、「男性」、「女性」、または「オフ」を選択します。
- 音声フィードバックがオフのときも、手動で音声フィードバックを利用することは可能です。

手動で音声フィードバックを利用するには：

- iPod nano (第 5 世代以前)：ワークアウト中に、必要に応じて「センター」ボタンを押します。
- iPod nano (第 6 世代)：ワークアウト中に、必要に応じて「スリープ/復帰」ボタンを押します。
- iPhone、iPod touch：デバイスがロックされているときに、「ホーム」ボタンを押します。

iPod nano では、英語以外のいくつかの言語で音声フィードバックを利用できます。iPod nano をこれらの言語のいずれかに設定してコンピュータ（インターネットに接続されている必要があります）に接続すると、「iTunes」にその言語のフィードバックをダウンロードするかどうかを確認するメッセージが表示されます。

- iPod nano (第 5 世代以前) では、一度に利用できる英語以外の音声フィードバックは 1 つの言語に限られます。
- iPhone、iPod touch、および第 6 世代の iPod nano は、すべての音声フィードバック言語に自動的に対応します。

## PowerSong を使用する

テンションを高める曲を PowerSong として選びましょう。ワークアウト中のいつでも、即座に PowerSong に切り替えることができます。

PowerSong を選ぶには：

- iPod nano：「Nike + iPod」 > 「設定」 > 「PowerSong」と選択し、曲を選びます。

iPod nano（第5世代）では、PowerSong にプレイリストを使用することもできます。

- iPod nano（第6世代）：「設定」 > 「フィットネス」 > 「PowerSong」と選択し、曲を選びます。
- iPhone、iPod touch：「設定」 > 「Nike + iPod」 > 「PowerSong」と選択し、曲を選びます。

PowerSong を再生するには：

- iPod nano（第5世代以前）：ワークアウト中に「センター」ボタンを押したままにします。少し間が空いた後、PowerSong が再生されます。
- iPod nano（第6世代）：「スリープ／復帰」ボタンを押して画面を復帰させてから、画面をタップして「一時停止」ボタンを表示してから、ワークアウト画面で「PowerSong」をタップします。画面がオンになったら、画面に2本の指を置いてしばらく待つことによって PowerSong を開始することもできます。
- iPhone、iPod touch：ワークアウト画面で「PowerSong」をタップします。iPhoneまたはiPod touchがロックされている場合は、「ホーム」ボタンを押し、スライダをドラッグしてロックを解除してから、「PowerSong」をタップします。

## ワークアウトを中断する

音楽およびデータ収集を一時的に停止して、ワークアウトを中断することができます。このワークアウトは、データを失うことなく後で再開することができます。

ワークアウトを中断する／再開するには：

- iPod nano (第5世代以前)：「再生／一時停止」ボタン (▶||) を押します。
- iPod nano (第6世代)：画面をタップして「一時停止」ボタンを表示します。「一時停止」をタップします。ワークアウトを再開するときは、「再開」をタップします。iPod nano (第6世代) の画面がオフになっている場合は、「スリープ／復帰」ボタンを押して画面を復帰させます。
- iPhone、iPod touch：「一時停止」をタップします。デバイスがロックされている場合は、最初に「ホーム」ボタンを1回押します。ワークアウトを再開するときは、「再生」をタップします。

## ワークアウト中に電話に出る

iPhoneでは、ワークアウト中でも電話に出ることができます。電話に出ると、自動的にワークアウトが一時停止されます。

電話に出るには：

- 「応答」をタップします。ステレオヘッドセットを装着している場合は、マイクボタンを押します。iPhoneがロックされている場合は、スライダをドラッグしてロックを解除します。

呼び出し音を消すには：

- 「スリープ／復帰」ボタンまたはいずれかの音量ボタンを押します。呼び出し音を消した後も、留守番電話に送られるまでは電話に出ることができます。

電話を拒否するには：

- 「拒否」をタップします。または、ヘッドセットのマイクボタンを約2秒間押さえてから放します。低いピープ音が2回鳴り、通話が拒否されたことが確認されます。

「スリープ／復帰」をすばやく2回押して通話を拒否することもできます。着信音が消されますが、かかってきた電話が留守番電話に送られるまで音楽は再開されません。ワークアウトはバックグラウンドで続行されます。

電話の後にワークアウトを再開するには：

- 「再生」をタップします。

### ワークアウト中に音楽を変更する

ワークアウト中に音楽を変更することができます。このとき、ワークアウトデータが失われることはありません。音楽の変更中はワークアウトが一時停止します。

ワークアウト中に音楽を変更するには：

- 1 iPod nano (第5世代以前)：「MENU」ボタンを押し、「ミュージックを変更」を選択します。ワークアウトが一時停止します。

iPod nano (第6世代)：画面をタップして「一時停止」ボタンを表示します。「一時停止」をタップして、「ミュージックを変更」をタップします。iPod nano (第6世代)の画面がオフになっている場合は、「スリープ／復帰」ボタンを押して画面を復帰させます。

iPhone、iPod touch：「一時停止」をタップして、「ミュージックを変更」をタップします。デバイスがロックされている場合は「ホーム」ボタンをタップしてから、スライダをドラッグしてロックを解除します。

- 2 iPod nano (第5世代以前)：新しい音楽を選びます。ワークアウトが自動的に再開します。

iPhone、iPod touch、iPod nano (第6世代)：新しい音楽を選びます。

## ワークアウトを nikeplus.com に自動的に送信する

nikeplus.com にワークアウトデータを送信するように「iTunes」を設定しておけば、iPod nano をコンピュータに接続するたびに、最新のデータがインターネット経由で自動的に送信されます。

nikeplus.com にワークアウトを自動的に送信するには：

- 1 コンピュータがインターネットに接続されていることを確認してから、iPod nano をコンピュータに接続します。
- 2 コンピュータまたはデバイスで「iTunes」を開き、「Nike + iPod」タブをクリックしてから「ワークアウトデータを nikeplus.com に自動的に送信」を選択します。
- 3 チェックボックスの下の「nikeplus.com にアクセス」をクリックします。ワークアウトを自動送信する準備が整っている場合は、表示されるダイアログで「アクセスする」をクリックします。

nikeplus.com の Web サイトが開き、最近のワークアウトのグラフが表示されます。

- 4 「ランニングを保存」をクリックしてログインします。登録が済んでいない場合は登録してください。

Nike のプライバシーポリシーおよび利用規約については、nikeplus.com を参照してください。

## ワークアウトをデバイスで確認する

iPod nano、iPhone、または iPod touch には、日付、時刻、継続時間、距離、ペース、および消費カロリーが、最近の 1,000 ワークアウト分まで保存されます。

最近のワークアウトをデバイスで確認するには：

- iPod nano (第 5 世代以前) : 「Nike + iPod」 > 「履歴」と選択します。
- iPod nano (第 6 世代) : 「フィットネス」と選択し、画面の下部にある「履歴」を選択します。

- iPhone、iPod touch : 「Nike + iPod」 を選択し、画面の下部にある「履歴」をタップします。

iPod nano (第5世代以前) では、1日に行ったすべてのワークアウトの総計を確認できます。Nike + iPod ワークアウト、歩数、Nike + iPod 互換のジムの器具を使用したカーディオワークアウト。

iPod nano (第5世代以前) でワークアウトを表示するには :

- 1 「履歴」メニューから「1日の総計」を選択します。
- 2 日付とワークアウトを選択します。
- 3 iPod nano (第5世代) を横方向に回転させてワークアウトのグラフを表示します。

ワークアウトセッションを削除するには :

- iPod nano (第5世代以前) : 「Nike + iPod」 > 「履歴」と選択します。ワークアウトセッションを選択し、「センター」ボタンを押したままにして、「削除」を選択します。

iPod nano (第6世代) では、ワークアウトを個別に削除することはできません。

- iPhone、iPod touch : 「Nike + iPod」 を選択し、「履歴」をタップします。「編集」をタップし、ワークアウトセッションを選択してから、「削除」をタップします。

iPhone、iPod touch、および iPod nano (第6世代) では、「履歴」画面の最上部にある「消去」をタップすることで、履歴からすべてのワークアウトセッションを削除することができます。

## カスタム・ワークアウト・ショートカットを作成する

カスタム・ワークアウト・ショートカットを使うと、簡単にワークアウトを選択したり繰り返したりすることができます。iPod nano (第4世代以降) では、実行したワークアウトが自動的にショートカットとして保存されます。iPhone および iPod touch でも、カスタム・ワークアウト・ショートカットを作成できます。

iPhone 3GS 以降および iPod touch でカスタム・ワークアウト・ショートカットを作成するには：

- 1 「Nike + iPod」を選択してから、画面の一番下にある「マイワークアウト」をタップします。
- 2 プラス記号 (+) をタップしてから、ワークアウトの種類とワークアウト目標を選択します。
- 3 音楽を選択し、ワークアウトの名前を入力してから、「保存」をタップします。

参考：カスタム・ワークアウト・ショートカットを作成できるのは、iPhone および iPod touch (第2世代以降) のみです。

iPhone 3GS 以降および iPod touch でカスタム・ワークアウト・ショートカットを削除するには：

- 「Nike + iPod」を選択してから、「マイワークアウト」をタップします。「編集」をタップし、ショートカットを選択してから、「削除」をタップします。

カスタム・ワークアウト・ショートカットを選択するには：

- iPod nano (第4世代および第5世代)：「Nike + iPod」を選択し、ショートカットを選択します。ショートカットには、ワークアウトの種類と音楽に応じた名前が付けられます。これらは削除できません。
- iPod nano (第6世代)：「フィットネス」>「ランニング」と選択し、「マイワークアウト」をタップします。ショートカットを選択します。ショートカットには、ワークアウトの種類と音楽に応じた名前が付けられます。これらは削除できません。

- iPhone、iPod touch : 「Nike + iPod」を選択してから、「マイワークアウト」をタップします。ショートカットは、ワークアウトの作成時に指定した名前で表示されます。

最後に作成したカスタム・ワークアウト・ショートカットがリストの最上部に表示されます。

## Nike+ Workout を購入する

プロフェッショナルによるコーチング付きの音楽を提供する Nike+ Workout を購入／ダウンロードすることができます。Nike+ Workout を購入すると、音楽とナレーションの入った単一のトラックを入手したことになります。ミックス内のすべての曲を入手することもできます。ワークアウトのレベルおよびスタイルに応じたミックスを選んでください。

Nike+ Workout を購入するには :

- 1 「iTunes」を開き、ウインドウ左側の「iTunes Store」をクリックしてから、「iTunes」の検索フィールドに「Nike Sport Music」と入力します。
- 2 購入したい Nike+ Workout の横にある「購入」ボタンをクリックします。
- 3 画面上の指示に従って購入します。自動的にダウンロードが始まります。
- 4 デバイスをコンピュータに接続し、データをデバイスに読み込みます。

参考 : iTunes Store は、米国その他の国の 13 歳以上の方のみご利用いただけます。利用できる国の一覧については、[www.apple.com/jp/itunes/download](http://www.apple.com/jp/itunes/download) を参照してください。サービス規約が適用されます。iTunes Store を利用するには、インターネットアクセスが必要です (別途費用が必要になる場合があります)。



## Nike + iPod 互換のリモコンまたは心拍数モニタをリンクする

Nike + iPod 互換デバイスは、Nike + iPod Sport Kit および Nike + iPod センサーとは別に販売されます。

互換リモコンを使って、ワークアウト中に Nike + iPod をワイヤレスで操作できます。

iPod nano (第 5 世代以降) は、Nike + iPod 互換の心拍数モニタにも対応します。

参考：第 6 世代の iPod nano で心拍数モニタまたはリモコンを使用するには、iPod + Nike レシーバーを取り付ける必要があります。

これらのデバイスをはじめて使うときは、最初に、iPod nano レシーバー、iPhone、または iPod touch をデバイスにリンクさせる必要があります。

**Nike + iPod 互換のリモコン (別売) にリンクさせるには：**

- iPod nano (第 5 世代以前)：Nike + iPod レシーバーを iPod nano に接続し、「Nike + iPod」>「設定」>「センサー」>「リンク」と選択して、画面上の指示に従います。
- iPod nano (第 6 世代)：「設定」>「フィットネス」>「Nike + iPod Sport Kit」>「リモコン」と選択します。「リモコン」オプションをオンにし、「リンク」をタップします。
- iPhone、iPod touch：「設定」>「Nike + iPod」>「リモコン」と選択して、画面上の指示に従います。

Nike + iPod 互換の心拍数モニタ（別売）にリンクさせるには：

- iPod nano（第5世代以前）：Nike + iPod レシーバーを iPod nano に接続し、「Nike + iPod」>「設定」>「心拍数モニタ」>「リンク」と選択して、画面上の指示に従います。
- iPod nano（第6世代）：「設定」>「フィットネス」>「Nike + iPod Sport Kit」>「心拍数モニタ」>「リンク」と選択して、画面上の指示に従います。

デバイスのリンクを解除するには：

- iPod nano（第5世代以前）：「Nike + iPod」>「設定」>「リモコン」または「心拍数モニタ」>「リンク解除」と選択して、画面上の指示に従います。
- iPod nano（第6世代）：「設定」>「フィットネス」>「Nike + iPod Sport Kit」>「リモコン」または「心拍数モニタ」と選択して、「リンク解除」をタップします。
- iPhone、iPod touch：「設定」>「Nike + iPod」>「リモコン」または「心拍数モニタ」と選択して、「リンク解除」をタップします。  
Nike+ 互換リモコンの機能の入/切を、デバイスのリンクを解除しないで切り替えることができます。

リモコン機能の入/切を切り替えるには：

- iPod nano（第5世代以前）：「Nike + iPod」>「設定」>「リモコン」と選択し、「リモコン」を「オン」または「オフ」に設定します。
- iPod nano（第6世代）：「設定」>「フィットネス」>「Nike + iPod Sport Kit」>「リモコン」と選択し、「リモコン」を「オン」または「オフ」に設定します。
- iPhone、iPod touch：「設定」>「Nike + iPod」>「リモコン」と選択して、リモコンをリンクまたはリンク解除します。

## iPod nano (第6世代) と心拍数モニタを使ってワークアウトを行う

iPod nano (第6世代) と Nike + iPod 対応心拍数モニタ (別売) をお持ちであれば、ワークアウト中に心拍数を記録したり表示したりできます。ワークアウトで維持したい最大および最小の心拍数の範囲または「ゾーン」を指定し、ワークアウト中に心拍数をゾーン内にどれほど維持できたかを記録することもできます。ワークアウト中に運動量を増やすか減らす必要がある場合は、iPod nano に現在の心拍数および上向きまたは下向きの矢印が表示されます。心拍数モニタは、標準のワークアウトのいずれかを実行するときに使用できます。

ランニングやウォーキング以外のワークアウトに参加しているときにも、心拍数をモニタできます。たとえば、バスケットボール、エアロビクス、サーキット・トレーニング、ゴルフ、ハイキング、サッカーなどのスポーツに参加しているときに iPod nano と心拍数モニタを使用できます。

ワークアウトが終了したら、心拍数の情報を [nikeplus.com](http://nikeplus.com) アカウントに転送して、その内容を確認できます。

ワークアウトを計画する際、ワークアウトの選択時に維持したい最大および最小の心拍数のゾーンを設定できます。最初に、ゾーンワークアウト機能をオンにする必要があります。

ゾーンワークアウトをオン/オフを切り替えるには：

- 「設定」 > 「フィットネス」 > 「Nike + iPod Sport Kit」とタップしてから、「ゾーンワークアウト」の「オン」または「オフ」ボタンをタップします。

ゾーンワークアウトをオンにしてワークアウトを選択すると、心拍数ゾーンを設定するオプションが表示されます。どんな種類のワークアウトを実行していても、心拍数の情報が記録および表示されます。

iPod nano (第6世代) では、心拍数ワークアウトも利用できます。心拍数ワークアウトを実行するには、維持したい心拍数ゾーンを指定し、実行するワークアウトを選択してから、適切なワークアウトを楽しみます。すべての心拍数情報が自動的に記録されます。心拍数ワークアウトを実行する場合は、シューズにセンサーを取り付けて運動を記録する必要はありません。

心拍数ワークアウトを開始するには：

- 1 「フィットネス」 > 「ランニング」 > 「心拍数」とタップします。
- 2 維持したい心拍数ゾーンを設定します。
- 3 ワークアウトを選択して、「完了」をタップします。
- 4 ワークアウト用の音楽を選択します。
- 5 「ワークアウトを開始」をタップして、ワークアウトを開始します。
- 6 ワークアウトが終わったら、「スリープ/復帰」ボタンを押して画面を復帰させ、画面をタップして「一時停止」ボタンを表示します。「一時停止」をタップしてから「ワークアウトを終了」をタップして心拍数ワークアウトを終了します。

心拍数ワークアウトが完了したら、ほかのワークアウトの場合と同じように、情報を [nikeplus.com](http://nikeplus.com) アカウントに転送できます。

## 別のセンサーとリンクさせる

デバイスが特定のセンサーにリンクすると、リンク対象はそのセンサーのみに限定されます。別のセンサーを使用する場合は、リンク対象をそのセンサーに設定する必要があります。たとえば、家族の中に、センサーと Nike+ 対応シューズを持っている人が複数いる場合は、そのようにするとよいでしょう。

別のセンサーにリンクさせるには：

- 1 iPod nano：レシーバーを iPod nano に接続します。
- 2 シューズに新しいセンサーを取り付け、周りにほかの Nike + iPod センサーがないことを確認します。

レシーバーがセンサーを検出できるように、少し歩いてセンサーを有効にします。

- 3 センサーをデバイスにリンクさせます：

- iPod nano (第 5 世代以前)：「Nike + iPod」 > 「設定」 > 「センサー」 > 「リンク」と選択して、画面上の指示に従います。iPod が新しいセンサーにリンクされたことを示すメッセージが表示されます。
- iPod nano (第 6 世代)：「設定」 > 「フィットネス」 > 「Nike + iPod Sport Kit」 > 「センサー」と選択し、「リンク」をタップします。ウォーキングまたはランニングをしながら画面をタップして、デバイスを別のセンサーにリンクし直します。
- iPhone、iPod touch：「設定」 > 「Nike + iPod」 > 「センサー」と選択し、「リンクを新規実行」をタップして、画面上の指示に従います。

参考：以前リンクされていたセンサーにリンクする場合は、Nike + iPod によって調整設定が検出されます。再調整する必要はありません。

iPod レシーバーを別の iPod に接続した後に、元の同じセンサーで使用する場合は、再リンクや再調整をする必要はありません。レシーバーが設定、ワークアウト履歴、およびワークアウトショートカットを記憶しています。再リンクや再調整をする必要はありません。

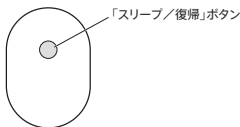
## Nike + iPod センサーをスリープさせる

デフォルトでは、センサーはオンになっています。長期間センサーを保管する場合、またはセンサーがデータを送信するのを停止させたい場合は、センサーをスリープさせることができます。

**重要：**適用される政府の規制に準拠するため、飛行機の中に持ち込む前にセンサーをスリープさせてください。

センサーをスリープさせるには：

- ペンやペーパークリップを使って、「スリープ／復帰」ボタンを3秒間押し続けます。



センサーを復帰させるには：

- ペンやペーパークリップを使って、「スリープ／復帰」ボタンを押します。

## 安全性に関する重要な情報

**警告：**以下の安全性に関する指示に従わないと、けがをしたり機器が破損するおそれがあります。

**ワークアウト時** ワークアウトプログラムを始める前に、かかりつけの医師に健康診断を受けることをお勧めします。実際のワークアウトを開始する前に、準備運動またはストレッチを行ってください。ワークアウト中は特に注意してください。ランニング中にデバイスを操作する前に、必要に応じてペースを緩めてください。痛みを感じたり、気が遠くなったり、目眩がしたり、疲れを感じたり、息苦しくなった場合は、直ちにワークアウトを中止してください。ワークアウトをすることにより、体を動かすことに内在するリスク（その結果発生するけがなど）があります。

水中や水気のある場所、湿気の多い場所では、レシーバー、iPhone、および iPod を使用しないでください。

**窒息の危険性** レシーバーとセンサーは、窒息の原因となるおそれがあります。3歳未満のお子様の手の届かないところに保管してください。

**聴覚の損傷を避ける** ハンズフリーヘッドセットやイヤフォンを大音量で使用すると、聴覚を損なうおそれがあります。音量は安全なレベルに設定してください。大音量で再生を続けていると、耳が慣れ、通常の音量のように聴こえることがありますが、聴覚が損なわれている可能性があります。耳鳴りがする場合や話がよく聞こえない場合は、聴くのを中止して、聴力検査を受けてください。音量が大きい程、聴覚に影響を受けるまでの時間が早くなります。聴覚の専門家は、次のような方法で聴覚を保護することを勧めています：

- 大音量でハンズフリーヘッドセットやイヤフォンを使用する時間を制限します。
- 周囲の騒音を遮断する目的で、音量を上げることを避けます。
- 近くで人が話す声が聞こえない場合には、音量を下げます。

センサーを分解しない センサーを開けたり、分解したり、バッテリーを取り外したりしないでください。内部には、お使いの方がご自身で修理できる部品はありません。

## その他の情報、サービス、サポート

---

**Nike + iPod についてよく寄せられる質問に対する答え**

[www.apple.com/jp/support/nikeplus](http://www.apple.com/jp/support/nikeplus) を参照してください。

---

**Nike + iPod センサーおよびレシーバーのサービスとサポート**

[www.apple.com/jp/support/nikeplus](http://www.apple.com/jp/support/nikeplus) を参照してください。

---

**Nike+ 対応シューズまたは [nikeplus.com](http://nikeplus.com) サイトのサービスとサポート**

[www.nikeplus.com](http://www.nikeplus.com) を参照してください。

---

**「iTunes」の使用に関する情報**

「iTunes」を開き、「ヘルプ」>「iTunes ヘルプ」と選択します。

---

**iPod nano または iPod touch の使用に関する情報**

[www.apple.com/jp/support/ipod](http://www.apple.com/jp/support/ipod) を参照してください。

---

**iPhone の使用に関する情報**

[www.apple.com/jp/support/iphone](http://www.apple.com/jp/support/iphone) を参照してください。

---



## 法規制の順守に関する情報

### FCC Compliance Statement

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 received, including interference that may cause undesired operation. See instructions if interference to radio or television reception is suspected.

### Radio and Television Interference

This computer equipment generates, uses, and can radiate radio-frequency energy. If it is not installed and used properly—that is, in strict accordance with Apple’s instructions—it may cause interference with radio and television reception.

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device in accordance with the specifications in Part 15 of FCC rules. These specifications are designed to provide reasonable protection against such interference in a residential installation. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation.

You can determine whether your computer system is causing interference by turning it off. If the interference stops, it was probably caused by the computer or one of the peripheral devices.

If your computer system does cause interference to radio or television reception, try to correct the interference by using one or more of the following measures:

- Turn the television or radio antenna until the interference stops.
- Move the computer to one side or the other of the television or radio.
- Move the computer farther away from the television or radio.
- Plug the computer into an outlet that is on a different circuit from the television or radio. (That is, make certain the computer and the television or radio are on circuits controlled by different circuit breakers or fuses.)

If necessary, consult an Apple Authorized Service Provider or Apple. See the service and support information that came with your Apple product. Or, consult an experienced radio/television technician for additional suggestions.

**Important:** Changes or modifications to this product not authorized by Apple Inc. could void the EMC compliance and negate your authority to operate the product.

This product was tested for EMC compliance under conditions that included the use of Apple peripheral devices and Apple shielded cables and connectors between system components. It is important that you use Apple peripheral devices and shielded cables and connectors between system components to reduce the possibility of causing interference to radios, television sets, and other electronic devices. You can obtain Apple peripheral devices and the proper shielded cables and connectors through an Apple Authorized Reseller. For non-Apple peripheral devices, contact the manufacturer or reseller for assistance.

*Responsible party (contact for FCC matters only):*

Apple Inc. Corporate Compliance  
1 Infinite Loop, MS 26-A  
Cupertino, CA 95014

### **Wireless Information**

FCC Wireless Compliance for the Nike + iPod Sensor. The antenna used with this transmitter must not be colocated or operated in conjunction with any other antenna or transmitter subject to the conditions of the FCC Grant.

### **Canadian Compliance Statement**

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 aux normes CNR exemptes de licence d'Industrie Canada. Le fonctionnement est soumis aux deux conditions suivantes : (1) cet appareil ne doit pas provoquer d'interférences et (2) cet appareil doit accepter toute interférence, y compris celles susceptibles de provoquer un fonctionnement non souhaité de l'appareil.

### **Industry Canada Statement**

Complies with the Canadian ICES-003 Class B, RSS 200 specifications. Cet appareil numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 RSS 210 du Canada.

### **European Wireless EU Declaration of Conformity**

This wireless device complies with the specifications EN 300 328, EN 301-489, EN 50371, and EN 60950 following the provisions of the R&TTE Directive.

## European Wireless EU Declaration of Conformity

This wireless device complies with the specifications EN 300 328, EN 301-489, EN 50371, and EN 60950 following the provisions of the R&TTE Directive.

## European Community

Complies with European Directives 72/23/EEC, 89/336/EEC, and 99/5/EEC.



## Exposure to Radio Frequency Energy

The radiated output power of the included devices is far below the FCC radio frequency exposure limits.

## 廃棄とリサイクルに関する情報



Nike + iPod センサーにはバッテリーが含まれています。Nike + iPod センサーを廃棄する際は、お住まいの地域の条令および廃棄基準に従ってください。シューズを廃棄する際は、Nike + iPod センサーを取り外してから適切に廃棄してください。

Apple のリサイクルプログラムについては、次の Web サイトを参照してください：  
[www.apple.com/jp/environment](http://www.apple.com/jp/environment)

## 中国

有毒或 有害物质	零部件		
	电路板	附件	电池
铅 (Pb)	X	O	X
汞 (Hg)	O	O	O
镉 (Cd)	O	O	O
六价铬 (Cr, VI)	O	O	O
多溴联苯 (PBB)	O	O	O
多溴二苯醚 (PBDE)	O	O	O

O: 表示该有毒有害物质在该部件所有均质材料中的含量均在 SJ/T 11363-2006 规定的限量要求以下。

X: 表示该有毒有害物质至少在该部件的某一均质材料中的含量超出 SJ/T 11363-2006 规定的限量要求。

根据中国电子行业标准 SJ/T11364-2006 和相关的中国政府法规，本产品及其某些内部或外部组件上可能带有环保使用期限标识。取决于组件和组件制造商，产品及其组件上的使用期限标识可能有所不同。组件上的使用期限标识优先于产品上任何与之相冲突的或不同的环保使用期限标识。



2011

### Türkiye

EEE yönetmeliğine (Elektrikli ve Elektronik Eşyalarda Bazı Zararlı Maddelerin Kullanımının Sınırlandırılmasına Dair Yönetmelik) uygundur.

### Brasil: Informações sobre descarte e reciclagem



O símbolo acima indica que este produto e/ou sua bateria não devem ser descartadas no lixo doméstico. Quando decidir descartar este produto e/ou sua bateria, faça-o de acordo com as leis e diretrizes ambientais locais.

Para informações sobre o programa de reciclagem da Apple, pontos de coleta e telefone de informações, visite [www.apple.com/br/environment](http://www.apple.com/br/environment).

### European Union: Disposal Information



The symbol above means that according to local laws and regulations your product should be disposed of separately from household waste. When this product reaches its end of life, take it to a collection point designated by local authorities. Some collection points accept products for free. The separate collection and recycling of your product at the time of disposal will help conserve natural resources and ensure that it is recycled in a manner that protects human health and the environment.

**Deutschland:** Dieses Gerät enthält Batterien. Bitte nicht in den Hausmüll werfen. Entsorgen Sie dieses Gerät am Ende seines Lebenszyklus entsprechend der maßgeblichen gesetzlichen Regelungen.

**Nederlands:** Gebruikte batterijen kunnen worden ingeleverd bij de chemokar of in een speciale batterijcontainer voor klein chemisch afval (kca) worden gedeponerd.

### Taiwan Battery Statement



廢電池請回收

#### 警告

本電池如果更換不正確會有爆炸的危險  
請依製造商說明書處理用過之電池  
請勿戳刺或焚燒。此電池不含汞。

### Chinese Battery Statement

警告：不要刺破或焚燒。該電池不含水銀。

### 環境向上への取り組み

Apple では、事業活動および製品が環境に与える影響をできる限り小さくするよう取り組んでいます。

詳しくは、次の Web サイトを参照してください：

[www.apple.com/jp/environment](http://www.apple.com/jp/environment)





[www.apple.com/ipod/nike](http://www.apple.com/ipod/nike)  
[www.apple.com/support/nikeplus](http://www.apple.com/support/nikeplus)

J034-6209-A  
Printed in XXXX