

# Amazfit Active Edge ユーザーマニュアル

## 接続とペアリング

スマートフォンを使用して次の QR コードをスキャンし、Zepp アプリをダウンロードしてインストールします。より良いユーザー体験のために、メッセージに従ってこのアプリを最新バージョンに更新します。

**注: お使いのスマートフォンは Android 7.0 または iOS 12.0 以降を実行している必要があります。**

### 初回ペアリング:

ウォッチの初回起動時に、ペアリングに使用する QR コードが画面に表示されます。スマートフォンで Zepp アプリを開いてログインし、ウォッチの QR コードをスキャンして、スマートフォンとウォッチをペアリングします。



### 新しいスマートフォンとのペアリング:

1. 古いスマートフォンでアプリを開き、データをウォッチと同期します。
2. 古いスマートフォンで、ウォッチの情報ページに移動し、ページの下部で [ペア

リング解除する] をタップして、ウォッチから古いスマートフォンをペアリング解除します。iPhone の場合は、スマートフォンの設定画面からウォッチの Bluetooth 接続も解除する必要があります。[設定] > [Bluetooth]でウォッチに対応する Bluetooth 名を探し、名前の右端にあるアイコン をクリックし、入力して「このウォッチの登録を解除」をタップしてください。

3. ウォッチを工場出荷時の設定に戻してから、初回のペアリング手順に従って、ウォッチを新しいスマートフォンとペアリングします。

### **ウォッチのシステム更新**

ウォッチをスマートフォンに接続した状態で、Zepp アプリを起動して [プロフィール] > [Amazfit Active Edge] へ進み、[システム更新] をタップしてウォッチのシステムを表示または更新します。

ウォッチがシステム アップデートに関するメッセージを受信したら、[今すぐ更新] をタップすることをお勧めします。

### **着用について**

ウォッチのストラップはあまりきつくも緩くもせず、肌が呼吸できるように十分な空間を残して着用してください。これにより装着時の快適感が増し、センサーも機能します。

血中酸素レベルを測定するときは、ウォッチを正しく着用してください。手首の関節にウォッチを着けないでください。腕を平らに保ち、ウォッチと手首の皮膚の間に快適な（適切にきつい）フィットを維持し、測定プロセス全体を通じて腕を静止させてください。外部要因（腕の垂れ、腕の揺れ、腕の毛、タトゥーなど）の影響を受けると、測定結果が不正確になる場合や、測定が失敗して結果が出ないことがあります。

運動中はウォッチのストラップをきつくし、その後は緩めることをお勧めします。

### **基本操作**

## 共通のジェスチャー操作

画面タップ	機能を使用したり、現在のアイテムを選択したり、次の手順へ進んだりします
画面長押し	文字盤の選択と文字盤の設定を有効にします
画面を覆う	画面をオフにする
左から右へスワイプ	ほとんどのサブレベルページで、1 つ上の階層のページに戻ります
上または下へスワイプ	ページをスクロールしたり、切り替えたりします

右上ボタン（選択ボタン）	機能を使用したり、現在のアイテムを選択したり、次の手順へ進んだりします
右下ボタン（戻るボタン）	ほとんどのサブレベルページで、1 つ上の階層のページに戻ります
UP/DOWN ボタン	ページをスクロールするか、切り替えます
右上ボタン（選択ボタン）を 5 秒以上長押し	電源オン、再起動ページへのアクセス、強制再起動の実行などを行います。

## コントロールセンター

文字盤で下にスワイプして、コントロールセンターに入ります。ここで、ウォッチのシステム機能にアクセスできます。

サポートされている機能: フラッシュライト、DND、シアターモード、画面の常時点灯、カレンダー、バッテリー、明るさ、スリープモード、設定、画面ロック、スマートフォンを探す

## スマートフォンを探す

1. ウォッチをスマートフォンに接続した状態に保ちます。
2. 文字盤ページで下にスワイプしてコントロールセンターに行き、「スマートフォンを探す」をタップします。あなたのスマートフォンが振動します。ベルアイコンをクリックするとスマートフォンが鳴ります。
3. アプリリストで「その他」をタップし、「スマートフォンを探す」をタップします。あなたのスマートフォンが振動します。ベルアイコンをクリックするとスマートフォンが鳴ります。

## ウォッチを探す

ウォッチをスマートフォンに接続した状態に保ち、Zepp アプリを開き、[プロフィール]> [Amazfit Active Edge] > [ウォッチを探す]に進みます。その際に、ウォッチが振動します。

## 文字盤

### 文字盤のコンパイル

一部の文字盤は、コンパイルに対応しています。コンパイルでは、歩数、消費カロリー、天気、その他の情報などを表示し、必要に応じて情報を編集できます。

### 文字盤のコンパイルの編集：

1. ウォッチを起動してから文字盤を長押しして、文字盤の選択ページに入ります。ここで、他の文字盤を選択したり、文字盤を編集したりできます。
2. 画面を左右にスワイプして、使用可能な文字盤をプレビューします。コンパイル に対応した文字盤の下部には [編集] ボタンが表示されます。このボタンをタップすると、その文字盤のコンパイルを編集するためのページに 移動できます。
3. 編集するコンパイルを選択します。コンパイルをタップするか、画面を上下にスワイプ

して、コンパイルを切り替えます。

4. 編集後、右上のボタンを押して編集を終了し、文字盤を有効にします。

## **文字盤を追加**

ウォッチにはデフォルトでいくつかのウォッチの文字盤が用意されています。Zepp アプリの[ストア]にアクセスして、オンラインの文字盤をウォッチに同期することも、スマートフォンの写真を文字盤として設定することもできます。

### **オンラインの文字盤の追加：**

ウォッチをスマートフォンに接続した状態で、Zepp アプリを開き、[プロフィール] > [Amazfit Active Edge] > [ダイヤルショップ]に進みます。

文字盤を 1 つ以上選択してから、ウォッチと同期します。そうすると、複数の文字盤から選べるようになります。

### **カスタマイズされたウォッチの文字盤を追加するには：**

ウォッチをスマートフォンに接続した状態で、Zepp アプリを開き、[プロフィール] > [Amazfit Active Edge]>[ダイヤルショップ] > [カスタム バックグラウンド] に移動し、好みのパターンをタップし、スマートフォンのアルバムから写真を選択するか、スマートフォンのカメラで写真を撮影して、バックグラウンドを変更します。

### **ポートレートウォッチの文字盤を追加する：**

ポートレートウォッチの文字盤は、ポートレートを表示することに焦点を当てたカスタムのウォッチの文字盤です。追加された写真のポートレート要素を自動的に識別し、文字盤の要素を統合して表示することができます。一つのウォッチの文字盤に最大 3 枚の写真を追加できます。文字盤をタップするか、手首を上げると写真が切り替わります。Zepp アプリ

を開き、[ダイヤルショップ] > [ポートレート文字盤]をタップします。

1. ポートレート写真を追加して（最大 3 枚まで）、時間の位置を写真毎に調整します。
2. 文字盤の上部と下部に表示される時間のスタイルと機能を選択します。
3. 「同期」をタップして、文字盤をウォッチに同期します。
4. 同期後、ウォッチの文字盤をタップするか、手首を上げて文字盤の写真を切り替えます。
5. [ダイヤルショップ] > [自分の] > [ダウンロード]に移動し、ポートレートウォッチの文字盤を再び編集します。各編集後に「同期」をタップして、ウォッチの文字盤を同期します。

#### **注意事項：**

1. 文字盤を作成する際に使用する写真は、アプリとウォッチに保存されます。個人データを保護してください文字盤を削除すると、ローカルキャッシュがクリアされます。
2. 1200\*840 以上のサイズのポートレート写真を使用することをお勧めします。背景がシンプルな一人の写真がより良い結果になります。iOS 12 以上では、より良い結果を得るためにポートレートモードの写真を使用することをお勧めします。

#### **文字盤の変更**

1. 文字盤を起動し、長押しして、文字盤の選択ページに移動します。
2. 画面を左右にスワイプして、内蔵の文字盤や同期したオンラインの文字盤など、ウォッチで利用可能な文字盤をプレビューします。
3. 現在の文字盤と置き換える文字盤をタップします。

#### **文字盤の削除**

ウォッチの空き容量がほとんどない場合は、文字盤をいくつか削除して新しい文字盤のために容量を確保する必要があります（少なくとも 1 つの文字盤は保持しま

す)。

1. 文字盤を起動し、長押しして、文字盤の選択ページに移動します。
2. 画面を左右にスワイプして、内蔵の文字盤、同期したオンラインの文字盤、カスタマイズされた文字盤など、ウォッチで利用可能な文字盤をプレビューします。
3. 画面を上へスワイプします。[削除] ボタンが付いている文字盤は、ボタンをタップして文字盤を削除できます。

## アクティブな機能の確認 (State points)

アクティブな機能は文字盤上部に表示され、ウォッチで有効になったシアター モードやバックグラウンドで実行中のカウントダウン アプリなどウォッチで現在有効な機能を示します。サポートされている表示状態は以下のとおりです。

- 低バッテリー
- バッテリーセーバーモード
- DND モード
- スリープモード
- シアターモード
- ストップウォッチ (マークをタップするとアプリに移動します)
- カウントダウン (マークをタップするとアプリに移動します)
- 運動中 (マークをタップするとアプリに移動します)
- 充電中

## 通知と着信

### アプリ通知

アプリのアラートを受信するには、ウォッチをスマートフォンに接続した状態にします。ウォッチフェイスのページで右へスワイプすると、通知センターで直近 10 件のアラートを表示することができます。下部には「通知をクリア」ボタンがあります。

### **全ての通知をクリアする：**

通知リストの下部に「削除」ボタンがあります。それをタップして全ての通知をクリアします。または、時計が再起動した後、通知は自動的にクリアされます。

### **単一の通知をクリアする：**

通知がプッシュされた場合、または特定の通知を通知リストから開いた後、下部の削除ボタンを押して通知を削除できます。

### **設定方法：**

ウォッチをスマートフォンに接続した状態で、Zepp アプリを開き、[プロフィール] > [Amazfit Active Edge] > [通知とリマインダー] > [アプリのアラート]に進んで、必要に応じてアプリの通知をオンにします。

### **注意：**

- この機能を Android スマートフォンで有効にするには、Zepp アプリをスマートフォンのバックグラウンドの許可リストまたは自動実行リストに追加する必要があります。これにより、アプリが常にバックグラウンドで実行されます。Zepp アプリがスマートフォンのバックグラウンドプロセスによって終了されると、ウォッチはスマートフォンから切断され、ウォッチでアプリアラートを受信できなくなります。
- iOS の場合、ウォッチがアクティベートされた直後に通知とリマインダーで設定できるアプリは限られています。スマートフォンがより多くのアプリから通知メッセージを受信するにつれて、より多くのアプリが Zepp の通知とリマインダーに表示されます。

## **着信アラート**



この機能を有効にするには、Zepp アプリを開き、プロフィール > Amazfit Active Edge > 通知とリマインダー > 着信アラートに進みます。機能が有効になり、ウォッチとスマートフォンが接続されている間、通話を受けるとウォッチにプロンプトが表示され、ウォッチ上で通話を無視したり切ったりすることができます。

## モーニング・アップデート

ウォッチのモーニングアップデート機能を有効にすると、毎朝ウォッチから新しい情報が通知されます。天気やトレーニング状況、健康状態、個人的な情報などがすぐに表示され、新しい一日に備えることができます。

有効化は、ウォッチの[設定]>[個人設定]>[モーニングアップデート]で行えます。

また、[内容の設定]をタップして、朝の更新で表示する内容と順序を変更することもできます。

上記の設定は、電話スマートフォンとウォッチが接続された状態で Zepp アプリ>[プロフィール]>[マイウォッチ]>[Amazfit Active Edge]>[スマートウォッチ設定]>[モーニングアップデート]からも変更できます。

## ショートカット

### ショートカットカード

文字盤を上からスワイプしてショートカットカードのページに移動します。ここでは、さまざまな機能や情報を簡単に使用して表示できます：

このページには、よく使用する機能カードを追加して、最新のイベント、次のアラーム、最近の BPM データなど、より便利にアクセスできます。また、Zepp アプリを開いて、プロフィール > Amazfit Active Edge > ショートカットカードに進むことで、表示するショートカットカードとその表示順序を設定することもできます。

### ボタンを押してクイック スタート

[ウォッチ] > [設定] > [個人設定を使用] に移動し、クイック起動するアプリを選択し、対応するボタンを操作することにより、あらかじめ設定したアプリをクイック起動できます。

トリガーする方法:

- SELECT ボタンをタップします

## 運動

### 運動モード

このウォッチは、ウォーキング、サイクリング、水泳、屋外スポーツ、屋内スポーツ、ダンス、格闘技、球技、水中スポーツ、ウィンタースポーツ、レジャースポーツ、ボードとカードゲームなどを含む 130 以上の運動モードをサポートしています。

### 運動リスト

- 1.ウォッチのアプリ一覧にある運動を選択するか、(運動のクイック スタートが設定されている場合) 文字盤の右上のボタンを押し、運動リストに移動します。
- 2.運動リストで、開始する運動を選択します。
- 3.すべての運動を表示するには [その他の運動] を選択して、運動を開始します。

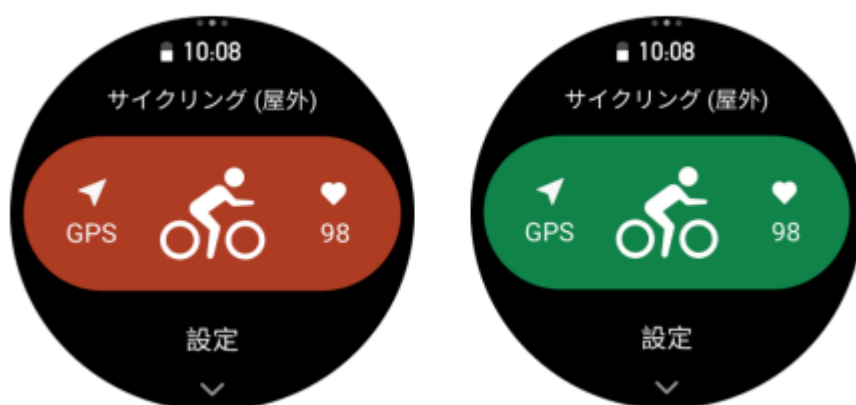
### 運動を選択する

運動一覧に入ってから、画面を上下にスワイプするか、UP ボタンや DOWN ボタンをタップして、必要な運動を選択します。運動をタップするか、右上のボタンを押して、対応の運動ページに入ります。

### 運動を開始する

運動準備ページに入ると、測位が必要な運動の場合、デバイスは自動的に GPS 信号

を検索します。赤いステータスバーはウォッチが信号を検索していることを示し、信号が見つかりると緑色に変わります。信号が見つかったら、緑色のステータスバーまたは右上のボタンをタップしてから運動を開始すると、運動データの測定精度が向上しますのでお勧めします。測位が不要な運動については、運動準備ページで緑色のステータスバーを直接タップして運動を開始することができます



## 運動中の操作

### 運動中にページを移動する

運動中に、画面を上か下にスワイプするか、UP ボタンや DOWN ボタンをタップすると、ページに移動できます。左か右にスワイプすると、左か右のページに移動できます。運動データ ページの左側で、運動を一時停止または終了できます。運動データ ページの右側で、スマートフォンでのミュージック再生をコントロールできます。

### 運動中のボタン定義：

#### 画面がロックされている場合

- UP/DOWN ボタンをタップしてロックを解除します。
- 右上のボタンをタップして運動を一時停止/続行し、ロックを解除します。
- 運動中に右下のボタンをタップして新しいラップ/セットを開始し、ロックを解除しま

す。

- 一時停止中に右下のボタンをタップして操作ページと日付ページを切り替え、ロックを解除します。
- 右下のボタンを長押しして文字盤に戻り、バックグラウンドで実行します。

### 画面がロックされていない場合

- UP/DOWN ボタンをタップしてページをめくります。
- 右上のボタンをタップして運動を一時停止/続行します。
- 運動中に右下のボタンをタップして新しいラップ/セットを開始します。
- 一時停止中に右下のボタンをタップして操作ページとデータページを切り替えます。
- 右下のボタンを長押しして文字盤に戻り、バックグラウンドで実行します

### 運動操作ページ

#### 1. 一時停止/再開

タップして運動の一時停止/再開ページに入ります。

#### 2. 終了

現在の運動を終了し、データを保存するためにタップします。

#### 3. 運動アシスタント

運動アシスタントの設定の一部を変更するためにタップします（運動を一時停止した際にページで変更可能）。

#### 4. 後で再開

現在の運動を保存して文字盤に戻ります。運動アプリに再度入って運動の一時停止ページに戻ります。

#### 5. その他

一部の設定を変更するために押します。

## 運動設定

運動準備ページの下部で、設定アイコンをタップして現在の運動モードを設定できます。関連するパラメータは、運動モードによって異なります。

## 運動アシスタント

運動アシスタントは、運動目標、運動リマインダー、自動ラップ、自動一時停止、ケイデンスアシスタント、バーチャルペーサーを含む、運動の補助ツールを提供します。運動アシスタントによって提供される補助機能は、運動によって異なります。

## 運動の目標

[運動の目標]で、期間、距離、カロリー、効果などの運動目標を設定できます。ウォッチは運動中に現在の目標進行状況をリアルタイムで表示します。プリセットの運動目標を達成するとメッセージが表示されます。運動目標は運動によって異なります。

## 運動アラート

この設定では、距離リマインダー、心拍数リマインダーなど、必要に応じてさまざまなリマインダーを設定できます。運動アラートは運動によって異なります。

### 1. 距離リマインダー

運動中、各フルキロメートル/マイルごとに使用した時間を表示し、ウォッチが振動します。運動モード > 運動設定 > 運動アシスタント > 運動アラート > 距離に移動し、目標距離を設定してこの機能を有効にします。

### 2. 安全心拍数アラート

運動中、ウォッチが設定した安全心拍数を超えていることを検出すると、振動して画面にメッセージを表示します。この場合、スピードを落とすか停止する必要があります。運動モード > 運動設定 > 運動アシスタント > 運動アラート > 安全心拍数に移動し、安全な心拍数の値を設定してこの機能を有効にします。

### **3. 心拍数範囲アラート**

運動中、ウォッチが設定した心拍数ゾーン内でないことを検出すると、振動して画面にメッセージを表示します。この場合、心拍数が設定した範囲内になるようにスピードを上げるか落とす必要があります。この機能を設定するには、運動モード > 運動設定 > 運動アシスタント > 運動アラート > 心拍数ゾーンに移動し、心拍数ゾーンを設定してこの機能を有効にします。

### **4. ペースアラート**

最大/最小ペース値を設定できます。ペースがプリセット値を超えると、ウォッチが振動してメッセージを表示します。運動モード > 運動アシスタント > 運動設定 > 運動アラート > 最速ペース & 最遅ペースに移動し、ペースを設定してこの機能を有効にします。

さらに、ウォッチは次のようなアラートもサポートしています：

スピード、ストローク頻度、ケイデンス、時間、カロリー、水分補給、エネルギー摂取、復帰および休息期間。

### **ケイデンスアシスタント**

分速ケイデンスとリマインダー頻度を設定できます。運動中に、設定したケイデンスに従ってウォッチが振動し、ケイデンスをコントロールできます。運動モード > 運動設定 > 運動アシスタント > ケイデンスアシスタントに進み、分速ケイデンスとリマインダー頻度を設定し、この機能を有効にします。

## 仮想ペーサー

仮想ペーサーのペース値を設定した後、運動中に現在のペース、仮想ペーサーに対してどれだけリードまたはラグしているか、および仮想ペーサーに対する自分の位置を確認できます。アウトドアランニング/トレッドミル > 運動設定 > 運動アシスタント > 仮想ペーサーに進み、仮想ペーサーのペースを設定し、この機能を有効にします。

## 自動ラップ

この機能は一部の運動で利用可能です。運動設定で自動ラップの距離を設定し、運動中に設定距離に到達するたびにウォッチが自動ラップを開始し、リマインドします。また、運動中にウォッチの右下のボタンを押して手動でラップを開始することもできます。ウォッチは、キーラップと自動ラップの両方について、各ラップノードの運動の詳細を記録します。運動終了後、異なるラップの詳細を確認できます。運動モード > 運動アシスタント > 自動ラップに進み、自動ラップの距離を設定します。手動ラップには設定は必要ありません。

## 自動一時停止

自動一時停止を有効または無効にします。機能が有効になると、運動の速度が低すぎると運動が自動的に一時停止されます。速度が特定のしきい値まで上がると、運動を再開できます。また、一時停止中に運動を再開することもできます。自動一時停止のしきい値は、一部の運動でカスタマイズできます。

## トレーニング

### インターバルトレーニング

この機能は一部の運動で利用可能です。ウォッチ上で直接、トレーニングステージ、休息ステージ、ループを編集できます。インターバルトレーニングは、使用时、ユーザーのおこなった設定通りに実行されます。このステージが完了すると、トレーニングは自動的に次のス

ページに移行します。距離、時間、トリップによるトレーニングステージと休息ステージの編集、およびカスタマイズされた方法での編集が可能です。編集項目は運動によって異なります。運動モード > 設定 > トレーニング > インターバルトレーニングに進んで、自身のインターバルトレーニングを設定できます。

## トレーニングテンプレート

この機能は一部の運動で利用可能です。この機能は Zepp アプリの「プロフィール > Amazfit Active Edge > トレーニング > トレーニングテンプレート」で編集できます。実践した運動のトレーニングテンプレートを編集し、トレーニングステップ、ステップタイプ、アラート内容、サイクル数などを設定できます。編集が完了し、ウォッチに同期された後、ウォッチ上の対応する運動で使用できます。使用時、ウォッチは編集されたテンプレートに従い、このステージの内容が完了すると自動的に次のステージに移行します。

## ナビゲーション

### ウォッチへのトラックのインポート

GPX、TCX、KML などのフォーマットのトラックファイルを Zepp アプリにアップロードし、その後アプリを通じてウォッチに送信することができます。そして、ウォッチ上でルートを表示し、ナビゲーションに使用することができます。設定ステップ: トラックファイル > Zepp アプリ経由で開く > トラックを保存 > ウォッチに送信

### 現在位置を保存

ナビゲーションをサポートする運動モードでは、現在位置の座標を保存し、ナビゲーションに使用することができます。設定ステップ: 運動前/中 > ナビゲーション > 現在位置を保存

## トラックナビゲーション



マイルートまたはマイロケーションポイントから入り、目的のトラックまたはロケーションポイントを選択してトラックナビゲーションを開始し、有効にした後、トラックページが正しいルートガイダンスを提供します。この機能は、運動中に GPS トラックが生成される一部のアウトドア活動のみで利用可能です。

設定ステップ: 運動モード > 運動設定 > ナビゲーション > マイルート/マイロケーション > トラックを選択 > ナビゲーションを開始

## 始点に戻る

運動中、ナビゲーションを通じてスタートポイントに戻ることができます。戻り方法には二つあります: 直線に従って戻る、元のルートに従って戻る (バックトラック)。この機能は、運動中に GPS トラックが生成される一部のアウトドア活動でのみ適用可能です。

## 直線に戻る

この機能が有効になると、ウォッチのトラックページは現在位置とこの運動の開始点を基に直線を引き、ガイドに従って開始点に戻ることができます。設定ステップ: 運動 > 一時停止 > ナビゲーション > 出発点に戻る > 直線復帰

注: 直線復帰ルートは純粋に GPS 位置点に基づいて描かれており、山、川、溪谷、建物などの通行不可能な地形特徴を判断することはできません。実際の状況に応じてナビゲートしてください。

## トラックバック

この機能が有効になると、ウォッチのトラックページはあなたが通過したルートトラックに従ってナビゲートされ、このトラックナビゲーションを押すことでこの運動の開始点に戻ることができます。設定ステップ: 運動 > 一時停止 > ナビゲーション > 始点に戻る > トラックバック。

## その他

### データ項目の編集

運動中にデータ項目を編集できます。これには、運動データやチャートの編集、削除、追加、データページの並び替えが含まれます。データページフォーマットのオプション値には、ページあたり 1、2、3、4、5、または 6 のデータ項目が含まれます。150 以上の運動データ項目がサポートされています（サポートされる特定のデータ項目は運動によって異なります）。ペース、高度などを含む 6 種類以上のリアルタイムチャートがサポートされています。最大 5 ページのデータ/運動チャートを追加できます。

### 手首側

ローイングマシンなどの一部のスポーツでは、運動データをより正確にするために、どちらの手に装着するか選択する必要があります。設定手順：ローイングマシン > 設定 > その他 > 手首側

### プールの長さ

プールのレーンの長さを意味します。ウォッチは、設定したレーンの長さに基づいて水泳データを計算します。各プールに対応するレーンの長さを設定することで、ウォッチがあなたの水泳データを正確に評価できるようにします。

### 再調整

トレッドミルの運動モードでは、各運動後に実際の距離に応じて調整する必要があります。0.5km 以上の距離での調整により、ウォッチはあなたのランニング習慣を学びます。複数回の調整後、ウォッチは距離をますます正確に記録します。複数回の調整後も実際の距離との間に大きな違いがある場合、ウォッチのアプリリスト > 運動 > トレッドミル > 設定 > その他 > 再調整に移動することで調整できます。

## トラックの長さとのトラックの選択

トラックラン運動では、トラックの距離とのトラックの選択を設定する必要があり、これにより運動データの精度が向上します。ウォッチのアプリリスト > 運動 > トラックラン > 設定 > その他 > トラックラン設定に移動して設定できます。

## 特別な運動モード - 水泳

### 運動用語

往復：水泳(プール)モードにおけるレーンの長さを指します。

ストローク：ウォッチを装着している間の完全なストローク動作を指します。

ストローク数：1 分間におけるストロークの回数を指します。

DPS：1 回の完全なストロークの距離を指します。

SWOLF：水泳のスコアを総合的に評価する重要な指標で、あなたの水泳速度を評価します。

プール水泳モードにおける SWOLF = 単一ラップの所要時間 (秒) + 単一ラップのストローク数。オープンウォーター水泳モードでは、SWOLF は 100 メートルのラップ距離を使用して計算されます。SWOLF スコアが小さいほど、水泳の効率が低いことを示します。

### ストローク認識

ウォッチは水泳モードでストロークを認識し、使用している主要なストロークを表示します。

ストロークタイプ	定義
フリースタイル	自由形ストローク
平泳ぎ	平泳ぎ
背泳ぎ	背泳ぎ
バタフライ	バタフライ
メドレー	泳ぐ際に複数のストロークを使用し、各ストロークを同じ割合で使用

## 水泳中のタッチスクリーン

意図しないタッチや水の干渉からタッチスクリーンを保護するため、水泳を開始するとウォッチは自動的にタッチスクリーン機能を無効にします。このような場合、ウォッチのボタンを使って運動を制御できます。運動が終了すると、ウォッチはタッチスクリーン機能を再び有効にします。

## 運動時の GPS での測位

屋外スポーツを選択した場合、運動準備画面で GPS 位置情報が成功するまで待ちます。その後、GO をタップして運動を開始します。これにより、ウォッチは完全な運動データを記録し、運動追跡のロスによるデータの不正確さを防ぎます。

位置情報ガイド：

1. 運動を選択した後に AGPS の更新プロンプトが表示された場合、スマートフォンで Zepp アプリを起動し、ウォッチと接続して AGPS を更新します。その後、再度運動を選択します。この操作により、信号を探すのに費やす時間が短縮され、検索失敗を避けることができます。
2. 位置情報プロセス中に GPS 信号アイコンが点滅し続ける場合、開放エリアは近くの建物が信号を遮断し弱める可能性があるため、より速い位置情報とより良い GPS 信号を提供することができます。これにより、位置情報時間が延長され、位置情報に失敗することさえあります。
3. 位置情報が成功すると、GO ボタンがハイライトされます。GPS 信号は現在の GPS 信号の強さを示します。AGPS は GPS 衛星の軌道情報の一種で、ウォッチの GPS 位置情報プロセスを加速させるのに役立ちます。

## 運動の自動識別

識別できる運動タイプには、ウォーキング、ウォーキング (屋内)、ランニング (屋外)、ランニング マシン、サイクリング (屋外)、水泳 (プール)、エリプティカルトレナー、ローイングマシンが含まれます。自動運動識別は、関連する運動の特性が蓄積され、ある期間運動が続くと、ウォッチが自動的に運動タイプを決定し、単一の運動を記録するプロセスです。これは設定 > 運動 > 運動検出で設定できます。

**種類：**運動を選択した後、その運動の自動識別機能が有効になります。

**リマインダー：**この機能が有効になっている場合、運動が識別されたり終了したりすると、ポップアップダイアログボックスが表示されます。機能が無効になっている場合、運動の識別時にデータが静かに記録され、腕文字盤画面に動的アイコンが表示されます。

**感度：**感度が高いほど識別時間が短くなります。感度が低い場合は識別時間が長くなります。必要に応じて設定してください。

\*連続した運動状態の監視はバッテリー寿命を大幅に短縮します。運動が選択されていない場合、運動識別機能は有効になりません。ウォッチが進行中の運動を検出した場合、一部のデータはアプリと同期されないことがあります。

## 運動ログ

運動が終了すると、運動記録は自動的にアクティビティアプリに保存されます。運動時間が短すぎる場合に運動を終了すると、ウォッチはそれを保存するかどうか尋ねます。限られたストレージスペースのため、運動を完了した直後に運動データをアプリに同期することをお勧めします。そうしないと、運動データが上書きされる可能性があります。

## ウォッチ上の運動記録

運動履歴には、運動データ、運動追跡 (GPS をサポートする運動の場合)、ラップ/セットデ

ータ、運動目標の達成などの情報が含まれます。運動が終了すると、画面は直ちに運動履歴の詳細ページにジャンプするか、または運動履歴アプリで最近の運動履歴の詳細を確認できます。ウォッチは最近の 20 件の運動を保存できます。

## アプリ上の運動記録

アプリ上の運動記録は、より幅広い運動データを示しています。動的なルートと共有機能もサポートされています。アプリ内のパス : Zepp アプリ > ホームページの右上隅 > 運動記録

## 運動のための身体指標

ウォッチは、運動のための様々な身体指標を提供します。これらの指標は、運動の評価スコアとして参考にすることができます。これらの指標は、運動記録や運動状態アプリで確認でき、現在のトレーニング負荷、全回復時間、VO2max、トレーニング効果などが含まれます。現在のトレーニング負荷、全回復時間、VO2max の詳細な説明は、運動状態アプリで見つけることができます。

## TE

トレーニング効果 (TE) は、有酸素能力の改善に対する運動の効果を測定する指標です。ウォッチを装着した状態で運動すると、TE スコアが 0.0 から始まり、運動が進むにつれて上がっていきます。TE スコアの範囲は 0.0 から 5.0 で、スコア範囲によって効果が異なります。TE スコアが高いほど、運動の強度が高いことを示します。身体負荷が高くても、TE としては優れていることとなります。ただし、TE スコアが 5.0 に達したときは、身体負荷が高すぎないか確認する必要があります。

### 有酸素運動 TE スコア

0.0 - 0.9

### 有酸素能力向上に対する効果

この運動は、有酸素能力向上に対して効果がありません。

- 1.0 - 1.9 この運動は、持久力の向上に役立ち、運動後の回復トレーニングに理想的です。
- 2.0 - 2.9 この運動は、有酸素能力の維持に役立ちます。
- 3.0 - 3.9 この運動は、有酸素能力の向上に有意な効果があります。
- 4.0 - 4.9 この運動は、心肺能力と有酸素能力を大幅に向上します。
- 5.0 運動選手でないユーザーの場合は、運動後の回復が必要です。

**無酸素運動 TE スコア**

**無酸素能力向上に対する効果**

- 0.0 - 0.9 この運動は、無酸素能力向上に対して効果がありません。
- 1.0 - 1.9 この運動は、無酸素能力向上に対してわずかな効果があります。
- 2.0 - 2.9 この運動は、無酸素能力の維持に役立ちます。
- 3.0 - 3.9 この運動は、無酸素能力の向上に有意な効果があります。
- 4.0 - 4.9 この運動は、無酸素能力の向上に対して大きな効果があります。
- 5.0 運動選手でないユーザーの場合は、運動後の回復が必要です。

TE スコアは、あなたのプロフィールと運動中の心拍数および速度に基づいて評価されます。低い TE スコアは、運動中の問題を示すものではなく、代わりに運動が簡単すぎて有酸素能力の向上に顕著な効果がないことを意味します（例えば、1 時間のジョギングで低い TE スコア）。それはどのように得られるのでしょうか？

心拍数データが監視される運動が終了すると、ウォッチはその運動の TE スコアを表示し、関連するコメントや提案を提供します。また、将来的に各運動記録の TE スコアもレビューできます。

## 運動状態

運動状態には、現在のトレーニング負荷、完全回復時間、および VO2max が含まれます。これらの指標は、あなたのプロフィールと心拍数などの他のデータに基づいて決定されます。ウォッチがあなたの体と運動データを理解し分析し続けるにつれて、評価スコアの精度は徐々に向上します。

## VO2max

VO2max は、最大強度の運動中に体が消費する酸素の量を示し、体の有酸素能力の重要な指標です。耐久力のあるアスリートにとって最も重要な参照指標の一つであり、高水準の VO2max は高水準の有酸素能力の前提条件です。VO2max は比較的個人的な指標であり、異なる性別や年齢グループのユーザーに対して異なる参照基準があります。ウォッチは、あなたのプロフィールと運動中の心拍数および速度に基づいて、あなたのアスレチック能力を評価します。また、VO2max はあなたのアスレチック能力とともに変化します。しかし、すべての人には VO2max の値があり、それは個々の体の状態によって異なります。それはどのように得られるのでしょうか？

1. アプリにあなたのプロフィールを正しく入力します。
2. ウォッチを着用して屋外で最低 10 分間走り、心拍数が最大心拍数の 75%に達することを確認します。
3. 走り終わった後、ウォッチの運動記録アプリまたはさらに多くの状態を見る画面で現在の VO2max を確認できます。
4. VO2max スコアは 7 つのアスレチック能力レベルにマッピングされます。どのようにして見ることができますか？

ウォッチの運動状態アプリで現在の VO2max を確認できます。また、アプリで VO2max の履歴と変動傾向を確認することもできます。



## トレーニング負荷

ウォッチは、過去 7 日間の運動後過剰酸素消費量 (EPOC) スコアに基づいてトレーニング負荷を計算し、あなたの運動量を評価します。トレーニング負荷スコア範囲に基づいて、その後のトレーニングスケジュールを調整することができます。アプリで過去のトレーニング負荷と変化傾向を確認できます。

## 完全回復時間

完全回復時間は、体の完全な回復に推奨される時間です。各運動後、最新の運動の心拍数に基づいて回復提案が提供され、より良く回復し、理にかなった運動の配列を行い、怪我を避けるのに役立ちます。

### 完全回復期間

### 運動の提案

0 - 18 時間

完全回復、または完全に近い回復をしたため、やや高強度のトレーニングを行うことができます。

19 - 35 時間

通常どおりのトレーニングを行い、養生を再び強化する準備を行うことができます。

36 - 53 時間

トレーニングの強度を適切に下げることによって、前回のトレーニングからの運動効果を得られます。また、回復運動を行い、肉体疲労を緩和する必要があります。

54 - 96 時間

適切な休憩を取ることで、前回の高強度トレーニングから運動効果を得られます。

## **Zepp コーチ**

Zepp コーチは主に、定期的な運動習慣がないユーザーが日々の運動を行い、どのようなタイプの運動を、どれくらいの時間、どれくらいの強度で行うべきかを指導し、健康的な運動パターンを維持するのを助けるためのものです。

### **1. プランを開始する**

Zepp アプリ > ホーム > Zepp コーチカードを見つけ、オーダーメイドプランをクリックし、運動の目的と過去 1~2 ヶ月の運動、休日と開始日を入力して指示に従い、プランを開始します。

### **2. プランを表示する**

Zepp アプリでトレーニングプランを成功裏に設定した後、ウォッチ上の Zepp コーチアプリまたは Zepp アプリ > ホーム > Zepp コーチの詳細ページで、日々のスケジュールを表示できます。

### **3. リマインダーを設定する**

ウォッチ上の Zepp コーチアプリで、最も右のページにスライドしてトレーニングのリマインダーを設定します。

### **4. プランを実行する**


ウォッチの Zepp コーチアプリから運動モードをすばやく起動するか、運動リストから運動モードを選択して運動を開始できます。運動記録はその日のトレーニング統計に含まれます。運動中はウォッチを着用してください。そうすることで、運動後に Zepp アプリに運動ログをタイムリーに同期できます。

### **5. プランの変更と終了**

Zepp アプリ > ホームページ > Zepp コーチ > 詳細ページで、右上隅にある設定ボタンをクリックすることで、プランを変更したり終了したりできます。

## アクティビティと健康

### ワンタップ測定

このウォッチは、心拍数、血中酸素濃度、ストレス、呼吸率のモニタリングをサポートしています。ワンタップ測定機能を使用することで、さまざまな健康指標の状態を迅速にチェックできます。測定データは、各機能のデータレコードの下に保存されます。ウォッチを起動し、文字盤ページの右下のボタンを押してアプリリストを開き、画面を上下にスワイプしてワンタップ測定アプリを選択し開きます。 をタップして測定を開始します。ワンタップ測定アプリをクイックアクセスアプリとして設定すると、ワンタップ測定を簡単に実行できます。

### 睡眠

睡眠の質は人間の健康に重要な影響を及ぼします。睡眠中にウォッチを着用していると、自動的に睡眠情報を記録します。ウォッチは夜間の睡眠と昼寝を記録できます。00:00 - 08:00 と重なる睡眠時間は夜間睡眠として記録され、夜間睡眠から 60 分以上離れた睡眠は昼寝として記録されます。20 分未満の睡眠は記録されません。ウォッチを起動し、文字盤ページの右下のボタンを押してアプリリストを開き、画面を上下にスワイプして睡眠アプリを選択し開きます。ウォッチ上の睡眠アプリでは、夜間睡眠の期間、睡眠ステージ、睡眠スコアなどの情報を確認できます。昼寝やその他の情報は、アプリに同期した後に確認できます。睡眠アプリをクイックアクセスアプリとして設定すると、前夜の睡眠状態を簡単に確認できます。スマートフォンとウォッチが接続されている間、以下の睡眠設定には、Zepp アプリのプロフィール > Amazfit Active Edge > 健康モニタリングからもアクセスできます。

## アシスタントによる睡眠モニタリング

睡眠アプリを開き、最後のページまでスワイプして、睡眠の設定に進んでアシスタントによる睡眠モニタリングを有効にします。システムが睡眠中にウォッチを着用していることを検出すると、REM 睡眠ステージなど、より多くの睡眠データを自動的に記録します。

## 睡眠呼吸の質のモニタリング

睡眠アプリを開き、最後のページまでスワイプして、睡眠設定に進んで睡眠呼吸の質のモニタリングを有効にします。システムが睡眠中にウォッチを着用していることを検出すると、呼吸質を自動的にモニタリングして、睡眠状態をよりよく理解するのに役立ちます。

## PAI

PAI は、個人の生理学的活動を測定し、体の全体的な状況を反映するために使用されます。BMP、毎日のアクティビティの強度、および生理学的データに基づいて算出されます。

ウォッチを起動して、文字盤ページの上のボタンを押してアプリ リストに移動し、画面を上下にスワイプして PAI アプリを開きます。ウォッチの PAI アプリで、過去 7 日間の PAI スコア、今日の PAI スコア、より高い PAI スコアを得るためのアドバイスなどの情報を表示できます。データをアプリと同期すると、さらに多くの情報が表示されます。PAI アプリをショートカット カードとして設定すると、PAI を簡単に表示できます。

毎日の活動や運動の強度を一定に保つことにより、PAI 値を得られます。HUNT Fitness Study\* の研究結果によると、PAI 値を 100 より上に保つことで、心血管疾患による死亡リスクの低減と、寿命の延長につながります。詳細については、Zepp アプリを開き、[PAI] > [PAI Q&A] に移動してください。


\* HUNT Fitness Study は HUNT の研究のサブプロジェクトとして、ノルウェー科

学技術大学医学部の Ulrik Wisloff 教授の主導で実施されています。この研究は 35 年以上続いており、関与した参加者は 23 万人以上にのぼります。

## 心拍数

心拍数は身体状態の重要な指標です。頻繁な心拍数測定は、より多くの心拍数の変化を捉え、健康的なライフスタイルのための参考情報を提供するのに役立ちます。測定の精度を保証するためには、指示に従ってウォッチを正しく装着する必要があります。また、ウォッチに接触する手首の部分を清潔に保ち、この部分に日焼け止めを塗らないでください。ウォッチを起動し、文字盤ページの右下のボタンを押してアプリリストを開き、画面を上下にスワイプして心拍数アプリを選択し開きます。ウォッチ上の心拍数アプリでは、最近測定された心拍数値、日々の心拍数カーブ、安静時心拍数、心拍数間隔分布などの情報を確認できます。アプリにデータを同期して、さらに多くの情報を表示します。心拍数アプリをクイックアクセスアプリとして設定すると、心拍数を簡単に測定できます。電話とウォッチが接続されている間、Zepp アプリのプロフィール > Amazfit Active Edge > 健康モニタリングの下でも、次の心拍数設定にアクセスできます。

### 手動心拍数測定

ウォッチを起動し、時計の画面でサイドボタンを押してアプリリストを開き、画面を上下にスワイプして心拍数アプリを選択し開き、その後、手動で心拍数を測定するために  をタップします。測定が完了すると、ウォッチは心拍数画面に留まり、データを継続的に測定および更新します。

### 自動心拍数モニタリング

1. 心拍数アプリを開き、最後のページにスワイプして、設定 > 自動心拍数モニターに移動し、監視頻度を調整します。ウォッチは設定された頻度で心拍数を自動的に測定し、一日中の心拍数の変化を記録します。

2. 運動時の心拍数変化はより激しいです。ウォッチが活動を検出すると、自動的に測定頻度を増加させるため、より多くの心拍数変化を記録できるように活動検出機能を有効にします。

## 心拍数アラート

休息状態（睡眠を除く）で、心拍数が 10 分間にわたって上限または下限を超えると、ウォッチから通知が届きます。

1. 自動心拍数モニターの頻度が 1 分に設定されている場合、心拍数アラート機能を有効にできます。
2. 高い心拍数アラートおよび低い心拍数アラートの設定では、アラート値を調整したり、アラートを無効にしたりできます。

## 血中酸素レベル

血中酸素レベルは呼吸と循環の重要な生理指標です。ウォッチを起動し、時計の画面で下部の右側のボタンを押してアプリリストを開き、画面を上下にスワイプして血中酸素アプリを選択し開きます。ウォッチの血中酸素アプリでは、最後に測定された血中酸素レベルを確認できます。データをアプリに同期させると、さらに詳細な情報を表示できます。血中酸素アプリをクイックアクセスアプリとして設定すると、血中酸素レベルを簡単に測定できます。電話とウォッチが接続されている場合、以下の血中酸素レベル設定も Zepp アプリの [プロファイル > Amazfit Active Edge > ヘルスモニタリング](#) でアクセスできます。

## 手動血中酸素レベル測定

血中酸素を手動で測定するには、[ヘルスマニカ](#) をタップします。

## 自動血中酸素レベルモニタリング

血中酸素アプリに移動し、最後のページにスワイプして設定ページに移動し、[ヘルスマニカ](#) を有効にしま

す。休息状態で、ウォッチは自動的に血中酸素を測定し、一日中の血中酸素レベルの変化を記録します。

## **低血中酸素レベルアラート**

休息状態（睡眠を除く）で、血中酸素が 10 分間下限値以下になると、ウォッチから通知が届きます。

自動血中酸素モニタリングが有効になった後、低血中酸素アラート機能を有効にします。低血中酸素アラートの設定では、アラート値を調整したり、アラートを無効にしたりできます。

## **血中酸素レベル測定の注意事項**

ウォッチを手首から 1 本の指分離して装着します。

ウォッチを適度な圧力感でしっかりと装着します。

ウォッチの画面が上を向くように、腕を机や安定した表面に置きます。

測定中は静止し、測定に集中します。

髪の毛、タトゥー、振動、低温、ウォッチの不適切な装着などの要因は測定結果に影響を与え、測定失敗につながる場合があります。

ウォッチの測定範囲は 78%~100%です。この機能は参考用であり、医学的診断の根拠として使用すべきではありません。体調が悪い場合は医師の指示に従ってください。

## **ストレス**

ストレス指標は心拍変動の変化に基づいて計算されます。これは健康状態の評価の参考になります。指標が高い場合は、より多くの休息が必要です。ウォッチを起動し、時計の画面で下部の右側のボタンを押してアプリリストを開き、画面を上下にスワイプしてストレスアプリを選択し開きます。ウォッチのストレスアプリでは、最後に測定されたストレス値、日々のストレス状況、ストレス間の分布、過去 7 日間のストレス状態などを確認できます。

データをアプリに同期させると、さらに詳細な情報を表示できます。ストレスアプリをクイックアクセスアプリとして設定すると、ストレスを簡単に測定できます。電話とウォッチが接続されている場合、以下のストレス設定も Zepp アプリのプロファイル> Amazfit Active Edge>ヘルスマonitoringでアクセスできます。

## 手動ストレス測定

ストレスアプリで、 をタップして手動でストレスを測定します。

## 自動ストレスモニタリング

ストレスアプリを開き、最後のページにスワイプし、ストレス設定に移動してを有効にします。これにより、1日中のストレス変化を表示するために、自動的に5分ごとにストレスを測定します。

## ストレス緩和リマインダー

休息状態（睡眠を除く）で、ストレスレベルが10分間の間に下限値を超えると、ウォッチから通知が届きます。

自動ストレスモニタリングが有効になった後、ストレス緩和アラート機能を有効にします。ストレス設定で、ストレス緩和アラートを有効にし、その後、アラートを受信できます。

## アクティビティ

毎日一定量の活動を維持することは、身体的健康に非常に重要です。ウォッチを起動し、時計の画面で下部の右側のボタンを押してアプリリストを開き、画面を上下にスワイプしてアクティビティアプリを選択し開きます。1日の活動は、アクティビティ（歩数またはカロリーに設定できます）、脂肪燃焼、立ち上がりの3つの主要な指標から構成されます。ウォッチのアクティビティアプリでは、一日中の活動分布グラフを表示できます。アクティビティアプリをクイックアクセスアプリとして設定すると、主要指標の進捗状況を簡単に確認



できます。また、ウォッチは自動的に他の活動データも記録します。これには、休息時の消費量、座っている時間、歩行時間、および走行時間と距離が含まれます。これらはアクティビティアプリで表示できます。

## 目標の通知

ウォッチは、1日の活動の任意の主要指標が設定した目標値に達した場合に通知を表示します。

1. アクティビティアプリを開き、最後のページにスワイプして、目標達成リマインダーを有効にします。電話とウォッチが接続されている間、これらの設定は Zepp アプリのプロファイル > Amazfit Active Edge > 通知とリマインダー > 目標通知でアクセスできます。
2. アクティビティの設定で、歩数とカロリーの1日の目標も設定できます。電話とウォッチが接続されている間、これらの設定は Zepp アプリのプロファイル > マイゴールでアクセスできます。

## 起立のリマインダー

長時間座り続けることによる被害を減らすために、ウォッチは起きている間、1時間ごとに活動するように促します。1日中12時間活動することが目標です。起きている間、1時間の最初の50分間で1分以上の活動が検出されない場合、ウォッチは活動を促す通知を表示します。立ち上がりアラートを受け取った場合、次の時間が来る前に動けば、現在の時間の立ち上がりの目標を達成することができます。アクティビティアプリを開き、最後のページにスワイプし、立ち上がりリマインダーを有効にします。電話とウォッチが接続されている間、これらの設定の詳細は Zepp アプリのプロファイル > Amazfit Active Edge > 通知とリマインダー > 立ち上がりリマインダーでアクセスできます。

## 月経周期

月経周期を追跡することで、自分自身の生理的リズムを理解するのに役立ちます。ウォッチを起動し、時計の画面で下部の右側のボタンを押してアプリリストを開き、画面を上下にスワイプしてサイクルトラッキングアプリを選択し開きます。ウォッチのサイクルトラッキングアプリでは、月経周期の記録や予測などの情報を表示できます。データをアプリに同期させると、詳細な情報を表示できます。サイクルトラッキングアプリをウィジェットとして設定すると、月経周期の状態や記録を簡単に確認できます。サイクルトラッキングアプリを使用する前に、直近の月経開始日、月経期間、および月経周期の期間を入力する必要があります。これらのデータは、Zepp アプリに入力してウォッチに同期させることもできます。必要に応じて、Zepp アプリでこれらの設定やデータを変更することもできます。スマートフォンとウォッチが接続されている間、以下の設定も Zepp アプリで変更できます：>月経周期>設定。

### **月経周期の手動記録**

サイクルトラッキングアプリで、月経周期追跡データを手動で記録するには、ボタンをタップします。

この月経周期を記録していない場合は、現在の周期の開始日を記録するにはタップします。既にこの月経周期を記録している場合は、次の周期の開始日を記録するにはタップします。設定された終了時刻を過ぎても期間を延長する必要がある場合は、30日以内に再度記録をタップします（最後の期間が終了していないため）、またはデータをアプリに同期させてから変更します。

### **月経周期の予測**

サイクルトラッキングアプリは、あなたのデータに基づいて、月経期間、妊娠可能期間、排卵日をインテリジェントに予測します。この機能は避妊や医療アドバイスの代替ではありません。サイクルトラッキングアプリを開き、一番下までスワイプして、月経周期の設定に

入り、月経周期の予測を開始します。

### **月経周期のリマインダー**

月経周期が始まる前に、設定された日付の午後 9 時にウォッチから通知が送信されます。

月経周期の予測がオンになっている場合は、月経周期のリマインダーを有効にします。

サイクルトラッキングアプリで設定した期間のリマインダーや排卵日のリマインダーは、リマインダーの日付を調整したり、リマインダー機能を無効にしたりできます。

### **呼吸**

呼吸は、ゆっくりと深く呼吸することでストレスを緩和する手助けをします。ウォッチを起動し、時計の画面で下部の右側のボタンを押してアプリリストを開き、画面を上下にスワイプして Breath アプリを選択して開きます。ボタンをタップして呼吸リラックスを開始します。Breath アプリをクイックアクセスアプリとして設定すると、呼吸リラックスを簡単に開始できます。

### **ウォッチアプリ**

アプリとは、運動、心拍数、天気など、個別に使用できるウォッチの機能を指します。ウォッチを起動し、時計の画面で下部の右側のボタンを押してアプリリストを開き、画面を上下にスワイプしてアプリリストを参照し、アプリをタップして開始します。

### **メンバーシップカード**

ウォッチにメンバーシップカードを追加する方法：

メンバーシップカードページに入り、「追加」をタップしてスキャンページに移動し、メンバーシップカードの QR コード/バーコードをスキャンボックスに合わせます。

あるいは、事前にメンバーシップカードのバーコード/QR コードのスクリーンショットや

写真を撮影し、モバイルの写真に保存します。「写真」をタップし、保存したメンバーシップカードのバーコード/QRコード写真を選択します。

スキャンが成功したら、メンバーシップカードの名前とカード番号を入力し、カードの表面の好みの色を選択し、「保存」ボタンをタップしてメンバーシップカードが正常に追加されます。

**注意：**

ウォッチのストレージ容量の制限により、同じアカウントに最大 20 枚のメンバーシップカードしか追加できません。Code 128、Code 39、QRコード、UPC A、EAN 13、および EAN 8 のみがサポートされます。

## **音楽コントロール**

ウォッチをスマートフォンと接続したままにしてください。スマートフォンで音楽を再生しているときは、ウォッチの音楽アプリで音楽を再生または一時停止したり、前の曲や次の曲に切り替えたり、その他の操作を行うことができます。

**Android スマートフォンで設定を変更する方法：**

ウォッチをスマートフォンに接続したままにしてください。Zepp アプリを起動し、プロフィール > Amazfit Active Edge > 通知とリマインダーに移動します。表示されたページで、「通知を読むアクセスが有効にされていません」というメッセージをタップして通知設定ページに移動し、Zepp アプリに通知の許可を与えます。このメッセージが表示されない場合は、許可がすでに与えられています。

**注意：**

Android スマートフォンでこの機能を有効にするには、Zepp アプリをスマートフォンのバックグラウンドの許可リストまたは自動実行リストに追加し、常にバックグラウンドでアプリが実行されるようにする必要があります。スマートフォンのバックグラウンドプロセスによって Zepp アプリが終了された場合、ウォッチはスマートフォンから切断され、音楽再生を制御することができなくなります。

## アラーム

Zepp アプリやウォッチでアラームを追加することができます。最大で 10 個のアラームを追加できます。設定したアラームの時刻が到達すると、ウォッチが鳴動して通知され、オフにするか後で通知するかを選択できます。後で通知するを選択すると、ウォッチは 10 分後に通知します。1 つのアラームにつき、この機能を 5 回しか使用できません。操作を行わない場合、デフォルトで後からウォッチにリマインダーが表示されます。

## To-Do リスト

ウォッチをスマートフォンに接続したままにして、Zepp アプリを開き、プロフィール > Amazfit Active Edge > アプリの設定 > To do リストに移動し、To-do を作成または編集し、To-do のリマインダー時間や繰り返しを設定できます。最大で 60 個の To-do を追加できます。指定したリマインダー時間が到達すると、ウォッチに To-Do のリマインダーがポップアップ表示され、その後、完了、1 時間後にリマインド、後でリマインド、無視などの操作を行うことができます。

## ポモドーロトラッカー

ポモドーロトラッカーアプリを使用すると、時間を科学的に管理し、集中時間をサイクルで設定できます。これにより、最小限の中断で仕事と休憩のバランスを取り、時間管理を直感的かつ効果的に行うことができます。デフォルトでは、各作業期間は 25 分間で、5 分間の休憩が続きます。カスタムの作業時間と休憩時間を設定することもできます。作業中は、ウォッチが自動的に DND モードに入ります。

## 世界時計

Zepp アプリのプロフィール > Amazfit Active Edge > アプリの設定 > 世界時計で、異なる都市の時計を追加し、それらの都市の時間をリアルタイムで表示できるようにウォッ

チに同期することができます。最大で 20 の異なる都市を追加できます。同時に、ウォッチはいくつかのデフォルトの都市を提供しており、ワールドクロックリストに都市を迅速に追加できます。

## **ストップウォッチ**

ストップウォッチは、最大で 23 時間 59 分 59 秒までの時間を正確に 0.01 秒で計測できます。タイミング中に、現在のカウントと前回のカウントの時間差も記録されます。

## **カウントダウン**

タイマーアプリでは、8 つのショートカットを提供しています。また、最大 23 時間 59 分 59 秒までのタイマーを手動で設定することもできます。タイマーが終了すると、ウォッチがお知らせします。

## **リモート撮影**

スマートフォンのカメラがオンになっている場合、ウォッチを使用してリモートで写真を撮影できます。iOS ウォッチのみサポートされています。

## **天気**

天気情報を表示するには、その日の気温と天候条件、風、湿度、日の出時刻と日没時刻、および次の 5 日間の天気を表示します。

天気データはモバイルネットワークを介して同期する必要があります。したがって、天気情報を最新の状態に保つには、時計をスマートフォンに接続しておく必要があります。

Zepp アプリで最大 5 つの場所と温度単位（摂氏/華氏）を追加できます。

追加された場所は、ウォッチ上で表示できます。

## 太陽と月

太陽と月アプリでは、次の情報を表示できます：

日の出と日没の時間

ページのリマインダーボタンをタップして、日の出/日没のリマインダーを有効化/無効化できます。

月の出と月の入りの時間、月相

潮汐については、海岸や港のエリアで毎時の潮汐データを表示できます。

## アプリのインストールとアンインストール

アプリストアからさらにアプリをダウンロードしてインストールできます。

### ミニアプリのインストール：

ウォッチをスマートフォンに接続したままにしておき、Zepp アプリを開き、プロフィール > Amazfit Active Edge > アプリストアに移動し、対象のアプリを選択してダウンロードしてインストールするか、インストール済みのアプリを最新バージョンに更新します。

### ミニアプリのアンインストール：

ウォッチをスマートフォンに接続したままにしておき、Zepp アプリを開き、プロフィール > Amazfit Active Edge > アプリストアに移動し、「Mine」 > 「More」に入り、「削除」をタップしてアプリをアンインストールします。

## 時計の設定

### 単位

ウォッチをスマートフォンに接続したままにしておき、Zepp アプリを開き、プロフィール

> その他 > 設定 > 単位に移動します。そこでは、距離、体重、および温度の単位を設定できます。データ同期中、ウォッチは自動的にアプリの設定に従います。

## **時刻形式**

ウォッチをスマートフォンに接続したままにしてください。データ同期中、ウォッチは自動的にスマートフォンのシステム時刻と時刻形式に従い、12 時間制または 24 時間制で時刻を表示します。

ウォッチの設定 > ウォッチフェイスと時刻で 12 時間制または 24 時間制を選択した場合、設定後はスマートフォンと連動して時刻形式が変更されません。

## **日付形式**

ウォッチに表示されるデフォルトの日付形式は「年/月/日」です。日付形式を「月/日/年」または「日/月/年」に変更できます。設定 > ウォッチフェイスと時刻で変更できます。

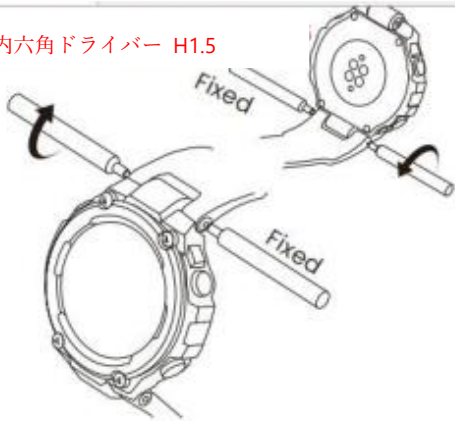
## **パスワードの設定**

設定 > 好み > 脱着時ロックの下でウォッチのパスワードを設定できます。システムがウォッチを装着していないと検出すると、ウォッチは自動的にパスワードでロックされます。ウォッチを引き続き使用する前に、パスワードを入力する必要があります。

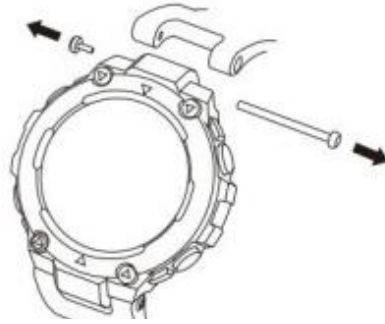


## ウォッチストラップの取り外し・取り付け方法

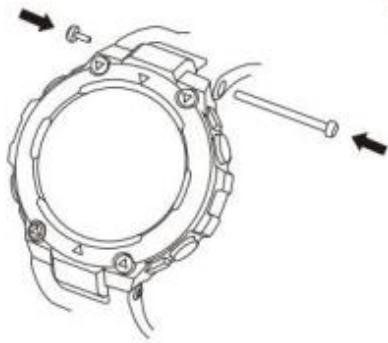
標準内六角ドライバー H1.5



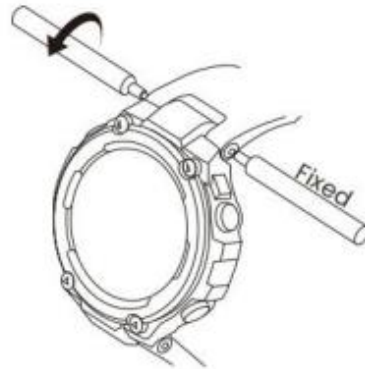
腕時計のベルトのネジを外します



ナット、ネジ、そして腕時計の  
ベルトを取り外します。



新しい腕時計のベルトを取り付けます。



ネジを締めます。