

Amazfit Active 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。

注意: ご使用の携帯電話のオペレーティングシステムは、Android 7.0またはiOS 14.0、またはそれ以降のバージョンである必要があります。

初期のペアリング:

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。



新しい携帯電話とのペアリング:

1. 古いスマートフォンでアプリを開き、デバイスとデータを同期してください。
2. 古いスマートフォンで、[プロフィール]> [Amazfit Active]に移動し、画面下部にある「ペアリングを解除」ボタン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、Zeppアプリ内でデバイスのペアリング解除を行った後、デバイスとiPhoneのペアリングも解除する必要があります。[設定]> [Bluetooth]で時計に対応する Bluetooth 名を探し、名前の右端にあるアイコンをクリックし、「このデバイスを無視」などのオプション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]> [システム更新]に移動して、ウォッチのシステムを表示または更新してください。

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。

装着

1. スマートウォッチのストラップは、きつく締めすぎたり緩めすぎたりしないように装着して、皮膚が呼吸できる十分な隙間を残します。これにより快適感が得られ、センサーが機能できます。
2. 血中酸素を測定するときは、スマートウォッチを正しく装着します。スマートウォッチが手首関節に当たらないようにし、腕を水平にしてスマートウォッチと手首の皮膚が快適に (適度な締めつけ感で) フィットするように維持して、測定中は腕を動かさないようにします。外部要因 (腕の下がり、揺れ、体毛、タトゥーなど) の影響により、測定結果が不正確または出力されない場合があります。
3. 運動中はスマートウォッチのストラップを締めて、運動後に緩めることをおすすめします。

基本操作

よく使うジェスチャーとボタン

操作	結果
画面をタップする	機能を使用したり、現在のアイテムを選択したり、次の手順に進んだりします
文字盤を長押しする	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OFFにします
左から右にスワイプ	ほとんどのサブレベルのページで、1つ上の階層のページに戻ります

画面を上下にスワイプ	スクロールしたりページを切り替えたりします
サイドボタンを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すると、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。

サポートされる機能: バッテリーセーバーモード、DND（非通知モード）、シアターモード、睡眠モード、カレンダー、音量、画面の常時点灯、明るさ、懐中電灯、水を排出、画面ロック、設定

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します。
2. アプリリストから「その他」をタップし、「電話を探す」をタップすると携帯電話が振動します。ベルアイコンをクリックすると、携帯電話が鳴ります。

ウォッチを探す

ウォッチを携帯電話に接続したまま、Zeppアプリを開き、[プロフィール] > [Amazfit Active] に移動して、[ウォッチを探す] をタップします。その後、ウォッチが振動します。

文字盤

文字盤の表示データ

一部の文字盤は、表示データの変更に対応しています。歩数、カロリー、天候などの情報を表示し、必要に応じて表示データを編集できます。

文字盤の表示データの編集：

1. ウォッチを起動し、文字盤を長押しして文字盤選択ページに入ります。そ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。編集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、表示データを編集するためのページに移動できます。

3. 編集する表示データを選択します。タップするか、画面を上下にスワイプして、表示するデータを切り替えます。
4. 編集が完了したら、サイドボタンを押して現在の文字盤を有効にします。

表示を常にオン

この機能をオンにすると、スタンバイモードの文字盤にも時刻などの情報が表示されるようになり、バッテリー駆動時間が大幅に短くなります。

常時表示ディスプレイの設定：

1. デバイスを起動し、サイドボタンを押してアプリリストを開きます。その後、[設定] > [ディスプレイ] > [表示を常にオン]に移動します。
2. ウォッチフェイスのスタイルを選択し、常時表示を有効にします。

文字盤の追加

ウォッチにはデフォルトでいくつかの文字盤が用意されています。Zepp アプリの[ストア]に移動してオンラインの文字盤をウォッチに同期したり、Zepp アプリを使用してスマートフォン内の画像を文字盤の画像として設定したりできます。**オンラインの文字盤の追加：**

1. 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] > [ダイヤルショップ] に移動します。
2. 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。

お手持ちの写真を追加：

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] > [文字盤] > [カスタム バックグラウンド] に移動し、お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。

ポートレート文字盤の追加：

ポートレート文字盤は、ポートレートを重点的に表示する文字盤で、追加した写真内のポートレート要素を自動的に識別し、文字盤上の要素に統合して表示します。1つの文字盤に最大3枚の写真を追加できます。文字盤をタップするか、手首を上げることで文字盤の写真を切り替えることができます。Zeppアプリを開き、[Amazhit Active]を選択し、[ダイヤルショップ] > [ポートレート文字盤]をタップします。ポートレート写真（最大3枚まで）を追加するためにタップし、各写真ごとに時間の位置を個別に調整できます。ウォッチフェイス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

文字盤をウォッチに同期させるには「同期」をタップします。同期後、ウォッチ上で文字盤をタップするか、手首を上げることで文字盤上の写真を切り替えることができます。[ダイヤルショップ] > [自分の]>[レコードをダウンロード]に移動し、ポートレートウォッチ文字盤を再編集します。編集後に文字盤を反映させるために「同期」をタップします。

文字盤を作成する際に使用する写真はアプリとデバイスに保存されます。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。1,200*840以上のサイズで背景のシンプルな1人のポートレート写真を使用することをお勧めします。iOS 12以上の場合、より良い結果を得るためにポートレートモードで写真を使用することをお勧めします。

文字盤を変更する

1. ウォッチを起動し、文字盤を長押しして選択ページに移動します。
2. 現在のウォッチに利用可能な文字盤、内蔵の文字盤、およびオンラインの文字盤を含むプレビューが可能です。
3. 現在の文字盤を置き換えるために、希望の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. 削除したいウォッチフェイスを長押しします。



ウォッチフェイスが削除可能な場合、削除ボタンが表示されます。

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。

- バッテリー残量が少ない
- バッテリーセーバーモード

- DNDモード
- 睡眠モード
- 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）
- トレーニング中（マークをタップするとアプリに移動します）
- 充電中

通知とリマインダー

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にスワイプすると、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。一覧の下に「通知をクリア」ボタンがあります。

すべての通知をクリア:

通知リストの下に「削除」ボタンがあります。それをタップしてすべての通知をクリアできます。

または、ウォッチが再起動した後は通知が自動的にクリアされます。

個別の通知のクリア:

通知がプッシュされた後、または通知リストから特定の通知を開いた後、下にある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、Zeppアプリを開き、[プロフィール]> [Amazfit Active]> [通知とリマインダー]> [アプリ通知]に移動し、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して、アプリが常にバックグラウンドで実行されるようにする必要があります。Zepp アプリがスマートフォンのバックグラウンド プロセスで強制終了されると、ウォッチはスマートフォンから切断され、ウォッチでアプリ通知を受信できなくなります。
- iOS の場合、アプリのアラート一覧で設定可能なアプリは限られています。デフォルトでも表示されないアプリでも、新しく通知メッセージを受信すると、Zepp アプリのアラート一覧により多くのアプリが表示されます。※一部アプリでは通知に対応しない場合もございます。

Bluetooth 通話

- この機能を有効にしたら、Bluetoothを介してウォッチをスマートフォンとペアリングし、接続を維持したウォッチで通話を受信できます。
- ウォッチとスマートフォンがBluetooth経由で接続されている間、電話アプリを介してスマートウォッチでBluetooth通話を行うこともできます。

Bluetooth通話の設定方法:

方法1: Zeppアプリを起動し、[プロフィール] > [Amazfit Active] > [アプリの設定] > [スマートフォン]に移動して、Bluetooth通話を有効にし、指示に従ってウォッチとスマートフォンをBluetoothでペアリングします。

方法2: 携帯電話で、設定 > Bluetoothに移動して、ウォッチとスマートフォンをBluetoothでペアリングします。

1. スマートフォンで、設定 > Bluetoothに移動し、Bluetoothを有効にしてスマートフォンを検出可能にします。ウォッチでは、アプリリストに移動し、[設定] > [Bluetooth]をタップして、Bluetoothが有効であることを確認します。
2. スマートフォンの利用可能なデバイスの検索結果からウォッチを見つけて、デバイスをペアリングするためにタップします。

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] > [アプリの設定] > [スマートフォン]> [着信]に移動します。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ると、ウォッチは電話がかかってくるとプロンプトを表示し、ウォッチで電話を無視したり、電話を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。

モーニングアップデート機能を有効または無効にするには、[設定]>[個人設定]> [モーニングアップデート]の下で設定できます。また、[内容の設定]でモーニングアップデートの内容と表示順序を変更することができます。

上記の設定は、ウォッチを携帯電話に接続したまま、Zeppアプリ内の[プロフィール]>[Amazfit Active]>[スマートウォッチの設定]>[モーニングアップデート]でもアクセスできます。

ショートカット

ショートカットカード

文字盤を右にスワイプして、様々な機能と情報を簡単に利用し、表示することができます。

最新のイベント、次のアラーム、最近の BPM データなどの、よく利用する機能カードをこのページに追加すると、さらに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] > [ショートカットカード] に移動して、表示内容と表示順序を設定することもできます。

クイックアクセスアプリ

文字盤を右から左にスワイプして、クイックアクセスアプリを開きます。クイックアクセスアプリを使用すると、デバイスの各機能へ即座にアクセスできます。よく使うアプリや機能をクイックアクセスアプリに追加することもできます。**クイックアクセスアプリを変更：**

1. ウォッチを起動し、サイドボタンを押してアプリリストを開きます。その後、[設定]>[個人設定]>[クイックアクセスアプリ] に移動し、上下にスワイプしてクイックアクセスアプリとして設定できるアプリを表示します。
2. アプリの数が上限に達した場合、不要なアプリを削除し、必要なアプリを追加します。

ボタンを押してクイックスタート

ウォッチのサイドボタンを長押しして、アプリを素早く開くことができます。クイックスタートするアプリを変更するには、ウォッチの[設定] > [個人設定] > [側面のボタンを長押し]で変更できます。

運動

運動モード

屋外スポーツ、屋内スポーツ、ダンス、格闘技、球技、ウォータースポーツ、ウィンタースポーツ、レジャースポーツ、ボード&カードゲームなど、120以上のワークアウト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して、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タップします。
3. すべての運動モードを表示するには「その他のトレーニング」を選択し、運動を開始します

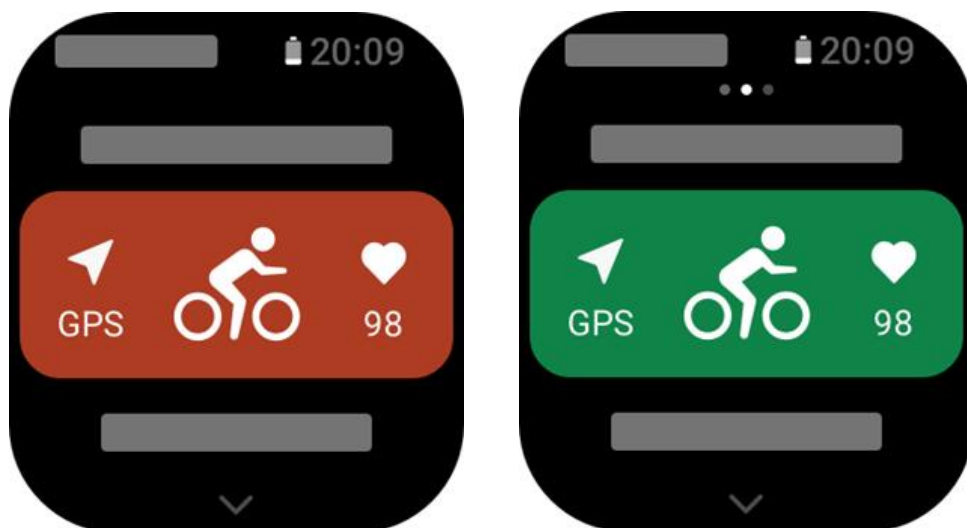
運動を選択

運動リストで、画面を上下にスワイプして必要なトレーニングを選択し、対応する運動の準備ページに入ります。

運動を開始

運動準備ページに入ったら、測位が必要な運動の場合、ウォッチは自動的に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、信号が見つかりと緑色に変わります。運動データの測定精度を向上させるため、正確な位置情報を取得した後、緑のステータスバーをタップしてトレーニングを開始することをお勧めします。

測位が不要な運動では、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

運動中は画面を上下にスワイプすると、ページを移動できます。運動データページから右にスワイプすると、運動を一時停止または終了できます。運動データページから左にスワイプすると、スマートフォンでの音楽再生をコントロールできます。

運動画面のロック状態

運動中に右へスワイプすると表示されるメニュー画面から、画面ロックボタンを有効にすると、常時表示モード（AODモード）やタイムアウトにより画面が暗くなった際には、画面ロックが作動します。
ステータスバーに下記アイコンが表示されます。



この状態では、タッチスクリーンを操作することはできません。操作を行う前にサイドボタンを押してタッチスクリーンのロック解除します。
水泳の場合、自動画面ロックがデフォルトでオンになります。運動中はタッチスクリーンが引き続き無効になり、画面をロック解除するためにボタンを押した後のみ使用できます。

トレーニング操作ページ

1. 一時停止/再開

タップすると運動の一時停止/再開ページに入ります。

2. 終了

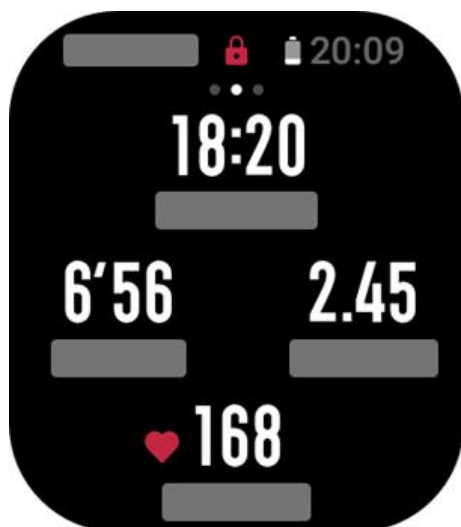
タップすると、現在の運動が終了し、データが保存されます。

3. 後で再開

押すと、現在の運動が保存され、文字盤に戻ります。運動アプリに再び入り、運動の一時停止ページに戻ります

4. 自動画面ロック

タッチスクリーンの操作が無効になりますが、指示に従って画面をロック解除することができます（水泳トレーニング中は、自動画面ロックがデフォルトでオンになっています）。



運動設定

運動準備ページから上にスワイプして運動設定ページに移動することで、現在の運動モードについて設定することができます。関連するパラメータは、運動モードに応じて異なります。

運動アシスタント

運動アシスタントは、運動の目標、運動アラート、自動ラップ、自動一時停止、ケイデンス アシスタント、仮想ペーサー など、運動のための補助ツールを提供します。運動アシスタントが提供する補助機能は、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、カロリーなどの運動の目標を設定できます。運動中、ウォッチには、目標に対する現在の進捗状況がリアルタイムで表示されます。事前設定した運動の目標を達成すると、メッセージが表示されます。運動の目標は、運動によって異なります。

運動アラート

この設定では、距離のリマインダー、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、ウォッチは各キロメートル/マイルごとに振動し、それに要した時間を表示します。

[運動モード]>[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、この機能を有効または無効にします。

2. 安全な心拍数アラート

運動中に、設定してある安全な心拍数の値を超えたことを検出すると、ウォッチが振動し、画面にメッセージが表示されます。そうなった場合は、ペースを落とすか中止する必要があります。

[運動モード]>[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、この機能を有効または無効にします。

3.心拍数の範囲のアラート

運動中に心拍数が、設定されている心拍ゾーンから外れていることが検出されると、ウォッチが振動し、画面にメッセージが表示されます。そうなった場合は、速度を上げるか落として、設定した範囲内に心拍数を収める必要があります。

[運動モード]>[運動アシスタント]>[運動アラート]>[心拍数ゾーン]に移動し、心拍ゾーンを設定して、この機能を有効または無効にします。

4.ペースリマインダー

最低ペース値を設定できます。ペースが事前設定値を超えると、ウォッチが振動し、メッセージが表示されます。

[運動モード]>[運動アシスタント]>[運動アラート]>[ペース]に移動し、ペースを選択し、この機能を有効または無効にします。さらにウォッチは、往復、速度、ストローク頻度、ケイデンスなどのアラートもサポートしています。

仮想ペーサー

仮想ペーサーのペース値を設定すると、運動中に、現在のペース、仮想ペーサーよりも進んでいる/遅れている距離、仮想ペーサーに対する相対的な位置などを表示できます。

[ランニング (屋外)]/[ランニング マシン] > [運動アシスタント] > [仮想ペーサー] に移動し、仮想ペーサーのペースを設定して、この機能を有効にします。

自動一時停止

自動一時停止を有効または無効にします。この機能を有効にした後、運動の速度が0になると、運動モードは自動的に一時停止されます。速度が一定のしきい値に達すると、運動を再開できます。一時停止中に運動を再開することもできます。

自動ラップ

この機能は、一部の運動で利用できます。運動設定で自動ラップ距離を設定できます。そうすると、ウォッチが自動ラップを開始し、運動中に設定した距離に達するたびに通知が表示されます。また、各ラップの運動の詳細が記録されます。運動が終了したら、異なるラップの詳細を表示できます。

運動モードに移動し、[運動アシスタント] > [自動ラップ]にアクセスし、自動ラップの距離を設定してください。手動のラップには設定が必要ありません。

その他

データアイテムの編集

運動中にデータページのフォーマット、データアイテムの内容、データページの追加と削除、ワークアウトチャートなどを編集できます。

データ ページ形式の任意の値には、ページごとに 1、2、3、4、5、6 個のデータ項目が含まれます。

150以上のトレーニングデータアイテムがサポートされており、サポートされている具体的なデータアイテムはトレーニングによって異なります。

150 個を超える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)。
ペースなどを含む 6 種類を超えるリアルタイム グラフがサポートされています。
最大 5 ページのデータ/運動グラフを追加できます。

スイミング プールの長さ

スイミング 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。

ウォッチが正確に水泳データを評価できるようにするため、各プールの対応するレーンの長さを設定します。

再調整

ランニングマシンモードでは、各運動後に、実際の距離にしたがって調整する必要があります。0.5 km 以上の距離で調整することで、ウォッチはユーザーのランニング習慣を学習できます。複数回の調整後、ウォッチは距離をより高精度に記録します。複数回の調整の後でも実際の距離と大きく異なる場合、デバイスのアプリリストの[運動]>[ランニングマシン]>[その他]>[再調整]に移動することで、再調整できます。

特別な運動モード - 水泳（プール）

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意味します。
- ストローク: ウォッチ装着時の完全なストロークの動きを意味します。
- ストローク数: 1 分あたりのストローク回数を意味します。
- DPS: 1 回の完全なストロークの距離を意味します。
- SWOLF: 水泳スコアの重要な指標で、水泳速度を包括的に評価します。水泳（プール）モードにおける $SWOLF = 1 \text{ 回のラップの期間 (秒数)} + \text{シングル ラップにおけるストローク数}$ です。オープン ウォーター スイミング モードの場合、SWOLF はラップ距離 100 メートルを使用して計算されます。SWOLF スコアが小さいほど、水泳効率が低いことを示しています。

ストローク認識

デバイスはスイミングモードでのストロークを認識し、使用する主要なストロークを表示します

種類	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	水泳時に複数のストロークが使用され、各ストロークの比率が同じ

水泳中のタッチスクリーン

誤ってタッチ操作が行われたり、水がタッチスクリーンに干渉したりするのを防ぐために、デフォルトでスクリーンロック機能が自動的にオンになります。ワークアウト中に画面をロック解除する必要がある場合は、ウォッチのサイドボタンを押してください。

運動時のGPS位置情報

屋外スポーツを選択した場合、GPS での測位が成功するまで運動準備画面で待機します。次に、緑色のステータスバー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、データが不正確になることを防ぎます。

ワークアウト追跡の喪失を防ぐための位置情報ガイド：

1. 運動を選択した後にAGPSを更新するよう求めるメッセージが表示されたら、スマートフォンで Zepp アプリを起動し、ウォッチに接続して AGPS を更新します。次にもう一度運動を選択します。この操作により、信号の検索にかかる時間が短縮され、検索の失敗が回避されます。
 2. 測位処理中に GPS 信号のアイコンが点滅し続ける場合、オープン エリアでは GPS 信号を受信しやすいため、より高速な測位が可能です。近くの建物によって信号が遮断されて弱くなると、測位の時間が長くなり、場合によっては測位が失敗することがあります。
 3. 測位に成功すると、赤色のステータスバーが緑色に変わります。GPS 信号は、現在のGPS 信号の強度を示しています。
- AGPS は GPS 衛星軌道情報データの種類で、GPS による測位処理の高速化に役立ちます。

運動の自動識別

識別可能な運動タイプには、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)、エリプティカル、およびローイングマシーン

運動の自動識別機能のプロセスでは、関連する運動の特性が蓄積され、運動が一定期間継続した後に、ウォッチがその運動の種類を自動判別して単一運動としての記録を行うこととなります。

これは、[設定]> [運動] > [運動検出]で設定できます。

- 種類: 選択した運動に対する自動識別機能が有効になります。
- 感度: 感度が高いほど、識別時間は短くなります。感度が低いと、識別時間は長くなります。必要に応じて設定してください。

* 継続的な運動状態のモニタリングにより、バッテリー持続時間が大幅に減ります。運動が選択されていない場合、運動検出機能は有効になりません。運動が進行中であることをウォッチが検出した場合、一部のデータはアプリと同期できません。

運動中の音声アナウンス

音声アナウンスは、運動アラートやラップが設定された場合、または運動を一時停止、再開、終了するか、運動履歴に移動した場合にサポートされています。音声放送の内容には、運動データの要約と操作のリマインダーが含まれます。

この機能を有効にするには、[設定] > [サウンドと振動] > [テキストの読み上げ] > [運動]に移動してください。

トレーニング

インターバルトレーニング

この機能は、一部の運動で利用できます。ウォッチで、インターバルトレーニングのトレーニングステージ、休憩ステージ、ループを直接編集することができます。インターバルトレーニングは、使用時、ユーザーの行った設定に従って実行されます。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テージに移行します。距離、時間、往復ごとに、またカスタマイズした方法によって、トレーニングステージと休憩ステージを編集することができます。編集項目は、運動によって異なります。

インターバルトレーニングを設定するには、[運動モード] > [トレーニング] > [インターバルトレーニング]に移動してください。

Zepp Coach

Zepp Coachは、定期的な運動をおこなっていないユーザーに対して、健康な運動パターンを維持するために運動の種類、時間、強度などをガイドするのが主な目的です。

プランの設定・表示

スマートフォンからZeppアプリを起動し、[ホーム]>[データカードを編集]から[Zep Coach]カードを有効にして、[通知およびデータ使用に関するステートメント]で[同意する]をタップ、過去1~2ヶ月間の運動状況を入力し、開始日を選択してプランを設定してください。

Zeppアプリでトレーニングプランを設定した後、ウォッチのZepp CoachアプリまたはスマートフォンのZeppアプリの[ホーム] > [Zepp Coach]の詳細ページで、毎日のスケジュールを表示することができます。

リマインダーの設定

ウォッチのZepp Coachアプリで、右端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てください。

プランを実行する

デバイスの運動モードを素早く起動するか、リストから運動モードを選択して運動を開始できます。ワークアウト記録はその日のトレーニング統計に含まれます。運動中はデバイスを装着してください。そうすることで、運動後に運動ログをZeppアプリにタイムリーに同期できます。

プランの変更と終了

[Zeppアプリ] > [Zepp Coach] > [詳細ページ]で、右上の設定ボタンをクリックしてプランを変更または終了することができます。

ナビゲーション

ルートインポート

GPX、TCX、KMLなどの形式のトラックファイルをZepp Appにアップロードし、Appを通じて端末に送信すると、端末上でルートを確認し、ナビゲーションに利用することができます。

手順：ダウンロードしたルートファイルをZeppアプリで開く>[ルートを保存]>[プロフィール]>[マイルート]>[ルートを選択]>右上の[・・・]>デバイスに送信

現在の位置を保存

ナビゲーションに対応したワークアウトモードでは、現在地の座標を保存してナビゲーションで使用できます。

手順：ワークアウト選択>待機画面で上にスワイプして[設定]へ移動>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

対象のルートやロケーションポイントを選択してナビゲーションを開始し、ウォッチからルート案内を受け取れます。この機能は一部の屋外アクティビティでのみ利用可能です。

手順：ワークアウト選択>待機画面で上にスワイプして[設定]へ移動>ナビゲーション>マイルート/マイロケーション>ルートを選択してスタート

出発地点に戻る

運動中、ナビゲーションを使用して出発地点に戻ることができます。戻り方には2つの方法があり、直線で戻る方法と元の経路で戻る方法（バックトラック）があります。この機能は一部の屋外アクティビティにのみ適用されます。

直線で戻る

この機能を有効にすると、ウォッチのトラックページは現在位置とワークアウトの出発地点を基に直線を結び、ガイドに従って出発地点に戻ることができます。

手順：[運動]>[一時停止]>[ナビゲーション]>[始点に戻る]>[直線で戻る]

注意：直線で戻るルートはGPSの位置ポイントに基づいて描かれるため、山、川、渓谷、建物などの通行できない地形の特徴を判断することはできません。実際の状況に従ってナビゲーションしてください。

バックトラック

この機能を有効にすると、それまでトラッキングしたルートに従って始点までナビゲーションします。

手順：[運動]>[一時停止]>[ナビゲーション]>[始点に戻る]>[バックトラック]

運動ログ

運動を終了すると、ログは運動記録に自動的に保存されます。運動を終了したときに、運動の時間が短すぎる場合は、保存するかどうかを確認するメッセージが表示されます。ストレージ容量に限りがあるため、ワークアウトの終了後すぐにワークアウト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、ワークアウト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

ウォッチ上の運動記録には、運動データ、運動追跡(GPS対応の運動の場合)、ラップ/設定データ、運動の目標到達状況などが含まれます。

運動モードを終了すると、画面はただちに運動記録の詳細のページに移動します。または、運動記録アプリで最近の履歴も表示できます。ウォッチには、直近の運動記録を最大 20 件保存できます。

パーソナル ベスト

それぞれの運動における最長距離や最長運動時間などの最高記録が保存されます。

アプリ上の運動記録

アプリの運動記録には、より広範な運動データが表示されます。ダイナミックルートや共有機能もサポートされています。

Zeppアプリを開き、ホームページの右上隅のアイコンをタップし、



ワークアウト履歴に移動します。

運動の身体指標

ウォッチは、運動のさまざまな身体指標を提供します。評価スコアは、運動の参考として使用できます。現在のトレーニングの負荷、完全回復時間、VO2max（最大酸素摂取量）、トレーニング効果などを含むこれらの指標は、運動記録または運動状態アプリで表示できます。

運動状態アプリで、現在のトレーニングの負荷、完全回復時間、VO2max の詳細な説明を確認できます。

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になります。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TEスコア	有酸素性能向上への影響
0.0-0.9	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	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TEスコア	無酸素性能向上への影響
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	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、ユーザーのプロフィール、および運動中の心拍数と速度に基づき、運動能力を評価します。低い TE スコアは、運動中に問題があるということではなく、運動が簡単で負荷が低いために、有酸素能力の改善に大きな効果がないということの意味するものです (1 時間のジョギングで低い TE スコアとなった場合など)。

データの取得方法：

心拍数データをモニタリングする運動が終了すると、ウォッチは運動の TE スコアを表示して、関連するコメントや提案を提供します。各運動記録の TE スコアを後で見直すこともできます。

運動状態

運動状態には、トレーニング負荷、完全な回復時間、および VO₂ Max が含まれます。ウォッチは、パーソナルデータと運動中に生成されたデータに基づいてこれらを計算します。ウォッチを着用し、時間とともにデータが蓄積されるにつれて、あなたの体力と運動に関する理解が深くなり、評価の精度が徐々に向上します。

VO₂max (最大酸素摂取量)

VO₂max は、最大強度の運動中に体が消費する酸素量を示す、体の有酸素能力の重要な指標です。持久力を必要とするアスリートにとって最も重要な参照指標の 1 つであり、高レベルの VO₂max を実現することは、高レベルの有酸素能力のための必須要件です。VO₂max は比較的個人差のある指標で、ユーザーの性別や年齢層に応じて参照基準が異なります。このウォッチは、ユーザーのプロフィール、および運動中の心拍数と速度に基づき、運動能力を評価します。また、VO₂max はユーザーの運動能力によって変わります。すべての人に VO₂max の値はありますが、個人の体調によって異なります。

VO₂ Max の値は、入門、初級、初中級、中級、中上級、上級、最上級の 7 つの運動能力レベルにマッピングされます。

1. アプリにプロフィールを正しく入力します。
2. ウォッチを装着したまま 10 分以上屋外で走り、心拍数が最大心拍数の 75% に達するようにします。

表示方法：

現在の VO₂max は、ウォッチの運動状態アプリで表示できます。

また、VO₂max の履歴と変化の傾向もアプリで表示できます。

トレーニングの負荷

トレーニングの負荷スコアは、運動後過剰酸素消費量 (EPOC) に基づいて算出されます。スコアが高いほど、ワークアウト時間が長く、運動強度が高いことを示します。トレーニングの負荷スコアは、過去 7 日間のトレーニングの負荷合計として計算され、最近の運動が体に与えた負荷を表しています。

トレーニングの負荷として、低、中程度、高の 3 つの範囲があります。

トレーニングの負荷が低い場合、運動能力の改善にはあまり役立ちません。ただし、トレーニングの負荷が比較的高いか過度に高い場合、疲労感が強くなりすぎて、運動能力の効果的な改善に役立たないばかりか、怪我のリスクを引き起こす場合があります。許容範囲内で継続的に運動能力を改善したい場合は、トレーニングの負荷スコアを中程度の範囲に収まるようにすることをお勧めします。

トレーニングの負荷スコアの中程度の範囲は、最近と長期の運動データによって決まり、使用頻度に比例して精度が上がります。

トレーニングの負荷の取得方法:

デバイスでの運動モードの有効化後、トレーニングの負荷の最小レベルに到達すると、現在行っている運動のトレーニングの負荷を取得できます。過去 7 日間のトレーニングの負荷は、ウォッチの運動状態アプリケーションで確認できます。

トレーニングの負荷の表示方法:

トレーニングの負荷は、ウォッチの運動状態アプリケーションで表示されます。また、トレーニングの負荷の履歴と変化の傾向もアプリで表示できます。

完全回復時間

完全回復時間とは、体の完全回復に推奨される時間のことです。各運動の後、最新の運動の心拍数に基づいて回復の提案が提供されます。これにより、より回復しやすくなり、運動を合理的に調整してケガを防げるようになります。

完全な回復期間	運動の提案
0-18 hours	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 hours	通常通りトレーニングを続けることができ、自分のトレーニングプログラムを強化する準備も可能です。
36-53 hours	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 hours	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。

活動と健康

レディネス

電池のエネルギー消費や充電と同様に、人間の体も昼間の活動と夜間の睡眠をバランスよくとり、体のエネルギーをコントロールし、一日のバッテリー寿命を確保する必要があります。レディネスは、新しい一日に体が充電され、準備が整っているかどうかを朝ごとに知らせる指標の1つです。心拍数、ストレス、睡眠、HRV、呼吸の質、体温、活動などのデータに基づいて、疲労と回復状態を測定し、個人に合わせた解釈と健康アドバイスを提供します。

レディネスのために構築された専門家チームには、主要メンバーである臨床心理学者のDr. Lisa Meltzerがおり、睡眠健康分野での22年以上の臨床指導と研究経験を持っています。レディネスのために構築された専門的な知識ベースには、680以上の専門的な分析と解釈が含まれており、ユーザーの状態とより正確に一致させることに取り組んでいます。

- 毎朝、レディネススコアを受け取り、今日の状態をすばやく理解できます。
- 過去7日間のスコアの変化、最高スコア、最低スコア、平均スコアも表示できます。

ワンタップで測定

このデバイスは心拍数、血中酸素、ストレスのモニタリングをサポートしています。ワンタップで測定機能を使用することにより、さまざまな健康指標の状態を素早く確認できます。測定データは、各機能のデータ記録に保存されます。

ウォッチを起動し、文字盤ページ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ワンタップで測定アプリを選択して開きます。計測を開始するには下記アイコンをタップします。



クイックアクセスアプリとして設定すると、ワンタップで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大な影響を及ぼします。

睡眠中にウォッチを装着している場合、睡眠の情報が自動的に記録されます。夜間の睡眠と、仮眠を記録できます。デバイスは睡眠スケジュールに基づいて睡眠を識別します。スケジュールが設定されていない場合、00:00から08:00までの睡眠はデフォルトで主要な睡眠として識別されます。主要な睡眠から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。

ウォッチを起動して、サイド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睡眠アプリを開きます。ウォッチの睡眠アプリでは、夜間睡眠の時間、睡眠ステージ、睡眠スコア、その他の情報などを表示できます。仮眠とその他の情報は、アプリと同期した後に表示できます。睡眠アプリをショートカットカードとして設定すると、以前の夜間睡眠状態を簡単に表示できます。

睡眠スケジュール

睡眠スケジュールでは、週の各日に異なる就寝時間と起床時間を設定できます。ウォッチの睡眠モードをオンにすれば、就寝を促し、予定の時間に起こし、設定された時間帯の睡眠をモニタリングし、良い睡眠習慣を身につけるのに役立ちます。[睡眠アプリ]>[設定]>[睡眠スケジュール]をタップして、設定できます。電話とウォッチが接続されている場合、Zeppアプリを開き、ホームページの右上隅で下記アイコンをクリックし、



睡眠 > 規則 > 睡眠スケジュールをタップして設定を完了できます。

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、最後のページまで下にスワイプし、睡眠の設定に移動して、睡眠モニタリングアシスタントを有効にします。睡眠中にデバイスを装着していることが検出されると、REM 睡眠ステージなどのより多くの睡眠の情報が自動的に記録されます。

睡眠時呼吸の質のモニタリング

睡眠アプリを開き、最後のページまで下にスワイプし、睡眠の設定に移動して、睡眠時呼吸の質のモニタリングを有効にします。睡眠中にデバイスを装着していることが検出されると、睡眠時呼吸の質が自動的にモニタリングされ、睡眠状態をより正確に把握するのに役立ちます。

電話とウォッチが接続されている場合、アシストされた睡眠モニタリングと睡眠呼吸品質モニタリングの設定は、Zeppアプリ内の[プロフィール]>[Amazfit Active]> [健康状態の監視] > 睡眠 > 睡眠呼吸品質モニタリングからもアクセスできます。

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、サイド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、下記アイコンを押して、



[PAI] > [PAI Q&A] に移動してください。

*HUNT Fitness Studyは、ノルウェー科学技術大学医学部のウルリク・ウィスロフ教授が率いるHUNT研究のサブプロジェクトです。この研究は35年以上にわたり、23万人以上の参加者が参加しています。

心拍数

心拍数は身体の状態を反映する重要な指標です。心拍数をより頻繁に測定することで、心拍数の変化を把握することができ、健康的なライフスタイルの参考になります。測定精度を確保するためには、ヒントに従ってウォッチを正しく装着し、皮膚に触れる部分が清潔で日焼け止めが塗られていないことを確認してください。

ウォッチを起動し、文字盤ページ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て開きます。ウォッチの心拍数アプリでは、最近測定した心拍数の値、1 日の心拍数曲線、安静時心拍数、心拍数の間隔の分布、その他の情報などを表示できます。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。

スマートフォンとウォッチが接続されている状態であれば、Zeppアプリの[プロフィール]>[Amazfit Active] > [健康状態の監視] から以下の心拍数設定にアクセスできます。

手動心拍数の測定

ウォッチを起動し、文字盤ページ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、その後心拍数を手動で測定するために下記アイコンをタップします。



測定が完了したら、ウォッチは心拍数の画面にとどまり、データを継続して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、最後のページまでスワイプし、[設定] > [自動心拍数モニタリング] に移動して、モニタリング頻度を調整します。ウォッチは設定した頻度で心拍数を測定し、1日にわたる心拍数の変化を記録します。

2. 心拍数の変化は、運動を行っているときにより大きくなります。アクティビティ検出機能を有効にし、ウォッチがアクティビティを検出すると自動的に測定頻度を増やして、より多くの心拍数の変化を記録できるようにします。

心拍数アラート

安静状態 (睡眠時を除く) では、心拍数が 10 分間にわたって上限または下限を超えると、通知が表示されます。

1.自動心拍数モニタリングの頻度が 1 分に設定されている場合は、心拍数のアラート機能を有効にできます

2.高心拍数と低心拍数のアラートの設定で、アラート値を調整するか、アラートを無効にすることができます。

血中酸素レベル

血中酸素レベルは、呼吸器系や循環器系の重要な生理指標です。

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血中酸素アプリを選択して開きます。ここで、最近測定した血中酸素レベルの状態を表示できます。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。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。

スマートフォンとウォッチが接続されている場合であれば、以下の血中酸素レベルの設定もZeppアプリ内の[プロフィール] > [Amazfit Active] > [健康状態の監視]からアクセスできます。

手動血中酸素測定

下記アイコンをタップして血中酸素を手動で測定します。



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、自動血中酸素モニタリングを有効にします。安静状態では、ウォッチが血中酸素を自動的に測定し、1日にわたる血中酸素レベルの変化が記録されます。

低血中酸素アラート

安静状態（睡眠時を除く）では、血中酸素が 10 分にわたって下限を下回ると、アラートが発せられます

1. 自動血中酸素モニタリングを有効にしてから、低血中酸素アラート機能を有効にします。
2. 低血中酸素のアラートの設定では、アラート値を調整するか、アラートを無効にすることができます。

血中酸素レベル 測定に関する注意事項

1. ウォッチを手首から約1本の指の幅離して着用します。
2. ウォッチを適切な圧力感があるようにしっかりと着用します。
3. ウォッチの画面が上を向くように、腕をテーブルなどの安定した場所に置きます。
4. 測定中は静止し、測定に集中します。
5. 髪、タトゥー、振動、低温、ウォッチの着用方法などの要因が測定結果に影響を与え、測定の失敗につながる場合があります。
6. ウォッチの測定範囲は78%から100%です。この機能は参考情報としてのみ使用し、医学的診断の根拠としては使用しないでください。体調が悪い場合は医師の診断を受けてください。

ストレス

ストレス指数は、心拍数の変動値に基づいて算出されます。それは健康状態評価の参考用です。指数が高い場合は、休息をより多くとる必要があります。

ウォッチを起動し、アプリ一覧に移動して、画面を上下にスワイプし、ストレスアプリを選択して開きます。ウォッチのストレスアプリでは、最近測定したストレスの値、1日のストレス状態、ストレスの間隔の分布、過去7日間のストレス状態などを表示できます。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。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。

スマートフォンとウォッチが接続されている状態で、以下のストレス設定には、Zepp アプリの [プロフィール] > [Amazfit Active] > [健康状態の監視] からアクセスできます。

手動ストレス測定

ストレスアプリでストレスを手動測定するには、下記アイコンをタップします。



自動ストレス モニタリング

ストレス アプリを開き、最後のページまでスワイプし、ストレス設定に移動して、自動ストレス モニタリングを有効にします。これにより、ストレスは 5 分ごとに自動測定され、1日のストレスの変化が表示されます。

ストレス緩和リマインダー

安静状態（睡眠時を除く）では、ストレス レベルが 10 分間にわたって上限を超えると、通知が表示されます。

1. 自動ストレス モニタリングの有効にしたら、ストレス緩和アラート機能を有効にします。
2. ストレス設定で、ストレス緩和リマインダーを有効にすると、アラートを受信できます。

アクティビティ

毎日一定量のアクティビティを維持することは、身体の健康にとって非常に重要です。ウォッチを起動し、アプリ一覧に移動して、画面を上か下にスワイプし、アクティビティ アプリを選択して開きます。毎日のアクティビティは、アクティビティ（歩数またはカロリーとして設定可能）、脂肪燃焼、および起立の 3 つの主要指標で構成されます。ウォッチのアクティビティアプリで1日のアクティビティの分布の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、主要指標の進行状況を簡単に確認できます。

また、ウォッチは安静時消費、ウォーキング時間、座る時間、走った時間および距離などを含む、その他のアクティビティデータも自動的に記録します。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

毎日のアクティビティの主要指標が設定されている目標値に達すると、通知が表示されます。

1. アクティビティ アプリを開き、最後のページまでスワイプし、アクティビティ設定に移動して、[目標の通知] を有効にします。スマートフォンが接続されている状態で、これらの設定には、Zepp アプリの [プロフィール] > [Amazfit Active] > [通知とリマインダー] > [目標の通知] からアクセスできます。
2. アクティビティの設定で、歩数とカロリーの毎日の目標を設定することもできます。スマートフォンが接続されている場合、これらの設定は、Zepp アプリの [プロフィール] > [マイ目標] からアクセスすることもできます。

起立のリマインダー

座ったままにいることで生じる悪影響を減らすために、起きている間は各 1 時間の中で体を動かしたりアクティビティを行ったりするよう促す通知が表示されます。毎日の目標は、1日のうち 12 時間で体を動かしたりアクティビティを行ったりしているときがあることです。

起きているときに、各 1 時間の最初の 50 分間で 1 分間を超えるアクティビティが検出されない場合、体をたくさん動かすようにリマインダーが表示されます。起立のアラートを受信した場合でも、次の 1 時間に入る前に動けば、現在 1 時間の起立目標を達成できます。

アクティビティ アプリを開き、最後のページまでスワイプし、アクティビティの設定に移動して、[起立のリマインダー] を有効にします。スマートフォンが接続されている状態で、これらの設定には、Zepp アプリの [プロフィール] > [Amazfit Active] > [通知とリマインダー] > [起立のリマインダー] からアクセスできます。

進捗リマインダー

進捗リマインダーを ウォッチ > アクティビティ > 設定 でオンにすると、ウォッチはあなたのアクティビティの達成に応じてリマインドします。

週間レポート

進捗リマインダーをオンにしている場合、毎週月曜日に前週のアクティビティ達成状況をお知らせします。週間レポートの通知をクリックして、前週のアクティビティレポートを確認でき、ウォッチ > アクティビティ > 週間レポート で週間のアクティビティステータスを確認できます。

月経周期

月経周期の追跡は自分の生理リズムを把握するのに役立ちます。ウォッチを起動し、アプリ一覧に移動し、画面を上か下にスワイプし、月経周期アプリを選択して開きます。ウォッチの月経周期アプリで、月経周期の記録や予測などの情報を表示できます。データをアプリと同期すると、さらに多くの情報を表示できます。サイクルトラッキングアプリをクイックアクセスアプリとして設定すると、生理周期の状態や記録を簡単に表示できます。

月経周期アプリを使用する前に、直近の生理期間の開始時刻、生理日数、月経周期の日数を入力する必要があります。また、このデータを Zepp アプリに入力してウォッチと同期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場合、設定の変更も Zepp アプリで行えます。下記アイコンをタップして、



サイクル > 設定に進んでください。

月経周期の手動記録

月経周期アプリで、月経周期追跡データを手動で記録するには、下記アイコンをタップしてください。



1. 月経周期を記録していない場合は、現在の生理期間の開始日をタップして記録します。
2. 今回の生理周期の開始日を既に記録している場合、次の生理周期の開始日を記録するにはタップしてください。
3. 設定した終了時の後に生理期間を延長する必要がある場合は、最後の生理期間が終わる前に、30 日以内にもう一度タップして記録するか、データをアプリと同期してから修正することができます。

月経周期の予測

月経周期アプリは、ユーザーのデータに基づいて、インテリジェントに生理期間、妊娠可能期間、排卵日を予測します。この機能は避妊手段や医学的助言となるものではありません。月経周期アプリを開き、最後のページまで下にスワイプし、月経周期の設定を入力して、月経周期の予測を開始します。

月経周期のリマインダー

生理期間が始まる前に、ウォッチは、設定日の午後 9:00 に通知を送信します。

1. 月経周期の予測がオンになっている状態で、月経周期リマインダーを有効にします。
2. 月経周期アプリで設定した生理期間リマインダーと排卵日リマインダーに対して、リマインダーの日を調整するか、リマインダー機能を無効にすることができます。

呼吸

ゆっくりと深く呼吸するよう導くことは、ストレスの緩和に役立ちます。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、呼吸アプリを選択して開きます。ここで下記アイコンをタップして呼吸のリラクゼーションを開始します。



呼吸アプリをクイックアクセスアプリとして設定すると、呼吸のリラクゼーションを簡単に開始できます。

ウォッチのアプリ

「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のことを指しています。

ウォッチを起動して、アプリ リストに移動し、画面を上下にスワイプしてアプリ リストを閲覧し、開始するアプリをタップします。

会員証

会員証をウォッチに追加する方法:

- 1) 会員カードページに入り、「追加」をクリックし、スキャンページに進んでください。会員カードのQRコード/バーコードに対して、コードボックスをスキャンしてください。
- 2) または、事前に会員カードのバーコードまたはQRコードのスクリーンショットまたは写真を撮り、携帯電話のアルバムに保存してください。「アルバム」をクリックし、保存した会員カードのバーコードまたはQRコードの画像を選択してください。
- 3) カードの表面の好みの色を選択して、「保存」 ボタンをタップします。これで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が限られているため、同じアカウントに最大20枚の会員証のみを追加できます。

サポートされるバーコード/QRコード形式は、Code 128、Code 39、QRコード、UPC A、EAN 13、EAN 8 のみです。

ローカル音楽再生

ウォッチに保存されたローカルの音楽を、ウォッチのスピーカーを使って再生するか、Bluetoothオーディオヘッドセット/ステレオに接続して再生できます。

1. 曲の追加: Zeppアプリを開き、[プロフィール]> [Amazfit Active] > [アプリ設定] > [音楽]に移動します。スマホから.mp3 形式の音楽ファイルを選択し、ウォッチに転送してください。転送が完了すると、ウォッチの音楽を再生できます。
2. 音楽ホームページでは、曲名、作曲者、前の曲、再生/一時停止、次の曲の操作、再生モードの設定、音量調整の操作がサポートされています。"+"をクリックして曲をお気に入りに追加することもできます。
3. 音楽ホームページを上をスライドして、2 番目のページに切り替えると、音楽の使用モードを切り替えたり、曲リストを表示したり、Bluetooth オーディオデバイスに接続したりすることができます。

音楽リモートコントローラー:

音楽コントロール:

ウォッチをスマートフォンに接続した状態にします。スマートフォンで音楽を再生しているときに、ウォッチのミュージック アプリで、音楽の開始/一時停止、前の曲や次の曲への切り替え、その他の操作の実行などを行うことができます。

Android 端末の設定を変更する：

ウォッチをスマートフォンに接続した状態にします。Zepp アプリを起動し、[プロフィール] > [Amazfit Active] > [アプリ一覧の管理]に移動します。表示されたページで、「通知を読むためのアクセス権が有効になっていません」メッセージをタップして、[通知設定] ページに移動し、Zepp アプリに通知権限を付与します。このメッセージが表示されない場合、権限はすでに付与されています。

ご注意ください：

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して、アプリが常にバックグラウンドで実行されるようにする必要があります。Zepp アプリがスマートフォンのバックグラウンド プロセスで強制終了されると、ウォッチはスマートフォンから切断され、ミュージックの再生を制御できなくなります。

アラーム

アラームは、Zepp アプリでもウォッチでも追加することができます。最大 10 件のアラームを追加できます。

アラームで事前設定した時刻になると、ウォッチはブザーを鳴らすか振動してお知らせします。ユーザーはオフにするか、後でお知らせするかを選択できます。[後でお知らせ] を選択すると、ウォッチは 10 分後にお知らせします。この機能はアラームごとに 5 回まで使用できます。何の操作も実行しない場合、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状態で Zepp アプリを開き、[プロフィール] > [Amazfit Active] > [To-Do リスト] をタップすると、To-Do リストを作成または編集し、リマインダーの時間または To-Do リストの繰り返しを設定できます。最大 60 件の To-Do を追加できます。

指定したリマインダーの時間になると、To-Do リマインダーがウォッチにポップアップ表示されます。その後、[完了]、[1 時間後に通知]、[後でお知らせ]、[無視]などの操作を実行できます。

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、1 つのサイクルにおける集中時間を設定できます。これによって、中断を最小限に抑えて作業と休憩のバランスを取り、時間をより直感的かつ効果的に管理できるようになります。デフォルトで各作業期間は 25 分間続き、その後に 5 分間の休憩となります。カスタムの作業時間と休憩時間を作成できます。作業時間中、ウォッチは自動的に DND モードに入ります。

世界時計

[プロフィール] > [Amazfit Active] > [アプリの設定] > [世界時計] で、別の都市の時計を Zepp アプリに追加してウォッチと同期すると、リアルタイムでこれらの都市の時刻を表示できます。最大 20 件の異なる都市を追加できます。都市をウォッチの世界時計リストに素早く追加できるように、ウォッチにはデフォルトの都市がいくつか用意されています。

ストップウォッチ

ストップウォッチは、0.01 秒単位の精度で、23 時間 59 分 59 秒まで時間計測できます。ウォッチは時間計測中に、最大 99 回までカウントできます。カウント中に、今回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

カウントダウンアプリには、クイック設定するための8つのショートカットが用意されています。また、最大23時間59分59秒までのタイマーを手動で設定できます。タイマーが終了すると、ウォッチが通知します。

リモート撮影 (iOSのみ対応)

スマートフォンのカメラがオンになっているときに、ウォッチを使用してリモートで写真を撮影できます。

天気

天気アプリに移動して、その日の気温や天候条件、風、湿度、日の出時間、日没時間、および次の5日間の天気を表示できます。

- 天気のデータは、モバイル ネットワーク経由で同期する必要があります。このため、天気情報を最新の状態に保つには、時計を携帯電話に接続したままにしておく必要があります。
- 場所 (最大 5 件) と温度/体温の単位 (摂氏/華氏) を Zepp アプリに追加できます。
- ウォッチに追加された場所を表示できます。

太陽と月

太陽と月アプリでは、以下の情報を表示できます：

- 日出と日没の時間
- ページのリマインダー ボタンをタップして、日出/日没のリマインダーを有効/無効にします。

- 月出と月没の時間、および月相
- 潮汐については、沿岸部および港湾部の毎時データを表示できます。

コンパス

コンパスアプリで、表示される指示どおりにボールを回転して調整を完了します。

キャリブレーションが完了すると、ウォッチの現在の緯度と経度、および12 時の方向が指し示す方角が表示されます。

画面でボタンをタップして、現在の 12 時の位置をロックします。ここで方向を変えると、インターフェイスに新しい 12 時の方向と前の 12 時の方向の間の角度が表示されます。

ミニアプリのインストールおよびアンインストール：

ウォッチをスマートフォンに接続した状態でZeppアプリを開き、[プロフィール] > [Amazfit Active] > [App Store] 移動し、対象のアプリを選択してダウンロードおよびインストールするか、インストールされたアプリを最新バージョンにアップデートします。

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状態でZeppアプリを開き、[プロフィール] > [Amazfit Active] > [App Store] 移動し、[自分の]> 「もっと」をタップして、アプリをアンインストールするために「削除」をタップします。

ウォッチの設定

単位

ウォッチをスマートフォンに接続した状態にして Zepp アプリを開き、[プロフィール] > [その他] > [設定] に移動します。そこでは、距離、体重/重量、温度/体温の単位を設定できます。データの同期中に、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状態にします。データの同期中、ウォッチは自動的にスマートフォンのシステムの時刻と時刻形式に従い、時刻を 12 時間制または 24 時間制で表示します。

ウォッチの [設定] > [文字盤と時間] で 12 時間形式または 24 時間形式を選択した場合、一度設定したウォッチの時刻形式がスマートフォンに合わせて変更されることはありません。

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。日付形式は、[設定] > [文字盤と時間] で「月/日/年」または「日/月/年」に変更できます。

パスワードの設定

ウォッチの [アプリ リスト] > [設定] > [個人設定] > [バンドロック] で、ウォッチのパスワードを設定できます。ウォッチを装着していないことが検出されると、ウォッチは自動的にパスワードでロックされます。ウォッチを使い続ける前に、パスワードを入力する必要があります。