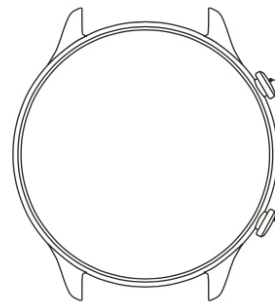
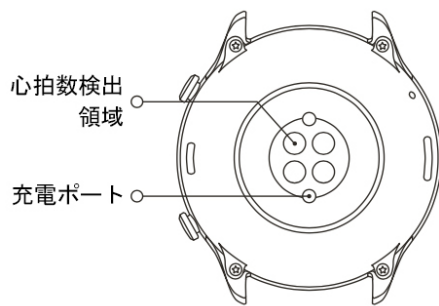


Amazfit GTR 2 ユーザー マニュアル (日本語版)

目次

Amazfit GTR 2 ユーザー マニュアル (日本語版).....	1
はじめに	3
外観	3
電源のオンとオフ	3
充電	3
ウォッチのストラップの装着と交換	4
接続とペアリング	4
ウォッチのシステムの更新	6
コントロール センター	6
時刻システム	6
単位	6
一般的な操作	6
ウォッチをスマートフォンに接続したときに利用できる機能	8
アプリ アラート	8
通話	8
スマートフォンを探す	9
ウォッチを探す	9
文字盤	10
文字盤のコンプリケーション	10
常時表示ディスプレイ	10
文字盤を追加する	10
文字盤を変更する	11
文字盤を削除する	11
ショートカット	12
スマート アシスタント	12
クイックアクセスアプリ	12
下のボタンを押す	12
ワークアウト	13
ワークアウト	13
ワークアウト時の GPS での位置測定	13

ワークアウトリマインダー と設定	14
Workout Control	15
ワークアウト記録の表示	15
アクティビティと健康	17
PAI	17
アクティビティ目標	17
座りすぎアラート	18
心拍数	18
心拍数アラート	18
心拍数の自動検出	19
手動測定	19
睡眠	20
睡眠アシスタント	20
睡眠時呼吸の質のモニタリング	20
SpO ₂	20
SpO ₂ の測定に関する注意事項	21
ストレス	22
音声機能	23
オフライン音声	23
マルチメディア機能	25
ミュージック	25
ウォッチのアプリ	27
ウォッチのアプリ	27
アプリリスト	27
スケジュール	27
天気	28
コンパス	28
気圧高度計	28
アラーム	29
タイマー	29
カウントダウン	30
スマートウォッチ設定	31
Bluetooth設定	31
システム言語の設定	31



上のボタン:

1. スマートウォッチをオン/オフまたは再起動するには、ボタンを長押しします
2. タップするとアプリ リストに移動します

下のボタン:

1. タップすると指定したアプリケーションを開始します

はじめに

外観

電源のオンとオフ

電源オン:

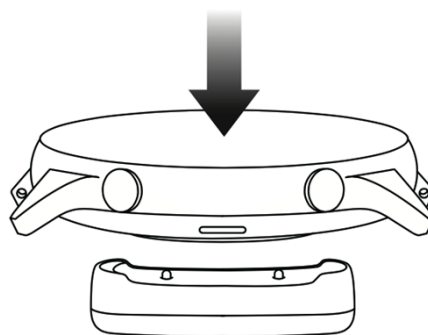
上のボタンを長押しして画面を点灯させ、スタート画面に移動します。上のボタンを長押ししてもウォッチがオンにならない場合は、ウォッチを充電してから再試行してください。

シャットダウン:

デバイスがオンのときに、上のボタンを5秒間長押しして電源メニューに移動し、ウォッチをシャットダウンまたは再起動します。.

強制シャットダウン:

デバイスがオンのときに、上のボタンを10秒間長押しして、ウォッチを再起動します。.



充電

この製品は、マグネット式充電器で充電します。付属の充電器を使用してください。ウォッチの背面にある充電ポートを充電器の金属の接触部に合わせて、ウォッチの画面に充電レベルインジケータが表示されるまで待機します。

注:

オリジナルの充電器を使用し、充電ポートが乾燥していることを確認してください。

ウォッチの充電には、コンピューターの USB ポート、または定格出力電圧が 5 V で、出力電流が 1 A を超える充電器を使用してください。

ウォッチのストラップの装着と交換

皮膚呼吸や、センサーの機能を妨げないように、ストラップを若干緩めて装着します。

SpO₂

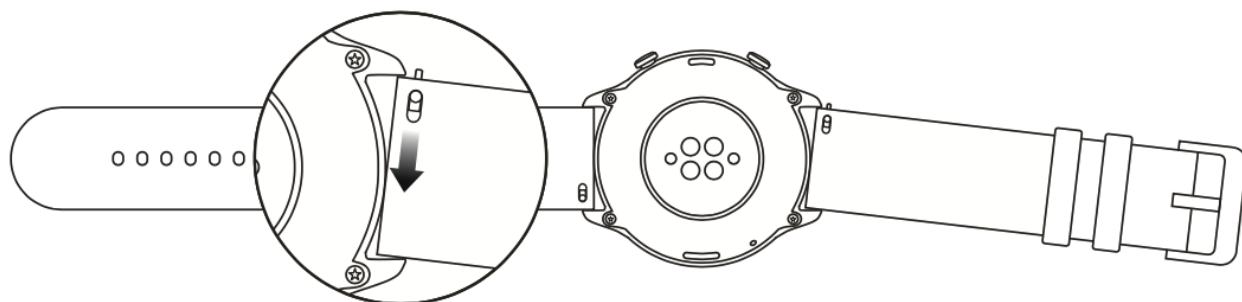
を測定する際は、スマートウォッチが手首関節に当たらないようにし、腕を水平にしてスマートウォッチと手首の皮膚が快適に (適度な締めつけ感で)

フィットする状態を維持して、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、刺青など)

の影響により、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力されない場合があります。

運動中はウォッチのストラップを締めて、運動後に緩めてください。ウォッチが手首で揺れ動く場合や、データが出力されない場合は、ストラップの締め付けを若干強めてください。



ウォッチのストラップを交換する方法については、下記の図を参照してください。

注:

ストラップを装着したら、適度な力でストラップを引き締めて、しっかりと固定してください。

革のストラップは防水ではないため、水に濡らさないようにしてください。水泳など、水に濡れるのを避けられないときは、フッ素ゴムのストラップまたはシリコンのストラップの使用に切り替えてください。

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。最良の使用感を得るために、メッセージに従ってアプリを最新バージョンにアップグレードします。

注: お使いのスマートフォンは Android 5.0 または iOS 10.0 以降を実行している必要があります。



初期ペアリング:

ウォッチの初回起動時に、ペアリングに使用される QR コードが画面に表示されます。

スマートフォンで Zepp アプリを起動してログインし、ウォッチに表示された 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、Zepp アプリを起動して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。
3. ウォッチを工場出荷時の設定に戻して、ウォッチを再起動します。ウォッチが再起動したら、初回のペアリング手順どおりに、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の更新

ウォッチをスマートフォンに接続した状態にし、Zepp アプリを起動して、[プロフィール]>[Amazfit GTR 2] を選択します。[システムの更新] 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の更新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。

コントロール センター

文字盤のページで、下にスワイプして次の機能のコントロール センターに移動します:

フラッシュライト、輝度調節、DND、節電モード、画面ロック、スマートフォンを探す、音量設定、シアターモード、連続バックライト表示。



時刻システム

ウォッチをスマートフォンに接続した状態にします。データの同期中に、ウォッチは自動的にシステムの時刻とスマートフォンの時刻形式に従い、時刻を 12 時間表記または 24 時間表記で表示します。

単位

ウォッチをスマートフォンに接続した状態にし、Zepp アプリを起動して、[プロフィール]>[設定] に移動します。ここで、距離と重さの測定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。

一般的な操作

画面をタップする

この機能をオンにするには、現在のアイテムを選択するか、次の手順に進みます。

文字盤を長押しする

文字盤の選択と文字盤の設定を起動します

画面を覆う

画面をオフにする

上下左右にスワイプする

ページ上をスクロール、またはページを切り替えます。一部のページでは、右にスワイプして1つ上のレベルのページに戻ることができます

上のボタンを押す

ウォッチを起動して、アプリリストに移動するか、文字盤に戻ります

下のボタンを押す

特定のアプリを起動します

上のボタンを5秒以上長押しする

ウォッチの電源をオンにし、電源ページに移動して、強制的に再起動します

ウォッチをスマートフォンに接続したときに利用できる機能

アプリ アラート

ウォッチでスマートフォンのアプリ

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。文字盤ページで上にスワイプして、通知センターで新しい順に 20 件のアラートを表示できます。



設定方法:

ウォッチをスマートフォンに接続した状態にし、Zepp アプリを起動して、[プロフィール]> [Amazfit GTR 2]> [通知とリマインダー]> [アプリ アラート] へと進みます。ここでは、アプリアラート機能を有効にする必要があるアプリを選択できます。

注:

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ホワイト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、ウォッチでアプリアラートを受信できなくなります。

通話

ウォッチで通話を着信するには、ウォッチを Bluetooth 経由でスマートフォンとペアリングし、接続した状態を維持します。



設定方法:

方法 1: Zepp アプリを起動して、[プロフィール]>[Amazfit GTR 2]>[アプリの設定]に移動します。[電話] ページで、[ウォッチで通話] をオンにして、指示に従い Bluetooth 経由でウォッチとスマートフォンをペアリングします。

方法 2: ウォッチとスマートフォンで、[設定]>[Bluetooth] に移動してペアリングを行います。

1. スマートフォンで [設定]、[Bluetooth] の順に移動し、Bluetooth をオンにしてスマートフォンを検出可能に設定します。ウォッチで、[アプリリスト]>[設定]>[ネットワークと接続]>[Bluetooth] の順に移動します。Bluetooth がオンになっていることを確認します。
2. スマートフォンで、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、ペアリングします。または、ウォッチで、Bluetooth の検索結果からスマートフォンを見つけて、タップしてデバイスをペアリングします。

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します。
2. 文字盤ページで、下にスワイプしてコントロール センターに移動し、[スマートフォンを探す] をタップします。スマートフォンが振動して音が鳴ります。
3. アプリリストで、[ウィジェット] を選択し、[スマートフォンを探す] をタップします。スマートフォンが振動して音が鳴ります。

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し、Zepp アプリを起動して、[プロフィール]>[Amazfit GTR 2]>[ウォッチを探す] を選択します。直後に、ウォッチが振動します。

文字盤

文字盤のコンプリケーション

一部の文字盤は、コンプリケーションに対応しています。コンプリケーションにより、歩数、消費カロリー、天気などの情報を表示したり、コンプリケーションをタップして対応するアプリを起動したりできます。必要に応じて、情報を編集することもできます。

次の手順で、文字盤のコンプリケーションを編集します。

1. 文字盤を起動して、文字盤ページを長押しして、文字盤の選択ページに移動します。
2. 左右にスワイプして、ウォッチで使用可能な文字盤をプレビューします。コンプリケーションに対応した文字盤の下部に、[編集] ボタンが表示されます。このボタンをタップすると、その文字盤のコンプリケーションを編集するためのページに移動できます。
3. 編集するコンプリケーションを選択し、そのコンプリケーションをタップするか、画面を上下にスワイプしてコンプリケーションを切り替えます。



4. 編集が完了したら、上のボタンを押して文字盤をオンにします。

常時表示ディスプレイ

この機能がオンになると、スタンバイモードの画面にも一部の情報が表示されるようになり、バッテリー駆動時間がかなり短くなります。

次の手順で、常時表示ディスプレイを設定します。

1. ウォッチを起動して上のボタンを押して、アプリリストに移動します。次に、[設定] > [表示と明るさ] > [常時表示ディスプレイ] を選択します。
2. 文字盤のスタイルを選択し、[常時表示ディスプレイ] の状態をオンにします。

文字盤を追加する

内蔵の文字盤に加えて、必要に応じて Zepp アプリの文字盤ストアからオンラインの文字盤を選択して、ウォッチに同期させることができます。アプリでは、スマートフォンの画像をカスタム文字盤として設定することもできます。

次の手順で、オンラインの文字盤を追加します。

1. ウォッチをスマートフォンに接続した状態にし、Zepp アプリを起動して、[プロフィール] > [Amazfit GTR 2] > [ストア] に移動します。

2. 使用したい文字盤を 1 つ以上選択して、ウォッチに同期させます。これにより、複数の文字盤のオプションを得られます。

次の手順で、カスタマイズされた文字盤を追加します。

ウォッチをスマートフォンに接続した状態にし、Zepp アプリを起動して、[プロフィール]>[Amazfit GTR 2]>[ストア]に移動してカスタマイズされた文字盤に移動します。

文字盤を変更する

1. 文字盤を起動して、文字盤ページを長押しして、文字盤の選択ページに移動します。
2. 左右にスワイプしてウォッチで利用可能な文字盤をプレビューします。内蔵された文字盤と同期済みのオンライン文字盤が対象となります。
3. 現在の文字盤と置き換える文字盤をタップします。

文字盤を削除する

ウォッチのストレージ容量が不足している場合は、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 (一部の内蔵された文字盤は削除できません)。

1. 文字盤を起動して、文字盤ページを長押しして、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. 削除する文字盤を長押しして、画面を上 to スワイプします。文字盤が削除できる場合は、[削除]



ボタンが表示されます。タップして削除します。

ショートカット

スマート アシスタント

文字盤を右にスワイプすると、さまざまな機能や情報を簡単に利用できるスマート アシスタント ページが表示されます。

1. 運動の進捗情報やカウントダウンなどのリアルタイムのアプリケーション情報を表示します。この情報は、スマート アシスタント ページに自動的に表示されます。
2. アイテムおよび常駐アプリケーションに関する情報
(次のスケジュール、アラーム、最近の心拍数データなど) を表示します。

また、Zepp アプリを起動して [プロフィール] > [Amazfit GTR 2] > [スマート アシスタント]



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

文字盤の左側に表示されるクイックアクセスアプリにより、ウォッチの機能をより便利に利用できます。「ワークアウト」などのよく使用するアプリや機能を追加できます。

次の手順で、クイック アクセス アプリを変更します。

1. ウォッチを起動して上のボタンを押して、アプリリストに移動します。次に、[設定] > [ユーザー設定] > [クイックアクセスアプリ] に移動し、上下にスワイプして該当のアプリを表示します。
2. [現在のアプリ]
の数が上限に達した場合は、不要なアプリを削除してから必要なアプリを追加します。

下のボタンを押す

下のボタンを押すと設定済みのアプリが起動します。デフォルトでは「ワークアウト」アプリが開きます。[設定] ページで、これをよく使用するアプリに置き換えることができます。

ワークアウト

ワークアウト

ウォッチでは、ランニング (屋外)、ウォーキング、サイクリング (屋外)、トレッドミル、サイクリング (屋内)、スイミング (オープンウォーター)、スイミング (プール)、クロストレーナー、クライミング、トレイルランニング、スキー、フリートレーニングの 12 のワークアウト モードに対応しています。

ウォッチを起動して、上のボタンを押してアプリリストに移動し、[ワークアウト] を選択してから希望するワークアウト モードをタップします。次にワークアウトの準備ページで [GO] をタップして、ワークアウト情報の記録を開始します。



ワークアウト時の GPS での位置測定

屋外で運動をする場合は、GPS での位置測定が成功するまでワークアウトの準備ページで待機します。次に、[GO] をタップしてワークアウトを開始します。これにより、トラッキング ロスが回避され、完全で正確なワークアウト データの記録が保証されます。

位置測定のガイドは次のとおりです。

3. エクササイズを選択した後に 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、もう一度エクササイズを選択します。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。
4. 位置測定プロセスの間、GPS 信号のアイコンが点滅し続けます。また、オープン エリアではより良い GPS 信号が得られるため、より高速な位置測定が可能です。近くの建物によって信号が遮断されて弱くなると、位置測定の時間が長くなり、場合によっては位置測定が失敗することがあります。
5. 位置測定が正常に完了したら、[GO] ボタンがハイライトされます。GPS 信号は、現在の GPS 信号の強度を示しています。



AGPS (補助 GPS) は GPS 衛星軌道情報データの種類で、GPS 位置測定的高速化に役立ちます。

ワークアウトリマインダーと設定

ワークアウト準備ページの下部で、[設定] アイコンをタップして現在のワークアウトモードを設定できます。関連する設定値は、ワークアウト モードによって異なります。

ワークアウトゴール：

目標距離、目標時間、および目標カロリー消費に対する目標リマインダーを設定できます。

ワークアウトリマインダー：

距離、安全心拍数、心拍数ゾーン、ペース、および速度のリマインダーを設定できます。

オートポーズ：

ウォッチはワークアウトの状態を自動的に検出します。ワークアウトが停止していることを検出すると、ウォッチは現在のワークアウトに関連する情報の記録を自動的に停止します。ワークアウトが再開されたことを検出すると、ウォッチは記録を続行します。

リアルタイムグラフ：

ウォッチを設定して、ワークアウト中の心拍数、ペース、速度、水かき速度のリアルタイムグラフを表示することができます。

スイミング レーンの長さ：

水泳の距離を記録するために、スイミング(プール)時のスイミング レーンの長さを設定できます。



Workout Control

次の手順で、ワークアウトアプリをバックグラウンドで実行するようにオンにします。

1. ワークアウト中に他の機能を使用するには、上のボタンを押してその他の操作を行うために文字盤ページに戻ります。ワークアウトアプリはバックグラウンドで実行し続けます。
2. ワークアウトアプリがバックグラウンドで実行し続けている場合、ウォッチは継続的にワークアウトデータを記録し、ワークアウト設定に基づくリマインダーを生成します。
3. ワークアウトアプリが再び起動されると、ウォッチは自動的に進行中のワークアウトに入ります。

ミュージックの再生:

ワークアウト中にウォッチのアプリまたはスマートフォンのアプリでのミュージックの再生を制御するには、画面を左にスワイプします。

データの表示:

ワークアウト中に、画面を上下にスワイプするとさまざまなデータを表示できます。

ワークアウトの制御:

画面を右にスワイプすると、ワークアウトの一時停止、続行、終了、および画面のロックを行うことができます。

ワークアウトデータの保存:

ワークアウトを停止したときに、運動の距離や時間が短すぎる場合、ワークアウトデータは保存されません。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 Zepp 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は上書きされる可能性があります。

ワークアウト記録の表示

次の手順で、ウォッチのワークアウト記録を表示します。

ウォッチを起動して、上のボタンを押してアプリリストに移動し、[アクティビティ]を選択すると、新しい順に 30 件のワークアウト記録を表示できます。詳細を表示する記録を選択することもできます。

次の手順で、スマートフォンのワークアウト記録を表示します。

ワークアウトデータをスマートフォンの Zepp



アプリと同期させて、ワークアウト記録ページで詳細なワークアウト記録を表示します。

アクティビティと健康

PAI

PAI

は個人の生理学的アクティビティのインジケータです。心拍数データ、毎日の活動の強度、および個人の生理学的データについての多次元で動的な総合評価に基づき、アルゴリズムを使用して PAI が算出されます。PAI は個別のデータ

カテゴリのみに依存したものではありません。このため、系統的かつ包括的に自分の身体の状態を理解することができます。

毎日の活動や運動の強度を一定に保つことにより、自分自身の PAI 値を得ることができます。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 アプリを起動して [PAI カード] > [Q&A] を参照してください。.

*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、参加者は 23 万人以上にのぼります。

アクティビティ目標

ウォッチは、歩数、カロリー、起立回数、距離などのアクティビティデータを自動的に記録します。また、脂肪燃焼時間の指標として、心拍数が集中的な運動リング範囲にある、またはそれを超えている状態の期間も記録されます。

1. 毎日のアクティビティの目標は、アクティビティリング (目標歩数またはカロリー)、集中的な運動リング、スタンディングの 3 つの部分で構成されています。



2. 目標を達成すると、ウォッチは成功をたたえるように振動します。

座りすぎアラート

起きている間に一定量のアクティビティを継続するように毎時間通知し、長時間座っていることによって生じる悪影響を減らすため、ウォッチは装着時のアクティビティを監視します。

毎時間最初の 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、ウォッチを適切に装着していれば、ウォッチがバイブして運動するように通知します。座りすぎアラートを受信してから次の 1

時間の枠になる前にアクティビティを完了すれば、その 1

時間のスタンドの目標を達成したことになります。

次の手順で、アラートをオンにします。

ウォッチをスマートフォンに接続した状態にし、Zepp アプリを起動して、[プロフィール]> [Amazfit



GTR 2]> [通知とリマインダー]> [座りすぎアラート] を選択して機能をオンにします。

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、ウォッチを指示通りに正しく装着し、皮膚に触れる部分が清潔で日焼け止めを塗られていないことを確認してください。

心拍数アラート

検出間隔を 10 分以内に設定する場合は、心拍数アラートの機能を有効にすることができます。



アラート値に達して過去 10 分間に明らかなアクティビティが検出されない場合は、振動します。

心拍数の自動検出

1. ウォッチをスマートフォンに接続したまま Zepp アプリを起動し、[プロフィール] > [Amazfit GTR 2] > [健康モニタリング] を選択してから [自動心拍数検出] をオンにして測定頻度を設定します。これにより、ウォッチは設定した頻度で心拍数の定期測定を自動的に実施し、心拍数の変化を終日記録します。
2. 心拍数は、アクティビティの最中に大きく変化する可能性があります。アクティビティ検出機能をオンにすると、ワークアウト中の HR データの精度を保証するために、ウォッチは自動的に心拍数の検出頻度を上げます。
3. ウォッチの心拍数アプリでは、終日にわたる心拍数曲線と心拍数の分布を表示できます。

手動測定

1. [自動心拍数検出] がオンになっていないときに心拍数を手動で測定するには、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、上下にスワイプして心拍数アプリを選択します。

2. 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、心拍数測定を簡単に使用できるよう



になります。

3. ウォッチには、その時点で測定した心拍数の値のみを表示できます。過去の記録を表示するには、データを Zepp アプリに同期する必要があります。

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。睡眠の情報を Zepp アプリに同期して、睡眠時間、睡眠ステージ、睡眠スコア、睡眠の提案を表示することもできます。

睡眠アシスタント

ウォッチをスマートフォンに接続した状態にしてから Zepp アプリを起動して [プロフィール] > [Amazfit GTR 2] > [健康モニタリング] に移動し、より正確な睡眠の情報 (REM 睡眠ステージ) を得るために、[睡眠アシスタント] をオンにします。

睡眠時呼吸の質のモニタリング

ウォッチをスマートフォンに接続した状態にし、Zepp アプリを起動して、[プロフィール] > [Amazfit GTR 2] > [健康モニタリング] に進み、睡眠時呼吸の質のモニタリングをオンにします。これにより、ウォッチが睡眠中にデバイスを装着していることを検出すると、自動的に睡眠時呼吸の質をモニタリングします。



SpO₂

血中酸素飽和度 (SpO₂) は、呼吸器系や循環器系の重要な生理的パラメーターです。

1. ウォッチを起動して、上のボタンを押してアプリ一覧に移動し、SpO₂ アプリを選択して SpO₂ の測定を開始します。
2. 登山時には、ワークアウト アプリをバックグラウンドで実行し、SpO₂ アプリを起動して SpO₂ を測定することができます。
3. 測定が完了したら、ウォッチに結果が表示されます。終日にわたる測定結果を表示することもできます。

SpO₂ の測定に関する注意事項

1. 手首から指1本分間隔を空けてウォッチを着用し、安静な状態にしてください
2. 適度な圧迫感が得られるよう、バンドをきつめに装着します。
3. ウォッチの画面を上に向けて、腕をテーブルの上または静止した表面に置きます。
4. 測定中は静止したままで、測定に集中します。
5. 腕の毛、刺青、震え、低体温、正しく装着していないことなどの要因が測定結果に影響し、測定が失敗することもあります。



6. このウォッチの測定範囲は 80% - 100%
 です。この機能はあくまでも参考用であり、医療診断の依拠として使用しないでください。不調を感じた場合、専門の医療機関にご相談ください。

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。

6. ウォッチを起動して、上のボタンを押してアプリリストに移動し、上下にスワイプしてストレスアプリを選択すると関連する情報が表示されます。
7. ストレスアプリでストレス自動テストをオンにすると、ストレス測定が5分ごとに行われ、ストレスの変化が表示されます。ウォッチをスマートフォンに接続した状態にし、Zepp アプリを起動して、[プロフィール] > [Amazfit GTR 2] > [健康モニタリング] に移動し、この機能を設定することもできます。



8. ストレス自動テストがオンになっていない場合は、いつでもストレスアプリにアクセスして測定し、結果を表示および記録できます。

音声機能

オフライン音声

オフライン音声制御により、スマートフォンに接続しなくても、音声でウォッチのほとんどの操作を実行できます。

オフライン音声の起動モード:

[設定]>[ユーザー設定]>[オフライン音声制御]>[起床モード]

9. 手首を返して 5 秒で応答。

10. 画面を点灯して 5 秒で応答。



11. 画面点灯中は応答。

[手首を返して 5 秒で応答] および [画面を点灯して 5 秒で応答]

を選択してオフライン音声をオンにします。手首を返した後、または画面を点灯した後に、[オフライン音声の認識中] アイコンが表示されます。ここで、オフラインオーディオコマンド



ワードを実行して、関連する操作を実行できます。

「スクリーン照明中の応答」を選択してオフライン音声を有効にすると、「オフライン音声認識」アイコンが表示されるのを待たずに、オフラインオーディオコマンドワードを直接使用できます。

オフライン オーディオ コマンド ワード:

[設定]>[ユーザー設定]>[オフライン音声制御]>[すべてのコマンドを見る]
の順に移動します。ここで、ウォッチがサポートするすべてのオフライン オーディオ コマンド
ワードが表示されます。

マルチメディア機能

ミュージック

本体のミュージックの再生:

このウォッチは直接のミュージック再生に対応しています。また、Bluetooth 接続により、Bluetooth ヘッドセットまたはステレオ機器でミュージックを再生できます。

12. 曲の追加: Zepp アプリを起動して、[プロフィール] > [Amazfit GTR 2] に進みます。[ミュージック] ページで、.mp3 または .wav ミュージック ファイルを選択して、スマートフォンからウォッチに転送します。転送を完了すると、ウォッチでミュージックを再生できます。
13. [ミュージック] ページに曲名と作曲者が表示されます。1 つ前のトラックと次のトラックの切り替え、再生/一時停止、再生モードの設定、ボリューム調節操作にも対応しています。
14. 2 番目の [ミュージック] ページでは、お気に入りへの曲の追加、音源の切り替え、プレイリストの表示、Bluetooth



オーディオ デバイスへの接続をすることができます。

音楽リモコン:

ウォッチをスマートフォンに接続した状態にします。スマートフォンでミュージックを再生しているときに、ミュージックを開始/一時停止したり、前の曲や次の曲に切り替えたり、ウォッチのミュージック



ック アプリでその他の操作を行なったりすることができます。

Android スマートフォンでの設定を変更します。

ウォッチをスマートフォンに接続した状態にし、Zepp アプリを起動して、[プロフィール]>[Amazfit GTR 2]>[アプリリストの管理]に移動します。表示されるページで、

「通知を読むためのアクセス権がオンになっていません」メッセージをタップして [通知設定] ページに移動し、Zepp

アプリでの通知の権限を付与します。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。

注:

この機能を Android スマートフォンでオンにするには、Zepp

アプリをスマートフォンのバックグラウンドのホワイト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ません。

ウォッチのアプリ

ウォッチのアプリ

「アプリ」とは、ワークアウト、心拍数、天気など、独立して使用できるウォッチの機能のことを指しています。

アプリを使用するには、ウォッチを起動して、上のボタンを押してアプリリストに移動し、上下にス



ワイプしてアプリ リストを閲覧し、起動するアプリをタップします。

また、使用頻度の高いアプリをクイックアクセスアプリに設定しておくを使い勝手が良くなります。

アプリリスト

ウォッチをスマートフォンに接続した状態にし、Zepp アプリを起動して、[プロフィール]>[Amazfit GTR 2]>[アプリリストの管理] を選択します。これで、ウォッチでアプリを設定できます。

スケジュール

スケジュールの作成後、設定したリマインダーの時間になるとウォッチが振動して通知します。

ウォッチをスマートフォンに接続した状態にし、Zepp アプリを起動して、[プロフィール]>[Amazfit GTR 2]>[スケジュール] に移動します。ここで、スケジュールを作成または編集できます。

ウォッチを起動して、上のボタンを押してアプリリストに移動し、[スケジュール] をタップして設定済みのスケジュールを表示します。スケジュールをタップし、リマインダーの日時を編集します。



天気

現在地の今後 7 日間の気象情報に加えて、今日の天気、風、湿度、UV 強度、その他の情報をいつでも確認できます。

天気の詳細は、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。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。



Zepp アプリで、都市と温度の単位 (摂氏または華氏) を設定できます。

コンパス

使用前に、数字の 8 の形を描いて校正を完了する必要があります。校正を求めるリマインダーが表示されます。校正が完了すると、ウォッチの現在の緯度と経度と、ウォッチが向いている方角が表示されます。干渉を回避



して精度を高めるために、ウォッチを水平にして、磁気フィールドから離してください。

気圧高度計

気圧高度計には、位置測定後に、現在の位置の気圧と高度の情報が表示されます。測位に成功すると、ウォッチに緯度と経度が表示されます。



アラーム

アラームを、Zepp

アプリでもウォッチでも追加することができます。アラームは、繰り返しにしたり、オンにしたり、削除したりできます。不要になったアラームは、長押しして削除できます。

現在の時刻がアラームの時刻になると、リマインダーとしてウォッチが振動します。アラームは小休止またはオフにすることができます。小休止にすると、10 分後に再び振動します。この機能は 1



つのアラームにつき 5 回まで使用できます。

ウォッチが振動したときに何もしないと、30 秒後に自動的に小休止モードがオンになります。

タイマー

ウォッチのタイマーは 0.01 秒単位の精度を提供し、最大 24 時間記録できます。



ウォッチは時間計測中に回数をカウントし、最多 99 回まで記録できます。

カウントダウン

カウントダウンクロックを設定できます。カウントダウンの終わりに、ウォッチはリマインダーとして振動します。



スマートウォッチ設定

Bluetooth設定

ウォッチで、[アプリリスト]>[設定]>[ネットワークと接続]の順に移動します。[Bluetooth] ページで、Bluetooth オーディオ デバイスを見つけて [ペアリング] をタップします。

注: ウォッチをペアリング済みの Bluetooth



デバイスに接続できない場合は、ペアリング解除してから再接続してください。

システム言語の設定

Zepp アプリを起動し、[プロフィール]>[Amazfit GTS 2]>[スマートウォッチの設定]>[システム言語]に移動してウォッチのシステム言語を変更します。