Amazfit GTS 2 Mini ユーザー ガイド

目次

Amazfit GTS 2 Mini ユーザー ガイド 1

ご利用の前に 3

デバイスのペアリングとペアリング解除 4

文字盤画面での機能ナビゲーションとボタンの使用 5

機能ナビゲーション 5

物理的なボタンの操作 7

ウォッチの装着方法と充電方法 8

ウォッチのストラップの装着と交換 8

充電 9

文字盤 10

コントロール センター 11

通知 12

ショートカット アプリ 14

ウォッチのアプリの設定 15

アクティビティと健康 15

PAI 15

アクティビティの目標 16

スタンディング アラート 17

心拍数 18
睡眠 21
アシスタントによる睡眠モニタリング 22
SpO2 22
SpO2 測定に関する注意事項 23
ストレス モニタリング 24
呼吸訓練 25
周期の追跡 26
ウォッチのアプリ 28
To-Do リスト 29
アラーム 29
世界時計 30
ポモドーロ トラッカー 30
カウントダウン 31
ストップウォッチ 32
コンパス 32
ミュージック 33
リモート撮影 34
スマートフォンを探す 35
Alexa 35
運動 36
運動機能を有効にする方法 36

アクティビティ アラート 38
運動中の操作 41
運動の一時停止、続行、終了 42
運動結果の表示 42
運動設定 43
運動の目標 43
GPS と AGPS 44
運動の心拍数の範囲 45
ウォッチのステータス アラート 46
着信アラート 46
ナッジ アラート 47
「アクティビティの目標を達成しました」アラート 47
ごぼうびアラート 48
設定 48
毎日のメンテナンス 50
注意事項 51

ご利用の前に

Amazfit GTS 2 Mini を使用する前に、Zepp アプリをスマートフォンにダウンロードします。次に、ウォッチをペアリングすると、すべての機能が使用可能になり、ウォッチで生成されたデータをクラウド アカウントに保存するこ

とも可能になります。

デバイスのペアリングとペアリング解除

Zepp アプリはアプリ ストアからダウンロードするか、取扱説明書の QR コードをスキャンしてダウンロードします。次に、アカウントを登録するか、アカウントにログインします。

Zepp アプリを開き、[プロフィール] > [デバイスを追加] > [ウォッチ] > [QR コードがあるウォッチ] に移動します。

スマートフォンのスキャナーを使用してウォッチの QR コードをスキャンし、スマートフォンをウォッチにペアリングします。

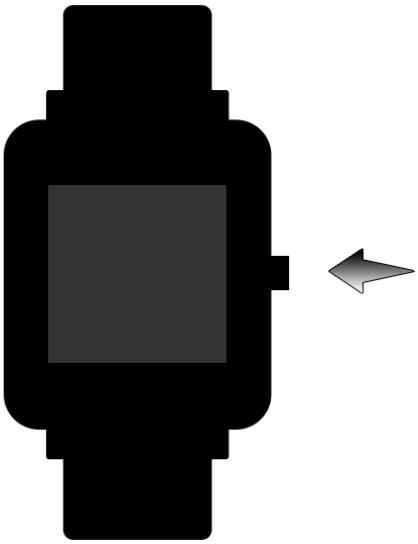
ペアリングが完了したら、ウォッチをアップグレードします。これを行うには、スマートフォンのネットワーク接続と Bluetooth をオンにしたままにして、スマートフォンの近くにウォッチを置いておきます。

ペアリングおよびアップグレードを完了すると、ウォッチに搭載されている機能を使用できます。Zepp アプリを使用することで、ウォッチの機能を使用したり、設定したりすることができます。

ウォッチをペアリング解除するには、Zepp アプリの [デバイス] ページで [ペアリング解除] をタップします。

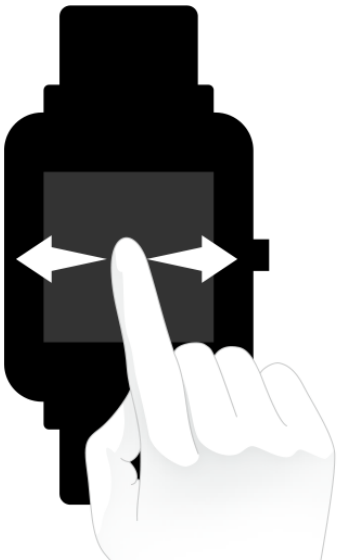
文字盤画面での機能ナビゲーションとボタンの使用

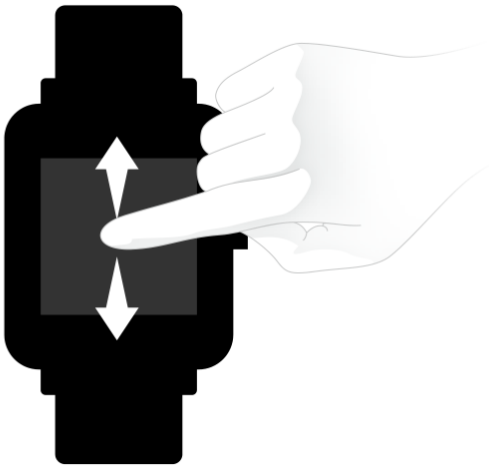
Amazfit GTS 2 Mini には、TFT タッチ スクリーンと物理的なボタンが搭載されています。



機能ナビゲーション

ウォッチの画面で機能をナビゲートするには、上下左右にスワイプします。





文字盤画面がデフォルトで表示されます。

1. 文字盤画面を上にスワイプすると、過去の通知が表示されます。最新の通知が最大 10 件表示されます。
2. 文字盤画面を下にスワイプすると、コントロール センターに移動します。ここでは鳴動制限、明るさ、アラームを設定したり、ウォッチのバッテリー残量やスマートフォンとの接続ステータスを表示したりできます。
3. 文字盤画面を左右にスワイプすると、アクティビティの目標、心拍数、PAI、天気、カード、ミュージック、Alexa などのショートカット アプリが開きます。ショートカット アプリの設定を変更するには、[設定] > [ユーザー設定] > [ショートカット アプリ] に移動します。最大 10 個のショートカット アプリを設定できます。
4. 文字盤画面で右側にある物理的なボタンを押すと、アプリのリストに移動します。

物理的なボタンの操作

- 物理的なボタンを 1 回押す:

① 画面がロックされている場合、物理的なボタンを押すと、画面のロックが解除されます。

② 文字盤画面で物理的なボタンを押すと、アプリのリストに移動します。

③ 文字盤画面以外の画面で物理的なボタンを押すと、前の画面に戻ります。

④ [運動] 画面で物理的なボタンを押すと、画面を上下にスワイプします。

- 物理的なボタンを長押しする:

① ウォッチがシャットダウンした場合、物理的なボタンを 2 秒間長押しすると、ウォッチの電源がオンになります。

② 文字盤画面で物理的なボタンを長押しすると、運動アプリがすぐに起動します。

クイック スタート アイテムを設定するには、[設定] > [ユーザ - 設定] に移動し、物理的なボタンを長押しします。

③ [運動] 画面で物理的なボタンを長押しすると、運動が終了します。

④ 物理的なボタンを 8 秒間長押しすると、ウォッチが再起動します。

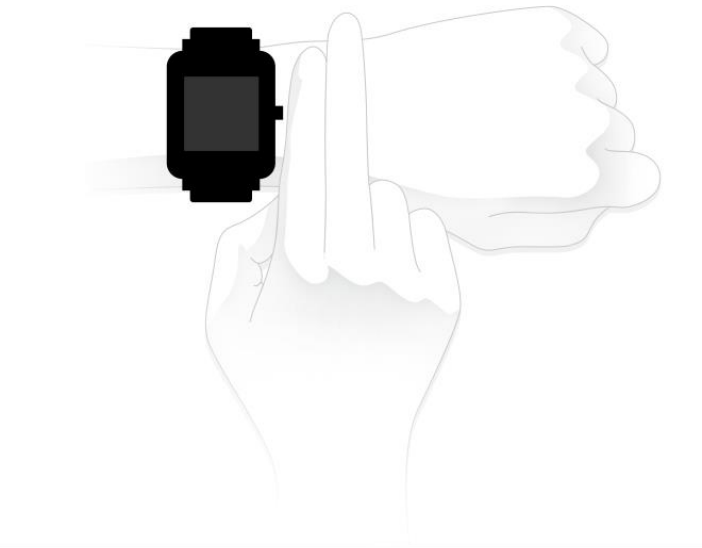
ウォッチの装着方法と充電方法

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、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。



充電

1. ウォッチの充電器の USB ポートを、スマートフォンの充電器または PC の USB インターフェイスに接続します。
2. ウォッチを磁気式の充電器に置き、ウォッチの背面にある金属接触部を充電器の金色のピンに合わせます。ウォッチが充電器にしっかり接続されていることを確認してください。
3. ウォッチが充電器に正しく設置されると、ウォッチの画面に充電のアイコンが表示され、充電中であることが示されます。

ウォッチが充電中の場合でも、現在の時刻を確認したり、着信アラートやアプリ通知を受け取ることができます。

ウォッチの充電には PC の USB インターフェイスを使用するか、定格出力電圧が 5 V、出力電流が 1 AH を超える有名ブランドのスマートフォン用充電器を使用することをお勧めします。

文字盤

文字盤を変更するには、文字盤を長押しするか、[設定] > [文字盤] に移動して左右にスワイプし、希望の文字盤を選択します。

[文字盤の設定] 画面に移動します。サムネイルの下に [編集] アイコンが付いた文字盤は編集可能です。選択した文字盤がハイライトされます。別の文字盤を選択するには、画面をタップまたはスワイプします。選択できる文字盤はグレーで表示されています。タップして選択します。

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] > [マイ デバイス] > [Amazfit GTS 2 Mini] > [ストア] に移動し、希望するオンライン文字盤を選択して、ウォッチに同期します。

コントロール センター

[コントロール センター] 画面に移動するには、文字盤画面を下にスワイプします。

- DND

DND アイコンをタップして、鳴動制限の設定を行います。

DND が有効になると、ウォッチは着信アラート、SMS アラート、アプリ通知アラート、メール アラート、ナッジ アラートを受信したときにバイブしなくなります。

[スマート モードで有効化] を選択すると、ウォッチを装着したまま眠ってしまった場合に DND が自動的に有効になります。

[カスタム モードで有効化] を選択すると、事前設定した期間に DND が自動的に有効になります。

- アラーム

[アラーム] アイコンをタップして、アラーム アプリを開きます。

- 明るさの調整

[明るさの調整] ボタンをタップして、ウォッチの画面の明るさを調整します。

明るさの自動調整のアイコンをタップすると、明るさの自動調整機能のオンと

オフが切り替わります。

- 設定

[設定] アイコンをタップして、スマートウォッチ設定を行います。

通知

- 通知機能を有効にする

通知機能を使用する前に、Zepp アプリのアプリ アラート機能を有効にし、ウォッチをスマートフォンに接続したままにします。

1.iPhone を使用している場合、通知機能を使用する前にウォッチとスマートフォンの Bluetooth をペアリングします。ペアリングしない場合、この機能を有効にすると、Bluetooth のペアリングを要求するメッセージが表示されます。[同意] をタップします。

2.Android スマートフォンを使用している場合、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ずにバックグラウンドで実行し続けられるようにします。この設定を行わない場合、ウォッチがアプリから切断され、アプリ通知アラートを受信できません。特定のスマートフォンの設定方法については、[プロフィール] > [Amazfit GTS 2 Mini] > [バックグラウンドで実行] に移動します。

- 通知を表示する

ウォッチは通知アラートを受信すると、バイブし、通知を表示します。最初に受信したときに通知を表示しなかった場合、後で文字盤画面を上にスワイプすると表示できます。

- 通知を削除または消去する

ウォッチでは最大 10 件の通知を保存できます。この上限を超えると、新しい通知を受信するたびに最も古い通知が自動的に削除されます。

- 着信アラート

ウォッチで着信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ままにします。ウォッチでの通話を切る、または無視する/ミュートにするかを選択できます。物理的なボタンを押してバイブを停止することもできます。着信アラート機能は、使用する前に Zepp アプリで有効にします。

- 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ままにして Zepp アプリを開き、[プロフィール] > [マイ デバイス] > [Amazfit GTS 2 Mini] > [着信アラート] に移動します。画面上部の「スマートフォンの権限を付与してください」というメ

ッセージをタップします。[電話の権限を付与] ダイアログ ボックスで、電話の権限を Zepp アプリに付与します。メッセージが表示されない場合、Zepp アプリに電話の権限が付与されています。

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、着信アラートを受信できません。

ショートカット アプリ

ショートカット アプリは文字盤画面の左右に表示され、簡単に開くことができます。運動など、頻繁に使用するアプリや機能をショートカット アプリとして設定するには、[設定] に移動します。

ショートカット アプリを変更する:

ウォッチを起動したら、文字盤画面を下にスワイプし、コントロール センターに移動します。[設定] をタップして、[設定] > [ユーザー設定] > [ショートカット アプリ] に移動します。次に、画面を上下にスワイプし、ショートカット アプリとして設定できるアプリのリストを表示します。

最大 10 個のショートカット アプリを追加できます。[現在のアプリ] 画面の

アプリ数がこの上限に達すると、それ以上のショートカット アプリを追加することはできません。さらにショートカット アプリを追加するには、[現在のアプリ] からショートカット アプリを削除します。

ウォッチのアプリの設定

ウォッチには個別に使用できるアプリ (アクティビティの目標、運動、心拍数、血中酸素センサーなど) が用意されています。

デフォルトで、アプリは次の順序で表示されます: [アクティビティの目標] > [PAI] > [心拍数] > [睡眠] > [運動] > [アクティビティ] > [SpO2] > [ストレスモニタリング] > [呼吸訓練] > [周期の追跡] > [アラーム] > [設定] > [詳細]。

画面にアプリを追加するには、Zepp アプリを開き、[プロフィール] > [Amazfit GTS 2 Mini] > [アプリの設定] に移動して、目的のアプリを選択します。

アクティビティと健康

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。個人の心拍数、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。

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 値を取得

できます。HUNT Fitness Study* の調査結果によると、PAI 値が 100 を超える人は心血管疾患に対する免疫が高く、余命が長いです。

詳細については、Zepp アプリを開き、[PAI] > [PAI Q&A] に移動して参照してください。

*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、関与した参加者は 23 万人以上にのぼります。

アクティビティの目標

ウォッチでは、歩数、カロリー消費、起立イベント、距離などのアクティビティ データが自動的に記録されます。また、脂肪燃焼時間の指標として、心拍数が脂肪燃焼範囲内である期間、または脂肪燃焼範囲を超えている期間も記録されます。

1.アクティビティの目標アプリには、歩数とスタンディングという 2 つの毎日の目標が含まれています。

2.毎日の目標を達成すると、ウォッチがバイブします。

スタンディング 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ず、ウォッチが正しく装着されている場合、ウォッチがバイブして運動するように通知します。スタンディング アラートを受信すると、次の 1 時間が始まる前にある程度のアクティビティを行って、現在の時間のスタンディングの目標を達成することができます。

次の手順で、スタンディング 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で Zepp アプリを開き、[プロフィール] > [マイ デバイス] > [Amazfit GTS 2 Mini] に移動し、[スタンディング アラート] 機能を有効にします。

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。

- 異常心拍数アラート

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] > [マイ デバイス] > [Amazfit GTS 2 Mini] > [健康モニタリング] に移動して、心臓の健康モニタリング機能を有効にします。これにより、ウォッチは心臓の健康を監視し、心拍数の変化を終日記録します。
2. ウォッチは異常心拍数を検出するとバイブします。
3. ウォッチの心拍数アプリを開き、その日の異常心拍数記録、心拍数曲線、心拍数の範囲を表示できます。
4. 心拍数アプリはあくまでも参照用であり、医療診断の根拠として使用すべきではありません。心拍数測定では心臓の異常を検知できないことがあります。体調が優れない場合は、医師にご相談ください。

- 心拍数アラート

心拍数アラート機能は、測定頻度が 10 分未満の自動心拍数測定モードを設定している場合に有効にできます。

測定された心拍数が事前設定した値よりも大きく、過去 10 分間に検出可能なアクティビティを行っていない場合、ウォッチがバイブします。

- 自動心拍数測定

1. ウォッチをスマートフォンに接続したまま Zepp アプリを開き、[プロフィール] > [マイ デバイス] > [Amazfit GTS 2 Mini] > [健康モニタリング] に移動して、自動心拍数測定を有効にし、測定頻度を設定します。こうすると、ウォッチは事前設定した頻度で心拍数を自動的に測定し、心拍数の変化を終日記録します。
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。

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. 自動心拍数測定が無効になっている場合は、文字盤画面で物理的なボタンを押して [アプリのリスト] に移動し、画面を上下にスワイプして心拍数アプリを選択し、手動心拍数測定を行います。
2. 心拍数アプリをショートカット アプリとして設定すると、心拍数測定をさらに簡単に開始できます。
3. ウォッチでは、各回に測定された心拍数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 アプリと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。

ウォッチを装着して眠ると、睡眠データが自動的に記録されます。睡眠アプリを開き、前夜の合計睡眠時間と、過去 7 日間の睡眠データを表示します。睡眠データを Zepp アプリと同期して、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。

アシスタントによる睡眠モニタリング

ウォッチをスマートフォンに接続した状態にしてから Zepp アプリを開いて [プロフィール] > [Amazfit GTS 2 Mini] > [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。

SpO2

血中酸素飽和度（SpO2）は血液における血中酸素の濃度で、呼吸器系や循環器系の重要な生理学的パラメーターです。

1. ウォッチを起動して、側面のボタンを押してアプリ リストに移動し、SpO2 アプリを選択して SpO2 の測定を開始します。

2. 測定が完了すると、ウォッチに測定結果が表示されます。過去 3 時間の測定結果を表示することもできます。

SpO2 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オッチを着用し、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。

ウォッチの測定範囲は 80% - 100% です。この機能はあくまで参照用であり、医療診断の根拠として使用しないでください。体調が優れない場合は、医師にご相談ください。

ストレス モニタリング

- 単発測定

ウォッチには、ストレス値を測定するストレス アプリが用意されています。測定が正常に行われると、ウォッチは測定したストレス値とストレスの状態を表示します。測定が失敗すると、「測定に失敗しました」というメッセージが表示されます。測定を正常に行うには、ウォッチを正しく装着し、測定中は安静にします。

- 終日のストレス モニタリング

Amazfit GTS 2 Mini は、終日のストレス モニタリングに対応しています。この機能を使用するには、ウォッチのストレス アプリを開き、[終日のストレスモニタリング] をオンにします。この機能が有効になっている場合、ウォッチを装着すると、5 分ごとにストレスが測定され、終日のストレス曲線が表示されます。

呼吸訓練

ウォッチの [アプリのリスト] に移動し、呼吸訓練アプリを開いて、呼吸のアニメーション指示に基づいて呼吸リラクゼーション訓練を実行します。進捗バーが訓練画面の下部に表示され、合計訓練時間が示されます。 これは [呼吸] ホーム画面で設定できます。デフォルトの時間は 1 分です。次の図を参照し

てください。

周期の追跡

- 次の周期の予測

周期の追跡アプリは女性の月経期間を追跡し、パターンを特定して次の周期を予測できます。

この機能は、避妊手段や医療アドバイスに代わるものではありません。

初めて周期の追跡アプリを使用する場合、初期値を設定し、必要な設定を完了する必要があります。これらの設定を行うと、ウォッチには現在の月経期間ステータスが表示されます。

- 周期データの記録と周期追跡の終了

月経期間はウォッチからすぐに記録することも、終了することもできます。各期間データを正しく記録することで、予測がさらに正確になります。

- 周期データの変更

入力した月経期間が正しくない場合、周期の追跡アプリで修正できます。

- アラート

周期の追跡アプリを開き、[周期アラート] および [排卵日アラート] をオンにすると、指定時間にウォッチがバイブし、通知します。

ウォッチのアプリ

天気

[天気] 画面では、今日の天気と、今後数日間の天気予報を表示できます。

ウォッチは、スマートフォンからの更新プッシュによって天気データを取得します。最新の天気情報を取得するには、スマートフォンの Bluetooth をオンにしたまま、スマートフォンをウォッチに接続します。

ウォッチでは、気象注意情報とともにプッシュ メッセージを受信します。気象注意情報プッシュを有効にするには、[プロフィール] > [Amazfit GTS 2 Mini] > [アプリの設定] > [天気] に移動します。

To-Do リスト

To-Do アラートの時間を設定できます。この時間になると、ウォッチが To-Do アイテムを通知し、完了または無視を選択できます。To-Do リストを表示またはオフにするには、ウォッチで [アプリのリスト] > [To-Do リスト] を選択します。Zepp アプリで To-Do アイテムを追加および編集することもできます。最大 60 件の To-Do アイテムを追加できます。

アラーム

ウォッチで、アラーム機能のオンとオフを直接切り替えることができます。Zepp アプリで、またはウォッチで直接アラームを追加および編集することもできます。ウォッチでは最大 10 件のアラームを設定できます。

スヌーズをオンにすることもできます。アラーム時刻になると、ウォッチはバイブして通知します。現在のアラームをオフにするには、[アラーム] 画面の [X] ボタンをタップしてバイブを無効にします。10 分後に再通知するように

する場合、ウォッチの画面の空白部分をタップするか、物理的なボタンを押します。ウォッチが 6 回続けてバイブした後に操作を行わなかった場合、アラームは無効になります。

世界時計

Zepp アプリで複数の現地時間を追加し、ウォッチの世界時計アプリと同期できます。これを行うと、現地の時刻、日付、週を含む情報を表示できるようになります。最大 20 か所の場所を追加できます。

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。

カウントダウン

カウントダウン アプリを使用して、最大 23 時間 59 分 59 秒の期間を設定できます。ウォッチはカウントダウンの終了後にバイブします。

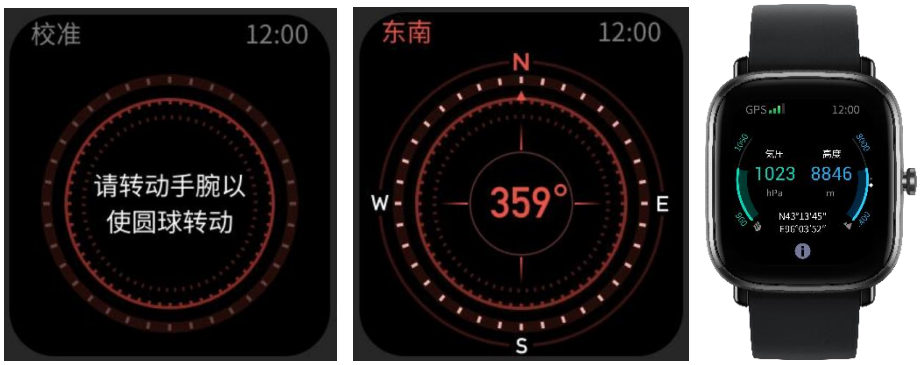
ストップウォッチ

ストップウォッチは 0.01 秒単位の精度で、最大 23 時間 59 分 59 秒の期間を設定できます。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。

コンパス

初めてコンパス アプリを使用する場合は、ウォッチを装着して調整を完了する必要があります。屋外の広い空間での GPS 信号を介して、経度と緯度の情報を取得する必要があります。GPS が有効になるまで、一定の時間がかかります。GPS の使用時は、電波干渉を回避するために、磁気干渉のある場所から離れてください。

コンパスを上下にスワイプすると、現在の位置のコンパス、気圧、および高度の情報が表示されます。



ミュージック

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] 画面に移動すると、再生中の音楽に関する情報を表示できます。ウォッチで [一時停止] をタップすると音楽再生が停止し、[前の曲に/次の曲に] をタップすると前の曲または次の曲が再生されます。音量アイコン [+] と [-] をタップすると音楽の音量が調整されます。

iPhone の場合、ミュージック アプリを使用する前に、ウォッチとスマートフォンの Bluetooth をペアリングする必要があります。

Android スマートフォンの場合、ミュージック アプリを使用する前に、Zepp アプリで通知読み取り権限を付与する必要があります。Zepp アプリで [Amazfit GTS 2 Mini] > [アプリの設定] に移動し、ステータス バーの [オン] をタップします。

注: ウォッチを使用した音楽コントロールは、Android システムの互換性と、各ミュージック プレイヤーの開放度およびサポートの程度によって影響を受ける可能性があります。

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。

iPhone の場合、カメラ アプリを使用する前に、ウォッチとスマートフォンの Bluetooth をペアリングする必要があります。

Android スマートフォンの場合、この機能を使用する前に、Zepp アプリを開き、[Amazfit GTS 2 Mini] > [ラボ] > [カメラ設定] に移動し、指示に従って設定を完了する必要があります。

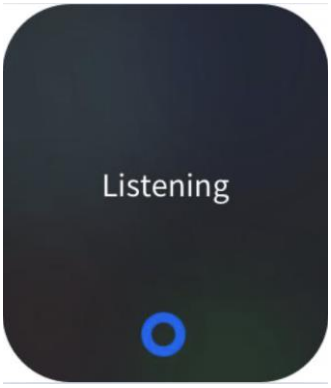
スマートフォンを探す

ウォッチをスマートフォンに接続したまま、[アプリのリスト] に移動し、[スマートフォンを探す] をタップします。そうすると、スマートフォンがバイブし、音が鳴ります。

Alexa

ウォッチが Alexa をサポートしていて、Zepp アプリ アカウントを登録した国または地域で Alexa がサポートされている場合、Alexa を使用できます。

ウォッチをスマートフォンに接続した状態にし、Zepp アプリを開いて、[プロフィール] > [アカウントの追加] > [Alexa] に移動し、Amazon アカウントにログインして Alexa を認証します。認証が正常に完了したら、文字盤画面を右にスワイプして Alexa の画面に移動します。この画面では、Alexa とやり取りしたり、天気を確認したり、家電をインテリジェントにコントロールしたりすることができます。



運動

Amazfit GTS 2 Mini では、ランニング (屋外)、ランニング マシン、サイクリング (屋外)、ウォーキング、オープン ウォーター スイミング、水泳 (プール) など、70 種類の運動がサポートされています。

運動機能を有効にする方法

運動機能は、次のいずれかの方法で有効にします。

1. [運動] 画面で運動の種類を選択し、運動機能を有効にします。

2. ウォッチの物理的なボタンを長押しして、[運動] 画面に移動します。

運動を開始する前に、ウォッチに十分な空き容量があるかどうかがチェックされます。十分な空き容量がない場合、前に同期されていない運動データが運動の開始時に上書きされます。データが上書きされないようにするには、運動終了直後に Zepp アプリに接続し、運動データを同期することをお勧めします。屋外スポーツを選択した場合は、GPS での位置測定が成功するまで運動準備画面で待機します。次に、[GO] をタップして運動を開始します。これにより、ウォッチが完全な運動データを記録できるようになります。

位置測定のガイドは次のとおりです。

1.運動の種類を選択した後に補助 GPS (AGPS) の更新を求めるメッセージが表示されたら、Zepp アプリを開き、ウォッチに接続して AGPS の自動更新を有効にします。

2.GPS の位置測定は、速く処理できるように広い空間がある場所で実行することをお勧めします。

アクティビティ アラート

- 「心拍数が高すぎます」アラート

運動中に心拍数が事前設定した最大値を超えると、ウォッチがバイブして通知し、現在の心拍数を表示します。「心拍数が高すぎます」アラート機能を使用する前に、[運動設定] 画面に移動して、[心拍数アラート] をオンにします。

- 心拍数の範囲のアラート

運動中に心拍数が事前設定した心拍数の範囲を外れると、ウォッチがバイブして心拍数が高すぎるか低すぎるかを通知し、現在の心拍数を表示します。心拍数の範囲のアラート機能を使用する前に、[エクササイズ設定] 画面に移動して [心拍数の範囲のアラート] をオンにします。

- 「ペースが遅すぎます」アラート

運動中にリアルタイム ペースが事前設定した値を下回る場合、ウォッチがバイブして、ペースが遅すぎることを通知し、現在のペースを表示します。「ペースが遅すぎます」アラート機能を使用する前に、[運動設定] 画面に移動し、[ペースのリマインダー] をオンにします。

- キロメートルごとのアラート

運動中に事前設定したキロメートル数に達すると、ウォッチがバイブして、完了したキロメートル数を通知し、最後の 1 キロメートルのペースまたは速度を表示します。キロメートルごとのアラート機能を使用する前に、[運動設定] 画面に移動し、[距離のリマインダー] をオンにします。

- 「空き容量が不足しています」アラート

運動中にシステムに十分な空き容量がない場合、ウォッチがバイブし、運動を続けるかどうかを尋ねます。[続ける] をタップすると、同期されていない運動データが自動的に上書きされます。[終了] をタップすると、現在の運動が終了します。

- 「空き容量がありません」アラート

運動中に、システムの空き容量がない場合は、ウォッチがバイブして通知しま

す。この場合、現在の運動の記録が自動的に保存されます。

- GPS のステータス変更のアラート

[屋外スポーツ] 画面で、前回の失敗から初めて GPS の位置測定に成功すると、ウォッチがバイブして通知します。

運動中の操作

水泳スポーツ以外の種類の運動を選択した場合、画面を上下にスワイプするか、物理的なボタンを押すと、さまざまな画面でデータを表示できます。

水泳スポーツを選択した場合:

運動の開始時に画面が自動的にロックされ、画面をスワイプできなくなります。画面をロック解除するには、物理的なボタンを長押しします。

運動の一時停止、続行、終了

運動を終了するには、物理的なボタンを長押しします。[一時停止] 画面が表示されます。[続ける] をタップすると、ウォッチは運動データの記録を続行します。十分なアクティビティ記録がない場合、データは保存されません。アクティビティを終了するには、チェックマークを押します。

運動結果の表示

- ウォッチで過去の運動データを表示する

[アプリのリスト] > [アクティビティ] に移動して、最近保存された運動記録を表示します。過去の一部の運動記録が同期されていない場合、リストの右側に [未同期] アイコンが表示されます。[未同期] アイコンは、データが Zepp アプリと同期されると表示されなくなります。運動記録をタップすると、その詳細が表示されます。

- Zepp アプリで運動結果を表示する

Zepp アプリには、ウォッチから同期されたすべての運動記録を表示できる [運動] モジュールがあります。

- 運動記録の削除

[アクティビティ] 画面で運動記録を左にスワイプして、[削除] をタップします。この記録が同期されている場合、そのまま削除されます。同期されていない場合、削除するかどうかを確認するよう求められます。

注: ウォッチから削除された運動記録は、Zepp アプリから同期的に削除されるわけではなく、引き続きアプリで表示できます。手動で Zepp アプリから削除する必要があります。

運動設定

[運動準備] 画面に移動して、画面の下部にある [運動設定] をタップします。必要に応じて、運動中に次の機能を有効にするように選択できます: 自動一時停止、心拍数のアラート、ペースのアラート、距離のアラート、水泳レーンの長さ。運動のアラートが有効になると、事前設定した値に達した場合にウォッチがバイブして通知します。詳細については、「運動のアラート」セクションを参照してください。

運動の目標

[運動準備] 画面で左にスワイプし、[アクティビティの目標設定] 画面に移動します。ペース、期間、距離、カロリー消費目標など、複数の目標をさまざま

な種類の運動に設定できます。運動中に設定されている目標の 50%、80%、100% を完了すると、ウォッチが目標の完了進捗度を通知します。

GPS と AGPS

ランニング (屋外) などの屋外での運動のために [運動準備] 画面に入ると、ウォッチは自動的に GPS での位置測定を開始し、位置測定に成功するとただちにユーザーに通知します。運動が終了すると、GPS の位置測定は自動的に無効になります。

屋外の広々とした場所で GPS 位置測定を実行し、位置測定が正常に完了するまで待ってから運動を開始します。混雑した場所にいる場合は、ウォッチを胸の高さに上げると、位置測定の処理が速くなります。

AGPS は、GPS 衛星軌道データを提供し、GPS の位置測定の高速化に役立ちます。ウォッチをスマートフォンの Bluetooth に接続された状態にします。ウォッチを Zepp アプリに接続するたびに、システムは自動的に更新を

確認して実行します。ウォッチは定期的に Zepp アプリからのデータを同期します。このようにならない場合、AGPS データは期限切れとなり、位置測定の速度と精度が低下します。この場合、ウォッチは、AGPS を更新して位置測定を高速化するために Zepp アプリに接続するよう求めるプロンプトを運動の開始時に表示します。

運動の心拍数の範囲

運動中にウォッチはユーザーの基本情報に基づいて心拍数の範囲を計算します。運動の効果と強度を心拍数の範囲に基づいて決定できます。ウォッチの心拍数データ列に現在の心拍数の範囲が表示されます。運動の終了後、Zepp アプリを開いて現在の運動記録を検索し、[詳細] 画面で各心拍数の範囲内の運動時間を表示できます。

デフォルトでは、6 件の心拍数の範囲が提供されています。

デフォルトの心拍数の範囲は最大心拍数を推定することで算出されます。ウォッチは、220 から年齢を引く一般式で最大心拍数を計算します。

心拍数の範囲	計算方法
軽い運動	最大心拍数の [50%, 60%)
集中的な運動	最大心拍数の [60%, 70%)
有酸素運動	最大心拍数の [70%, 80%)
持久力トレーニング	最大心拍数の [80%, 90%)

無酸素運動の最大	最大心拍数の 90% 超え

ウォッチのステータス アラート

着信アラート

ウォッチは着信メッセージを受信するとバイブします。[アラート] 画面で [切断] または [無視] をタップするか、物理的なボタンを押してウォッチがバイブしないようにできます。着信アラート機能は、使用する前に Zepp アプリで有効にします。

Android スマートフォンを使用してウォッチに接続する場合、着信への SMS 返信がサポートされています。SMS の内容を Zepp アプリから編集できます。

ナッジ アラート

Zepp アプリを使用して友人を追加した後、連絡先情報の表示時に [ナッジ] をタップできます。これを行うと、友人のウォッチがバイブし、ナッジ メッセージを受信したことを友人に通知します。ウォッチは、友人からのナッジ メッセージを受信するとバイブします。

「アクティビティの目標を達成しました」アラート

毎日の歩数目標を達成すると、ウォッチがバイブして通知します。「アクティビティの目標を達成しました」アラート機能は使用する前に、Zepp アプリで有効にします。

ごぼうびアラート

WeChat アカウントでごぼうびアクティビティを受信すると、ウォッチがバイブして、ごほうびを取得するように促されます。ごぼうびアラート機能は、使用する前に Zepp アプリで有効にします。

設定

[設定] 画面では、次の設定が用意されています: 文字盤交換、物理的なボタンを長押しすることによるクイック スタート アイテム設定、自動画面オフ時間の設定、画面ロックの設定、手首を持ち上げたら点灯設定、通知時に点灯設定、ユーザー設定、概要設定、規制設定、シャットダウン設定、出荷時の設定。

文字盤の交換: ウォッチにはデフォルトの文字盤が 4 つあります。必要に応じて、文字盤を変更できます。

長押し設定: 運動をクイック スタート アイテムとして設定し、物理的なボタンを長押しすれば開始できるようにすることができます。

- 文字盤を消灯: 画面がオフのときに表示される文字盤、および有効状態のステータスを設定できます。画面オフ時の文字盤として、デジタルの文字盤、アナログの文字盤、または現在の文字盤を使用できます。有効状態のステータスは、[スマート]、[指定時刻]、および [オフにする] です。
- 自動画面オフ: 画面起動期間を設定し、その期間内に操作が行われない場合にウォッチ画面が自動的にオフになるようにすることができます。
- 画面ロックの設定: この機能を有効にすると、通知受信時や手首を持ち上げた際に画面が点灯したときに、操作を実行するには物理的なボタンを押す必要があります。これは意図しない操作を防止するためのものです。
- 手首を持ち上げたら点灯: この機能を有効にすると、腕または手首を持ち上げたときに画面が自動的にオンになります。画面ロック機能が無効になっている場合、画面がオンになってからそのまま操作できます。
- 通知時に点灯: この機能を有効にすると、ウォッチが通知を受信すると画面が自動的にオンになります。画面ロック機能が無効になっている場合、画面がオンになってからそのまま操作できます。

- ショートカット アプリ: ショートカット アプリは、文字盤画面を左右にスワイプして開くことができるアプリです。ショートカット アプリは追加、削除、並べ替えが可能です。
- ボタンを長押し: この機能を有効にすると、文字盤画面で物理的なボタンを 2 秒間長押しして、アプリをすぐに開くことができます。
- バイブ強度: ウォッチがアラートを受信したときのバイブの強度を設定できます。オプションには強、中、弱があります。
- 時刻形式: オプションには 12 時間モードと 24 時間モードがあります。
- 日付形式: オプションには YYYY/MM/DD、YYYY/DD/MM、MM/DD/YYYY、DD/MM/YYYY があります。
- 概要: [概要] 画面には、ウォッチのファームウェアのバージョンと Bluetooth アドレスが表示されます。
- シャットダウン: タップしてウォッチをシャットダウンします。
- 再起動: タップしてウォッチを再起動します。
- 出荷時の設定: 物理的なボタンを長押しして、ウォッチのすべてのデータをリセットします。出荷時の設定を行った後にウォッチを使用するには再ペアリングする必要があります。

毎日のメンテナンス

- ウォッチには耐水性があります。ウォッチとウォッチ ストラップは定期

的に水で洗い、装着する前に柔らかい布で水気を拭き取ってください。

- 皮膚への刺激やデバイスの腐食につながる化学薬品の残留を防ぐため、石鹸、手指消毒剤、シャンプーなどの洗浄剤を使用して洗うことは避けてください。
- デバイスを装着して入浴（入浴をサポートするデバイスの場合）や水泳(水泳をサポートするデバイスの場合）をしたり、汗をかいたりした後は、すみやかにデバイスの洗浄と乾燥を行ってください。

注意事項

- ウォッチは水深 50 メートルと同等の圧に耐えられます。プールや浅瀬での水泳に適しています。ダイビング時やサウナ入浴時には装着しないでください。
- 水中でウォッチを操作しないでください。ウォッチが濡れたら、タッチ スクリーンを操作したり、ウォッチを充電したりする前に、柔らかい布で水気をきれいに拭き取ってください。
- ウォッチには、酸性やアルカリ性の溶液や化学試薬などの腐食性の液体に対する耐性がありません。乱用や不適切な使用により損傷や欠陥が発生した場合は、保証対象となりません。