

Amazfit GTR 3 ユーザー マニュアル (日本語版)

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。利用体験を改善するために、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。



新しいスマートフォンとのペアリング:

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。

1. 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。
2. 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の更新

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]> [Amazfit GTR 3]> [システム アップデート] に移動して、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。

基本操作

よく使うジェスチャーとボタン

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、次の手順へ進んだりします
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	画面をオフにします
左から右にスワイプする	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
画面上で上下にスワイプする	ページをスクロールしたり、切り替えたりします
デジタル クラウンを回転する	ページをスクロールしたり、切り替えたりします
上のボタンを 5 秒間以上長押しする	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。

サポートされる機能には、懐中電灯、DND、シアター モード、画面の点灯状態の維持、カレンダー、バッテリー、明るさ、スマートフォンを探す、Bluetooth、Wi-Fi、設定などが含まれます。



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。スマートフォンの音が鳴ります。
3. アプリリストで[その他]をタップしてから[スマートフォンを探す]をタップします。スマートフォンの音が鳴ります。



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て Zepp アプリを開き、[プロフィール]> [Amazfit GTR 3] に移動して、[ウォッチを探す] をタップします。これで、ウォッチが振動して音が鳴ります。

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. 編集が完了したら、上のボタンを押して文字盤を有効にします。



常時表示ディスプレイ

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. ウォッチを起動してから上のボタンを押して、アプリリストにアクセスします。次に、[設定]>[表示と輝度]>[常時表示ディスプレイ]に移動します。
2. 文字盤パターンを選択し、[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:

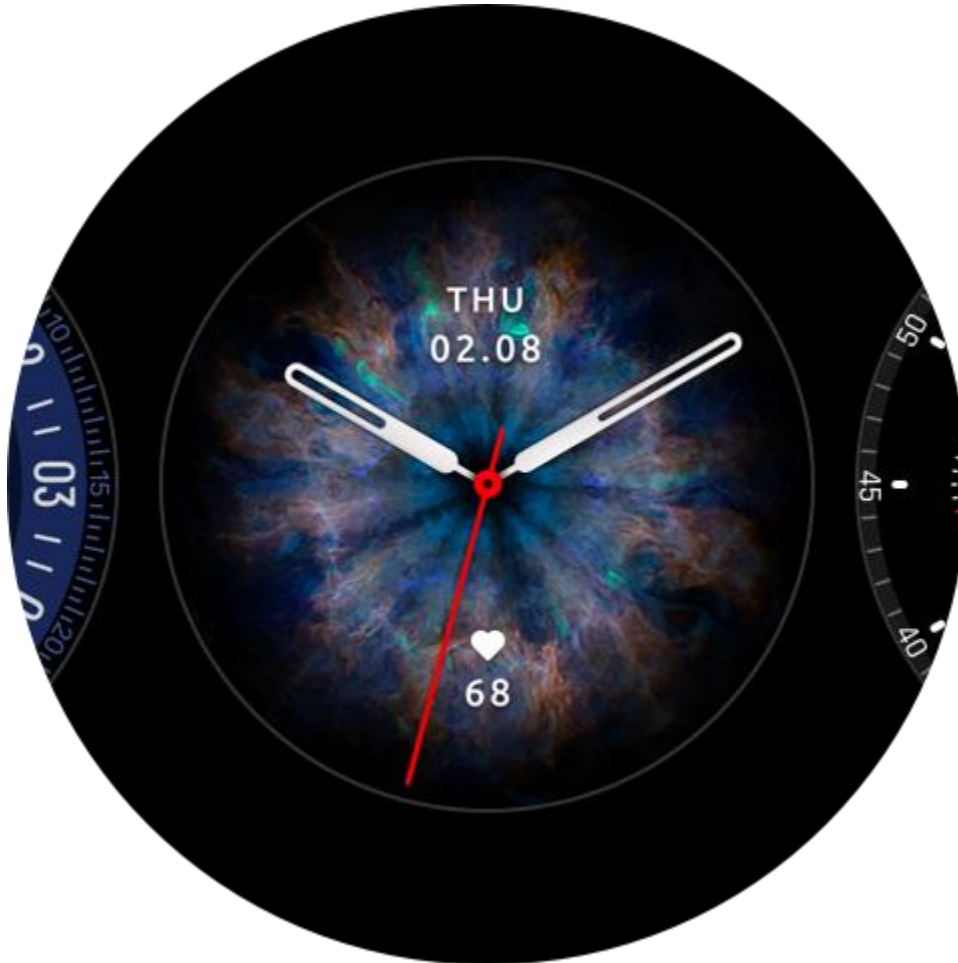
1. ウォッチをスマートフォンに接続した状態にして Zepp アプリを開き、[プロフィール]>[Amazfit GTR 3]>[ストア]に移動します。
2. 文字盤を 1 つ以上選択してから、ウォッチと同期します。そうすると、複数の文字盤から選べるようになります。

カスタマイズされた文字盤の追加:

ウォッチをスマートフォンに接続した状態にして Zepp アプリを開き、[プロフィール]>[Amazfit GTR 3]>[ストア]に移動してから、カスタマイズされた文字盤に移動します。

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. 削除する文字盤を長押ししてから、画面を上にはスワイプします。[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。



通知と着信

アプリ アラート

ウォッチでコール 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。文字盤ページで上にはスワイプすると、通知センターで最新 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て Zepp アプリを開き、[プロフィール]> [Amazfit GTR 3]> [アプリ アラート] に移動して、必要に応じてアプリのアラートを有効にします。

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。

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 GTR 3]>[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、スマートフォンに着信があったときにウォッチにプロンプトが表示されます。着信を無視することはできますが、応答することはできません。



ショートカット

ショートカット カード

文字盤で右にスワイプし、ショートカット カード ページに移動します。ここで、さまざまな機能や情報を簡単に使用したり表示したりできます。

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 GTR 3]>[ショートカット カード]に移動することもできます。ここで、表示するショートカット カードと表示順序を設定

できます。



ウィジェット

文字盤の右側に表示されるウィジェットを使用すると、ウォッチの機能に便利にアクセスできるようになります。また、運動などのよく使用するアプリや機能を追加することもできます。

。

ウィジェットの変更:

1. ウォッチを起動してから、上のボタンを押して、アプリ リストを開きます。[設定] > [個人設定を使用] > [ウィジェット] に移動し、画面を上下にスワイプして、[ウィジェット] に追加できるアプリを表示します。
2. [現在のアプリ] の数が上限に達し、新しいアプリを追加する必要がある場合は、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。

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、素早く起動するアプリを選択すると、対応するボタンを押すことにより、あらかじめ設定したアプリを素早く起動でき

ます。

トリガーする方法:

- 上のボタンを長押しする
- 下のボタンを押す

運動

運動モード

ウォッチは 150 種類を超える運動をサポートしています。運動リストにあるデフォルトの 18 種類の運動は、ランニング (屋外)、ウォーキング、ランニング マシン、サイクリング (屋外)、サイクリング (屋内)、水泳 (プール)、クライミング、ハイキング (屋外)、エリプティカル、ローイング マシン、筋力トレーニング、ヨガ、自由トレーニング、スキー、スノーボード、縄跳び、階段昇降、e スポーツです。

運動リストの下部にある [その他の運動] で、すべての運動モードを表示できます。運動リストをカスタマイズするには、運動リストの下部にある [リストを編集] をタップします。

運動リスト

1. アプリ リストで [運動] を選択するか、文字盤で下のボタンを押す (運動のクイック スタートが設定してある場合)、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。

運動



ランニング (屋外)



ウォーキング



サイクリング (屋内)

3. すべての運動モードを表示するには [その他の運動] を選択して、運動を開始します。



縄跳び



階段昇降



e スポーツ



その他の運動

More sports

Running exercise

6 sports



Cycling

4 sports



ing



4. [編集] をタップして、運動リストを編集します。ここでは運動の追加、削除、並べ替えなどを行えます。



運動の選択

運動リストで、画面を上下にスワイプするか、デジタル クラウンを回転して、開始する運動を選択してから、開始する運動をタップします。

運動



ランニング (屋外)



ウォーキング



サイクリング (屋内)

運動の開始

運動準備ページに入ると、ウォッチは自動的に GPS 信号を探します (GPS が必要な運動の場合、赤いステータスバーはウォッチが信号を探していることを示します)。信号が見つかったら、運動アイコンをタップして開始します。また、上にスワイプして運動設定ページに移動することもできます。

10:08

サイクリング (屋外)

GPS



98

設定





運動の操作

運動中にページを移動する

運動中に、画面を上下にスワイプするか、デジタルクラウンを回転すると、ページを移動できます。左右にスワイプすると、左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、ウォッチのアプリまたは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。

 10:08

再開

終了



10:08

15:32

運動時間

316

合計スイング回数

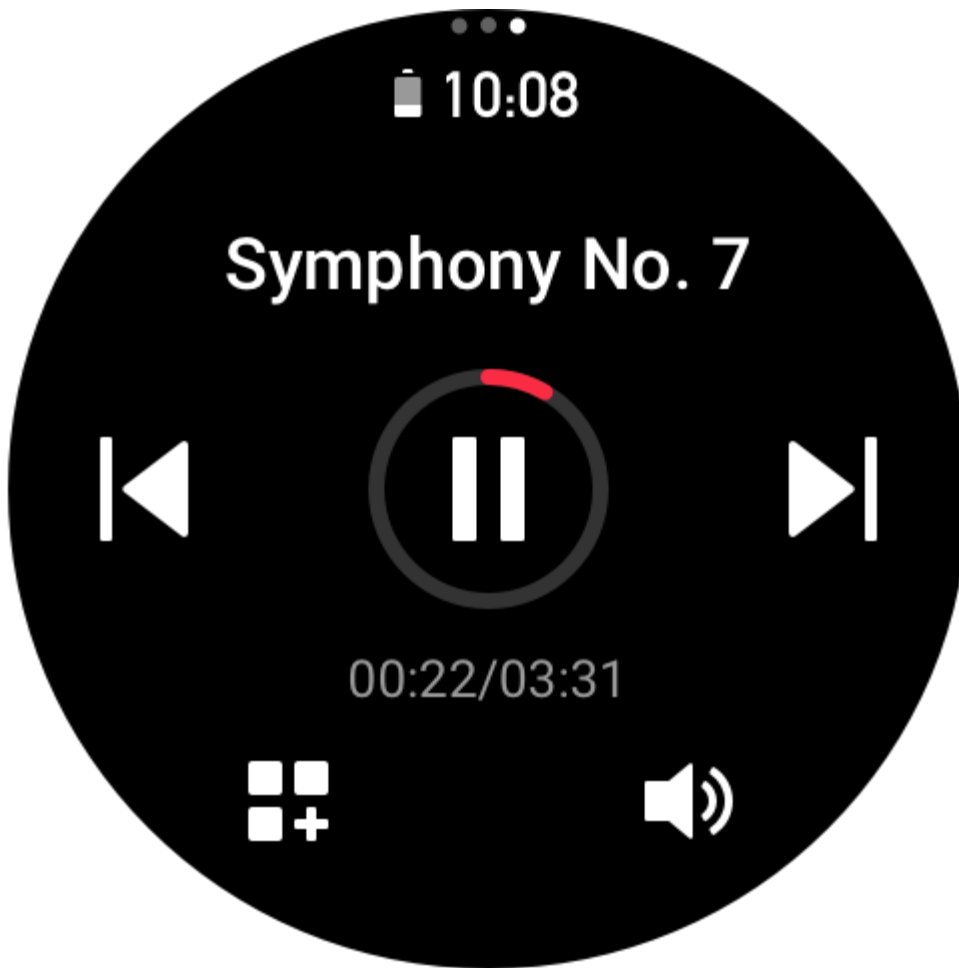


128

心拍数

176

Calories



運動中のボタンの定義:

1. 画面がロックされている場合、ボタンを押すと、ロックが解除されます。
2. 画面がロック解除されている場合、上のボタンを押すと、運動が一時停止/続行します。
3. 画面がロック解除されている場合、下のボタンを押すと、新しいラップ/セットが開始します。



運動の操作ページ

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. 運動アシスタント

タップして、一部の運動アシスタント設定を変更します (運動を一時停止したときのページで変更できます)。

4. 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。もう一度運動アプリに入ると、運動に戻ります。

5. その他

押して、一部の設定を変更します。

6. 自動画面ロック

自動画面ロック機能をオンにすると、設定した明るい画面の期間が終了した後に、画面は自動的にロックされます。このとき、画面は使用できませんが、ボタンをタップして画面をロック解除できます (水泳中は画面のロックが継続され、ロック解除できるのは運動を一時停止した後のみです)。

運動設定

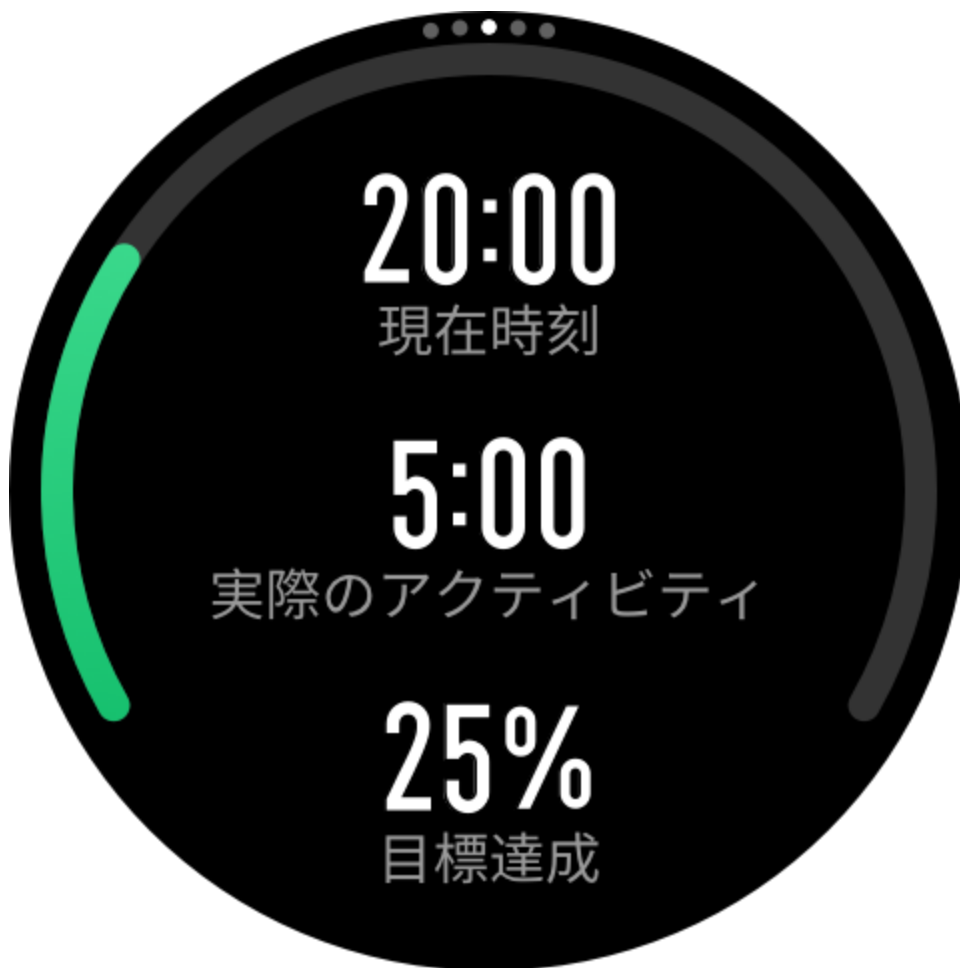
運動準備ページの下部で、[設定] アイコンをタップすると、現在の運動モードを設定できます。関連するパラメーターは、運動モードによって異なります。

運動アシスタント

運動アシスタントは運動中に、運動の目標、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、Virtual Rabbit など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、効果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. 距離のリマインダー

運動中、ウォッチは各フル 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、目標の距離を設定して、この機能を有効にします。

2. 安全な心拍数のリマインダー

運動中に、心拍数が、設定してある安全な心拍数の値を超えた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、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]>[安全な心拍数]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. 心拍数の範囲のアラート

運動中に、設定されている心拍数の範囲に心拍数が収まっていない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。

機能を設定するには、[運動モード]>[運動アシスタント]>[運動アラート]>[心拍ゾーン]に移動し、心拍ゾーンを設定して、この機能を有効にします。

4. ペース アラート

最高/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、ペースを設定して、この機能を有効にします。

さらにウォッチは、高速、往復、速度、ストローク頻度、ケイデンス、時間、カロリー、水分摂取、エネルギー摂取、折り返しなどのアラートもサポートしています。

ケイデンス アシスタント

1 分あたりのケイデンスとリマインダーの頻度を設定できます。運動中、ケイデンスを制御できるように、設定されているケイデンスに従ってウォッチが振動するか、音が鳴ります。

[運動モード] > [運動アシスタント] > [ケイデンス アシスタント] に移動し、1 分あたりのケイデンスとリマインダーの頻度を設定して、この機能を有効にします。





Virtural Rabbit

Virtural Rabbit のペース値を設定すると、運動中に、現在のペース、Virtural Rabbit よりも進んでいる/遅れている距離、Virtural Rabbit 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]>[Virtural Rabbit] に移動し、Virtural Rabbit のペースを設定して、この機能を有効にします。



血中酸素

この機能を有効にすると、運動中に血中酸素をリアルタイムで測定できます。測定結果は、運動履歴に保存されます。

[クライミング]/[ハイキング]>[運動アシスタント]>[血中酸素]に移動し、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リマインダーが表示されます。また、運動中に画面がオンでロック解除されている場合、ウォッチの下ボタンを押すと、手動でラップを開始できます。

ウォッチでは、手動ラップと自動ラップの両方について、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]>[運動アシスタント]>[自動ラップ]に移動し、自動ラップの距離を設定します。手動ラップは、設定する必要がありません。



自動一時停止

自動一時停止を有効、または無効にします。機能を有効にすると、運動速度が遅すぎる場合に、運動が自動的に一時停止します。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。一時停止中に、運動を再開することもできます。一部の運動では、自動一時停止のしきい値をカスタマイズできます。

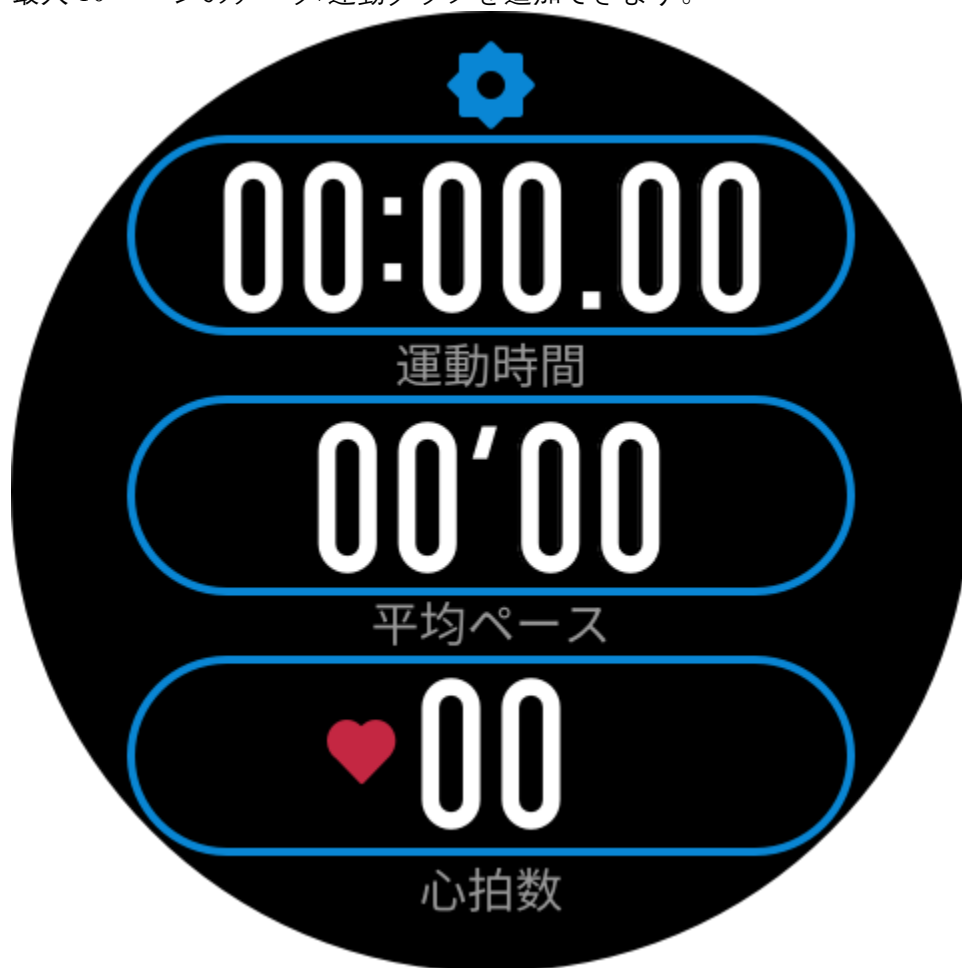
その他

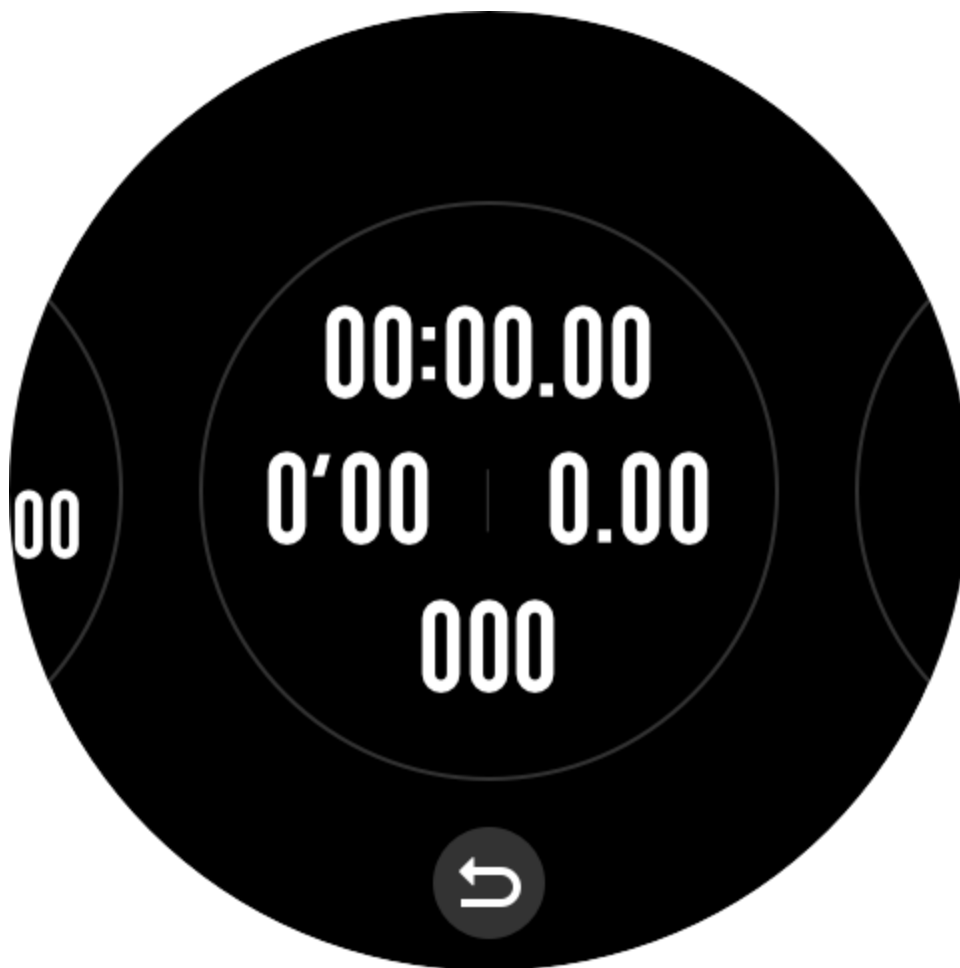
データ項目の編集

運動中に、データ ページ形式、データ 項目の内容、データ ページの追加と削除、運動 グラフなどのデータ 項目を編集できます。

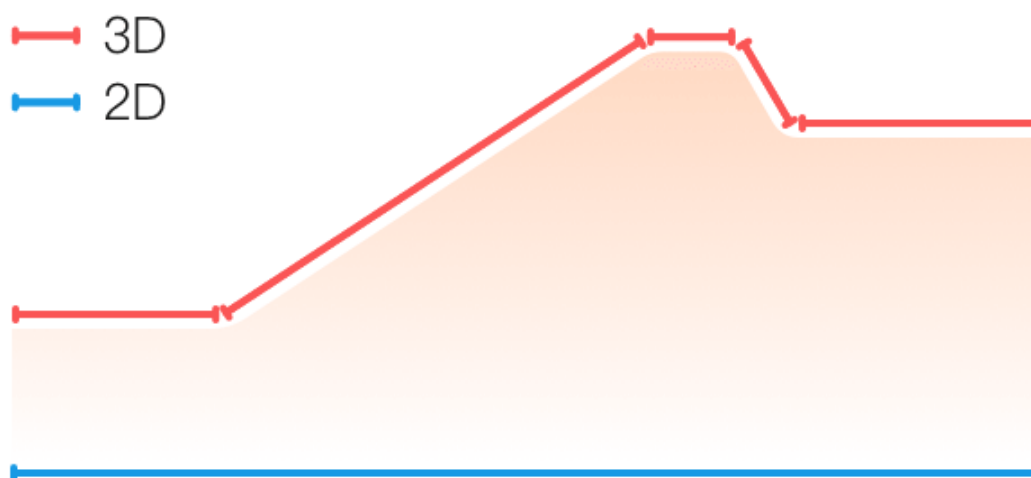
データ ページ形式の任意の値には、ページごとに 1、2、3、4、5、6 個のデータ 項目が含まれます。

150 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)。
ペースや高度などを含む 8 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 10 ページのデータ/運動グラフを追加できます。





3D データ モード



一部の運動では、運動設定でこの機能を有効または無効にできます。この機能が有効な

場合、ウォッチは、前の図が示すように 3D データを使用して距離を計算します。

手首側

一部の運動、たとえばローイング マシンの場合、事前設定した側にウォッチを装着すると、運動データがより正確になります。

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 マシンの運動モードで、数回調整してもウォッチが記録した距離と実際の距離が大幅に異なる場合は、ランニング マシンの記録アルゴリズムを再調整してみると、ランニング マシンのデータをより正確に記録できるようになります。

特殊運動モード - 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、水泳効率が高いことを示しています。

ストローク認識

ウォッチは水泳モードでのストロークを認識し、使用する主なストロークを表示します。

ストロークの種類	定義
自由形	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は同じです

水泳中のタッチ スクリーン

画面での誤操作と水の干渉を防ぐために、水泳を開始するとタッチ スクリーン機能は無効になります。その場合は、ウォッチのボタンを使用して運動をコントロールできます。運動を終了または一時停止すると、ウォッチが更新し、タッチ スクリーン機能が再び有効になります。

運動時の GPS での測位

屋外スポーツを選択した場合は、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、[GO] をタップして運動を開始します。こうすると、ウォッチは完全にワークアウト データを記録し、ワークアウトの追跡ロスが原因でデータが不正確になることを防ぐことができます。

位置測定のガイド:

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 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

識別可能な運動の種類は、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、およびローイング マシンです。

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: 運動の種類を選択すると、運動に対する自動識別機能が有効になります。

リマインダー: この機能が有効な場合、運動の識別時や終了時にダイアログ ボックスがポップアップ表示されます。この機能が無効な場合、データは運動を識別した時点からサイレントで記録され、文字盤の画面に動的なアイコンが表示されます。





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。

* 運動状態を継続的にモニタリングすると、バッテリー駆動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。

運動履歴

運動を終了すると、運動記録はアクティビティアプリ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、運動終了後すぐに運動データをアプリと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。

ウォッチの運動履歴

運動履歴には、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、その他の情報などが含まれます。

運動が終了すると、画面はただちに運動履歴の詳細のページに移動します。また、アクティビティアプリで最近の運動履歴の詳細を表示できます。ウォッチには、直近の運動記録を最大 100 件保存できます。



運動の最高記録

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。

アクティビティ 記録



ランニング (屋外) >



サイクリング
(屋外) >

タイミグ

ランニング (屋外)



53.4 km

最大距離



01:34:41

最高タイム

14:41

ウォッチの運動履歴

アプリの運動履歴には、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。

アプリのパス: [アプリ] > ⌘ (ホーム ページの右上隅) > [アクティビティ]。

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。

運動状態アプリでは、現在のトレーニングの負荷、完全回復時間、VO2max などを確認できます。

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まま運動すると、運動が進むにつれて、0.0 から始まる TE スコアが増加します。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。高い TE スコアは、運動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 に達した場合は、身体負荷が高すぎないか検討する必要があります。



有酸素運動 TE スコア	有酸素能力向上に対する効果
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。
5.0	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、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、運動中の問題を示しているわけではなく、むしろ運動が簡単すぎて有酸素能力の向上に有意な影響がないことを意味しています (例: 1 時間のジョギングに対する低い TE スコア)。

取得方法は?

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、現在のトレーニングの負荷、完全回復時間、VO2max などが含まれます。これらの指標は、プロフィールと、心拍数などのその他のデータに基づいて決まります。ウォッチによる身体と運動のデータの把握と分析が継続していく中で、評価スコアの精度も徐々に向上します。

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。



取得方法は？

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。
3. 走り終わると、ウォッチの運動記録アプリか、[その他の状態の確認] 画面で、現在の VO2max を表示できます。
4. VO2max スコアは、7 つの運動能力レベルにマッピングされます。

入門	初級	初中級	中級	中上級	上級	上級上

表示方法は？

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

ウォッチは、過去 7 日間に生成された EPOC (運動後の過剰酸素消費量) スコアに基づいてトレーニングの負荷を計算し、運動量を評価します。トレーニング負荷のスコア範囲に基づいて、今後のトレーニング スケジュールを調整できます。

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。



	低
	最適
	運動強度が高すぎます。過度な運動は避けてください。

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。

アクティビティと健康

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、呼吸速度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ワンタップで測定アプリを開いてから、 をタップして測定を開始します。ワンタップで測定アプリを **ウィジェット** 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。



ワンタッチですべての健康指標を測定できます。

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。睡眠時間が同日の 22:00 から翌日の 8:00 に重なる場合は夜間睡眠として記録され、夜間睡眠とは別に 60 分を超える睡眠は仮眠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、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 [ウィジェット](#) として設定すると、前の夜の睡眠状態を簡単に表示できます。



以下の睡眠設定は、[プロフィール]>[Amazfit GTR 3]>[健康モニタリング]からアクセスすることもできます。

睡眠モニタリング アシスタント

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。

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。BPM、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 [ウィジェット](#) として設定すると、PAI スコア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。

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心拍数アプリを開きます。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。心拍数アプリを [ウィジェット](#) として設定すると、心拍数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、以下の心拍数設定は、Zepp アプリの [プロフィール] > [Amazfit GTR 3] > [健康モニタリング] からアクセスすることもできます。

手動心拍数測定

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心拍数アプリを選択して開いてから  をタップして、手動で心拍数を測定します。

自動心拍数モニタリング

1. 心拍数アプリを開き、最後のページまで下にスワイプし、[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、心拍数の警告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

血中酸素は、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値や 1 日の血中酸素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 [ウィジェット](#) として設定すると、血中酸

素を簡単に測定できます。



以下の血中酸素設定は、Zepp アプリの [プロフィール] > [Amazfit GTR 3] > [健康モニタリング] からアクセスすることもできます。

手動血中酸素測定



をタップして、手動で血中酸素を測定します。

自動血中酸素モニタリング

自動血中酸素モニタリング アプリに移動し、最後のページまで下にスワイプし、血中酸素設定に移動して、この機能を有効にします。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。



血中酸素測定 of 注意事項

1. 手首から指1本分間隔を空けてウォッチを装着し、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. 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

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[ウィジェット](#)として設定すると、ストレスを簡単に測定できます。



以下のストレス設定は、Zepp アプリの [プロフィール] > [Amazfit GTR 3] > [健康モニタリング] からアクセスすることもできます。

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。

呼吸のリラクゼーション

高いストレス値は通常、ゆっくりと変化します。80 を超えるストレス値が 10 分以上続

くと、測定ボタンが呼吸アプリに進むボタンに置き換わります。をタップして、呼吸の調整を開始し、ストレスを緩和します。詳細については、[呼吸アプリ](#) を参照してください。

自動ストレス モニタリング

ストレスアプリを開き、最後のページまで下にスワイプし、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。

ストレス緩和アラート

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 モニタリングを有効にしてから、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アラートを有効にすると、アラートを受信できます。



強いストレス

17:55

ストレス値は 82 です。
リラックスしましょう。

呼吸

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、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 [ウィジェット](#) 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、上った階数、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、最後のページまで下にスワイプし、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場合、これらの設定は、Zepp アプリの [プロフィール] > [Amazfit GTR 3] > [通知とリマインド] > [目標の通知] からアクセスすることもできます。

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

座ったままであ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 時間に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場合、これらの設定は、Zepp アプリの [プロフィール] > [Amazfit GTR 3] > [通知とリマインド] > [起立のリマインダー] からアクセスすることもできます。

月経の記録

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、月経の記録アプリを開きます。ウォッチの月経の記録アプリで、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。月経の記録アプリを [ウィジェット](#) として設定すると、月経周期の状態と記録を簡単に表示できます。



月経の記録アプリを使用する前に、最近の生理期間の開始時、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、以下の設定は、Zepp アプリの [プロ

フィール] >  [月経の記録] > [設定] からアクセスすることもできます。

月経周期の手動記録



月経の記録アプリで、 をタップして、月経周期追跡データを手動で記録します。

1. この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. この月経周期を記録している場合は、次の生理期間の開始日をタップして記録します。
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

月経の記録アプリは、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。

月経の記録アプリを開き、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。

予測



10/28 - 11/05

次の生理



10/28 - 11/05

次の妊娠しやすい時期

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. 月経の記録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。 をタップすると、呼吸のリラクゼーションが始まります。呼吸アプリを [ウィジェット](#) 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。



ボイス機能

オフライン音声

オフライン音声により、ウォッチとスマートフォンが切断されているときでも、ウォッチのほとんどの機能を制御できます。

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]>[起動モード]に移動します。

1. 手首を曲げてから 5 秒以内に応答します。
2. 画面を点灯してから 5 秒以内に応答します。
3. 画面点灯中は応答。

起床モード



手首を曲げてから 5 秒
以内に応答します



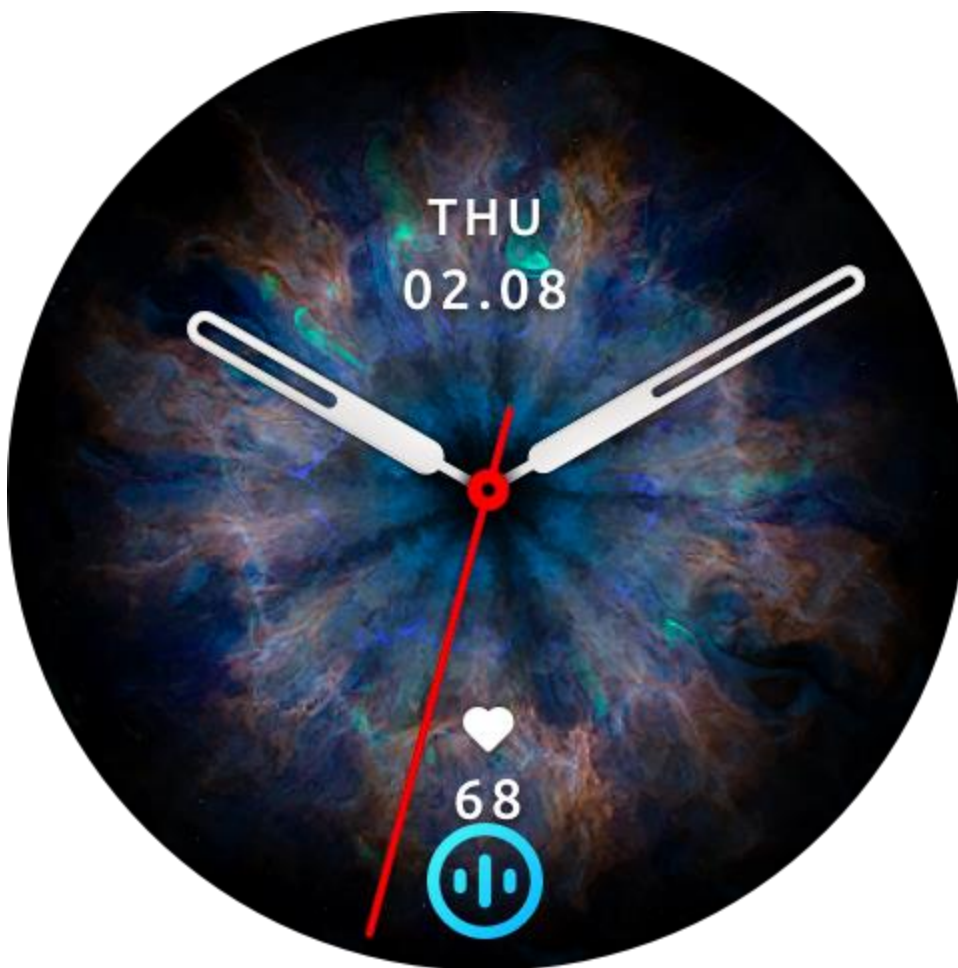
画面を点灯してから 5
秒以内に応答します

画面点灯中は応答

[手首を曲げてから 5 秒以内に応答します]と [画面を点灯してから 5 秒以内に応答します] を選択して、オフライン音声オンにします。手首を曲げた後、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。ここでオフライン音声コマンドを実行して、特定の機能を使用できます。



このダイナミック アイコンが表示されているときは「心拍数を
オフライン音声を



[画面点灯中は応答] を選択した場合は、[オフライン音声の認識中] アイコンが表示される前に直接、オフライン音声コマンドを使用できます。

オフライン音声 (海外バージョン) は、簡体字中国語、英語、ドイツ語、スペイン語の4つの言語をサポートしています。[設定]>[ユーザー設定]>[オフライン言語制御]>[オフライン音声の言語] に移動して、言語を変更します。

オフライン音声の 言語



简体中文



English

オフライン音声コマンド:

[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]に移動して、ウォッチがサポートするすべてのオフライン音声コマンドを表示します。

1. 「Open Heart rate (心拍数を開いて)」、「Open Stress (ストレスを開いて)」、「Open Blood Oxygen (血中酸素を開いて)」、「Open Temperature (温度を開いて)」などのように、「Open + アプリケーション名」と直接言うことができます。
2. ウォッチで音楽を再生している場合は、「Start playing (再生を開始して)」、「Pause playing (再生を一時停止して)」、「Play previous song (前の曲を再生して)」、「Play next song (次の曲を再生して)」、「Repeat song (曲を繰り返して)」などと言うことができます。
3. 運動する場合は、「Start walking (ウォーキングを開始して)」、「Start outdoor running (ランニング (屋外) を開始して)」、「Start outdoor cycling (サイクリング (屋外) を開始して)」、「Start climbing (クライミングを開始して)」など言うことができます。
4. アラームかタイマーを設定する場合は、「Alarm at 8 o'clock (アラームを 8 時に設定して)」または「Timer 1 minute (タイマーを 1 分に設定して)」と言うことができます。

Alexa

ウォッチとスマートフォンを接続した状態にして、Zepp アプリを開始し、[プロフィール]>[アカウントの追加]>[Amazon 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。認証に成功してから、上のボタンを 1 秒間長押しするか、ショートカット カードを使用することにより、Alexa を開始できます。



Add accounts



WeChat



Google Fit



Strava



Relive



Amazon Alexa





Add accounts



WeChat



Google Fit



Strava



Relive



Attention

After successful connection, Alexa will share your location and voice data with the other party.

Cancel

Agree



amazon alexa authorization



amazon alexa

Use your voice to check the weather, set alarm, play
briefing, and more.

All you have to do is ask alexa.



Welcome to Alexa



ADD ALEXA

Welcome to Alexa



Just ask to set a workout timer, check the weather,
control smart home devices, and more.

GET STARTED



Amazon Sign-In



Sign-In

[Forgot password?](#)



Show password



Keep me signed in. [Details](#)

Sign-In

By continuing, you agree to Amazon's [Conditions of Use](#) and [Privacy Notice](#).

____ New to Amazon? ____

Create a new Amazon account



Amazon Sign-In



amazon

Sign-In

[Forgot password?](#)

zhangsili@zepp.com



.....



zhang123ZH



Show password



Keep me signed in. [Details](#)

Sign-In



打开应用



amazon alexa authorization

Talk to Alexa in:

English(United States)



amazon alexa

You're ready with Alexa.

Here are some things to try:

Play flash briefing.

Set an alarm.

Ask Wikipedia about Harry Potter.

What's the weather.

以下の国や地域で登録されている Zepp アカウントは Alexa を使用できます。

アメリカ、イギリス、アイルランド、ニュージーランド、カナダ、ドイツ、オーストラリア、インド、日本、オーストラリア、フランス、イタリア、スペイン、メキシコ、ブラジル。

Alexa は次の 14 の言語に対応しています: カナダ フランス語、カナダ英語、インド 英語、メキシコ スペイン語、ブラジル ポルトガル語、ドイツ語、イタリア語、日本語、フランス フランス語、オーストラリア英語、アメリカ スペイン語、アメリカ英語、イギリス英語、スペイン スペイン語。

Alexa は、**スマート ホーム コマンド**、**天気**、**アラーム**、**タイマー**、**リマインダー**、**ジョーク**、**リスト**、**検索**、**翻訳**などを含むスキルをサポートしています。[聴き取り中]と表示されているときに、次のように言ってみてください。





時間を尋ねる:「今何時?」

日付の確認:「アレクサ、今年の[祭日]はいつ?」または「日付はいつ?」

天気の確認:「アレクサ、天気はどんな感じ?」または「アレクサ、今日は雨が降る?」または「アレクサ、今日は傘が必要?」または「シアトルの今日の天気は?」

アラームの設定:「アレクサ、朝 7 時にアラームを設定して。」または「アレクサ、朝 7 時に起こして。」

アラームのキャンセル:「アレクサ、午後 2 時のアラームをキャンセルして。」

タイマーの設定:「アレクサ、タイマー」または「アレクサ、タイマーを 15 分にセットして。」または「アレクサ、ピザのタイマーを 20 分に設定して。」

リマインダーの作成:「アレクサ、リマインダー」または「アレクサ、5 分後にオープンのチェックをリマインドして。」

ジョークを尋ねる:「アレクサ、冗談を言って。」

買物リストの作成:「アレクサ、買物リストに卵を追加して」または「アレクサ、洗濯洗剤を買わないと。」

買物リストの確認:「買物リストに何がある?」

To-Do リストの作成:「泳ぎに行くのを To-Do リストに追加して。」

To-Do リストの確認:「To-Do リストに何がある?」

カレンダー イベントの確認:「アレクサ、明日のカレンダーに何がある?」

一般的な質問を尋ねる:「アレクサ、Yao Ming の身長は?」または「アレクサ、ステイー

ブ・ジョブズって誰?」

翻訳:「アレクサ、フランス語でこんにちはって何て言うの?」



Shoping List

1. shopping

2. swimming





To Do List

2 items

1. shopping

2. swimming





Calendar

Mon, Nov 16

10:00 AM buy eggs

12:05 AM eat apples and





San Francisco

56°



▼ 13° ▲ 20°

Monday, January 18



SUN

3/12°



MON

5/17°



TUE

5/17°



WED

5/17°



THU

5/17°



FRI

5/17°



SAT

5/17°





Tap Alexa to make changes

Timers



00:00:59

00:03:59

Reminders



Christmas party

Today 7:00 PM

Go to Carrefour to buy
groceries with mom

01-23 8:00 AM

Alarms



08:30 AM

Weekdays



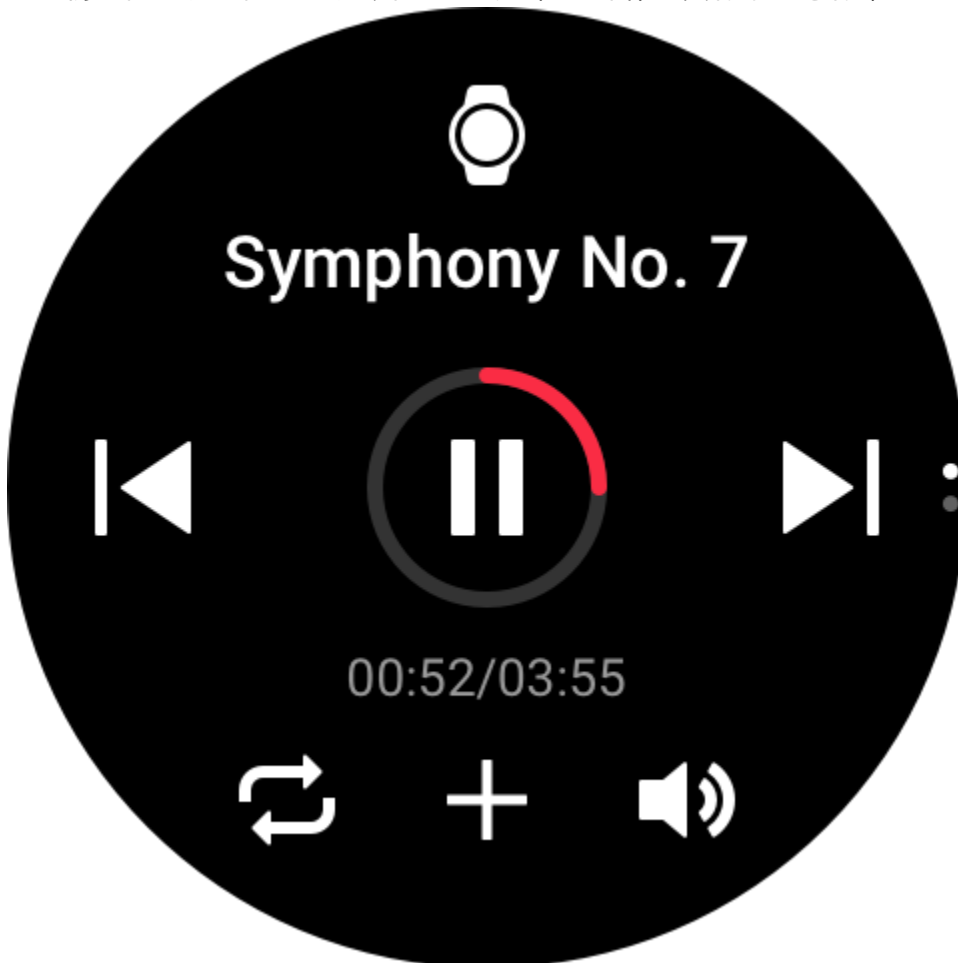
ウォッチのアプリ

「アプリ」とは、運動、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。

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、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。

ミュージック 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、ウォッチのミュージック アプリで、ミュージックの開始/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 スマートフォンでの設定変更:

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 GTR 3] > [アプリ リストの管理] 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。

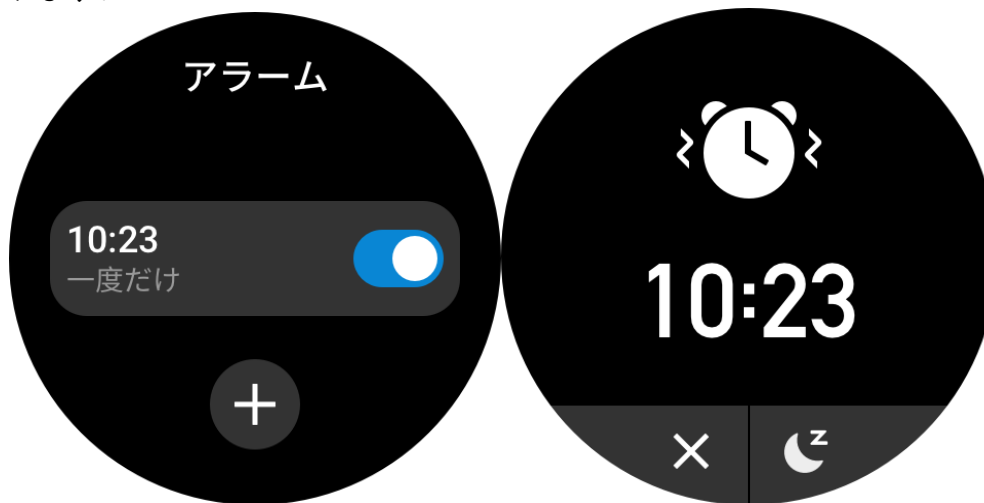
注:

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。アラームは、繰り返し起床とスマート起床をサポートしています。スマート起床が有効になっている場合、ウォッチは、設定時間から 30 分前以内の範囲で浅い眠りから起きるのに最適な時間を計算します。

アラームで事前設定した時刻になると、ウォッチが鳴ってお知らせします。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。



カレンダーとイベント

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]>[Amazfit GTR 3]>[アプリの設定]>[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。また、今日から 30 日間の最大 200 件のイベントをウォッチと同期できます。同時に、Zepp アプリはスマートフォンのシステム カレンダーからイベントを読み取り、アプリのイベント リストと同期しますが、アプリのイベントはスマートフォンのシステム カレンダーと同期できません。

ウォッチのカレンダーをタップしてイベント リストに移動すると、今日から 30 日間のイベントが表示されます。指定した時間になると、イベント リマインダーがウォッチにポップアップ表示され、ここでオフにするか、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。



To-Do リスト

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]>[Amazfit GTR 3]>[アプリ リスト]>[To-Do リスト]をタップすると、To-Do を作成または編集し、リマインダーの時間または To-Do 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 GTR 3]>[アプリ リスト]>[世界時計]で、別の都市の時計を Zepp アプリに追加してから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、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。

世界時計

ロンドン

LON

03:09

今日, - 7 時間

北京

BJS

10:09

+ 0 時間

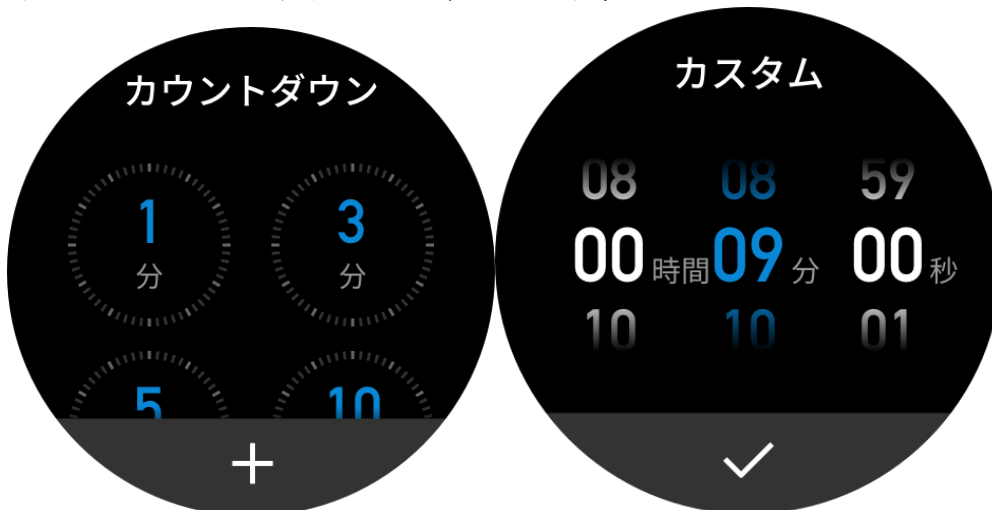
ストップウォッチ

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。



タイマー

タイマーアプリには、素早く設定するための 8 つのショートカットが用意されています。また、最大で 23 時間 59 分 59 秒のタイマーを手動で設定することもできます。タイマーが終わると、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。

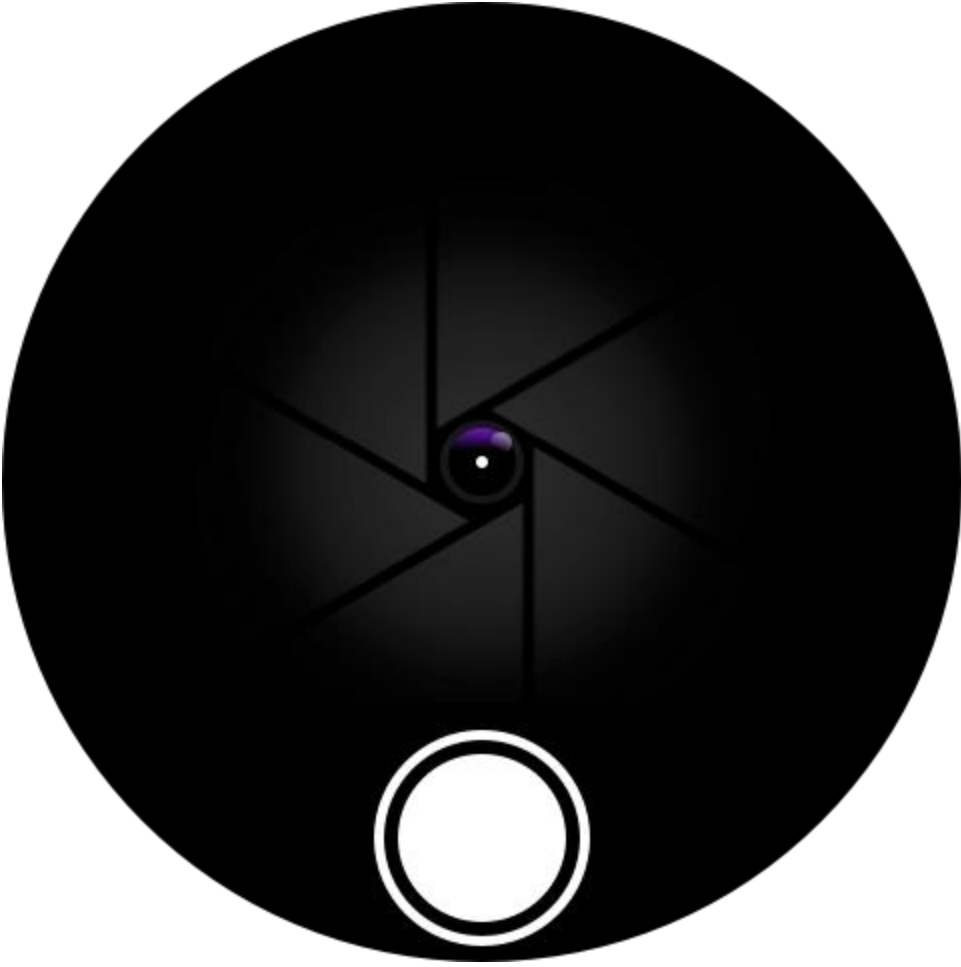
スマートフォンが iOS デバイスの場合は、使用する前に、ウォッチをスマートフォンの Bluetooth とペアリングする必要があります。Android デバイスの場合は、Zepp アプリで

[プロフィール]>[Amazfit GTR 3]>[ラボ]>[カメラ設定]に移動して、説明どおりに設定を完了します。



スマートフォンのカメラ
を開いてください

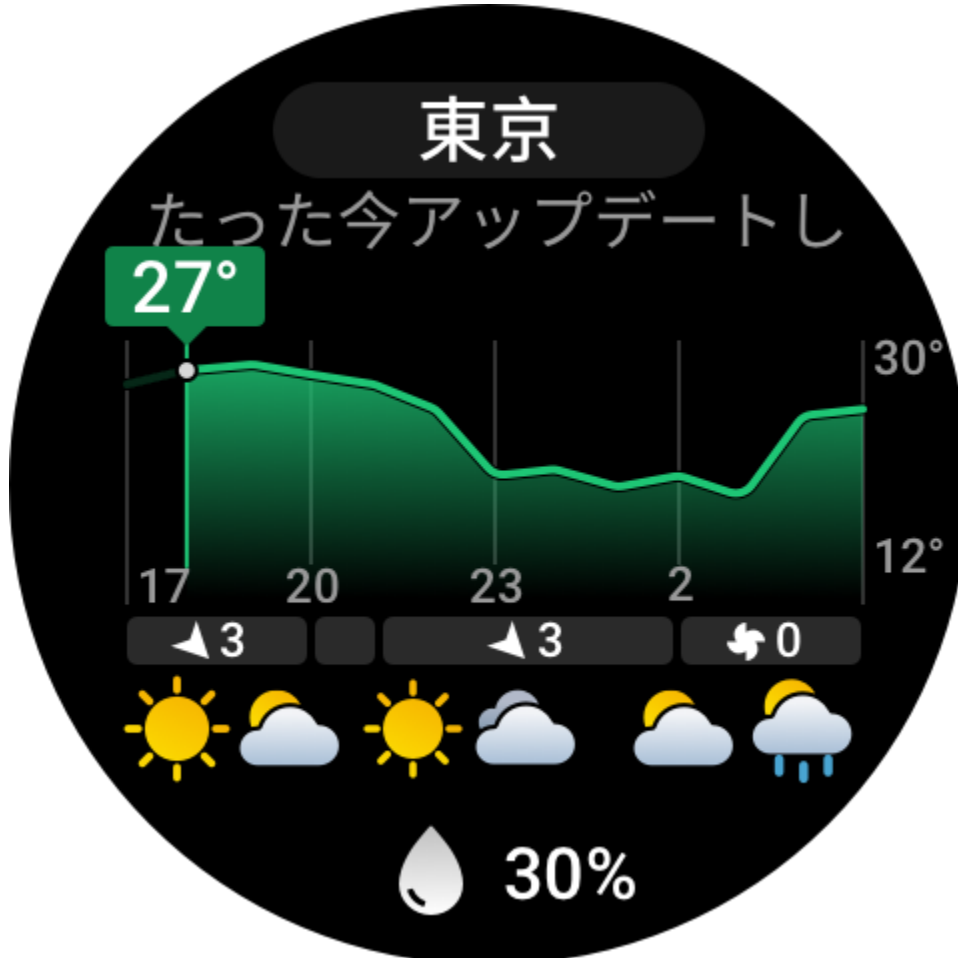




天気

天気アプリでは、以下を表示できます。

- 今日の天気 (気温、気温曲線、気象条件、風力、湿度を含む)。



- 大気質 (中国国内の都市にのみ適用可能)。



• 屋外スポーツ指数、紫外線指数、花粉症指数 (中国国内の都市にのみ適用可能)、釣り指数 (中国国外の都市)、洗車指数などを含む日常生活指数。



適切

屋外スポーツ



強い

UV 光線



普通

花粉症



適切

洗車

- 5 日間の天気予報。

数日間の天気

水	木	金	土	日
				
12° / 18°	8° / 16°	14° / 23°	16° / 24°	15° / 23°

天気の詳細は、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) と温度の単位 (摂氏/華氏) を Zepp アプリに追加し、天気のリマインダーを有効/無効にすることができます。

< 天气

位置

当前定位 Haidian

北京

广州

Shenzhen

添加位置

手表端最多能添加5个城市

温度单位

摄氏度°C



天气预警推送

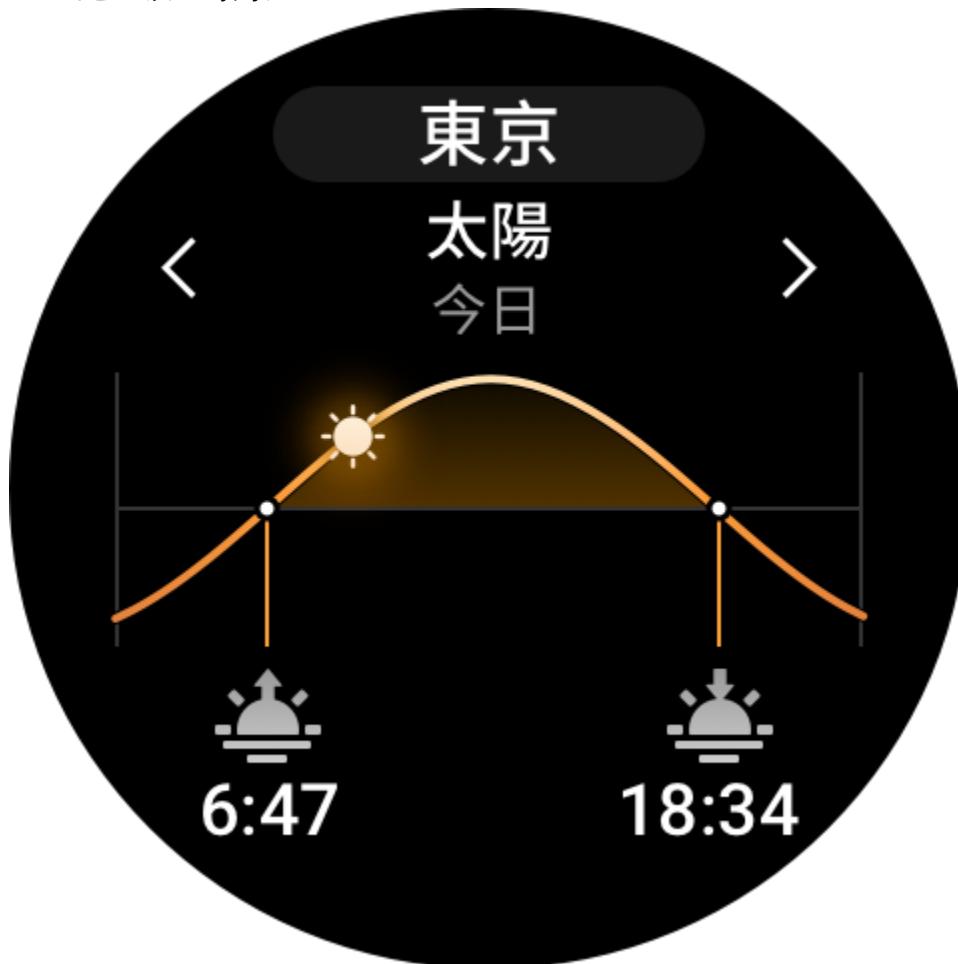


- ウォッチに追加された場所を表示できます。

太陽と月

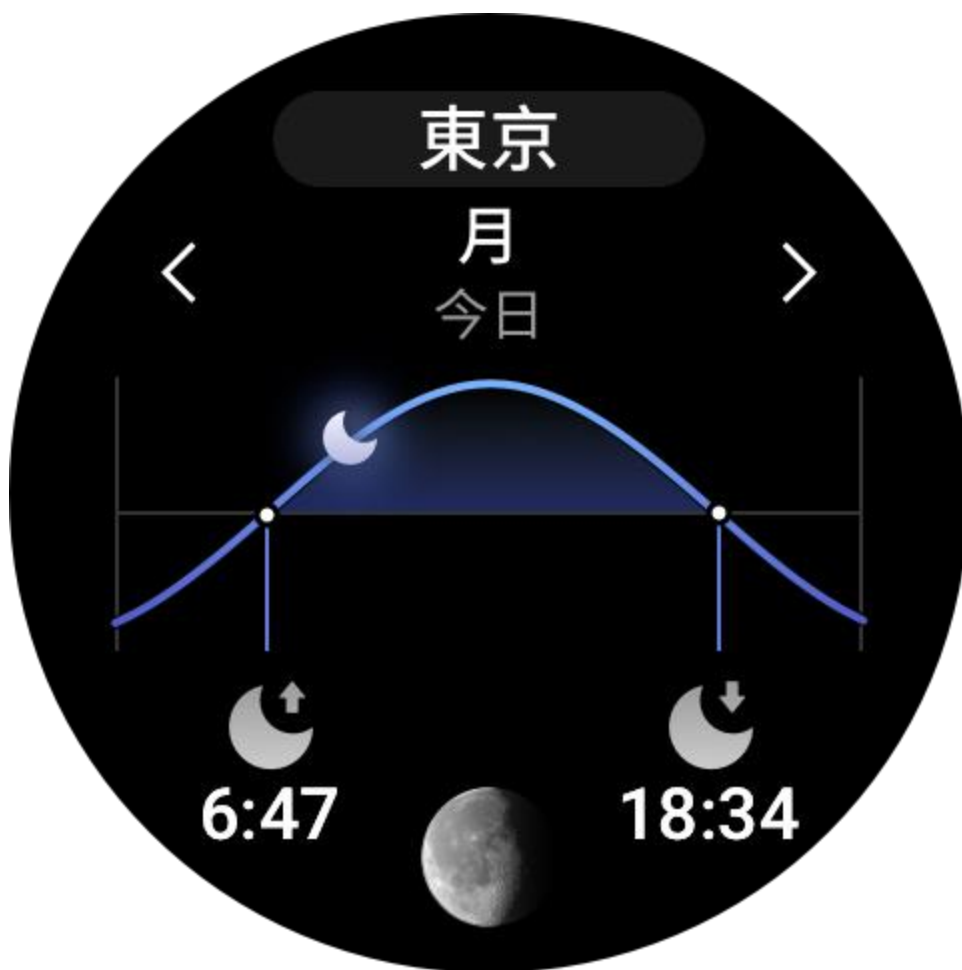
太陽と月アプリでは、以下を表示できます。

- 日出と日没の時刻。

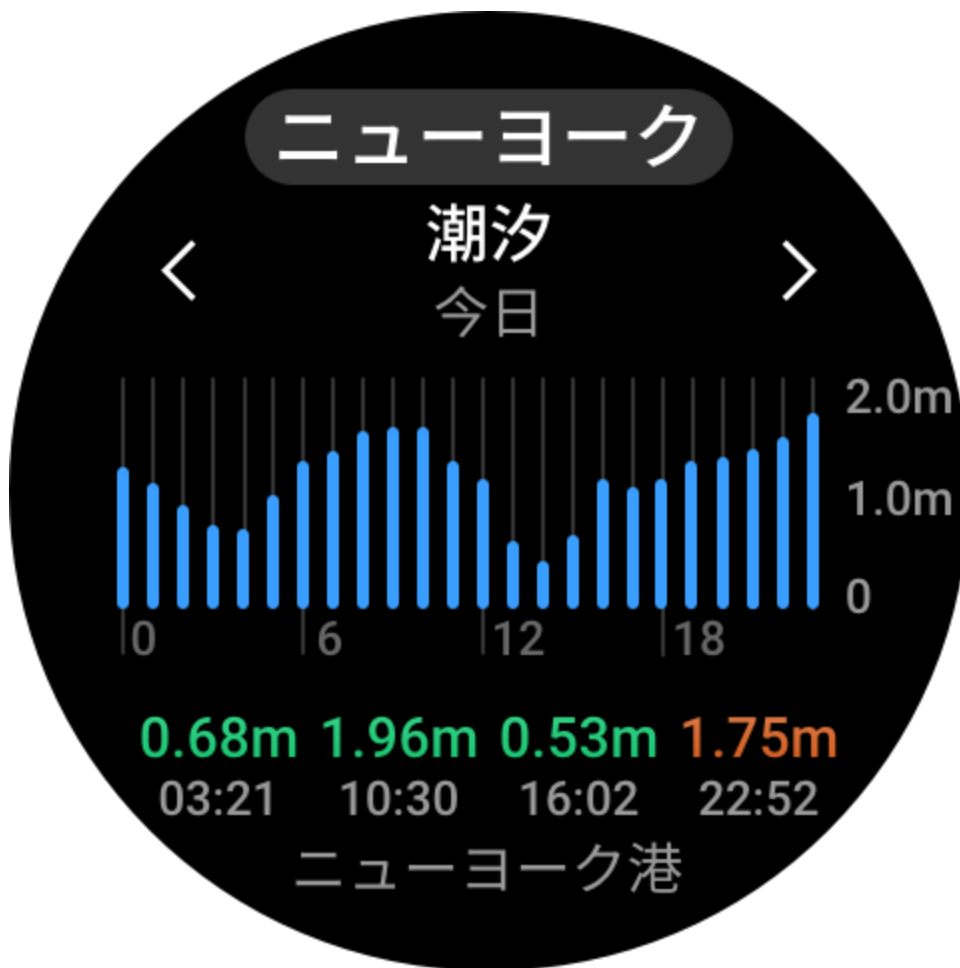


ページのリマインダー ボタンをタップして、日出/日没のリマインダーを有効/無効にします。

- 月出と月没の時刻、および月相。



- 潮汐 (沿海部)。



コンパス

周囲の磁気フィールド インターフェイスに応じて、ウォッチを調整する必要があります。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。



コンパスの調整が完了すると、ダイヤルの現在の 12 時方向が指し示す方角と角度が表示されます。



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。



バロメーター

バロメーター アプリでは、以下を表示できます。

- 現在地の現在の気圧と、過去 4 時間の気圧曲線。

気圧ページで、嵐アラート機能を有効にして、しきい値を設定できます。深刻な天気が発生すると、システムがアラートを発します。



- 現在地の現在の標高値と、過去 4 時間の標高曲線。



アプリのインストールとアンインストール

アプリ ストアで他のアプリもダウンロードしてインストールできます。

1. 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状態にして、Zepp アプリで [プロフィール] > [Amazfit GTR 3] > [アプリの設定] > [その他] > [ストアに移動] > [アプリ ストア] に移動し、目的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、インストール済みのアプリを最新バージョンに更新します。

9:41



应用商店



活动目标

应用简介

安装



录音机

应用简介

下载中



日程

应用简介

传输中



达标提醒

应用简介

安装中



心电图

应用简介

已安装



老虎证券

应用简介

更新

2. 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にして、Zepp アプリで [プロフィール] > [Amazfit GTR 3] > [アプリの設定] > [その他] > [ストアに移動] > [アプリ ストア] に移動し、インストール済みのアプリをタップしてアプリの詳細ページに入り、次に削除ボタンをタップしてアプリをアンインストールします。



ZEPP

删除

应用简介应用简介应用简介应用简介应用
简介



介绍介绍介绍介绍介绍介绍介绍介绍介绍介绍介绍介绍介绍介绍介绍
介绍介绍

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。ここで、距離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。

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。

日付形式

☒ 2021/12/31

☐ 31/12/2021

パスワードの設定

ウォッチの[アプリ リスト]>[設定]>[個人設定を使用]>[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。

バンドロック

バンドロック



パスコードを変更



タッチが手首から外さ
れ検出された場合



装着の方向

ウォッチで [アプリ リスト] > [設定] > [個人設定を使用] > [装着の方向] に移動し、好みに合わせてウォッチを装着できるように、ボタンと文字盤の向きを変えます。

装着の方向



左のボタン



右のボタン

装着の方向

☒ 左のボタン

☐ 右のボタン