# Amazfit GTR 3 Pro Limited Edition 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のオペレーティング システムは Android 7.0 以上または iOS 12.0 以上である必要があります。

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:

1. 古いスマートフォンでアプリを開き、データをウォッチと同期します。

 古いスマートフォンで、再ペアリングする必要のあるウォッチの情報ページに 移動して、下部の[バインド解除]ボタンをタップしてバインド解除します。iPhone の場合は、Zepp アプリでバインド解除した後に、スマートフォンとウォッチをペア リング解除する必要があります。[設定]>[Bluetooth]に移動し、ウォッチに対応する Bluetooth 名を見つけて、Bluetooth 名の一番右にあるボタンをタップします。ページ に入ったら、[このデバイスを無視]をタップします。

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の更新

ウォッチをスマートフォンに接続した状態で Zepp アプリを開き、[プロフィール]> [マイデバイス]>[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

操作	対応する結果
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、音量、バッテリー、明るさ、電話を探す、Bluetooth、ロック、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。

 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で Zepp アプリを開き、[プロフィール]> [マイデバイス] に移動して、[スマートフォンを探す] 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。

(デフォルト設定ではバイブするのみで、アラート音は手動で設定する必要がありま す。[ウォッチの設定]>[サウンドとバイブ]>[アラートを鳴らす]に移動して、スイ ッチをオンにします。)

# 文字盤

### 文字盤のコンパイル

ー部の文字盤は、コンパイルの編集に対応しています。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、コンパイル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の編集を完了して有効にします。

### 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. 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

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。また、スマートフォン を使用して撮影した写真や、アルバムの画像をカスタム背景文字盤として使用でき ます。

#### オンラインの文字盤の追加:

ウォッチをスマートフォンに接続した状態で Zepp アプリを開き、[プロフィール]>[マイデバイス]>[Amazfit GTR 3 Pro Limited Edition]>[文字盤ストア]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で Zepp アプリを開き、[プロフィール]> [Amazfit GTR 3 Pro Limited Edition]>[文字盤ストア]に移動します。

### 文字盤の変更

1. ウォッチを起動後、文字盤を長押しして、文字盤の選択画面に入ります。

- 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. ウォッチを起動後、文字盤を長押しして、文字盤の選択画面に入ります。

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。
 画面を上にスワイプします。[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。

### 状態点

状態点は文字盤の上部に表示され、ウォッチで有効になっているシアター 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。
- バッテリー残量が低下しています
- DND モード
- ・シアターモード

- ストップウォッチ(状態点をタップするとアプリに移動します)
- カウントダウン(状態点をタップするとアプリに移動します)
- ミュージック再生(状態点をタップするとアプリに移動します)
- 運動中(状態点をタップするとアプリに移動します)
- 充電

# 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。

すべての通知を消去:

通知リストの下部にクリアボタン[<sup>1</sup>」があります。そのボタンをタップして、 すべての通知を消去します。

または、ウォッチを再起動すると、通知は自動的に消去されます。

#### 1件の通知を消去

通知がプッシュされるか、通知リストで特定の通知を開くと、下部の削除ボタンを 押すことで通知を削除できます。

設定方法:

ウォッチをスマートフォンに接続した状態で Zepp アプリを開き、[プロフィール]> [マイデバイス]>[Amazfit GTR 3 Pro Limited Edition]>[通知とリマインド]>[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。

• iOS の場合、ウォッチの起動直後に [通知とリマインド]>[アプリ アラート] で設定 できるアプリは限られています。スマートフォンがより多くのアプリから通知 SMS を受信すると、Zepp アプリの [通知とリマインド]>[アプリ アラート] に、より多く のアプリが表示されます。

# Bluetooth 通話

この機能を有効にしたら、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て、ウォッチで通話を受信します。

ウォッチを Bluetooth 経由でスマートフォンとペアリングしている間は、ウォッチの 「通話」 アプリを使用して 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 アプリを起動して、[プロフィール]>[Amazfit GTR 3 Pro Limited Edition] >[アプリの設定] に移動します。[通話] ページで、[Bluetooth 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、ウォッチを スマートフォンとペアリングします。

1.スマートフォンで [設定] > [Bluetooth] に移動し、Bluetooth を有効にしてからスマ ートフォンを検出可能にします。ウォッチで、[アプリ リスト] > [設定] > [ネットワ ークと接続] > [Bluetooth] に移動し、Bluetooth が有効になっていることを確認しま す。

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、デバ イスをタップし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、タップしてそれらをペアリングします。

# 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 GTR 3 Pro Limited Edition]>[アプリの設定]>[コール]>[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、電話がかかってきたときにプ ロンプトが表示され、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。

# 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、よく利用する機能の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 Pro Limited Edition] > [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。

# クイック アクセス アプリ

文字盤を左にスライドすると、クイック アクセス アプリが表示されます。クイック アクセス アプリにより、ウォッチの機能に便利にアクセスできます。「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。

0

クイック アクセス アプリの変更

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、画面を上か下にスワイプして、[クイックアクセスアプリ]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、対応するボタンを操作することにより、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、以下を含む 150 種類を超える運動モードに対応しています: ランニン グとウォーキング、サイクリング、水泳、屋外スポーツ、屋内スポーツ、ダンス運 動、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、ボードとカードのゲーム、その他の運動など。

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

 ウォッチのアプリ リストにある運動をタップするか、(運動のクイック スタート が設定されている場合)文字盤の下のボタンを押して、運動リストに移動します。
 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。

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

### 運動を選択

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 する運動を選択します。

# 運動の開始

運動準備ページに入ると、GPS を必要とする運動の場合、ウォッチは自動的に GPS 電波を探します。赤いステータスバーはウォッチが電波を探していることを示して おり、緑のステータスバーは電波が見つかったことを示しています。GPS 測位に成 功した後に運動アイコンをタップして運動に入ることをお勧めします。そうする と、運動データの計算精度が上がります。



# 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。

自動画面ロックを有効にすると、運動中/AOD モードで/画面がタイムアウトしたと

きは、画面がオフになり、ステータス バーには <sup>11</sup> アイコンが表示されます。 その場合は、タッチ スクリーンを操作できません。操作を行う前にタッチ スクリー ンをロック解除するボタンを押す必要があります。または、運動の操作を実行する ボタンを直接押すこともできます。

水泳の場合、運動中はタッチスクリーンが継続して無効なままで、ボタンを押して 運動を一時停止または終了してからでないと使用できません。



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。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。

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、運動中にスクリーンオン時間だけアクティブ にした後に、画面はロックされます。タッチスクリーンのやりとりは無効ですが、 ボタンをタップして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

ワークアウト準備ページで、上にスワイプして運動設定ページに移動し、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、Virtural 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。運動のアラートは、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、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。 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、この機能を有効または無効にします。

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、ウォッチは、設定されているケイデンスに従ってブザー音を鳴らすかバイブするため、ケイデンスを制御することができます。

[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、ウォッチの下のボタンを押すと、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、運動データとグラフの編集、データページの削除、追加、並び替えなど、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。図に示されているように、3D 距離が有効な場合、ルートの勾配距離が算出さ れ、高度と勾配の変化が考慮され、算出された距離は実際のルートの距離と一致し ます。3D 距離が有効でない場合、投影距離は、横断したルートに基づき、すなわち 図に示されている 2D 距離に基づいて算出されます。



### 手首側

ー部の運動、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 回のラップの期間 (秒数) + 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
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、緑のステータスバーをタップして、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:

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。

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。

測位に成功すると、赤色のステータスバーが緑色になります。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一種で、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 ーナー、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 録を行うことになります。

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。

\*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。

### 運動履歴

運動が終了すると、運動記録は運動履歴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、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。

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。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 を意味するものです (1 時間のジョギングで低い TE スコアとなった場合など)。

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。

# 最大酸素摂取量 (VO2 max)

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。

VO<sub>2</sub> Max 値は、入門、初級、普通、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。

#### 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。

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、最大酸素摂取量 (VO2 max)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、運動時間が長く、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日間におけるトレーニングの負荷合計として算出さ れ、最近の運動で体にかかっ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と、運動能力の改善にあまり役立ちません。ただし、ト レーニングの負荷が相対的に高いか高すぎる場合は、過剰に疲労感を覚える場合が あります。これは、運動能力の効果的な改善に役立たず、ケガのリスクを引き起こ す可能性もあります。許容範囲内で運動能力を継続的に改善したい場合は、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すすめします。

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、継続的に使用するほど精度が上がります。

#### トレーニングの負荷の取得方法:

デバイスで運動モードの有効化後、トレーニングの負荷が最低レベルに達すると、 現在の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表示できます。

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。

# 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で、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、

画面を上か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クイック アクセス アプリとして 設定すると、簡単にワンタップで測定できます。

#### 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。午後 0:00 ~ 午前 8:00 に重なる睡眠時間は夜間睡眠として記録され、夜間睡眠とは別に 60 分以上の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。睡眠アプリをクイック アクセスアプリとして設定すると、前日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 Pro Limited Edition] > [健康モニ タリング] からもアクセスできます。

### アシスタントによる睡眠モニタリング

睡眠アプリを開き、最後のページまで下にスワイプし、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。BMP、毎日のアクティビティの強度、および生理学的データに基づいて算出されます。

ウォッチを起動して、文字盤ページの上のボタンを押してアプリリストに移動し、 画面を上下にスワイプして PAI アプリを開きます。ウォッチの PAI アプリで、過去 7 日間の PAI スコア、今日の PAI スコア、より高い PAI スコアを得るためのアドバ イスなどの情報を表示できます。データをアプリと同期すると、さらに多くの情報 が表示されます。PAI アプリをクイック アクセス アプリとして設定すると、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、**OO** > [PAI] > [PAI Q&A] に移動してください。

90

\* 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、心拍数測定をさらに便利に開始できます。

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 Pro Limited Edition] > [健康モニタリング] からもアクセスできます。

### 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 て、手動で心拍数を測定します。

# 自動心拍数モニター

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。血中酸素アプリをクイックアクセスアプ リとして設定すると、血中酸素を簡単にモニタリングできます。

スマートフォンとウォッチが接続されている場合、以下の血中酸素設定は、Zepp ア プリの [プロフィール] > [Amazfit GTR 3 Pro Limited Edition] > [健康モニタリング] か らもアクセスできます。

### 手動血中酸素測定

んをタップして、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

血中酸素アプリに移動し、上にスワイプして[設定]ページに移動して、[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。

### 血中酸素測定の注意事項

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、ウォッチを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たり、測定が失敗したり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場合、以下のストレス設定は、Zepp ア プリの [プロフィール] > [Amazfit GTR 3 Pro Limited Edition] > [健康モニタリング] か らもアクセスできます。

# 手動ストレス測定

ストレスアプリで、
をタップして、手動でストレスを測定します。

# 自動ストレス モニタリング

ストレスアプリを開き、最後のページまでスワイプし、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。

# 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、アクティビティインジケータ(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つの主要インジケータで構成されます。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 ビティアプリをクイックアクセスアプリとして設定すると、主要インジケータの進 捗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、座っている時間、階段昇降、お よび距離など、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インジケータ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。

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、[目標達成リマインダー]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 Pro Limited Edition]>[通知とリマインド]>[目標の通知]からもアクセスできます。
 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 Pro Limited Edition] > [通知とリマインド] > [起立のリマインダー] からもアクセスできま す。

# 月経周期の記録

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クイックアクセ スアプリとして設定すると、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。また、必要に応じて、これらの設定やデータをZepp アプリで変更することもできます。

スマートフォンとウォッチが接続されている場合、以下の設定は、Zepp アプリの

[プロフィール]> 〇〇 > [月経の記録] > [設定]からもアクセスできます。

### 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、避妊手段や医療アドバイスに代 わ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。

# 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月経リマインダーと排卵日リマインダーについて、 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。

# 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。

2. [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、オフライン音声をオンにします。<u>手首</u>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 か表示されます。 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。

3. [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。

4. 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。 5. 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。

「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。

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。

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)」などと言うことができます。

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

 ウォッチをスマートフォンに接続した状態で 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。
 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。

3. 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。[設定] > [個人設定を使用] > [Alexa の言 語] に移動して、言語を変更します。

4. 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、翻訳などの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 ブンのチェックをリマインドして。」

**ジョークを言うように頼む:**「アレクサ、ジョークを言って。」

**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?」 一般的な質問をする:「アレクサ、Yao Ming の身長は?」または「アレクサ、スティ 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?」 女性の声と男性の声の選択:「アレクサ、声を変えて」

# マルチメディア機能

### 本体のミュージックの再生

ウォッチのスピーカーをとおして、または Bluetooth オーディオ ヘッド セット/ステレオに接続して、ウォッチに保存されているウォッチ内の音楽再生に対応しています。

1.曲の追加: Zepp アプリを開き、[プロフィール]>[Amazfit GTR 3 Pro Limited Edition]>[アプリの設定]>[ミュージック]に移動します。[ミュージック]ページ で、.mp3 音楽ファイルを選択し、スマートフォンからウォッチに転送します。転送 が完了すると、ウォッチでミュージックを再生できます。

注: ファイルを転送するには、ウォッチのホットスポットに接続する必要がありま す。ホットスポットに接続されている間、スマートフォンは他のネットワークに接 続できません。転送が完了すると、ウォッチはホットスポットをオフにして、スマ ートフォンは自動的に前のネットワークに接続します。

[ミュージック] ページに曲名と作曲者が表示されます。このページでは、前の曲の 再生、次の曲の再生、一時停止、再生モードの変更、音量の調節などを行うことが できます。[+] をタップすると、曲が [マイお気に入り] に追加されます。

3.[ミュージック] ホーム ページで上にスワイプして 2 番目の [ミュージック] ページ を表示し、ミュージック モードの切り替え、プレイリストの表示、Bluetooth オーデ ィオ デバイスへの接続などを行います。

# ミュージックのコントロール

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ます。Zepp アプリを開始して、[プロフィール]>[Amazfit GTR 3 Pro Limited Edition]>[通知とリマインド]>[アプリアラート]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。

### 音声メモ

ウォッチは、録音、録音の再生、録音ファイルの管理、本体へのファイルの保存、 またはスマートフォンへの転送を行うことができます。

1.音声メモのホームページで [録音] ボタンをタップすると録音が開始し、録音中に [停止] ボタンをタップすると終了して、録音ファイルが保存されます。

 2. 音声メモのホームページで、下部の3つのバーのメニューボタンをタップして、 録音リストのページに入ります。ここで、録音ファイルの再生と削除を行えます。
 3.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 GTR 3 Pro Limited Edition] > [音声メモ] に移動して、スマートフォンに転 送する録音ファイルを選択します。転送が完了すると、スマートフォンで録音を再 生できます。

注: ファイルを転送するには、ウォッチのホットスポットに接続する必要がありま す。ホットスポットに接続されている間、スマートフォンは他のネットワークに接 続できません。転送が完了すると、ウォッチはホットスポットをオフにして、スマ ートフォンは自動的に前のネットワークに接続します。

# 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。

# 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 アラーム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睡眠から覚醒す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

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 GTR 3 Pro Limited Edition]>[アプリの設定]>[カレンダー] 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で Zepp アプリを開き、[プロフィール]> [Amazfit GTR 3 Pro Limited Edition]>[アプリの設定]>[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 Pro Limited Edition] > [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。

# 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、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。

iPhone を使用している場合は、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 Pro Limited Edition] > [ラボ] > [カメラ設定] に 移動して、指示に従って設定を完了します。

# 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。

・5日間の天気予報。

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、ウォッチをスマートフォン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。

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。

潮汐については、沿岸部や港湾部での1時間ごとの潮汐データを表示することができます。

コンパス

周囲の磁界インターフェースに応じて、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、インターフェースに新しい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。

•気圧ページ

現在地の現在の気圧と、過去4時間の気圧曲線が表示されます。

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。有効にす ると、突然の気圧変化が検知されたり、深刻な天気が発生した場合に、アラートが 表示されます。

・高度ページ

現在地の現在の標高値と、過去4時間の標高曲線。

手動の標高入力と測位によって調整をサポートします。

# 温度

内蔵のウォッチセンサーは、リアルタイムで接触位置の温度を測定します。温度を 最も正確に測定するためには、10分間以上、ウォッチの下部の枠を測定対象と完全 に密着させます。手首に装着している場合、ウォッチは皮膚の温度を測定します。 これは、環境やその他の要因に影響される場合があります。これは、腋窩温と同じ ではありません。Zepp アプリを開き、[プロフィール] > [設定] > [単位] で温度の単位 を変更します。

# アプリのインストールとアンインストール

アプリストア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で Zepp アプリ で[プロフィール]>[Amazfit GTR 3 Pro Limited Edition]>[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。

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で Zepp ア プリで [プロフィール] > [Amazfit GTR 3 Pro Limited Edition] > [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、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。

# 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で Zepp アプリを開き、[プロフィール] > [詳細] > [設定] > [単位] を選択します。ここで、距離、重量、温度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。

### Bluetooth の設定

ウォッチで [設定] > [Bluetooth] に移動し、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 ングをキャンセルしてから、もう一度ペアリングしてください。

# パスワードの設定

ウォッチの[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。

# 装着の方向

ウォッチで[設定]>[個人設定を使用]>[装着の方向]に移動し、ボタンと文字盤の向 きを変えるため、好みに合わせてウォッチを装着できます。