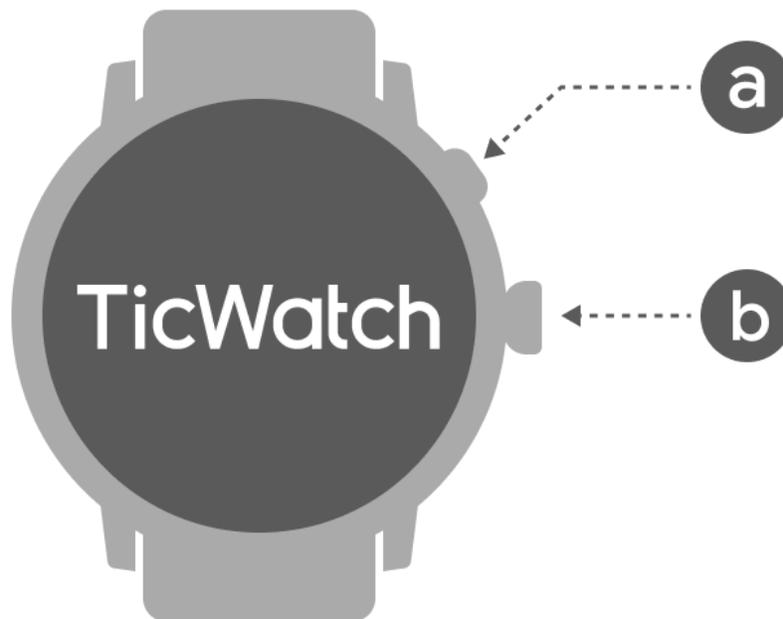


TicWatch Atlas ユーザー ヘルプ

1. 始めましょう

1.1 ボタンと機能



ボタン	関数
a. サイドボタン	<ul style="list-style-type: none">* 3 秒間押し続けると時計がオンになります* 短く押すと最近のアプリのリストが開きます* 2 回押して Google ウォレットを開きます* 3 秒間押し続けるとブートメニューにアクセスします* 15 秒間押し続けると、時計が強制的に再起動されます。
b. 回転クラウン	<ul style="list-style-type: none">* 短く押すとアプリリストを開くか、ウォッチフェイスに戻ります* 回転してさらに表示し、値を調整します* 2回押すと最後に使用したアプリが開きます

* 素早く5回押してSOS緊急通報をトリガーします

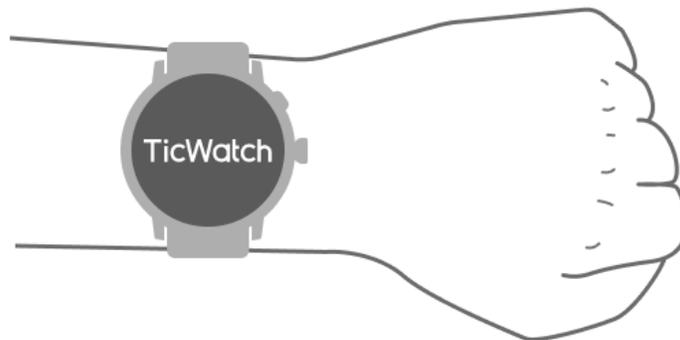
回転リユーズ + * 同時に押して時計のスクリーンショットを撮ります
サイドボタン

1.2 回転リユーズ

リユーズを時計回りまたは反時計回りに回すと、時計のさまざまな機能を簡単に制御できます。

1. 回転してタイルを表示します:
 - a. ホーム画面で回転してタイルを表示します。
 - b. この機能は、[設定] -> [一般] -> [タイルの回転] で有効にできます。
2. 回転してウォッチフェイスを表示します
 - a. ホーム画面を長押しして回転するとウォッチフェイスが表示されます
3. 回転してページをスクロールします
4. 回転して、音量、数値、明るさなどの値を調整します。

1.3 時計を着用してください



- a. 時計を正しく使用することで、運動中の正確な心拍数データを取得できます。装着がきつすぎたり緩すぎたりすると、不正確な心拍数データが取得されます。
- b. 時計は手首の骨から水平に指1～2本上に着用する必要があります。着用する時計は腕にフィットする必要があります。快適な装着感を得るために数回手を振ってください。
- c. 手首を清潔に保ちます。同じ部位に長時間使用すると血管が収縮する場合があります。位置を調整することをお勧めします。

1.4 時計のオンとオフを切り替える

1.4.1 時計の電源を入れます

サイドボタンを数秒間押し続けて、時計をオンにします。

1.4.2 時計の電源を切ります

- サイドボタンを数秒間押し続けます
- 【電源を切る】をタップ

1.4.3 強制再起動

ウォッチがフリーズして応答しない場合は、サイドボタンを 15 秒間押し続けて再起動します。

1.5 時計と携帯電話をペアリングする

1.5.1 Mobvoi Health アプリを携帯電話にインストールします



ウォッチをスマートフォンに接続するには、まずスマートフォンに Mobvoi Health アプリをインストールしてください。

- Google Play ストアで「Mobvoi Health」を検索してダウンロードします
- Mobvoi Health アプリは、Wear OS 3 プラットフォームで実行される TicWatch とのみ互換性があります。他のタイプの TicWatch をお持ちの場合は、Mobvoi アプリをインストールして指示に従う必要がある場合があります。
- Wear OS by Google アプリまたは Mobvoi アプリがすでにインストールされている場合は、ペアリングする前にアンインストールしてください。

1.5.2 ウォッチをスマートフォンに接続する

- 時計をオンにする
- タップして言語を選択します
- Mobvoi Health アプリを起動するための指示が画面に表示されます。

- スマートフォンでMobvoi Healthアプリを起動します
- タップ [デバイス] タブを押してタップします [新しいデバイスを追加する]
- 画面上でウォッチを選択します
- 画面上の指示に従ってペアリングプロセスを完了します

1.5.3 複数の時計とペアリングする

Android デバイスの場合、同時に複数の TicWatch とペアリングできます。

- スマートフォンでMobvoi Healthアプリを起動します
- タップ [デバイス] タブ
- をタップします。[+] 右上隅のアイコンをクリックして、ペアリングプロセスを開始します。

1.5.4 ペアウォッチを外す

- Mobvoi Health アプリを開き、をタップします 設定
- をタップします。ペアリングを解除してリセットする 下部にあるボタンを使用してウォッチとアプリのペアリングを解除します

1.5.5 接続の安定性を維持するにはどうすればよいですか？

時計をペアリングした後は、メッセージ通知などの通常の機能を確保するために、時計と携帯電話の間の安定した接続を維持してください。

アンドロイドの場合：

- Bluetooth または WiFi 経由で接続できます。Bluetooth がオンになっていることを確認してください。
- または、時計と携帯電話を同じ WiFi アドレスに接続したままにしてください

1.6 画面のナビゲーション

	入力	出口
QSSトレイ	上から下にスワイプして QSS トレイを開きます	時計の文字盤に戻るには、下から上にスワイプするか、回転リ्यूズを押します。
通知トレイ	下から上にスワイプして通知トレイを開きます	時計の文字盤に戻るには、上から下にスワイプするか、回転リ्यूズを押します。

タイトル

文字盤の右側または左側

回転するリューズを押すと文字盤に戻ります

1.7 ウォッチフェイス

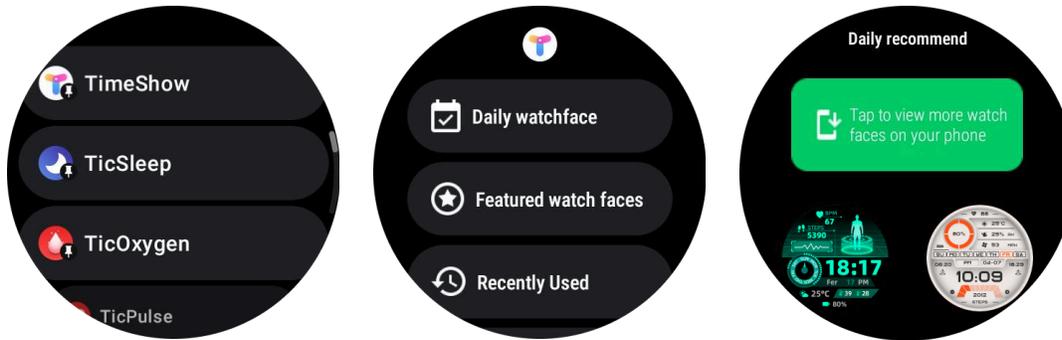
1.7.1 TimeShow - 他のウォッチフェイスを参照する

- ウォッチフェイスを長押ししてウォッチフェイス編集リストに入ります
- TimeShow ウォッチフェイスをタップして適用します。
- 時計と携帯電話の両方で、TimeShow アプリからさまざまな文字盤を選択できます。TimeShow を現在のウォッチフェイスとして設定していることを確認してください。



1.7.1.1 時計でウォッチフェイスを閲覧する

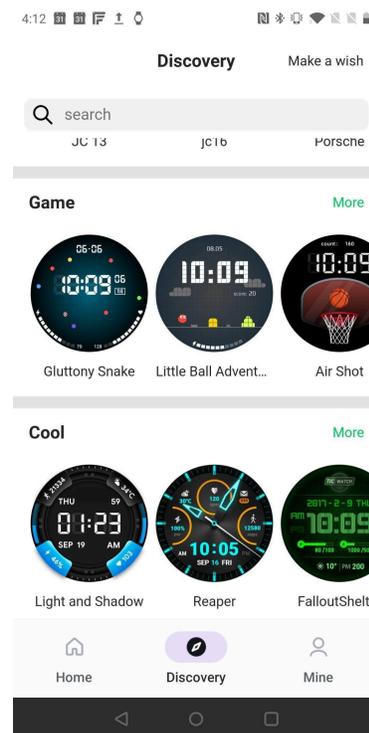
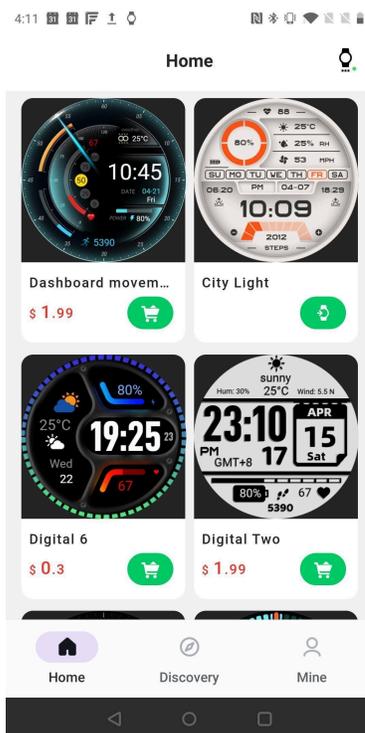
- 回転するリューズを押して、アプリケーション リスト メニューに入ります。
- TimeShowアプリをタップします
- 毎日のおすすめや特集リストからウォッチフェイスを閲覧できます
- ウォッチフェイスをタップしてプレビューします
- 無料の文字盤をダウンロードして直接適用できます
- または、有料のウォッチフェイスを購入することもできます。



1.7.1.2 携帯電話で TimeShow を表示する

次の方法でさらに多くのウォッチフェイスを見つけることができます。

- TimeShow アプリを携帯電話にダウンロードしてインストールします
- Mobvoi に登録したメール アドレスとパスワードを使用して、TimeShow に直接ログインすることも、Google アカウントでログインすることもできます。
- ウォッチフェイスを同期したい場合は、同期ボタンをタップし、携帯電話とウォッチが Bluetooth 経由で接続されていることを確認してください。
- 購読をご希望の場合は、ショッピングカートボタンをタップし、指示に従ってください。



1.7.1.3 独自の文字盤をデザインする

作品をデザインして公開するには、TimeShow の公式 Web サイトにアクセスしてください。

<https://timeshowcool.com/>

1.7.2 ウォッチフェイスを変更する

- ウォッチフェイスを長押ししてウォッチフェイス編集リストに入ります
- 文字盤をタップして適用します

ウォッチフェイスをお気に入りに追加したい場合:

- すべてのウォッチフェイスを表示するには、「ウォッチフェイスをもっと見る」をタップします。
- 文字盤をタップしてお気に入りに追加します



1.7.3 ウォッチフェイスを編集する

一部のカスタマイズ可能なウォッチフェイスには「編集」ボタンがあります。好みに応じて編集できます。

- 設定アイコンをタップします
- 画面を左または右にスワイプして、希望のカスタマイズ オプションを選択します
- 回転リューズを使用するか、上下にスワイプして色やその他の設定を変更します。
- 合併症を変更するには、ハイライト表示された領域をタップして設定します。



1.7.3.1 携帯電話でウォッチフェイスを編集する

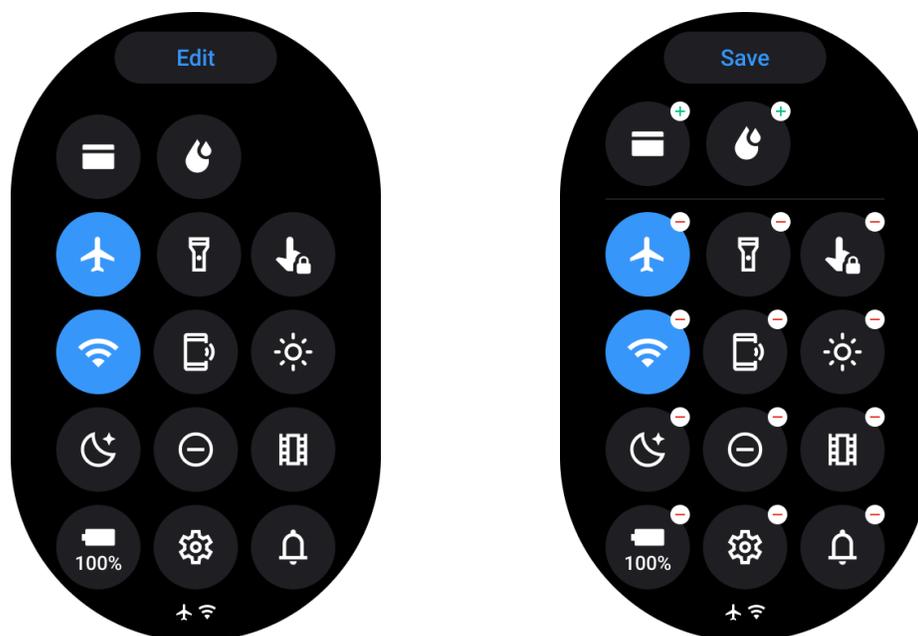
1. スマートフォンに文字盤を適用してカスタマイズできます。携帯電話でMobvoi Healthアプリを起動します
2. タップ デバイス タブ。

携帯電話と時計が Bluetooth 経由で接続されていることを確認してください。

1.8 クイック設定パネル

クイック設定を表示および編集できます。クイック設定パネルを開くには、ホーム画面を上からスワイプします。回転リューズを使用するか、上下にスワイプすると、その他の設定アイコンが表示されます。

1.8.1 クイック設定を編集する



- をタップします。編集 ボタンを押してクイック設定アイコンを編集します。
- タップ [+] QSSトレイに表示するアイコンを追加するには
- タップ [-] QSSトレイから取り出すには
- タップ [保存] 変更を保存するには

1.8.2 設定アイコンの並び替え

- 押したままドラッグしてアイコンの順序を変更します

1.8.3 さまざまなインジケータアイコン

アイコン 意味



充電



機内モードがオンになっている



バッテリー残量が少ない



おやすみモードがオンになっている



就寝モードオン



画面ロックオン



タッチロックオン



電話が切断されました



LTEが切断されました



シアターモードオン



時計は暖かいです

1.8.4 各種クイック設定アイコン

アイコン 意味



エッセンシャルモード設定にアクセスする



設定アプリを起動します



サウンドモードまたはサイレントモードを有効にする



おやすみモードを有効にする



シアターモードを有効にする



就寝モードを有効にする



機内モードを有効にする



「電話を探す」アプリを起動する



明るさを調整する



タッチロックをオンにする



懐中電灯をアクティブにする



Googleウォレットを起動する



Wi-Fiネットワークに接続する



水を噴射し始める

1.9 タイル

画面を左右にスワイプするか、リューズを時計回りまたは反時計回りに回転させると、タイルを表示できます。[設定] -> [一般] -> [タイルの水平スクロール] でオンにできます。

1.9.1 タイルの追加と削除

- タップアンドホールドして編集モードにアクセスします
- タップ [+] タイルを追加するか、
- タップ [-] または上にスワイプ タイルを取り除くには
- 最大制限は 10 タイルです

1.9.2 タイルを並べ替える

- タップ



または



タイルの位置を変更するには

1.9.3 携帯電話でタイルを管理する

- Mobvoi ヘルスアプリを起動する
- 「デバイス」タブをタップします
- タップタイル

携帯電話と時計が接続されていることを確認してください。

1.10 継続的な活動

バックグラウンドで実行されているアプリがある場合、そのアイコンがウォッチフェイスに表示されます。

- 下部のエリアをタップするとアプリが開きます
- この数字は、現在バックグラウンドで実行されているアプリの数を示します。



1.11 通知

1.11.1 通知を表示する

- 新しい電話の通知や不在着信などの未確認の通知がある場合、画面の下部に通知インジケータが表示されます。
- 上にスワイプして通知パネルを開き、回転して通知を表示できます。
- 通知インジケータが表示されない場合は、[設定] -> [一般] -> [未読通知ドットを表示] を開いて有効にしてください。



1.11.2 通知を削除する

通知を削除するには、左または右にスワイプします。

1.11.3 通知設定を管理する

1.11.3.1 時計で

[設定] -> [アプリと通知] -> [通知] に移動します

1.11.3.2 携帯電話で

- スマートフォンでMobvoi Healthアプリを起動します
- [デバイス] -> [設定] -> [アプリと通知] に移動します

1.12 アプリリストの管理

- 回転するリユーズを押して、アプリケーション リスト メニューに入ります。
- アプリケーションを長押しして編集モードに入る
- 「ピン」アイコンをタップすると、現在のアプリケーションがリストの一番上に表示されます。
- もう一度タップすると、アプリケーションの固定が解除されます。



2. 超低電力 (ULP) ディスプレイ

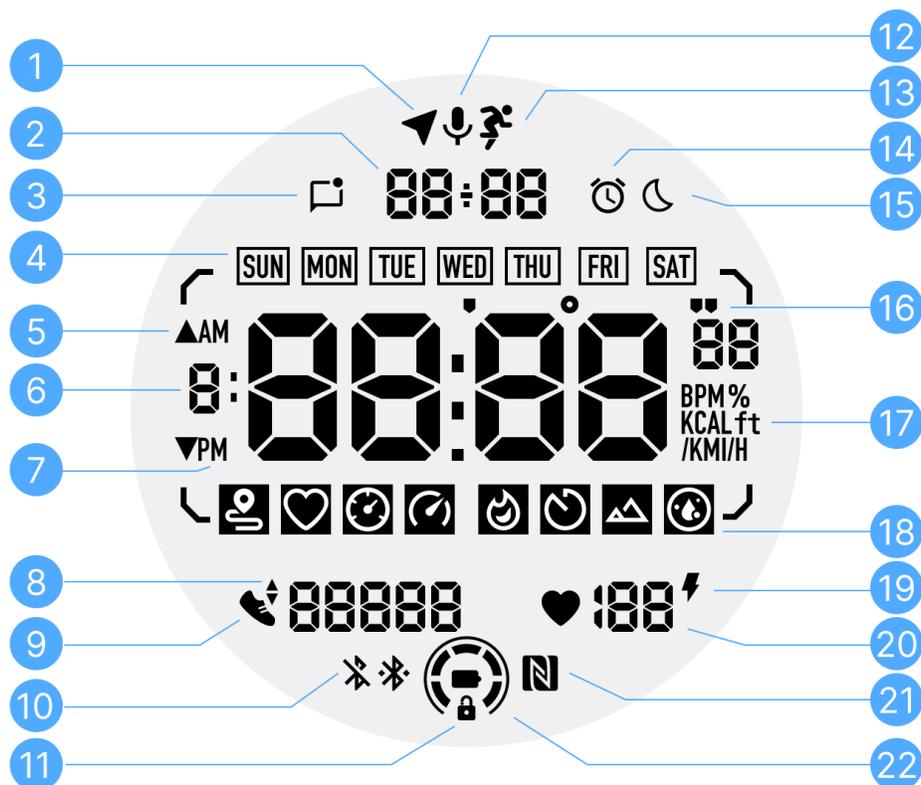
2.1 ULPディスプレイとは何ですか？

ULP ディスプレイは、時間、健康状態、フィットネス データの表示に使用できる超低電力の常時表示ディスプレイです。

新設計の ULP ディスプレイはより多くの情報を表示でき、導入された ULP タイルの概念により、システムに入ることなく健康およびフィットネス関連のデータを迅速に測定または表示できるようになります。

注: ULP 表示は Essential モードを表すものではありません。スマートモードとエッセンシャルモードの両方で表示されます。

2.2 ULPディスプレイのUI



い アイコン 意味

い
え
。

- 1 GPSステータス

TicExercise にのみ使用されます。
このアイコンは、GPS が取得/固定されていることを示します。
点滅するアイコンは、GPS が現在 GPS 信号を取得/シークしていることを示します。
- 2 日付/時刻

スタンバイ中は今日の日付を表示し、DD-MM と MM-DD の両方の形式をサポートします。

ワークアウト中は現在時刻が表示されます。

- 3 未読の通知** このアイコンは、未読の通知があることを示します。
新しいメッセージを受信すると、アイコンが数秒間点滅します。
- 4 曜日** このアイコンは現在の曜日を示します。
- 5 標高の増減** TicExercise にのみ使用されます。
2つの三角形のアイコンは、ワークアウト中の標高の増減を示します。
- 6 プライマリデータゾーン** この領域は、あらゆる種類のデータのメイン表示です。
現在の時刻、心拍数、ペースなど、さまざまな情報をさまざまな ULP タイルで表します。
- 7 午前/午後** 午前と午後、12 時間形式のみ。
- 8 ケイデンス** TicExercise にのみ使用されます。
これは現在のケイデンスを示しますが、屋外でのランニングなど、特定の種類のワークアウトでのみサポートされます。
- 9 歩数** スタンバイ中は1日の歩数を表示します。
ワークアウト中に、現在のワークアウトの運動ステップを示します。これは、屋外でのウォーキングなど、特定のタイプのワークアウトでのみサポートされます。
- 10 Bluetooth ステータス** これら 2 つのアイコンは、Bluetooth 接続のステータスを示します。
左側のアイコンは切断状態を示し、右側のアイコンは接続状態を示します。表示されない場合は、Bluetooth がオフになっていることを意味します。
- 11 ULP表示ロック状態** このアイコンは、ULP ディスプレイがロック状態であることを示します。
誤操作を避けるため、タイルの切り替えなど次のステップに進む前に、ULP ディスプレイのロックを解除する必要があります。
注: スマート モードの画面ロック状態を表すものではありません。

- 12 マイクフォン このアイコンは現在まだ使用されていません。
- 13 ワークアウトインジケータ TicExercise にのみ使用されます。
このアイコンは、ワークアウトが進行中であることを示します。
- 14 睡眠目覚まし時計 これは TicSleep の睡眠目覚まし時計から来ており、睡眠目覚まし時計がオンになるとアイコンが表示されます。
注: アラーム アプリのアラーム ステータスを表すものではありません。
- 15 就寝モード このアイコンは、時計が就寝モードであることを示します。
- 16 ペース/角度単位 これらのアイコン (' および ") は、ペース、分、秒の単位を示します。
アイコン (°) は角度 (度) を示し、コンパス ULP タイルに使用されます。
- 17 単位 これらのアイコンは、さまざまなメトリックの単位を示します。
- 18 ULPタイルインジケータ これらのアイコンは、さまざまな ULP タイルを示します。
左から右へ、運動距離、心拍数、ペース、速度、カロリー、カウント/ラップ、標高、血中酸素を表します。
- 19 心臓の健康状態 このアイコンは、24 時間の心臓の健康状態の監視機能が有効になっているかどうかを示します。
注: 心臓の健康機能は一部の国または地域ではサポートされていません。
- 20 心拍 このエリアには今日の最新の心拍数が表示されます。
24 時間の連続心拍数モニタリングが有効になっている場合、心拍数は 1 秒ごとに更新されます。
- 21 NFCステータス このアイコンは、NFC が有効かどうかを示します。
- 22 バッテリー残 これらのアイコンはバッテリー残量を示します。

量 電池残量が少なくなると、電池アイコンが点滅して時計を充電するよう促します。

2.3 ULP タイルとは何ですか？

TicWatch Pro 5 Enduro の場合、新しく設計された ULP ディスプレイにはより多くの情報が表示されます。

また、ULP タイルの概念が初めて導入され、システムに入力することなく、健康およびフィットネス関連のデータを迅速に測定または表示できるようになりました。

2.3.1 スタンバイ ULP タイル

スタンバイ時は現在以下のタイルをサポートしています。

1. Watchface ULP タイル: 時刻/日付、時計のステータス情報、歩数や最新の心拍数などの主要な健康データを表示するように設計されています。



2. 心拍数 ULP タイル: アクティブな心拍数検出用に設計されています。



3. 血中酸素 ULP タイル: 活性血中酸素検出用に設計されています。



正確な測定を確保するために、血中酸素検出中に緩めの着用、過度の傾き、または振動を避けてください。これらの条件のいずれかが発生すると、デバイスは「FAIL」というメッセージを表示します。

正しい位置に調整し、時計を安定させてから再測定してください。

詳細については、TicOxygen アプリの説明を参照してください。



4. 毎日のカロリー ULP タイル: 毎日のカロリーを簡単に確認できるように設計されています。



5. コンパス ULP タイル: 方向を素早く確認できるように設計されています。



時計が磁気干渉の影響を受けると、「CAL」が表示されます。現時点では、コンパスを再度使用する前に、コンパスを再調整する必要があります。



2.3.2 TicExercise およびサードパーティの WHS ベースのワークアウト

アプリ用のエクササイズ ULP タイル

ワークアウト中に、WHS (Wear Health Service) に依存する TicExercise または特定のサードパーティ製ワークアウト アプリを使用すると、ウォッチはスタンバイ ULP タイルからエクササイズ ULP タイルに自動的に切り替わります。たとえば、Strava や Adidas Running などのアプリを使用している場合は、エクササイズ セッションを開始すると ULP タイルにアクセスできるようになります。

注: ULP タイルは、WHS に依存するワークアウト アプリとのみ互換性があります。好みのワークアウト アプリでワークアウトを開始した後、運動データが ULP タイルに表示されない場合は、アプリが WHS に基づいていないことを示しています。例には、現在サポートされていない Google Fit アプリが含まれます。

エクササイズの各タイプでは、すべてではなく、次のサブセットの特定のタイルのみがサポートされます。サポートされているタイルは、各演習の開始時に表示されます。



注: すべての ULP タイルにインジケータ アイコンがあるわけではありません。

1. エクササイズ期間 ULP タイル: このタイルは、エクササイズの期間を表示するように設計されており、各エクササイズのデフォルトのタイルとして機能します。



2. 運動距離 ULP タイル: このタイルは、帝国 (MI) 単位とメートル法 (KM) 単位の両方をサポートします。



3. エクササイズ心拍数 ULP タイル: このタイルは、エクササイズ中にリアルタイムの心拍数を表示するように設計されています。



4. Pace ULP タイル: インペリアル (MI/) 単位とメートル法 (KM/) 単位の両方をサポートします。



5. Speed ULP タイル: インペリアル (MI/h) 単位とメートル法 (KM/h) 単位の両方をサポートします。



6. 運動カロリー ULP タイル: 現在の運動中に消費されたカロリーを表示するように設計されています。



7. Laps/Reps ULP タイル: ラップまたは繰り返しを表示するように設計されています。



8. 評価 ULP タイル: 現在の標高、運動による獲得標高、および運動による獲得標高の損失を順に表示します。インペリアル (ft) 単位とメートル法 (m) 単位の両方をサポートします。





9. Compass ULP タイル: 方向を素早く確認できるように設計されています。

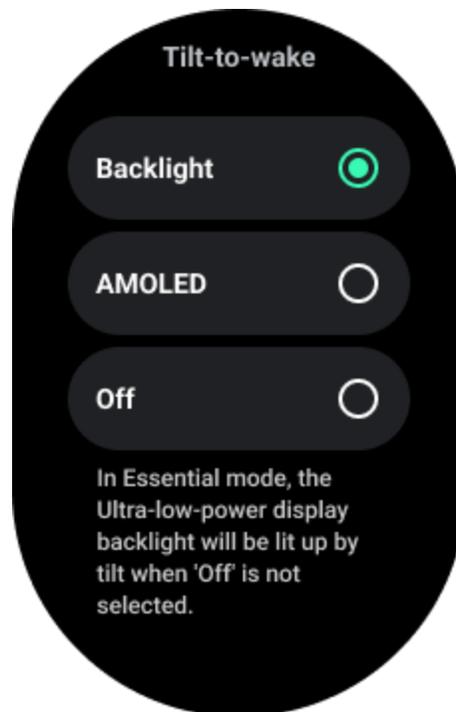


2.4 ULPディスプレイの操作

2.4.1 バックライトをオンまたはオフにするにはどうすればよいですか？

Tilt-to-wake バックライト オプションはデフォルトでオンになっています。

詳細については、「設定 -> ディスプレイ -> 傾けてウェイク」に移動してください。



一般に、バックライトを点灯するには、手首を上げる方法と、リューズを 180 度以上回転する方法の 2 つがあります。タイムアウト後、または手首を下げると、バックライトは自動的にオフになります。また、誤操作を防ぐため ULP 表示がロックされます。

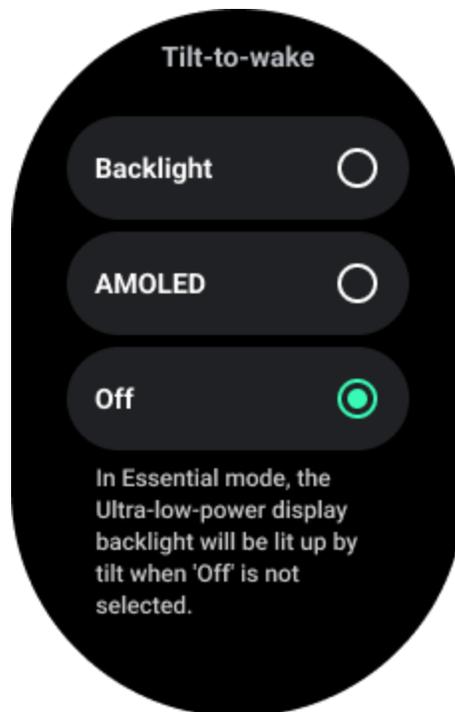
エッセンシャル モードでは、サイド ボタンをクリックしてバックライトのオンとオフを切り替えることもできます。

注: ベッドタイム モードまたはシアター モードが有効になっている場合、手首を上げてバックライトはオンになりません。

2.4.2 チルトトゥウェイクバックライトを無効にするにはどうすればよいですか？

傾けてウェイクするバックライトを一時的に無効にするだけの場合は、ベッドタイム モードまたはシアター モードを有効にすることができます。

この機能を永続的に無効にしたい場合は、Tilt-to-wake 設定で「オフ」オプションを選択してください。



2.4.3 ULP ディスプレイのロックを解除/ロックするにはどうすればよいですか？

ULP ディスプレイのロックを解除するには、回転リューズを時計回りまたは反時計回りに 180 度以上回転し続ける必要があります。

手首を下げるかタイムアウトすると、ULP ディスプレイが自動的にロックされ、誤操作を防ぎます。

注: コンパス ULP タイルは 1 分後にのみ自動的にロックされます。このタイルをアクティブにしたままにする場合、手首を直接下げると誤操作を引き起こす可能性がありますのでご注意ください。

2.4.4 ULP タイルを切り替えるにはどうすればよいですか？

ULP 表示のロックを解除した後、リ्यूズを時計回りまたは反時計回りに回すと、ULP タイルが昇順、降順に順次切り替わります。



2.5 ULPディスプレイの設定

ULP 表示の設定オプションはシステム設定メニューにあります。

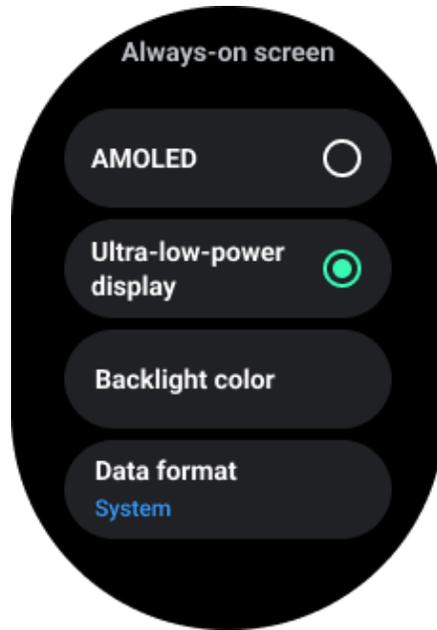
詳細については、「設定 -> ディスプレイ -> 常時表示画面」をご覧ください。

2.5.1 常時画面を設定するにはどうすればよいですか？

常時画面設定では、カラフルな AMOLED ディスプレイと低電力 ULP ディスプレイの 2 つのディスプレイ オプションを使用できます。

ULP ディスプレイはデフォルトのオプションとして事前に選択されています。お好みのオプションに変更可能です。

注: Essential モードの常時表示画面では、ULP ディスプレイのみがサポートされます。これは、AMOLED を常時オン画面として選択した場合、スマートモードにのみ適用されることを意味します。時計がエッセンシャルモードに入ると、常時表示画面が自動的に ULP ディスプレイに切り替わります。

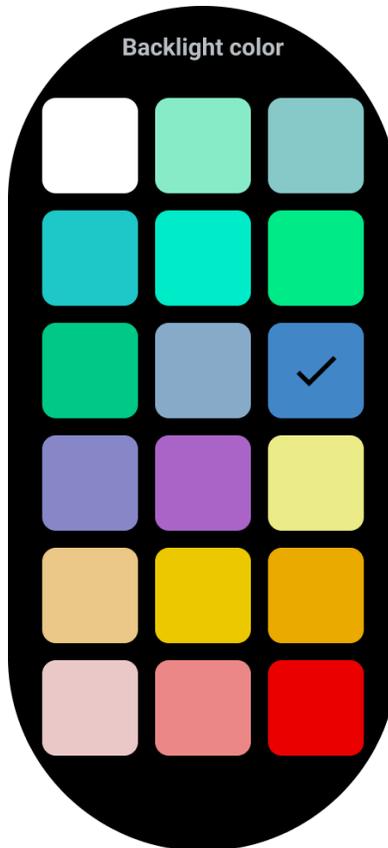


2.5.2 ULP ディスプレイにはどのようなオプションがありますか？

ULP ディスプレイを常時表示画面として使用する場合、バックライトの色と日付形式をカスタマイズできます。

2.5.2.1 バックライト設定

事前定義された色のオプションからお好みのバックライトの色を選択できます。



2.5.2.2 ダイナミック HR ゾーン バックライト

エクササイズ中、ULP ディスプレイのバックライトの色は、現在のエクササイズの HR ゾーンを示すために使用されます。

手首を傾けてバックライトを点灯させると、心拍数ゾーンを簡単に見つけることができます。

Dynamic HR ゾーンのバックライトは、TicExercise および WHS ベースのワークアウト アプリで利用できます。



心拍数ゾーンは最大心拍数 (Max. HR) のパーセンテージとして決定され、「220 から年齢を引いたもの」という式で近似できます。

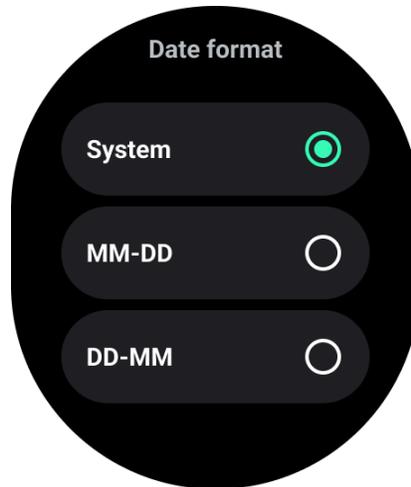
- 休憩時: 最大値の 50% 未満人事部
- ウォームアップ: 最大値の 50% ~ 60%人事部
- 脂肪燃焼: 最大値の 60% ~ 70%人事部
- 有酸素運動: 最大値の 70% ~ 90%人事部
- 無酸素性: 最大の 90% ~ 99%人事部
- 危険: 最大値に達するか、それを超えます。人事部

注: ワークアウトアプリによって定義される心拍数ゾーンは異なる場合があります、上記の定義とは異なる場合があります。

2.5.2.3 日付形式

DD-MM および MM-DD 形式をサポートします。

デフォルトではシステム設定に従いますが、好みの表示方法を自分で選択することもできます。

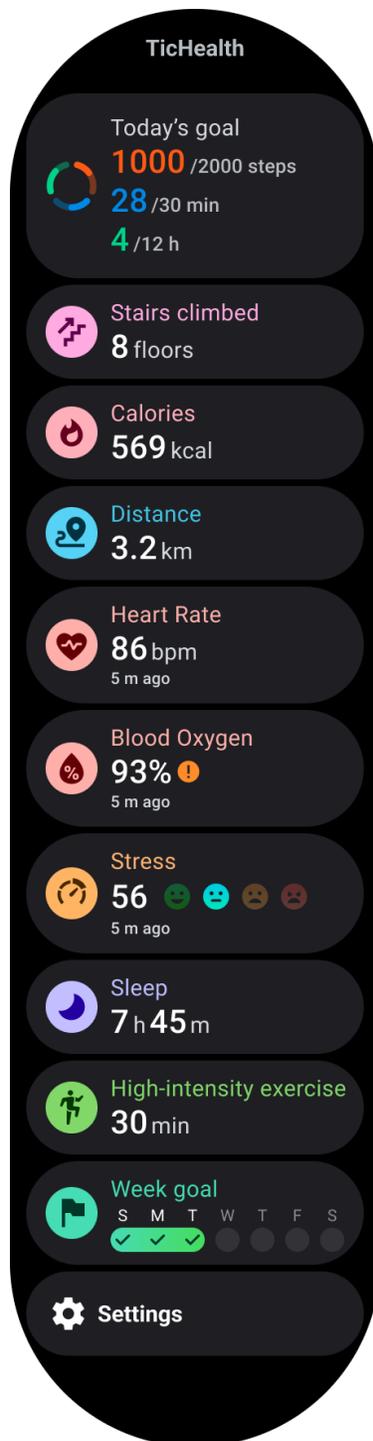


3. 健康機能

3.1 TicHealth オールインワン

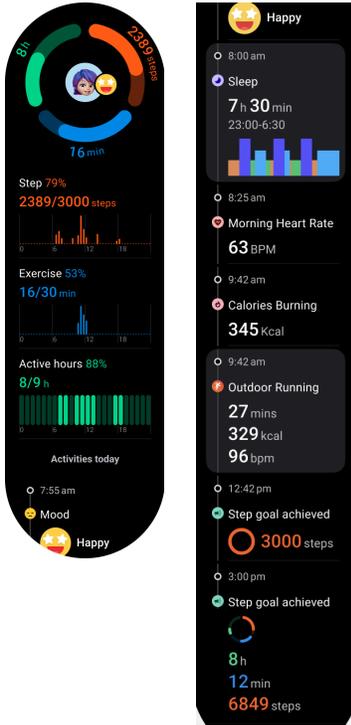
TicHealth は、運動履歴とその日のすべての健康データを記録して表示し、すべての情報を一目で確認できます。

健康関連データには、毎日の活動、心拍数、血中酸素、ストレス、睡眠が含まれます。



3.1.1 日々の活動

歩数、活動時間、運動時間など、現在の毎日のステータスを確認できます。



まとめ

- 赤いリングは毎日の歩数を表します
- 緑色のリングは1日のアクティビティ時間を表します(1時間あたり150歩を1時間のアクティビティとしてカウントします)。
- 青いリングは毎日の運動時間を表します。



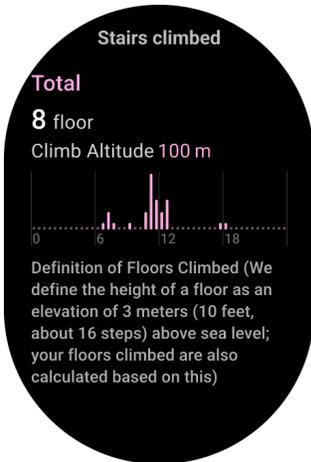
カロリー

- 今日消費した総カロリー



距離

- 今日歩いた総距離



階段を登りました

- 今日登った合計階数と合計高度



高強度の運動

- 今日行った高強度の運動の合計時間
- 進行状況バーは、その日の目標をどこまで達成したかを示します
-



3.1.1.1 毎日のアクティビティの設定

「設定」→「毎日の目標」で、毎日の歩数、運動時間、アクティビティ時間の目標を設定できます。

3.1.2 心臓の健康

3.1.2.1 心臓の健康状態のモニタリング

心臓の健康状態の監視機能は、頻脈、徐脈、心房細動 (AFib) の監視など、不規則な心拍の問題に関連する検出と監視を提供します。これは心臓の健康状態を監視するのに役立ちます。機種によってはこの機能を利用できない場合があります。

3.1.2.2 心臓の健康検査を手動で開始する

ユーザーは、24 時間の自動監視を手動でチェックするか有効にするかを選択できます。手動で確認する必要がある場合は、「測定」ボタンをタップすると、測定ページが表示されます。測定が完了すると結果が表示されます。



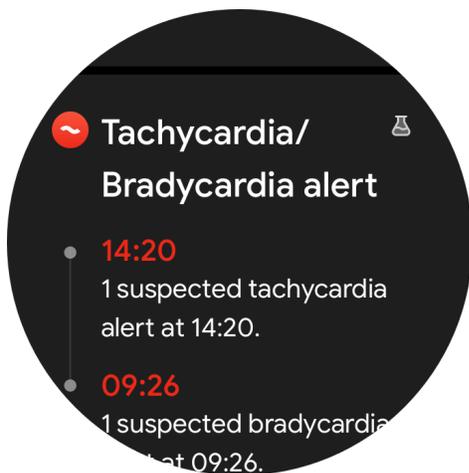
3.1.2.3 24時間自動監視を設定する

24 時間監視を有効にするには、TicHealth -> 設定 -> 心臓の健康監視に移動し、心臓の健康監視を有効にします。

3.1.2.4 異常なアラートを表示する

異常なデータがある場合、時計側でアラート通知が行われます。

時計の監視結果には、当日の心臓の健康状態の監視結果のみが表示されます。履歴データは Mobvoi Health アプリで確認できます。



注：測定結果は着用方法や肌への接触面積などの要因により異なる場合があります。これは参照のみを目的としており、診断の根拠として推奨されるものではありません。

3.1.3 心拍

3.1.3.1 心拍数測定の設定を変更する

- Tichealth アプリで、ページの一番下までスクロールします
- 「設定」をタップします
- ヘルスレート設定までスクロールします
- 24 時間監視を有効にします。



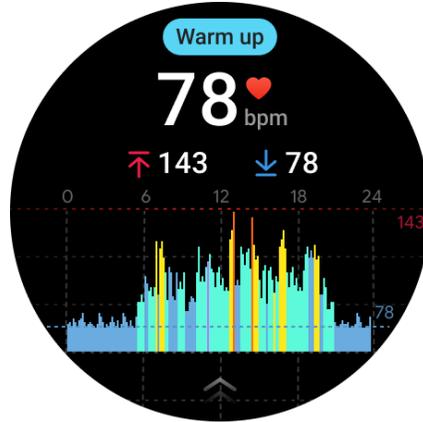
有効にすると、一般的な監視やリアルタイム監視などの監視頻度を選択できます。



1. 共通モニタリング: データは 10 分ごとに 1 データ ポイントの頻度で表示されます。
2. リアルタイム監視: データはリアルタイムのデータ収集に基づいて表示されます。

3.1.3.2 心拍数を手動で測定する

TicHealth アプリで、「更新」アイコンをタップして測定を開始します。



注: 最小表示時間は 1 分です。1 分未満の場合は 1 分としてカウントされます。

3.1.3.3 安静時心拍数アラート

安静時心拍数アラームを有効にするには、TicHealth -> 通知 -> 安静時心拍数アラームに移動し、安静時心拍数アラームを有効にします。

安静状態で心拍数が設定値を超えた状態が10分間連続した場合、警告メッセージが表示されます。



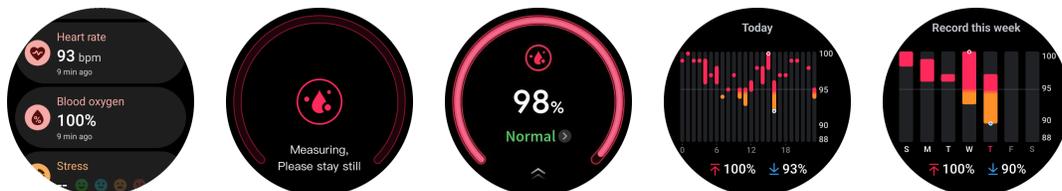
注: 測定結果は着用方法や肌への接触面積などの要因により異なる場合があります。これは参照のみを目的としており、診断の根拠として推奨されるものではありません。

3.1.4 血中酸素

3.1.4.1 血中酸素を手動で測定する

回転するリューズを押してアプリのリストを表示し、TicHealth を選択して血中酸素を入力すると、血中酸素の測定を開始できます。

測定中は静止してください。測定中に動きが検出されると、測定値が大きく変動したり、測定不能となる可能性があります。



3.1.4.2 24時間自動監視を設定する

下にスワイプして「設定」アイコンをタップすると、24 時間の自動バックグラウンド監視が有効になります。

3.1.5 寝る

3.1.5.1 睡眠をモニタリングする

睡眠中に時計を着用すると、睡眠状態を自動的に検出し、睡眠データを記録できます。昨夜の睡眠データを時計で確認できます。



このウォッチは、ペアリングされたスマートフォンまたは Wi-Fi ネットワークに接続されると、睡眠追跡データをクラウドに簡単に同期し、携帯電話の Mobvoi Health アプリを通じて包括的な過去の睡眠記録にアクセスして確認できるようになります。

3.1.5.2 睡眠呼吸数モニタリング

ユーザーは設定で睡眠呼吸数スイッチをオンにできます。有効にすると、ユーザーの睡眠呼吸数を監視し、睡眠の詳細にデータグラフ、平均呼吸数、最大呼吸数、最小呼吸数を表示します。



3.1.5.3 睡眠血中酸素モニタリング

1. ユーザーは設定で睡眠血中酸素スイッチを有効にし、睡眠血中酸素のモニタリング頻度を選択できます。



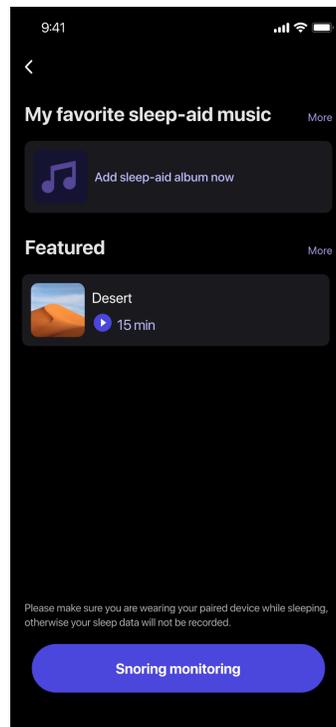
2. 睡眠血中酸素モニタリング頻度は、1時間に1回、30分に1回、またはリアルタイムモニタリングの3つのモードのいずれかに設定できます。睡眠血中酸素データは、選択したモニタリング頻度に従って表示されます。



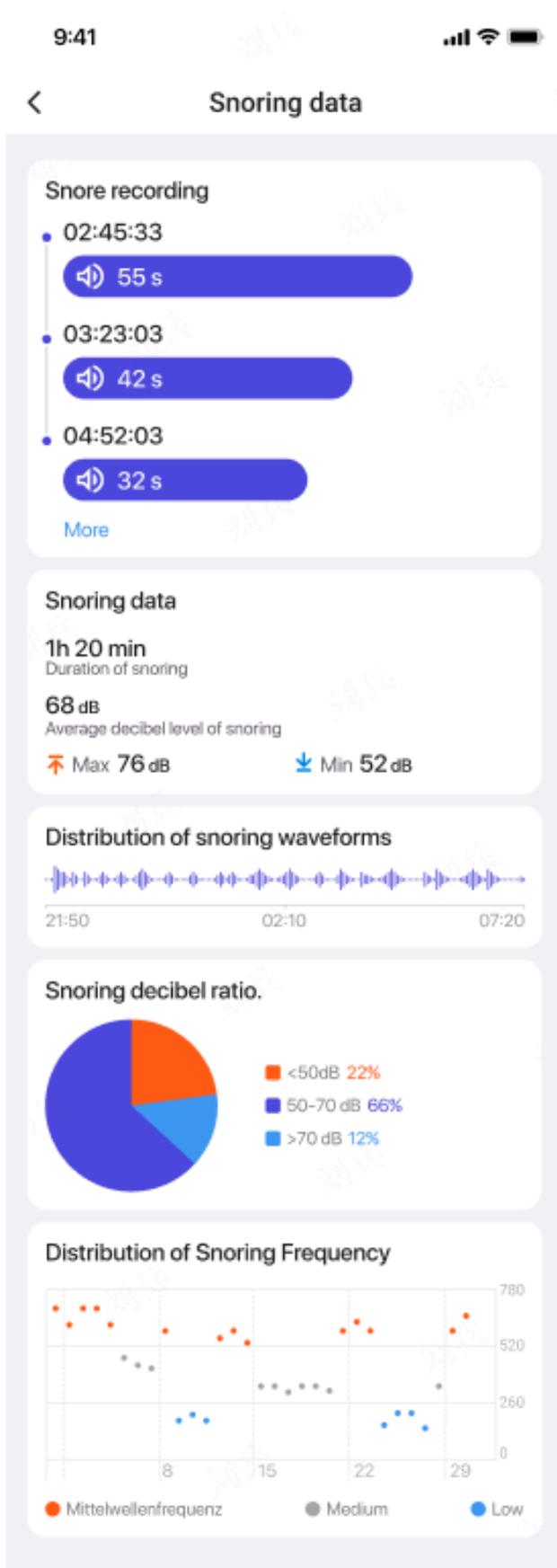
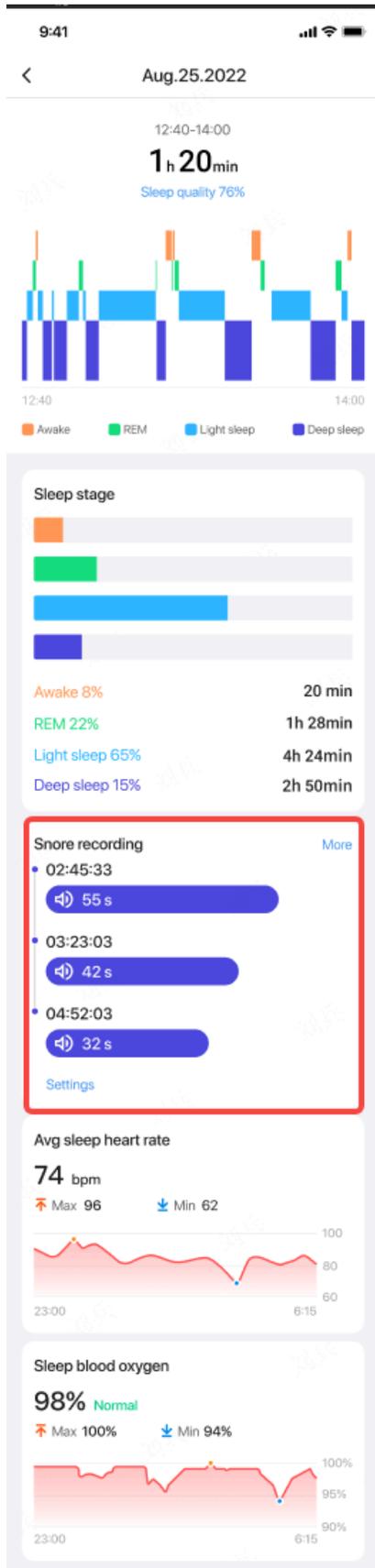
3.1.5.4 いびきモニタリング

「Mobvoi Health」アプリでは、いびきモニターが提供されています。Mobvoi Health アプリを開き、睡眠カードを見つけて、「今すぐ寝る」ボタンをタップします。寝る準備ができたなら、「いびきモニタリング」ボタンをクリックします。

いびきモニタリングは、AI アルゴリズムを使用して、いびきを自動的に特定し、一晩中いびきを分析し、睡眠中のいびきレベルをより深く理解するのに役立ちます。



- 睡眠日次レポートをタップします
- 3つのいびき記録を表示でき、それらをタップすると自分のいびき記録を再生できます
- さらにクリックするといびきデータが表示されます
- いびきデータ、いびき波形の分布、いびき周波数の分布を表示します。



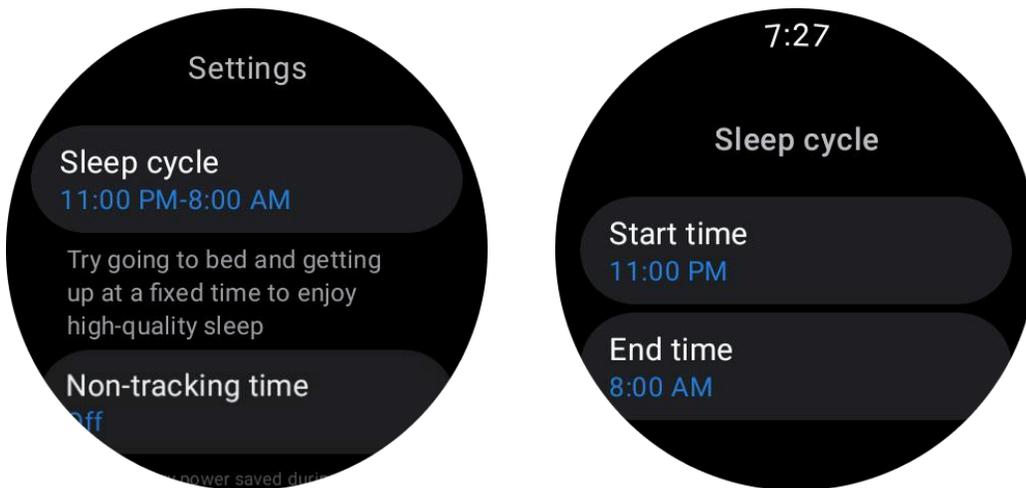
注: なぜ睡眠が誤って認識されるのでしょうか?

1. 睡眠モニタリングは体の活動に依存します。たとえば、長時間動かない状態が誤って睡眠と認識される可能性があります。
2. 睡眠アルゴリズムの判定に時間がかかるため、1時間未満の睡眠時間は記録されない場合があります。

3.1.5.5 睡眠サイクルを設定する

独自の睡眠サイクル (就寝時間、起床時間) を設定して、予想される持続時間に達しているかどうかを確認できます。事前に設定した時間になっても眠っている場合は、睡眠アラームが鳴ります。この時間より前に起きた場合は鳴りません。

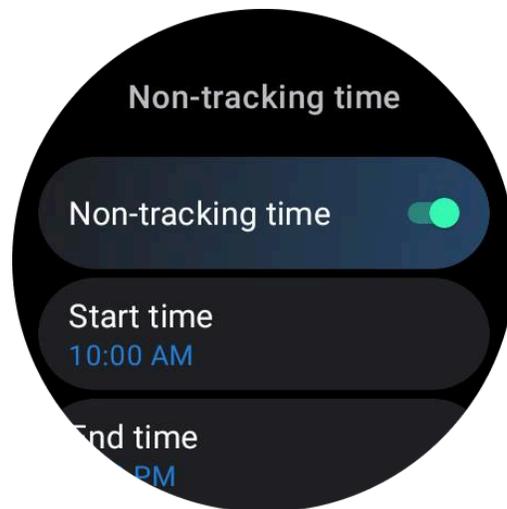
設定アイコン→スリープサイクルをタップします。



3.1.5.6 非トラッキング時間を設定する

不要な時間を避けるために、睡眠データを記録しない「非追跡時間」を設定できます。

設定アイコン→非追跡時間の順にタップします。



3.1.6 ストレス

ストレス計測は、光電センサーで計測した心拍数変動(HRV)データをもとに演算した結果です。HRVは、連続する心拍周期の差の変化を指します。

- 安定したデータを得るために、静かな状態で測定する必要があります。
- 時計の着用が緩すぎたり、きつすぎたりすると、データの精度も損なわれます。腕に快適に着用できることが望ましいです。
- 喫煙、飲酒、夜更かし、投薬もデータに影響を与えます。
- 医療機器ではありませんので、数値は参考値です。
- 毎回決まった時間と装着状態で測定すれば疲労の検知に役立ちます。
- テスト結果は、高ストレス、無ストレスなどの定性的な評価を示します。
- 精神的に苦痛を感じた場合は、運動をしたり深呼吸をしたりしてストレスを解消してください。

3.1.6.1 ストレスレベルを測定する

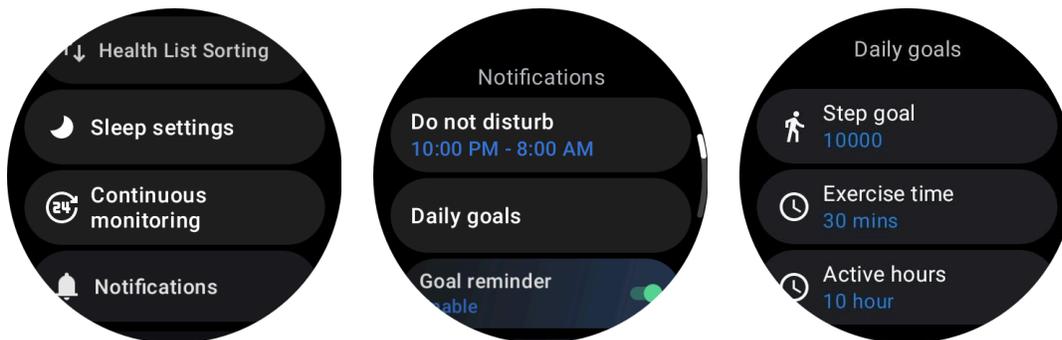
- TicHealthを起動する
- ストレスまでスクロールしてクリックします
- 左ボタンをタップして応力データを測定および表示します
- 右のボタンをタップして呼吸法を開始します。



3.1.7 その他の機能と設定

3.1.7.1 毎日の目標を設定する

- TicHealthアプリを起動し、設定アイコンをタップします
- 「通知」をタップします
- タップ 毎日の目標

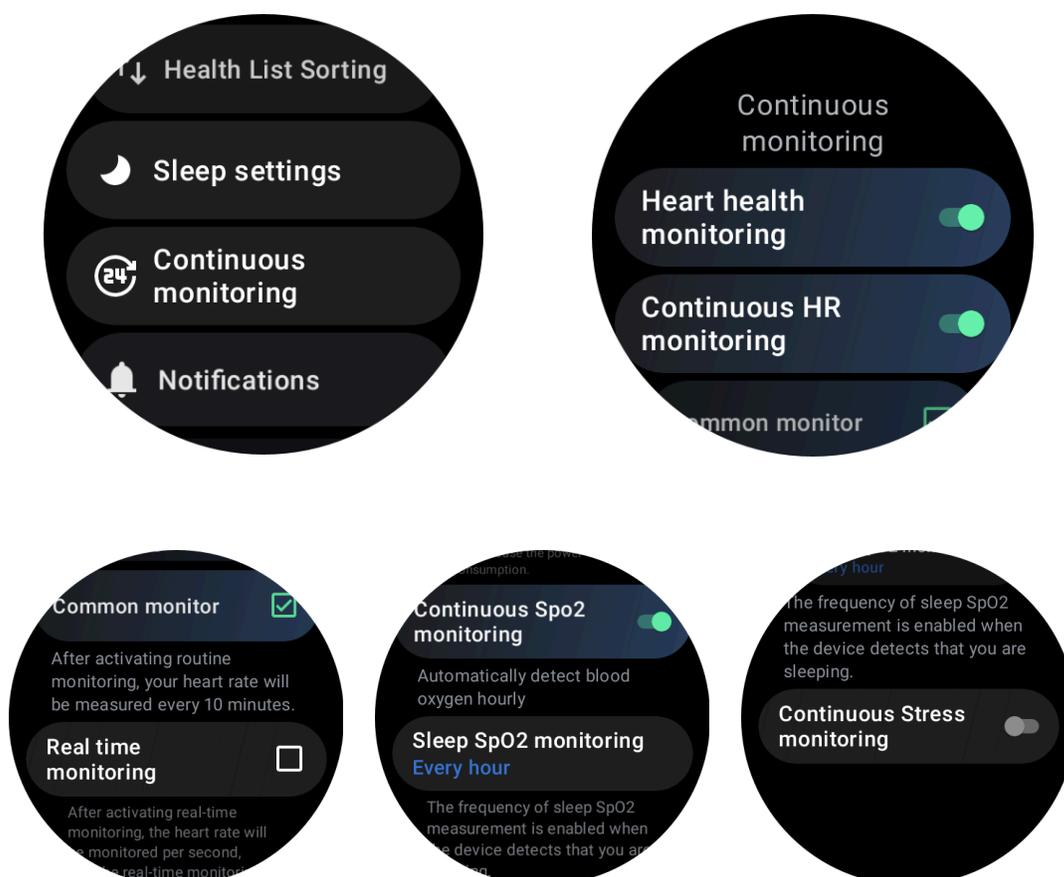


3.1.7.2 継続的な監視

継続監視をタップして、次のような 24 時間監視を管理できます。

- 心臓の健康状態のモニタリング: モニタリングの頻度を設定するには
- 継続的な心拍数モニタリング: 24 時間の心拍数モニタリングを有効にします。
- 継続的な血中酸素モニタリング: 24 時間の血中酸素モニタリングを可能にします。
- 睡眠血中酸素モニタリング: 睡眠中の血中酸素モニタリングを有効にします。

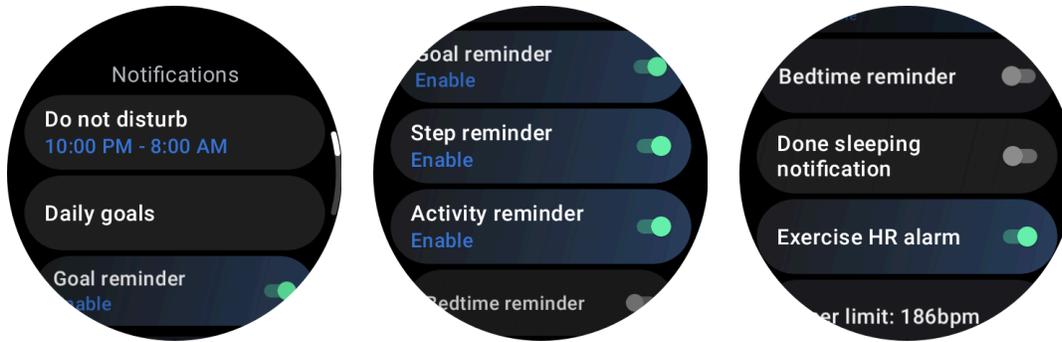
- 継続的なストレスモニタリング: 24時間のストレスモニタリングを可能にします。



3.1.7.3 通知を設定する

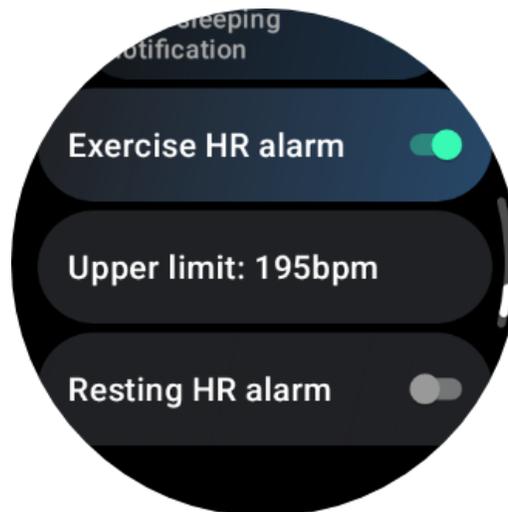
をタップすると、通知 以下を含む TicHealth 通知を管理します。

- サイレントモード: TicHealth 通知をミュートするようにサイレントモードを設定します。
- 目標リマインダー: 設定した目標に到達したときに通知を受け取るには
- 歩数リマインダー: 歩数目標の 80% に到達したときに通知を受け取るには
- アクティビティリマインダー: 1 時間ごとに立ち上がって動くことを思い出させます。
- 就寝時間リマインダー: 就寝することを思い出させます。
- スリープ終了通知: スリープ終了時に通知を受け取ります。
- エクササイズ HR アラーム: エクササイズ中に心拍数が高すぎるときに通知を受け取ります。



3.1.7.4 運動時の心拍数アラーム

運動心拍数アラームを有効にするには、TicHealth -> 通知 -> 運動心拍数アラーム -> 運動心拍数アラームを有効にします。



3.2 チックブリーズ

3.2.1 呼吸でリラックス

「Breathe」アプリをタップし、「スタート」ボタンをタップして呼吸エクササイズを開始します。
アプリには、エクササイズ終了後のストレスと心拍数の値の変化が表示されます。



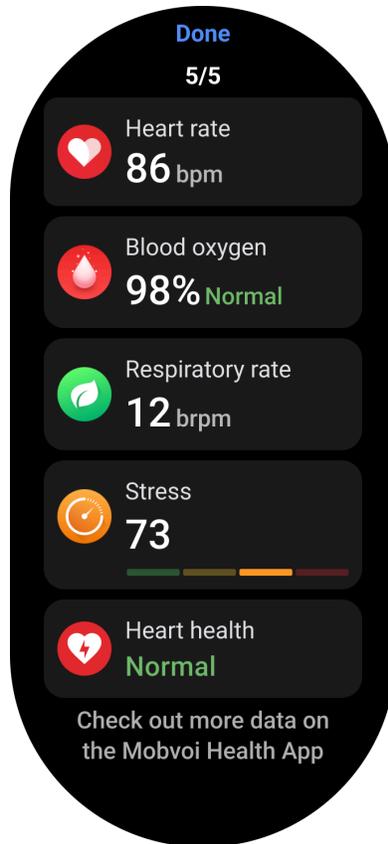
3.2.2 呼吸時間を設定する

「TicBreathe」アプリでは、デフォルトの継続時間は 1 分です。呼吸時間をクリックすると、呼吸時間が 1 ~ 5 分長くなります。

呼吸エクササイズの詳細時間は、リユーズボタンを回すか、「継続時間」エリアをタッチすることで調整できます。

3.3 ワンタップ測定

1. ワンクリック測定アプリを開いた後、心拍数、血中酸素、ストレスレベルなどの健康指標を取得するには、約 90 秒待つ必要があります。
2. 結果ページで、ユーザーはリスト内のデータをタップして、対応するアプリに移動できます。たとえば、ユーザーが結果ページで心拍数をタップすると、TicPulse アプリにリダイレクトされます。



4. チックエクササイズ

4.1 ウォッチで TicExercise アプリを始めましょう

4.1.1 エクササイズを選択してください

- ウォッチで TicExercise アプリを開き、下にスワイプして、実行したいエクササイズを選択します。
- デフォルトのエクササイズリストに探しているものが見つからない場合は、「追加」ボタンをタップしてください。
- TicExercise アプリは、アウトドア、ジム、有酸素トレーニング、筋力トレーニング、体幹トレーニング、ウォーター スポーツ、ウィンター スポーツ、球技スポーツ、エクストリーム スポーツなど、さまざまなカテゴリをカバーする 110 種類以上のエクササイズから選択できます。。



4.1.2 始める前の準備

ワークアウトを選択したら、準備段階に移行します。

この期間中、ウォッチは心拍数のモニタリングを開始し、GPS 位置特定を開始します。心拍数と GPS 信号が安定していることが確認されると、[スタート] ボタンがオレンジから緑色に変わり、準備ができたことを示します。



4.1.2.1 GPS測位

初めて使用するとき、または長期間使用しなかったときは、GPS 測位時間が長くなることがあります。設置の際は障害物のない開けた場所に設置することをお勧めします。そして、時計の画面を空に向けて時計を胸の上に平らに置きます。

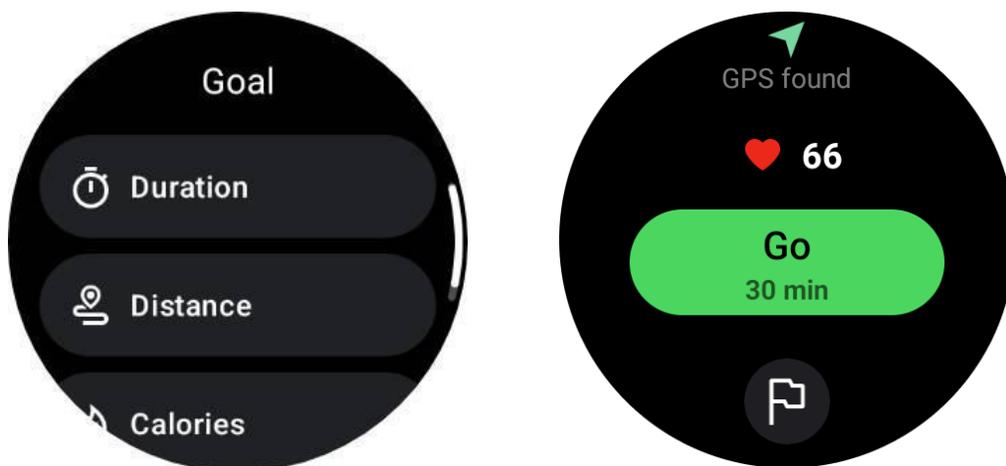
GPS 測位が成功するまで待ってからアクティビティを開始することをお勧めします。GPS を修正せずに開始すると、ルートの一部が記録されず、エクササイズ データが不正確になる可能性があります。特に移動中は GPS 信号が不安定になる場合があり、GPS 測位時間に影響を与えます。



4.1.2.2 目標を設定する

この段階では、エクササイズ具体的な目標を設定することもできます。

旗のアイコンをタップすると、運動の種類に応じて、期間、距離、カロリー、歩数、またはラップに関連する目標を選択できます。目標を設定すると、[スタート]ボタンに目標が表示されます。



4.1.2.3 着用推奨

運動する前に、心拍数センサーが汗によって皮膚に密着せず、心拍数の値の精度に影響を与える可能性があるため、時計を通常よりきつめに装着してください。

手首の屈曲時に時計が物理的に接触しないように、時計は手首の骨から少なくとも指 1 本の幅だけ離して配置する必要があります。

以下の画像を参照してください。



注: 過度の手首の毛やタトゥーは、心拍数の値の精度に影響を与える可能性があります。

4.1.3 エクササイズ中にメトリクスを表示する

エクササイズ中、TicExercise には、継続時間、心拍数ゾーン、カロリー、ペースと速度、距離などの指標が表示され、進捗状況の監視に役立ちます。

画面の右側にあるページインジケータは、選択した演習でサポートされているデータのページ数を示します。リューズを回転するか、画面を上下にスワイプすることで、別のページを切り替えることができ、より多くの指標を表示できます。

さらに、ULP タイルを使用してワークアウトの指標を表示することもできます。

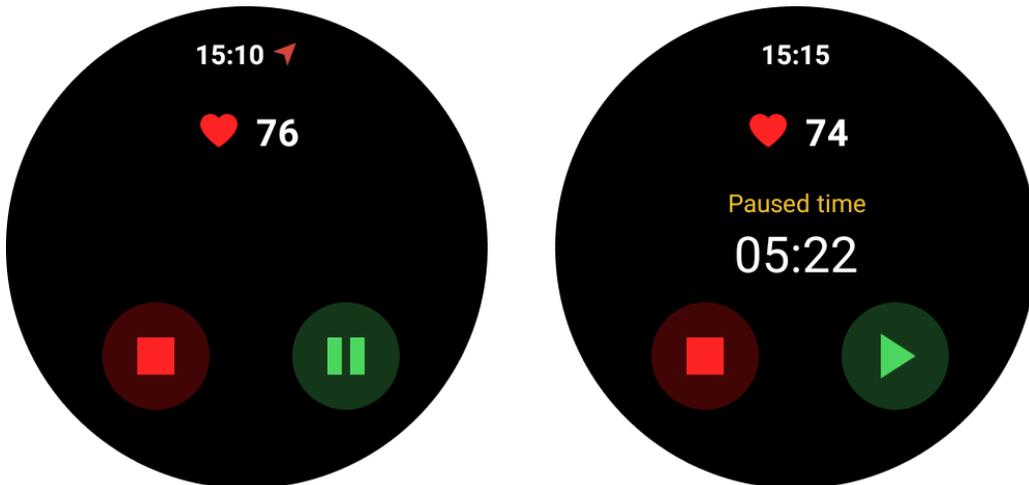


4.1.4 エクササイズを一時停止して再開する

4.1.4.1 手動制御

ワークアウトを一時停止するには、メトリクスビューを右にスワイプするだけです。「一時停止」ボタンを押すと、エクササイズを一時的に停止します。続行する準備ができたなら、「再開」をタップしてください。

画面には現在のブレイクの経過時間が表示されます。



4.1.4.2 自動一時停止と再開

自動一時停止機能はデフォルトではオフになっています。有効にするには、[設定] -> [自動一時停止] に移動します。

有効にすると、ウォッチは動きの変化に応じてワークアウトセッションをインテリジェントに一時停止および再開します。動きが一時停止したことが検出されると、メトリクスビューの下部に「自動一時停止」が表示されます。

エクササイズ中に自動一時停止機能を無効にしたい場合は、下部の「自動一時停止」領域をタップし、ポップアッププロンプトで「自動一時停止を無効にする」をクリックします。再度有効にするには、[設定]メニューに移動してください。



4.1.5 エクササイズを終了する

ワークアウトを完了するには、右にスワイプして「終了」ボタンをタップし、「✓」ボタンをタップして確認します。

次に、演習の概要が表示されます。



4.2 過去の運動記録を確認する

4.2.1 時計の TicExercise アプリで表示

TicExercise ホームページ (エクササイズ リスト ページ) で、左にスワイプすると、さらに過去のエクササイズ記録を表示できます。

プルダウンすると、クラウドからさらに多くの履歴レコードを取得できます。



4.2.2 携帯電話のMobvoi Healthアプリ経由で表示

時計が電話またはWiFiに接続されている場合、運動記録は自動的にクラウドにアップロードされます。携帯電話の Mobvoi Health アプリを通じて、より詳細なデータやグラフを表示できます。

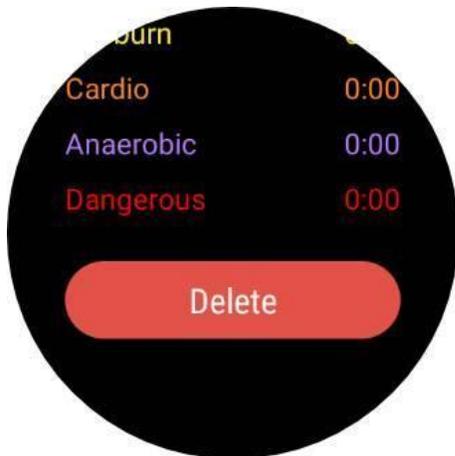


4.2.3 運動記録を削除する

運動記録は時計と携帯電話の両方で削除できます。

注: 運動記録は一度削除すると復元できません。

- ウォッチで削除するには: エクササイズ履歴ページに移動し、エクササイズの詳細を入力し、一番下までスクロールして、「削除」ボタンをタップします。
- 携帯電話で削除するには: エクササイズの詳細ページに移動し、右上隅にある「ゴミ箱」ボタンをタップします。



4.3 VO2 maxと回復時間

フィットネス体験を強化するように設計された、VO2 max と回復時間の洞察によりトレーニングを最大限に活用します。

この機能は、次のようなさまざまな種類のエクササイズをサポートします。

- アウトドアラン
- インドアラン
- 屋外散歩

- サイクリング



4.3.1 VO2 max と回復時間機能を有効にしてアクティブにする方法は？

この機能と関連アルゴリズムは、最初にクラウド経由でアクティブ化する必要があります。

TicExercise アプリを起動する前に、ウォッチが携帯電話または Wi-Fi にリンクされていることを確認してください。その後、アルゴリズムがオンラインで自動的にアクティブになります。

注: 時計をリセットして再ペアリングした後、機能を再度アクティブにする必要があります。

4.3.2 エクササイズ終了後に VO2 max が得られなかったのはなぜですか？

まず、機能とアルゴリズムがアクティブ化されていない可能性があります。有効化するには上記の説明を参照してください。

第二に、運動強度は十分なレベルで行う必要があります。次の条件を満たす必要があります。

- ランニングとウォーキング: 最低 10 分間で平均速度 4 km/h 以上を達成します。
- サイクリング: 平均心拍数は予備心拍数 (HRR) の 60% を超え、少なくとも 5 分間は一定の速度を維持する必要があります。このレベルの努力を維持するための平均速度は、地形によって異なります。たとえば、平坦な地形を走行する場合は、常に 15 km/h の平均速度が必要です。

上記の基準は、VO2 max を推定するための最低基準を表します。最初の結果は正確ではないかもしれませんが、運動の頻度を増やし、より高い運動強度(持続時間の延長、平均心拍数の増加、速度の増加など)を維持すると、より正確な推定結果が得られます。

第三に、各アクティビティに使用される筋肉には異なる酸素要求量があり、その結果 VO2 max が変動する可能性があるためです。この時計は、ランニングとサイクリングの VO2 max を個別に計算し

ます。たとえば、ランニングで VO2 max が達成されたとしても、サイクリングの条件が満たされない限り、サイクリングでは VO2 max の測定値は得られません。

4.3.3 エクササイズ終了後に回復時間が得られなかったのはなぜですか？

回復時間のデータがない場合は、次の可能性が考えられます。

- 機能とアルゴリズムは有効になっていません。最初にアクティブ化するには、上記の説明を参照してください。
- 運動強度は比較的低く、次のような特徴があります。
 - 短いトレーニング時間
 - 運動時の心拍数が低い、または心拍数データが取得できない
 - ペースや速度が遅い

4.4 ヒートマップ

サッカー、ラグビー、テニスなどのフィールド上で行われるワークアウトでは、移動軌跡が不規則ではないため、ルートを使用して移動軌跡を表示するには適していません。この種のスポーツでは、動きの領域と活動レベルを示すヒートマップが追加されました。

ヒートマップは現在、次の種類のワークアウトをサポートしています。

- アメフト
- オーストラリアンフットボール
- バasketボール
- フリスビー
- ラグビー
- サッカー (サッカー)
- テニス

注意: チームスポーツや接触活動の場合は、時計をしっかりと包み、他の人への偶発的な怪我を防ぐための保護措置を講じてください。

4.4.1 会場タイプの選択

これらのサポートされているワークアウトでは、アクティビティを開始する前に、競技場が「屋外」か「屋内」かを選択するオプションがあります。



さらに、毎回会場タイプを選択したくない場合は、「設定 -> 会場タイプ設定」で特定のアクティビティに対してデフォルトの会場タイプを設定できます。



注記:

1. ヒート マップは GPS データに基づいて描画され、屋外アクティビティにのみ有効です。
2. 屋外アクティビティでは GPS の使用によりバッテリーの消費が増加します。実際の状況に基づいて選択してください。

4.4.2 ヒートマップを表示するにはどうすればよいですか？

ワークアウト後は、携帯電話の Mobvoi Health アプリで運動記録を表示できます。記録が屋外アクティビティであり、GPS データが含まれている場合、ヒートマップが表示されます。



4.4.3 ヒートマップレコードを共有する

記録詳細ページで、右上隅の共有アイコンをクリックすると、ワークアウト記録を共有できます。ヒートマップを使用したアクティビティの場合、次の3つの異なるスタイルから選択できます。

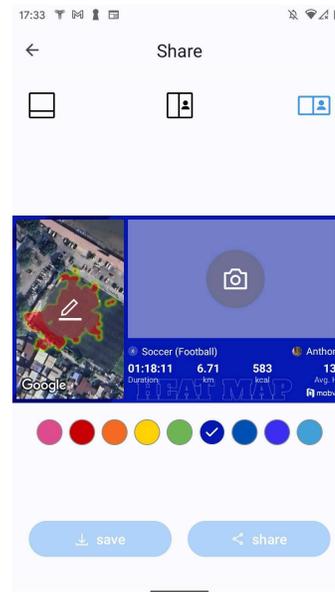
- スタイル 1: ヒートマップとワークアウト データを含む正方形フォーマット (1:1)。
- スタイル 2: ヒートマップ、ワークアウト データ、縦長のポートレート写真 (個人のスナップショットなど) を組み込んだ正方形フォーマット (1:1)。
- スタイル 3: ヒートマップ、ワークアウト データ、および横方向のグループ写真 (チーム写真など) を表示するワイドスクリーン形式 (16:9)。



スタイル1



スタイル2

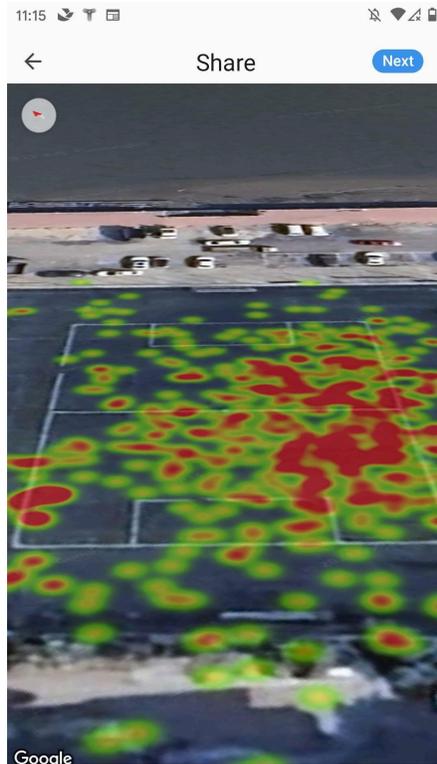


スタイル3

注: スタイル 2 および 3 の場合、写真を保存または共有する前に写真を選択する必要があります。

スタイルごとにできることは、

1. テーマカラーを変更します。好きな色、またはチームのユニフォームパレットに近い色から選択できます。
2. ヒートマップを好みのサイズと角度に調整します。1本の指を使用してマップの位置を移動し、2本の指を使用してズーム、回転、表示視点を変更します。



4.5 演習の種類とデフォルトの演習リスト

TicExercise アプリは、アウトドア、ジム、有酸素トレーニング、筋力トレーニング、体幹トレーニング、ウォーター スポーツ、ウィンター スポーツ、球技スポーツ、エクストリーム スポーツなど、さまざまなカテゴリをカバーする 110 種類以上のエクササイズを提供します。

デフォルトのリストから、またはさらに追加して、サポートされているすべてのエクササイズ タイプを表示します。

4.5.1 デフォルトのエクササイズリスト

演習のデフォルトのリストを以下に示します。好みに合わせてエクササイズを追加、削除、または並べ替えることにより、リストをカスタマイズできます。

- アウトドアラン
- サイクリング
- 屋外散歩
- 筋力トレーニング
- フリースタイル
- インドアラン
- インドアサイクリング

- 楕円形
- ローイングマシン
- ハイキング
- プール水泳
- 高強度インターバルトレーニング
- ヨガ
- ピラティス

4.5.2 エクササイズを追加する

エクササイズリストの一番下までスクロールし、「追加」オプションをクリックしてお気に入りのエクササイズを追加します。

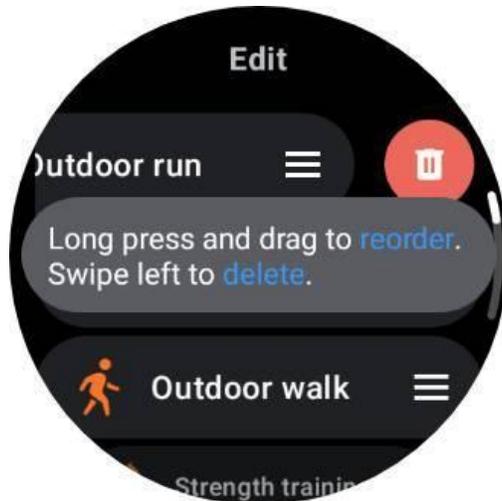
カテゴリまたはアルファベット順の並べ替えを使用して、特定の演習をすばやく見つけることができます。



4.5.3 演習の並べ替えと削除

[設定] -> [エクササイズ リストの設定] に移動し、次の指示に従います。

- 長押ししてドラッグすると、並べ替えられます。
- 左にスワイプして削除します。



4.6 TicMotion: 自動運動認識

TicMotion は、高度な AI アルゴリズムを使用して、ウォーキング、ランニング、サイクリングなどのさまざまなアクティビティを行っていることを自動的に検出する機能です。追跡を開始するためにボタンを押したり、画面をスワイプしたりする必要はありません。TicMotion はそれをすべて自動的に行います。



4.6.1 エクササイズとサポートされているエクササイズの種類を自動認識します

TicMotion を有効にするには、[設定] -> [TicMotion] に移動し、[エクササイズの自動認識] オプションをオンにします。次に、「認識されたアクティビティ」メニュー内で、追跡したいエクササイズを選択します。

- ウォーキング: デフォルトで有効になります。早歩きのみ対応しており、ゆっくり歩いた場合は記録されませんのでご注意ください。

- 実行中: デフォルトで有効になります。
- サイクリング: デフォルトでは無効になっています。屋内サイクリングは検出されません。

注: TicMotion は、GPS ステータスを含むアクティビティデータを自動的に検出して追跡します。これにより、消費電力が増加します。バッテリー寿命を節約するには、この機能を完全に無効にするか、特定の種類のエクササイズに対して無効にすることができます。

4.6.2 事前識別フェーズ

ユーザーが特定のタイプの動きを継続的に維持していることを時計が検出すると、自動検出のための事前認識フェーズに入ります。

事前認識フェーズでは、ウォッチはワークアウト指標の追跡を開始します。同時に、ULP 表示が「スタンバイ ULP タイル」から「エクササイズ ULP タイル」に移行し、現在の HR ゾーンとワークアウトデータにすぐにアクセスできるようになります。



動作が一定時間継続すると、運動記録が作成されます。そうでない場合、レコードは削除されます。記録の基準はモーションの種類によって異なります。

- 実行中: 1 分を超える連続実行。
- ウォーキング: 120 spm を超えるケイデンスで 5 分間継続してウォーキングします。
- サイクリング: 連続屋外サイクリングは 5 分以上続きます。

このワークアウトをログに記録したくない場合は、事前識別通知をタップし、「キャンセル」を選択して現在の自動検出を解除できます。

キャンセルは今回の場合のみ適用されますのでご注意ください。特定のタイプのエクササイズの自動記録を永久に停止したい場合は、TicMotion 設定に移動し、早歩き、ランニング、サイクリングなどの特定のワークアウトの追跡を無効にすることができます。



4.6.3 リマインダーを開始する

事前識別基準が満たされると、ウォッチはワークアウトの記録を自動的に開始します。

開始リマインダーが有効になっている場合は、振動によるリマインダーが表示されます。このウィンドウでは、アクティブなエクササイズを続行してさらに多くのメトリクスを表示するか、記録を中止して破棄するかを選択できます。

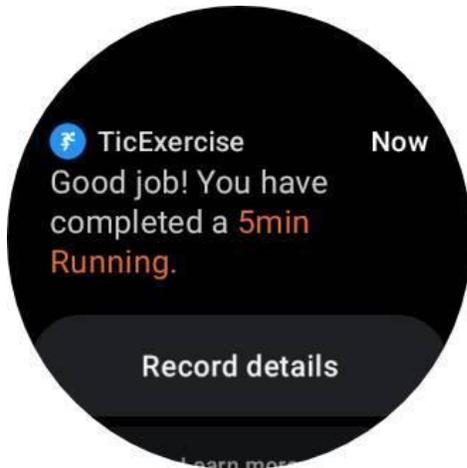


開始リマインダーをオフにすると、これらの通知は停止しますが、アクティビティ記録は引き続き時計によって静かに追跡されます。

4.6.4 終了通知

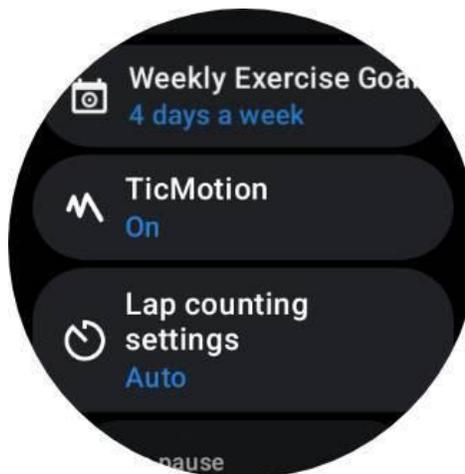
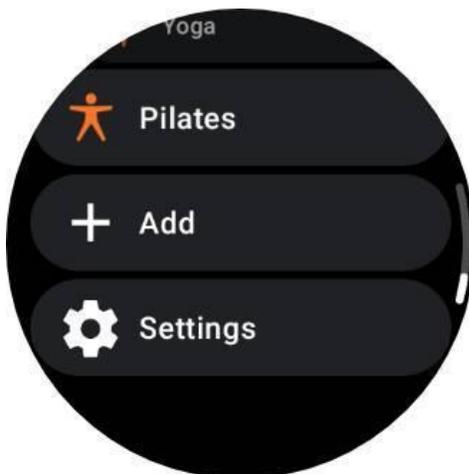
継続的な運動がしばらく停止したことを時計が検出すると、自動的に運動を終了し、記録を生成します。

「終了通知」を有効にすると通知が届き、運動記録を直接確認できるようになります。



オフになっている場合でも、時計の TicExercise アプリまたはスマートフォンの Mobvoi ヘルス アプリを介して運動記録にアクセスできます。

4.7 その他の機能と設定



4.7.1 毎週の運動目標

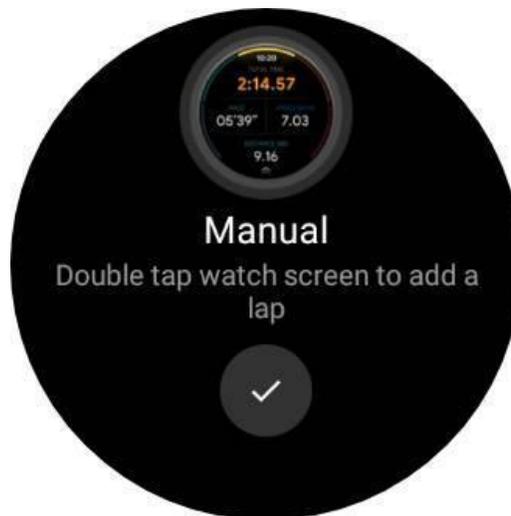
毎週の運動目標を設定すると、モチベーションを維持し、定期的な運動スケジュールを遵守することが容易になります。

週次目標タイルを追加するか、TicExercise アプリの運動履歴記録ページを通じて、これらの目標に向けた進捗状況を簡単に監視できます。



4.7.2 ラップカウント

ランニングやサイクリングなどの特定のエクササイズでは、距離に基づいて自動ラップ計測を選択するか、TicExercise アプリのインターフェイス内で画面をダブルタップして手動でラップ計測を行うかを選択できます。



ラップが達成されると、ポップアップに現在のラップの統計が表示されます。



4.7.3 車の休憩

自動一時停止機能はデフォルトではオフになっています。有効にするには、[設定] -> [自動一時停止]に移動します。



この機能は現在、次の種類のエクササイズでのみ利用可能です。

- 屋外散歩
- アウトドアラン
- インドアラン
- サイクリング(屋外のみ)
- ハイキング
- ス克蘭ブル

4.7.4 会場タイプの好み

「設定 -> 会場タイプの設定」で、特定のアクティビティのデフォルトの会場タイプを設定できます。



4.7.5 音声ガイド

TTS オプションを有効にすると、TicExercise はエクササイズの開始時、エクササイズ中、エクササイズ後にエクササイズのステータスとデータをブロードキャストします。

4.7.6 運動時の心拍数アラーム

ワークアウト中に心拍数が事前に設定された制限を超えた場合に警告を発するエクササイズ HR アラームを設定できます。

これを行うには:

- デバイスで TicHealth アプリを開きます。(注: TicExercise アプリではありません)
- 「設定」→「通知」に進みます。
- 「運動心拍数アラーム」を有効にして、アラームの心拍数の上限を設定します。

設定が完了すると、時計は数秒間振動し続け、運動時の心拍数が設定した値を超えるとポップアップアラームで警告します。



4.7.7 健康プロフィールを正確かつ最新の状態に保ちます

消費カロリー、距離、心拍数ゾーン、ステップベースの速度とペースなどのさまざまなワークアウト指標の精度を高めるために、健康プロフィールを確立し、継続的に更新することをお勧めします。

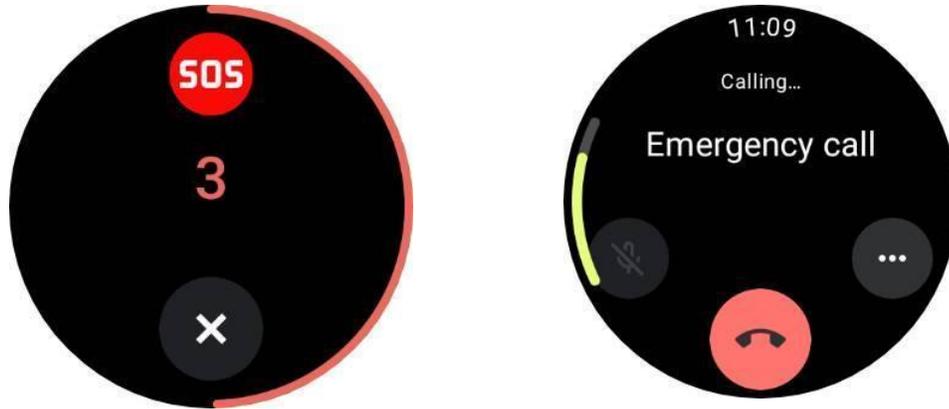
[システム設定] -> [ヘルスプロフィール] または TicHealth アプリ -> [設定] -> [メンテナンス用アカウント] に移動します。

4.8 緊急SOS

4.8.1 SOS機能をトリガーする

4.8.1.1 手動アクティベーション:

- サイドボタンを押し続けます。電源メニューで、次を選択します **緊急SOS**。
- または、回転リューズを素早く押すこともできます。5回 SOS機能をトリガーします。このジェスチャは次の手順でオフにできます。設定 -> 安全と緊急 -> 5回押してトリガーします。
 - ・ SOS 機能を作動させた後、5秒のカウントダウン 大きなアラームとともに始まります。
 - ・ ×ボタンをタップするとカウントダウンをキャンセルできます。キャンセルしない場合、時計はあらかじめ設定された緊急電話番号に自動的に電話をかけ、緊急連絡先にメッセージを送信します。



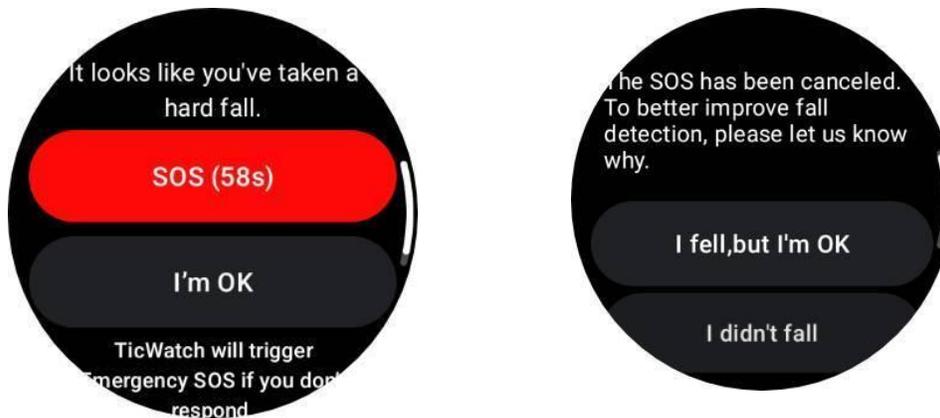
* 正常に電話をかけるには、携帯電話と時計が接続されていること、および正しい緊急番号が適切に設定されていることを確認してください。

4.8.1.2 落下検知

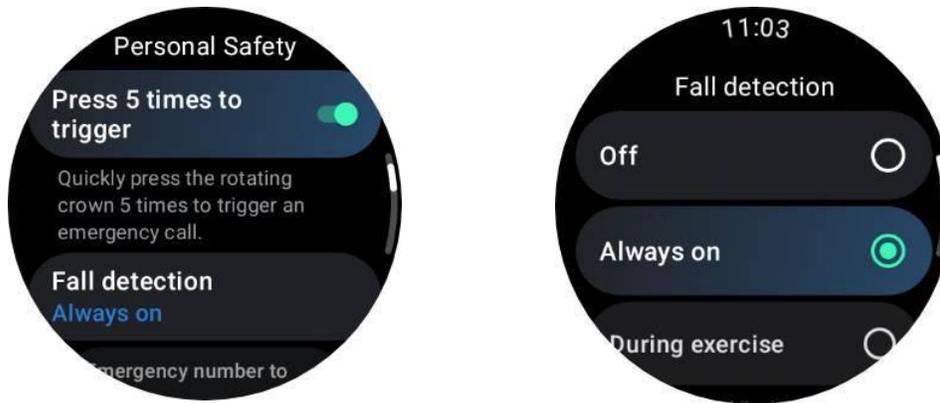
転倒検出機能がアクティブになるタイミングを制御します。

転倒が検知されると、60秒のカウントダウンとともにSOS画面が自動的に表示されます。

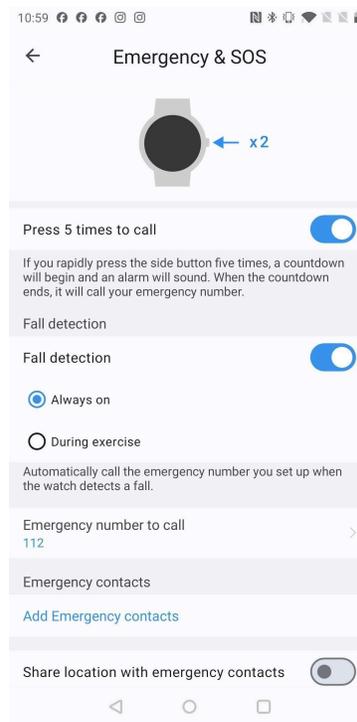
- カウントダウンが終了すると、緊急番号に自動的にダイヤルされます。SOS ボタンを押して緊急電話番号に直接電話をかけることもできます。
- 緊急電話をかける必要がない場合は、「大丈夫です」ボタンをタップしてSOS画面を終了できます。



デフォルトでは、エクササイズ中にのみ有効になります。変更するには、アプリリスト -> 設定 -> に移動してください。安全と緊急事態 -> 落下検知。



または、Mobvoi Health を開いて、デバイス -> 設定 -> 緊急 & SOS に移動してください。



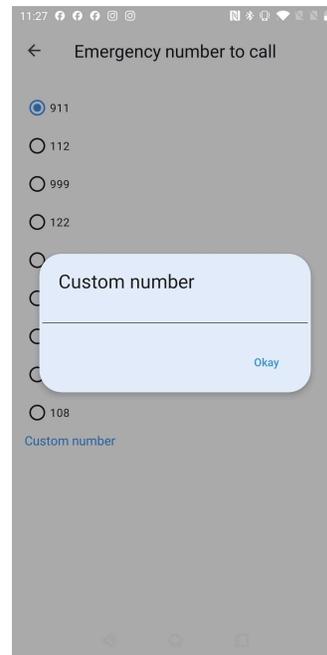
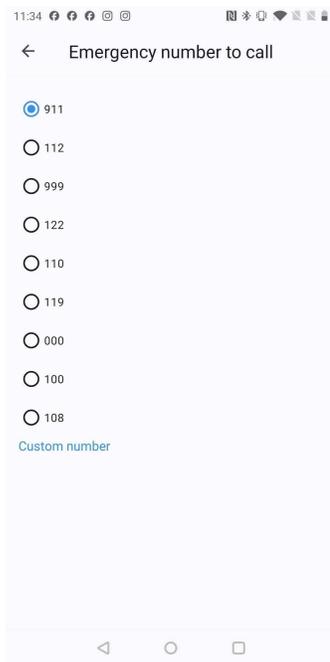
4.8.2 緊急通報番号を設定する

スマートウォッチは、最も一般的な緊急番号を自動的に割り当てます。デフォルトの緊急電話番号を変更したい場合:

- a. Mobvoi Health を開き、デバイス -> 設定 -> 緊急 SOS に移動します。
- b. タップ 電話をかける緊急電話番号
- c. 緊急電話番号のプリセット リスト (911、112、999 など) から選択します。
- d. またはタップします カスタム番号 カスタム番号を入力します。そして「OK」をタップして保

存します。

- e. 保存すると、選択した番号は今後の SOS コールに使用されます。



4.8.3 緊急連絡先を設定する

連絡先を追加:

- a. Mobvoi Health を開き、デバイス -> 設定 -> 緊急 SOS に移動します。
- b. タップ 緊急連絡先の追加
- c. 携帯電話の連絡先リストから連絡先を選択します
- d. まで追加できます 4つの接点。

追加されると、連絡先はスマートウォッチと同期され、SOS トリガーが発生した場合、これらの連絡先は緊急メッセージを受信します。

連絡先を削除するには、連絡先を選択し、消去 ボタン。確認のポップアップが表示され、リストから削除するかどうかを尋ねられます。

4.8.4 緊急SMSを送信する

緊急通報がトリガーされ、携帯電話と時計が接続されると、スマートウォッチは緊急連絡先に SOS テキスト メッセージを自動的に送信します。

メッセージの内容:

- あ 事前定義されたメッセージ 次のような緊急事態を知らせます。
 - 「送信者に緊急事態が発生したため、あなたの助けが必要です。」
 - GPS 共有が有効になっている場合、メッセージには現在の位置も含まれます。
 - スマートウォッチのバッテリーが低下している場合、メッセージはバッテリーが低下していることも連絡先に通知します (例:「現在のウォッチのバッテリー: 20%」)。
 - 現在地が変更されると、追加の SMS メッセージが送信されます。

4.8.5 位置情報を共有する

GPS 位置情報の共有が有効になっている場合、SOS メッセージには現在の位置が含まれます。

1. GPS 共有を有効にする:

- a. Mobvoi Health を開き、デバイス -> 設定 -> 緊急 SOS に移動します。
- b. オンにする 緊急連絡先と位置情報を共有する

または、時計でこの機能を有効にすることもできます。

- a. 設定に移動 -> **緊急SOS** -> オンにする 緊急連絡先と位置情報を共有する

* 少なくとも 緊急連絡先 1 件 このオプションを有効にする前にセットアップしてください。

* アプリで位置情報サービスが許可されていない場合は、位置情報、SMS、電話の許可を与えるように求められます。

2. 位置情報の更新を送信:

- SOS 機能を有効にすると、あなたの位置が継続的に監視されます。また、リマインダーとして携帯電話の通知バーに永続的な通知が表示されます。
- 現在地が変わると、時計は 15 分ごとに位置情報の更新を自動的に送信します。
- 動きが検出されない場合は、位置情報の更新が 4 時間ごとに送信されます。

3. 位置情報の共有の終了:

- a. SMS送信機能は24時間後に自動的にオフになります。
 - 通知の停止ボタンをタップして、位置情報の共有を手動で停止できます。停止後、緊急連絡先にSMSが送信され、位置情報の共有が終了したことが通知されます。

5. エssenシャルモード

エッセンシャル モードは、ヘルス モニタリング機能とツールを備えた省電力モードです。

時計がエッセンシャル モードに入ると、回転するリューズを押すと、時計がエッセンシャル モードであることを知らせる通知が表示されます。



注: 夜間のバッテリー電力を節約するために、時計はデフォルトでエッセンシャル モードを自動的に開始および終了します。自分の習慣に合わせて、エッセンシャル モード設定アプリで開始時刻と終了時刻を設定できます。「エッセンシャルモード設定アプリ -> スケジュールによる自動切り替え」設定に移動して、詳細を確認してください。

5.1 ヘルスモニタリング

エッセンシャル モードは、心拍数、血中酸素、ストレス、睡眠、日常活動などのさまざまな健康監視機能をサポートします。

Essential モードではすべての健康データを表示できるわけではないことに注意してください。利用可能なすべてのデータを表示するには、サイドボタンを長押ししてスマート モードに戻り、TicApps (時計上) または Mobvoi Health アプリ (携帯電話上) を介して今日または過去の健康データを見つける必要があります。

5.1.1 心拍

アクティブな検出と 24 時間のパッシブな監視をサポートします。

心拍数ULPタイトルに切り替えることでアクティブ検出を実行できます。



24 時間のパッシブ監視を行うには、スマートモードで TicPulse アプリの 24 時間監視設定を有効にする必要があります。監視頻度はスマートモードと一致します。

5.1.2 血中酸素

アクティブな検出と 24 時間のパッシブな監視をサポートします。

血中酸素ULPタイルに切り替えることで、アクティブな検出を実行できます。



24 時間のパッシブ監視を行うには、スマートモードで TicOxygen アプリの 24 時間監視設定を有効にする必要があります。

5.1.3 ストレス

24時間のパッシブ監視をサポートします。

パッシブ監視を有効にするには、スマートモードで TicZen アプリの 24 時間監視設定を有効にする必要があります。

5.1.4 寝る

睡眠段階、リアルタイムの血中酸素、呼吸数、睡眠中の皮膚温度の追跡などの睡眠追跡をサポートします。

詳細については、TicSleep アプリをご覧ください。

5.1.5 日常の活動

歩数、消費カロリー、活動時間、登った階数など、毎日のアクティビティの追跡をサポートします。

今日の消費カロリーを確認するには、カロリー ULP タイルに切り替えてください。



5.2 機能とツール

就寝モード、睡眠アラーム、コンパスなどの便利なツールも利用できます。

5.2.1 就寝モード

就寝モードを有効にすると、傾けてウェイクするバックライトが無効になり、ULP ディスプレイに月のアイコンが表示されます。ただし、回転リューズを回転させることでバックライトを点灯することができます。

スリープモードを有効にする方法:

1. 自動: 就寝時モードがスマート モードですでに有効になっている場合は、自動的にエッセンシャル モードで継続されます。
2. 手動スイッチ: 回転リューズを 1 秒以上押し続けると、就寝モードのオン/オフが切り替わります。

5.2.2 睡眠アラーム

エッセンシャルモードの睡眠目覚まし時計はTicSleepから来ています。詳細はTicSleepアプリでご確認ください。

アラームが鳴ったら、回転するリューズをクリックしてスヌーズ モードに入るか、サイドボタンをクリッ

クしてアラームを終了します。

5.2.3 コンパス ULP タイル

Compass ULP タイルに切り替えると、方向を識別できるようになります。1 分後にタイムアウトになり、Time ULP タイルに戻ります。



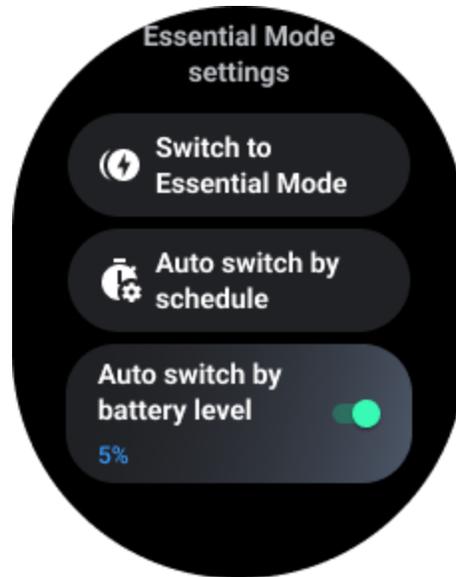
時計が磁気干渉の影響を受けると、「CAL」が表示されます。現時点では、コンパスを再度使用する前に、コンパスを再調整する必要があります。



5.3 エssenシャルモードに切り替えるにはどうすればよいですか？

エssenシャル モードは、手動、スケジュール、スマート、低電力スイッチなどのさまざまな方法でアクティブ化できます。

エssenシャル モード設定アプリにアクセスするには、アプリ リスト内を移動するか、QSS トレイのバッテリー アイコンをクリックします。

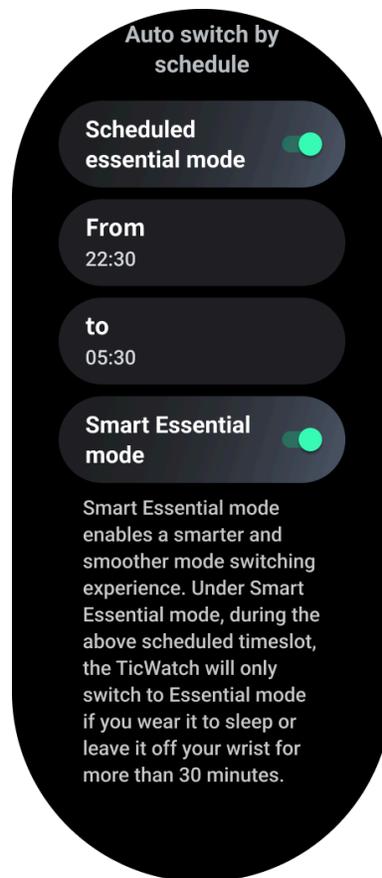


5.3.1 手動スイッチ

「エッセンシャル モードに切り替える」をクリックすると、時計は手動でエッセンシャル モードに入ることができます。

5.3.2 スケジュールによる自動切り替え

この設定はデフォルトで有効になっています。



5.3.2.1 エssenシャルモードをスケジュールする

習慣に基づいて入場時間と退場時間をカスタマイズできます。

時計は、設定された期間中、自動的にエssenシャル モードに入り、エssenシャル モードから終了します。

5.3.2.2 スマートエssenシャルモード

スマート エssenシャル モードにより、よりスマートでスムーズなモード切り替えエクスペリエンスが可能になります。

スマート エssenシャル モードでは、上記のスケジュールされたタイムスロット中に、TicWatch を着用して就寝するか、30 分以上手首から外したままにした場合にのみ、TicWatch はエssenシャルモードに切り替わります。

注: スケジュール/スマート エssenシャル モードと画面ロックの間には競合がありません。

画面ロックを設定すると、エssenシャルモードから復帰すると画面ロックをスキップできなくなります。画面のロックを手動で解除する必要があります。

画面ロックを解除する前はシステムが完全に起動していないため、一部の機能が制限されています。したがって、これらのオプションのうち 1 つだけを同時に有効にすることをお勧めします。

5.3.3 バッテリー残量に応じた自動切り替え

このオプションを有効にすると、バッテリーレベルが 5% を下回ると、時計は自動的に Essential モードに入ります。

5.4 エssenシャルモードを終了するにはどうすればよいですか？

起動画面が表示されるまでサイドボタンを押し続けると、Essential モードが終了し、Wear OS Smart モードに入ります。

6. その他のアプリと機能

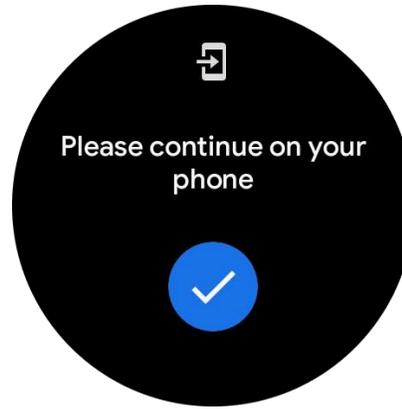
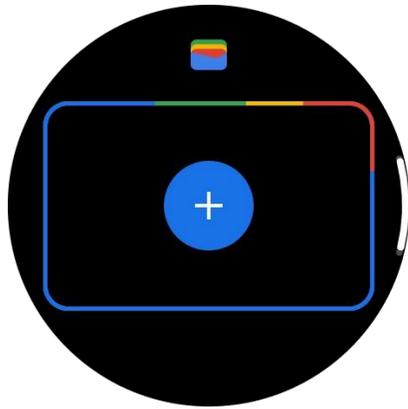
6.1 新しいアプリをインストールする

- Play ストア アプリを起動し、時計で Google アカウントにログインします。
- カテゴリ別にアプリを参照するか、キーワードでアプリを検索します
- 「ダウンロード」をタップして、ウォッチにアプリをダウンロードしてインストールします。

6.2 Google ウォレット

6.2.1 クレジット カードまたはデビット カードを追加する

1. サイドボタンをダブルタップして Google ウォレットを開きます。
2. チュートリアルが終了したら、「カードを追加」アイコンをタップします。
3. 携帯電話の画面上の指示に従って、クレジットカードまたはデビットカードを追加します。



6.3 Googleマップ

Play ストアから Google マップ アプリをダウンロードすると、ウォッチでナビゲーションを使用したり、地元の目的地や現在地を検索したり、その他の役立つ情報を取得したりできます。

重要:

- ナビゲーションを使用するには、携帯電話とスマートウォッチで位置追跡を許可する必要があります。
- Wear デバイスの地図では、ペアリングされた携帯電話の距離単位が使用されます。

6.3.1 時計で道順を確認する

時計で道順を確認するには、時計またはペアリングされた携帯電話でナビゲーションを開始します。ルートはスマートフォンに表示され、進むにつれて時計にあらゆる方向への道順が表示されます。マップは現在、サイクリング、運転、徒歩のナビゲーションをサポートしています。

ヒント: 携帯電話で位置情報を許可すると、携帯電話がロックされている場合でも、時計でナビゲーションが機能します。[スマートフォンで位置情報を許可する方法をご覧ください。](#)

6.3.2 場所を検索する

1. ウォッチ画面が表示されない場合は、ウォッチを起動してください。
2. 上にスワイプしてアプリを見つけ、マップ アプリを開きます。
3. 自宅、職場、最近の場所から選択するには、をタップします。検索。

6.3.3 携帯電話を近くに置かずに時計を使用する

スマートフォンが近くになくても、時計でナビゲーションを開始できます。ミラーリングを有効にして携帯電話でナビゲーションを開始し、その後携帯電話を置いたままにすることもできます。ミラーリング

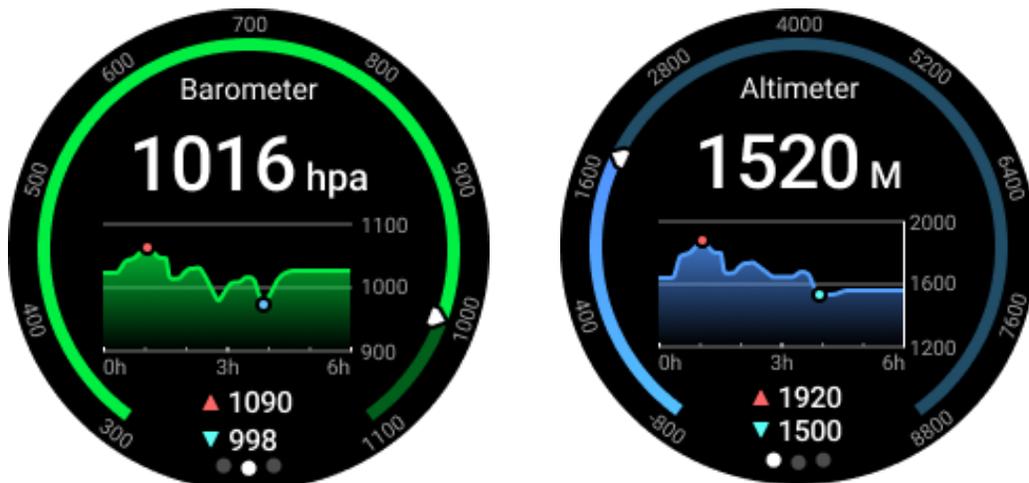
を有効にすると、ウォッチが携帯電話のナビゲーションを引き継ぎます。これは、Android デバイスとペアリングされた時計でのみ機能します。

ウォッチからナビゲーションを開始するには:

1. ウォッチからマップを開きます。
2. 音声またはキーボード ツールを使用して目的地を入力します。地図をタップして現在地を表示することもできます。
3. 交通手段を選択してください。ここからETAを表示できます。
4. 徒歩、自転車、または車での旅行を始めましょう。

詳しくはこちら [Google マップのヘルプ](#)

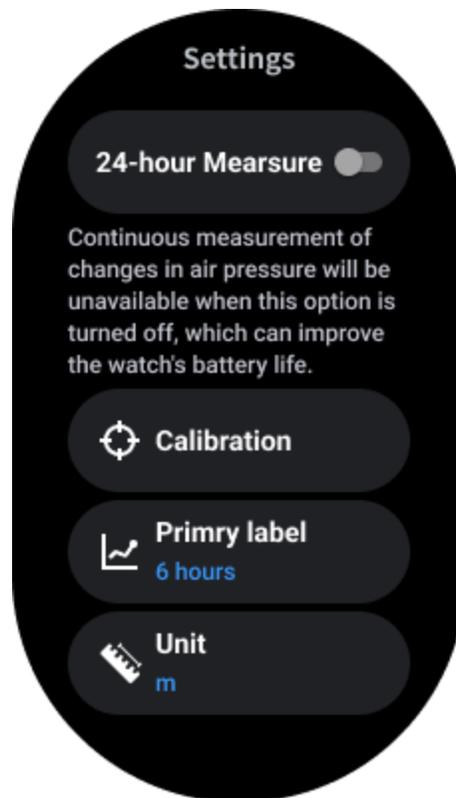
6.4 チック気圧計



- 気圧高度計機能をオンにすると、気圧と高度のデータを確認できます。
- 高度計データを表示するには、Google 位置精度スイッチをオンにして、より正確な高度データを取得する必要があります。[設定] -> [位置情報] -> [Google 位置情報の精度] に移動してください。

6.4.1 24時間測定

24 時間監視を有効にすると、TicBarometer アプリを開かずに 1 日を通してデータを監視できます。



6.4.2 較正

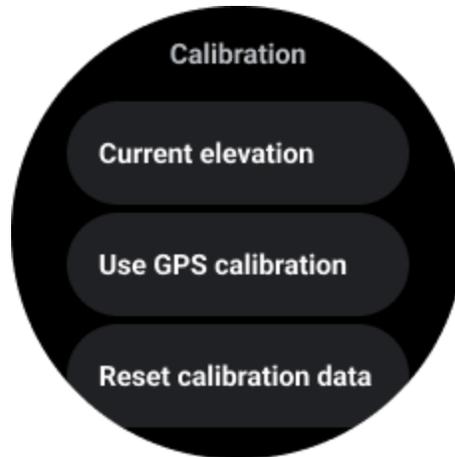
較正方法には、現在の標高の入力と GPS 較正の使用が含まれます。

現在の高度を入力します

- 特定の標高データを手動で入力する必要があります。TicBarometer アプリは、キャリブレーション データがリセットされるまで、後続のデータを計算および表示するための基礎としてこのデータを使用します。

GPS キャリブレーションを使用する

- GPS キャリブレーションを使用する場合は、開けた場所でキャリブレーションを行う必要があります。キャリブレーションが成功すると、TicBarometer アプリは、キャリブレーション データがリセットされるまで、後続のデータを計算および表示するための基礎としてこのデータを使用します。



6.4.3 時間範囲を変更する

- トレンドチャートの範囲は、2、6、12、24時間の4種類のスタイルで表示でき、ユーザーの選択に応じてチャート表示が変わります。

6.5 時計の設定

時計の設定をカスタマイズします。回転するリューズを押して、アプリランチャーに入ります。設定アプリをタップします

6.5.1 接続性

6.5.1.1 ブルートゥース

Bluetooth 経由で携帯電話に接続します。

- 現在接続されているデバイスが表示されます。
- 新しいデバイスとペアリングしたい場合は、「Bluetooth」→「新しいデバイスのペアリング」をタップします。
- スイッチをオンまたはオフにする

6.5.1.2 Wi-Fi

Wi-Fi ネットワークに接続するには、Wi-Fi 機能を有効にします。

- 設定アプリで、「接続」->「Wi-Fi」をタップし、スイッチをタップして有効にします。
- [ネットワークの追加] をタップして、Wi-Fi ネットワーク リストから 1 つを選択します
- 鍵のアイコンは、ネットワークにパスワードが必要であることを意味します。携帯電話または時計でパスワードを入力できます

6.5.1.3 NFC

必要なアプリをダウンロードした後、この機能を使用して支払いを行ったり、交通機関やイベントのチケットを購入したりできます。

6.5.1.4 機内モード

これにより、ウォッチのすべてのワイヤレス機能が無効になります。ネットワーク以外のサービスのみご利用いただけます。

[設定] -> [接続] -> [機内モード] を選択して有効にします。

6.5.2 画面

画面の設定を変更できます。[設定] -> [ディスプレイ] に移動します。

6.5.2.1 常時画面表示

ウォッチを装着している間は画面が常にオンになるように設定します。AMOLED ディスプレイと超低電力ディスプレイのどちらかを選択できます。

バックライトの色:

超低電力ディスプレイの色を変更します。

6.5.2.2 明るさを調整する

画面の明るさを調整します。回転リューズを使用して値を調整できます。

適応明るさ: 周囲の光の状況に応じて明るさを自動的に調整するように時計を設定します。

6.5.2.3 ティルトトゥウェイク

時計を装着したまま手首を上げると画面が点灯するように設定します。

AMOLED: 傾けて AMOLED 画面を起動します。

バックライト: 傾けると超低電力ディスプレイが起動します。

Off: Essential モードでバックライトの色をオフにします。

6.5.2.4 フォントサイズ

画面上のテキストのフォントサイズを設定します。回転リューズを使用して調整できます。

6.5.2.5 画面のタイムアウト

画面のバックライトが消えるまでの時計の待機時間を設定します。

6.5.3 オフリストキャリブレーション

[システム設定] -> [システム] -> [オフリスト キャリブレーション] でオフリスト キャリブレーションを有効にします。装着状態を検知できない場合に必要となる場合があります。

6.6 同期ウォッチのスクリーンショット

1. 回転リューズとサイドボタンを同時に押してスクリーンショットを撮ります。スクリーンショットは携帯電話のギャラリーに自動的に保存されます。そしてリマインダーとして通知が表示されます。
2. または、Mobvoi Health を開いて、[デバイス] -> [設定] -> [システム] -> [スクリーンショットの削除] に移動することもできます。スクリーンショットは携帯電話のギャラリーに自動的に保存されます。そしてリマインダーとして通知が表示されます。