

TicWatch Pro 5 Enduro

ユーザーヘルプスタート

ボタンと機能



ボタン	機能
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。* 短いプレスで最近のアプリのリストを開く* ダブルプレスで Google Wallet を開く* ブートメニューにアクセスするには、3 秒間押し続けます。* 15 秒間押し続けると強制的に再起動します。
b.回転クラウン	<ul style="list-style-type: none">* 短押しでアプリ一覧を開く、またはウォッチフェイスに戻る* 回転させることでより多く表示し、値を調整する* ダブルプレスで最後に使用したアプリを開く

回転式クラウン
+ サイドボタン

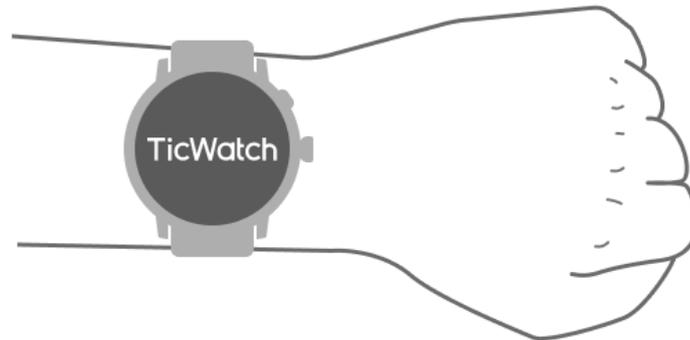
* 同時に押すと、時計のスクリーンショットが撮れます。

回転クラウン

リューズを時計回りまたは反時計回りに回すと、時計の様々な機能を簡単に操作できます。

1. 回転させてタイルを見る:
 - a. ホーム画面で、回転させ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. 回転させてウォッチフェイスを表示
 - a. ホーム画面を長押しし、回転させてウォッチフェイスを見る
3. 回転してページをスクロールする
4. 回転させて、音量、数値、明るさなどの数値を調整する

時計を着用する



- a. 運動中の心拍数の正確なデータは、時計を正しく使用することで得られます。装着がきつすぎたりゆるすぎたりすると、正確な心拍数データが得られません。
- b. 時計は、手首の骨から指 1~2 本分上に水平に着用する。着用する時計は腕にフィットするものであること。数回手を振って着け心地を確認する。
- c. 手首を清潔に保ってください。長時間同じ部位に時計を装着すると、血管が収縮することがあります。位置を調整することをお勧めします。

時計のオン / オフ

時計のスイッチを入れる

サイド ボタンを数秒間長押しし、時計の電源を入れます。

時計を切る

- サイド ボタンを数秒間押し続ける
- 電源オフ】をタップ

強制再起動

時計がフリーズして反応しない場合は、サイド ボタンを 15 秒間長押しして再起動させてください。

時計と電話のペアリング

携帯電話に **Mobvoi Health** アプリをインストールしてください。



時計をスマートフォンに接続するには、まず Mobvoi Health アプリをスマートフォンにインストールしてください。

- Google Play ストアで「Mobvoi Health」を検索&ダウンロードする
- Mobvoi Health アプリは Wear OS 3 プラットフォームで動作する TicWatch のみに対応しています。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、指示に従ってください。

- すでに Wear OS by Google アプリまたは Mobvoi アプリをインストールしている場合は、ペアリングの前にアンインストールしてください。

Watch をスマートフォンに接続

- 時計のスイッチを入れる
- タップして言語を選択
- 画面上に Mobvoi Health アプリの起動方法が表示されます。
- スマートフォンで Mobvoi Health アプリを起動します。
- **デバイス**タブをタップし、**[新しいデバイスを追加する]**をタップします。
- 画面で時計を選択
- 画面の指示に従って、ペアリングを完了します。

複数の時計とペアリング

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

- スマートフォンで Mobvoi Health アプリを起動します。
- **デバイス**タブをタップ
- 右上の**[+]**アイコンをタップしてペアリングを開始します。

ペアウォッチを外す

- Mobvoi Health アプリを開き、「**設定**」をタップします。
- 下部にある**ペアリングの解除とリセット**のボタンをタップし、アプリから時計のペアリングを解除します。

接続の安定性を維持するには？

ペアリング後、メッセージ通知などの正常な機能を確保するため、時計と携帯電話の安定した接続を維持してください。

アンドロイド用:

- Bluetooth または WiFi 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、時計と電話を同じ WiFi アドレスに接続しておく。

画面ナビゲーション

	入る	出口
QSS トレイ	上から下にスワイプして QSS トレイを開く	下から上にスワイプするか、回転リュウズを押すと時計の文字盤に戻ります
通知トレイ	下から上にスワイプして通知トレイを開く	時計の文字盤に戻るには、上から下にスワイプするか、回転式リュウズを押します。
タイル	時計の文字盤の右側または左側	回転式リュウズを押して、時計の文字盤に戻る

時計の文字盤

新しいタイプのウォッチフェイスを導入

スリープコーチの時計の文字盤

Sleep Coach ウォッチフェイスは、あなたの睡眠サイクルと睡眠記録に基づいて、さまざまな状態を表示し、提案を提供します。毎朝、ウォッチフェイスで睡眠情報を一目で確認できます。

使用方法

- 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る
- Sleep Coach ウォッチフェイスを選択し、適用する
- 睡眠サイクルを設定します。TicSleep -> 設定 -> 睡眠サイクルで就寝時間と起床時間を設定してください。

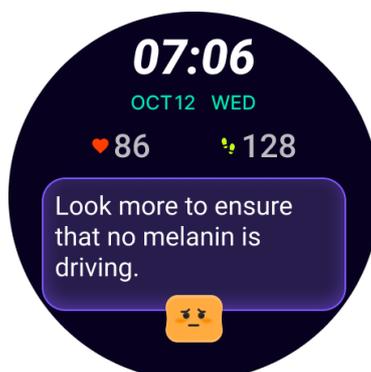
就寝時の注意事項

就寝時刻の1時間前から、Sleep Coach ウォッチフェイスが就寝時刻をお知らせします。



睡眠のヒント

毎日異なる時間帯に、睡眠の質の向上に役立つ睡眠のヒントが表示されます。ダイアログボックスをクリックすると、すべての内容が表示されます。



睡眠データの概要

毎日起床後、昨夜の睡眠データを素早くチェックし、睡眠体験に関する主観的なフィードバックを提供することができます。もっと見る」をクリックして TicSleep に入り、詳細をご覧ください。

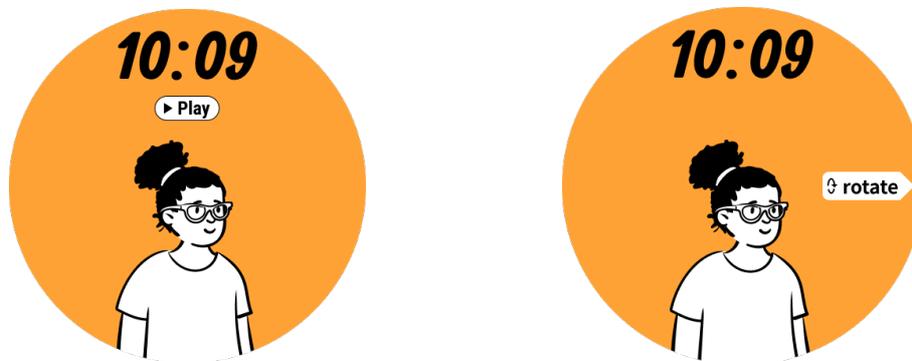


ハッピー・ローテーション・ウォッチ・フェイス

回転ボタンとの連動が楽しいウォッチフェイス

使用方法

- 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る
- ハッピーローテーションウォッチフェイスを選択し、適用する
- Play "をタップしてゲームモードに入り、回転ボタンを回転させて異なる画像に切り替える。
- 左から右にスワイプしてゲームモードを終了し、現在の画像を適用する



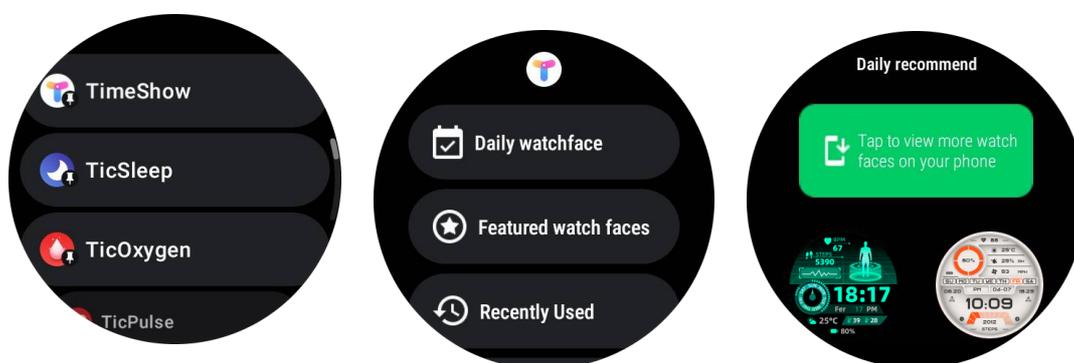
TimeShow - 他のウォッチフェイスを見る

- 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る
- TimeShow ウォッチフェイスをタップして適用します。
- TimeShow アプリから、時計と電話の両方で異なるウォッチフェイスを選択できます。TimeShow を現在のウォッチフェイスに設定してください。



時計でウォッチフェイスを見る

- 回転式リユーズを押して、アプリケーションリストメニューに入ります。
- TimeShow アプリをタップ
- ウォッチフェイスは、日替わりのおすすめや特集リストから閲覧できます。
- ウォッチフェイスをタップしてプレビューする
- 無料のウォッチフェイスをダウンロードして、直接適用することができます。
- または、有料のウォッチフェイスを購入することもできる。



ウォッチフェイスを購入する

1. 設定]->[アカウント]->[ログイン]をタップして、時計の TimeShow アカウントにログインします。時計と電話が接続されていることを確認します。
2. 購入したいウォッチフェイスをタップしてプレビューしてください。
3. 価格ボタンをタップして注文を作成します。
4. 携帯電話の Play ストアで支払いを完了します。

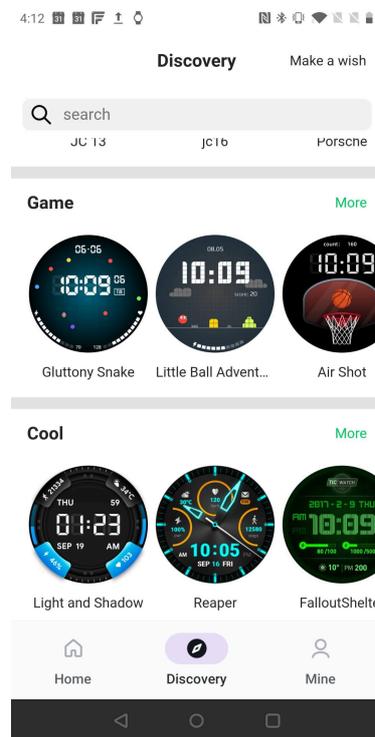
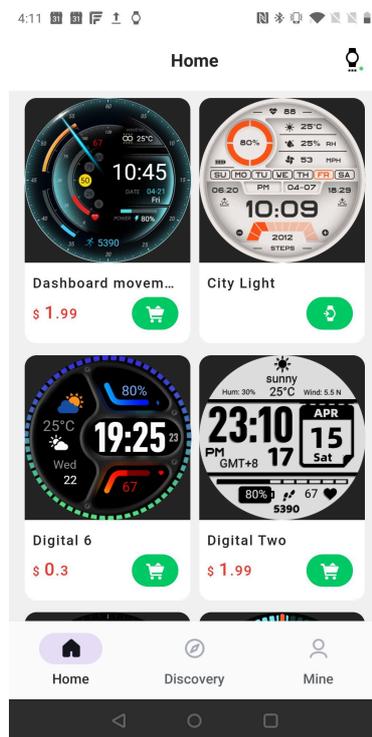
初めて購入される場合は、携帯電話の TimeShow アプリでアカウントにログインし、時計と正常に接続されていることを確認する必要があります。



携帯電話で TimeShow を見る

以下の方法で、より多くのウォッチフェイスを見つけることができます：

- お使いの携帯電話に TimeShow アプリを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って直接 TimeShow にログインするか、Google アカウントでログインすることができます。
- 無料のウォッチフェイスを購入または同期したい場合は、同期ボタンをタップし、指示に従ってください。



時計の文字盤をデザインする

TimeShow のオフィシャルサイトで作品をデザインし、発表してください。

<https://timeshowcool.com/>

ウォッチフェイスの変更

- 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る
- ウォッチフェイスをタップして適用する

ウォッチフェイスをお気に入りに追加したい:

- すべてのウォッチフェイスを表示するには、"See more watch faces "をタップします。
- 時計の文字盤をタップしてお気に入りに追加する



ウォッチフェイスの編集

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。自分の好みに合わせて編集できる。

- 設定アイコンをタップ
- スクリーンを左右にスワイプして、希望のカスタマイズオプションを選択する
- 回転クラウンまたは上下にスワイプして、色やその他の設定を変更します。
- コンプリケーションを変更するには、ハイライトされた部分をタップして設定します。

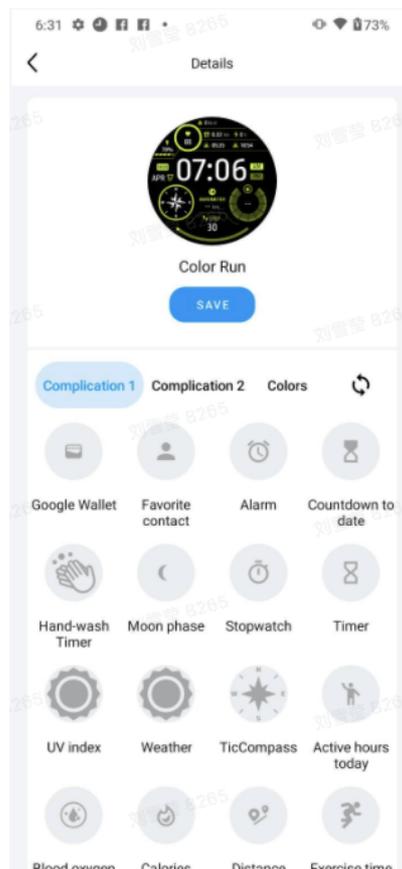


また、携帯電話の Mobvoi Health アプリでウォッチフェイスを変更、カスタマイズすることもできる。

携帯電話のウォッチフェイスを編集する

1. お使いの携帯電話でウォッチフェイスを適用し、カスタマイズすることができます。携帯電話で Mobvoi Health アプリを起動します。
2. 「デバイス」タブをタップします。

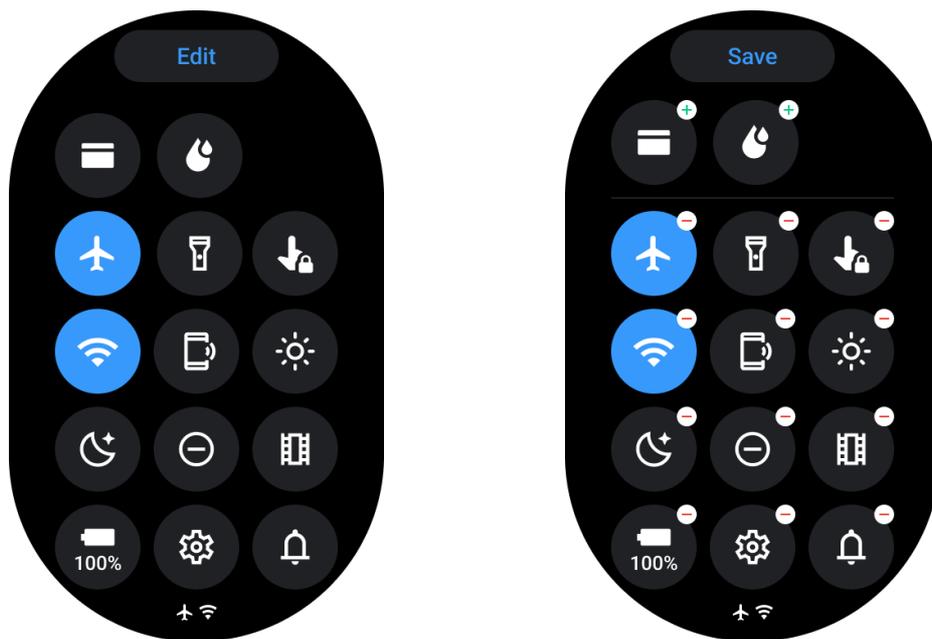
携帯電話と時計が Bluetooth で接続されていることをご確認ください。



クイック設定パネル

クイック設定の表示と編集ができます。クイック設定パネルを開くには、ホーム画面で上方向にスワイプします。回転クラウンを使用するか、上下にスワイプすると、さらに多くの設定アイコンが表示されます。

クイック設定の編集



- クイック設定アイコンを編集するには、「編集」ボタンをタップします。
- QSS トレイに表示するアイコンを追加するには、「**[+]**」をタップします。
- QSS トレイから取り外すには「**[-]**」をタップする
- **保存]**をタップして変更を保存する

設定アイコンの並び替え

- ホールド & ドラッグでアイコンの並び替え

異なるインジケータ・アイコン

アイコン	意味
	充電
	機内モード オン

	バッテリー残量
	
	邪魔しないモード
	就寝モード オン
	画面ロックオン
	タッチロックオン
	電話が繋がらない
	LTE 切断
	シアターモード オン
	時計は暖かい

さまざまなクイック設定アイコン

アイコン	意味
	必須モード設定にアクセスする

	設定アプリを起動する
	サウンドまたはマナーモードの起動
	Do not disturb モードを有効にする
	シアターモードを起動する
	就寝モードの起動
	機内モードを有効にする
	携帯電話を探すアプリを起動
	明るさの調整

	タッチロックをオンにする
	懐中電灯を作動させる
	Google ウォレットを起動する
	Wi-Fi ネットワークの接続
	放水開始

タイル

画面を左右にスワイプするか、リユ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]→[タイルへの横スクロール]でオンにできます。

タイルの追加と削除

- タップ&ホールドで編集モードにアクセス
- をタップしてタイルを追加するか
- タイルを削除するには、[-]をタップするか、上方向にスワイプします。
- 上限は 10 タイル

タイルの並び替え

- タップ



または



タイトルの位置を変更する

携帯電話のタイトルを管理する

- 健康アプリ「Mobvoi Health」を起動
- デバイスタブをタップ
- タップタイトル

携帯電話と時計が接続されていることをご確認ください。

継続的な活動

バックグラウンドで実行中のアプリがあると、そのアイコンがウォッチフェイスに表示されます。

- 下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ている。



お知らせ

通知を見る

- 新着電話通知や不在着信など、チェックされていない通知がある場合、画面下部に通知インジケータが表示されます。
- 上にスワイプすると通知パネルが開き、回転させると通知が表示される。
- 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」を開き、通知インジケータを有効にしてください。



通知の削除

通知を削除するには、左右にスワイプします。

通知設定の管理

時計について

設定]->[アプリと通知]->[通知]に進みます。

携帯電話

- 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」に進む。

アプリ一覧

アプリケーションリストの編集

- 回転式リユーズを押して、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。
- アプリケーションの固定を解除するには、もう一度タップします。



超低消費電力（ULP）ディスプレイ

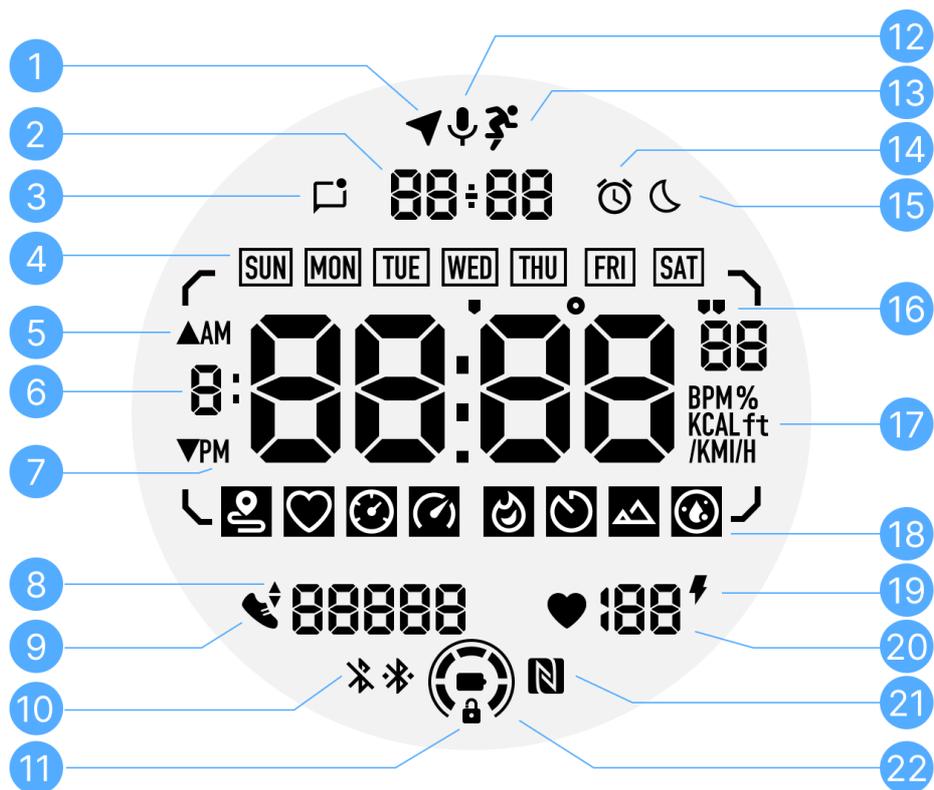
ULP ディスプレイとは何ですか？

ULP ディスプレイは超低消費電力の常時点灯ディスプレイで、時間、健康、フィットネスデータを表示するのに使用できる。

新しくデザインされた ULP ディスプレイは、より多くの情報を表示することができ、ULP タイルのコンセプトが導入されたことで、システムに入ることなく、健康やフィットネス関連のデータを素早く測定したり、見たりすることができる。

注： ULP 表示はエッセンシャル・モードを表すものではありません。スマートモードでもエッセンシャルモードでも表示されます。

ULP ディスプレイの UI



いや。	アイコン	意味
1	GPS ステータス	TicExercise にのみ使用。 このアイコンは、GPS が捕捉/固定されたことを示します。 点滅するアイコンは、GPS が現在 GPS 信号を捕捉 / 探索中であることを示します。
2	日時	スタンバイ時には、DD-MM と MM-DD の両方のフォーマットに対応した今日の日付が表示される。 ワークアウト中は、現在時刻が表示されます。
3	未読通知	このアイコンは未読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す。

5	標高差	<p>TicExercise にのみ使用。</p> <p>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す。</p>
6	プライマリー・データゾーン	<p>このエリアは、あらゆるデータを表示するメインディスプレイである。</p> <p>現在時刻、心拍数、ペースなど、さまざまな情報をさまざまな ULP タイルで表現する。</p>
7	午前/午後	AM と PM、12 時間形式のみ。
8	ケイデンス	<p>TicExercise にのみ使用。</p> <p>現在のケイデンスを表示します。これは、屋外ランなど特定のワークアウトでのみサポートされています。</p>
9	歩数	<p>スタンバイ中は毎日の歩数を表示。</p> <p>ワークアウト中は、現在のワークアウトの運動ステップを表示します。これは、屋外ウォーキングなど、特定のタイプのワークアウトでのみサポートされています。</p>
10	Bluetooth のステータス	<p>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。</p> <p>左のアイコンは切断状態、右のアイコンは接続状態を表します。表示されていない場合は、Bluetooth がオフになっていることを意味します。</p>
11	ULP ディスプレイのロック状態	<p>このアイコンは、ULP ディスプレイがロック状態にあることを示します。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>
12	マイク	このアイコンは現在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。 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	TicSleep の睡眠目覚まし時計に由来するもので、睡眠目覚まし時計をオンにするとアイコンが表示される。 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 ('と") は、ペース、分、秒の単位を示す。 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、さまざまなメートル法の単位を示している。
18	ULP タイルインジケータ	これらのアイコンは異なる ULP タイルを示す。 左から順に、運動距離、心拍数、ペース、スピード、カロリー、回数/周回数、標高、血中酸素を表す。
19	心臓の健康状態	このアイコンは、24 時間心臓ヘルスマニタリング機能が有効かどうかを示します。 注: ハートヘルス機能は、一部の国や地域ではサポートされていません。
20	心拍数	このエリアは今日の最新の心拍数を示す。 24 時間連続心拍モニタリングが有効な場合、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 が有効になっているかどうかを示します。
22	バッテリー	これらのアイコンはバッテリー残量を示します。

残量	バッテリー残量が少なくなると、バッテリーアイコンが点滅し、充電を促します。
----	---------------------------------------

ULP タイルとは何ですか？

TicWatch Pro 5 Enduro では、新しくデザインされた ULP ディスプレイがより多くの情報を表示することができます。

また、初めて ULP タイルのコンセプトが導入され、システムに入ることなく、健康やフィットネス関連のデータを素早く測定したり、見たりすることができるようになった。

スタンバイ ULP タイル

スタンバイ中は、現在以下のタイルをサポートしている。

1. ウォッチフェイス ULP タイル: 時間/日付、時計のステータス情報、歩数や最新の HR 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: アクティブな血中酸素検出用に設計されています。



正確な測定を行うため、血中酸素濃度検出中は、装着のゆるみ、過度の傾き、揺れなどを避けてください。これらの条件が発生した場合、装置は「FAIL」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計測してください。

詳しくは TicOxygen アプリ内の説明をご覧ください。



4. デイリーカロリーULP タイル: 毎日のカロリーを素早くチェックできるように設計されています。



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



時計が磁場干渉の影響を受けている場合、"CAL"と表示されます。この場合、再度コンパスを使用する前に再校正する必要があります。



TicExercise とサードパーティの WHS ベースのワークアウトアプリのためのエクササイズ ULP タイル

ワークアウト中、TicExercise や WHS (Wear Health Service) に依存する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、時計は自動的にスタンバイ ULP タイルからエクササイズ ULP タイルに切り替わります。例えば、Strava や Adidas Running のようなアプリを使用している場合、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。

注意: 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。お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、ULP タイルにエクササイズデータが表示されない場合は、そのアプリが WHS に基づいていないことを示しています。例えば、Google Fit アプリは現在サポートされていません。

各タイプの練習問題では、以下のサブセットから特定のタイルのみがサポートされ、すべ

てのタイルがサポートされるわけではありません。サポートされているタイルは各練習の最初に表示されます。



注意: 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. エクササイズ時間 ULP タイル: このタイルはエクササイズの継続時間を表示するためのもので、各エクササイズのデフォルトタイルとして機能します。



2. 運動距離 ULP タイル: このタイルはインペリアル(MI)単位とメートル(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: このタイルは運動中の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. ペース ULP タイル: インペリアル単位(MI)とメートル単位(KM)の両方をサポート。



5. スピード ULP タイル: インペリアル単位 (MI/h) とメートル単位 (KM/h) の両方をサポート。



6. エクササイズカロリーULP タイル: 現在の運動中の消費カロリーを表示するように設計されています。

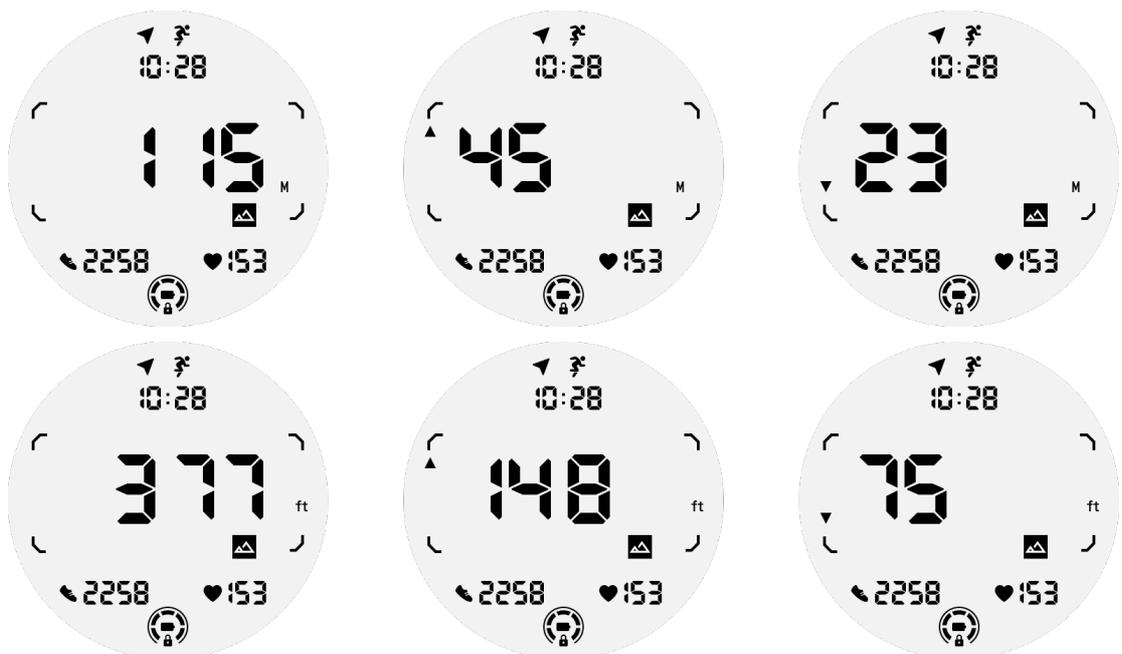


7. ラップルックス ULP タイル: ラップまたは反復を表示するように設計されている。



8.

8. 評価 ULP タイル: 現在の標高、運動標高差、運動標高差を順次表示。インペリアル(ft)単位とメートル(m)単位の両方をサポート。



9. コンパス ULP タイル: 方角を素早く確認できるデザイン。

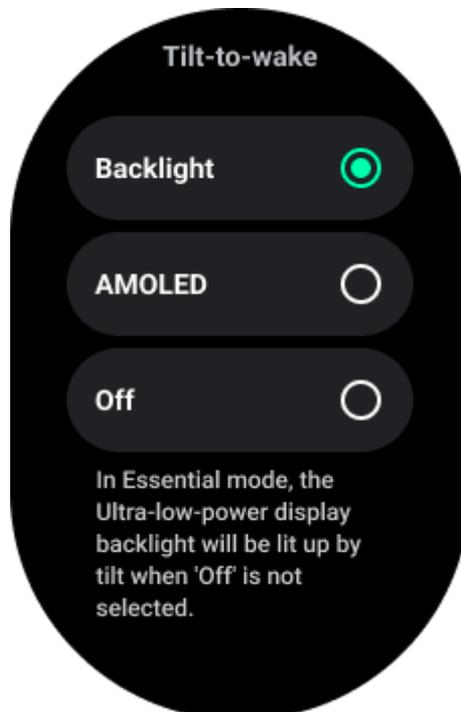


ULP ディスプレイの操作

バックライトのオン / オフの方法は？

チルト・トゥ・ウェイク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。

詳しくは「設定」→「ディスプレイ」→「チルト・トゥ・ウェイク」をご覧ください。



一般的に、バックライトを点灯させるには、手首を上げるか、リユーズを 180 度以上回転させるかの 2 つの方法があります。バックライトは、タイムアウト後または手首を下げると自動的にオフになります。さらに、偶発的な操作を防ぐため、ULP ディスプレイは

ロックされます。

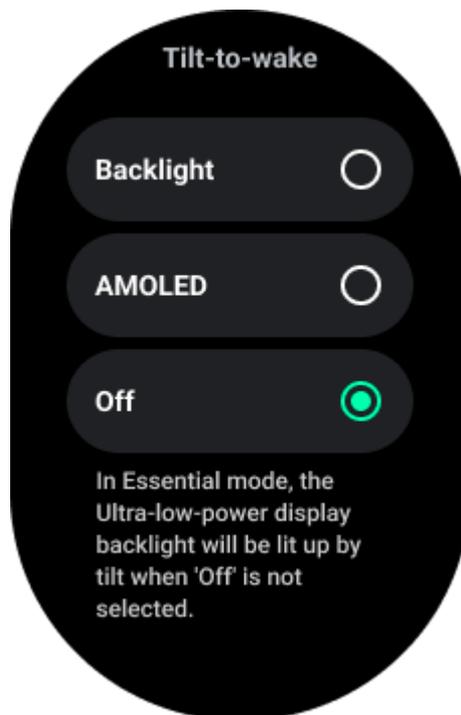
エッセンシャルモードでは、サイドボタンをクリックしてバックライトのオン・オフを切り替えることもできる。

注: ベッドタイムモードまたはシアターモードが有効な場合、手首を上げててもバックライトは点灯しません。

チルト式バックライトを無効にする方法は？

チルトトゥウェイクバックライトを一時的に無効にしたい場合は、ベッドタイムモードまたはシアターモードを有効にします。

この機能を永久に無効にしたい場合は、Tilt-to-wake 設定で「Off」オプションを選択します。



ULP ディスプレイのロック解除/ロック方法は？

ULP 表示のロックを解除するには、回転リユーズを時計回りまたは反時計回りに 180 度以上回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、偶発的な操作を防ぐために ULP ディスプレイが自動的にロックされます。

注意: 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

クティブにしておく、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。

ULP タイルの切り替え方法は？

ULP 表示のロックを解除した後、リューズを時計回りまたは反時計回りに回転させると、ULP タイルが昇順と降順に順次切り替わります。



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。

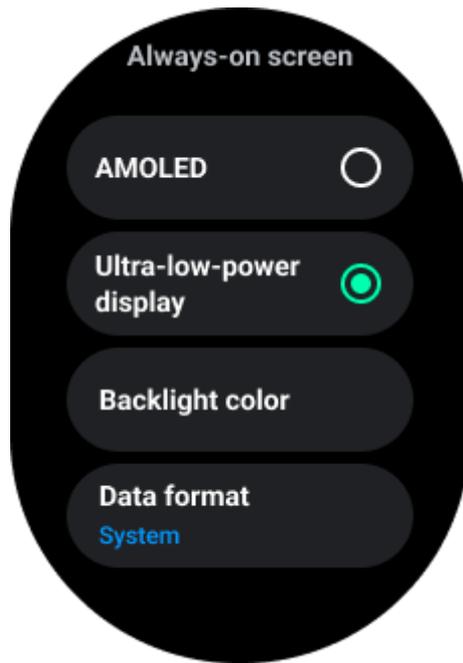
詳しくは「設定」→「ディスプレイ」→「常時表示画面」をご覧ください。

常時表示画面の設定方法

常時オンの画面設定には、カラフルな AMOLED ディスプレイと低消費電力の ULP ディスプレイの2つのディスプレイオプションがあります。

ULP ディスプレイはデフォルトのオプションとしてあらかじめ選択されています。お好きなオプションに変更できます。

注：エッセンシャルモードの常時点灯画面は、ULP ディスプレイのみがサポートされています。つまり、常時オン画面として AMOLED を選択した場合は、スマートモードのみに適用されます。時計がエッセンシャルモードに入ると、常時オンの画面は自動的に ULP ディスプレイに切り替わります。

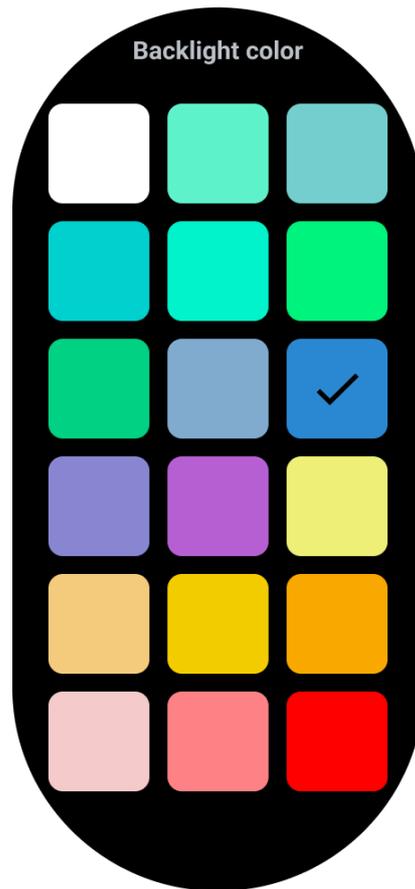


ULP 表示にはどのようなオプションがありますか？

ULP ディスプレイを常時点灯画面として使用する場合、バックライトの色と日付フォーマットをカスタマイズできます。

バックライト設定

バックライトの色は、あらかじめ定義された色のオプションから好みの色を選ぶことができる。



ダイナミック HR ゾーン・バックライト

運動中、ULP ディスプレイのバックライトの色は、現在の運動 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れば、心拍ゾーンを簡単に見つけることができる。

ダイナミック HR ザ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使用できます。



心拍数ゾーンは、最大心拍数（Max.HR）に対するパーセンテージとして決定され、このパーセンテージは「220 マイナス年齢」という計算式で概算することができる。

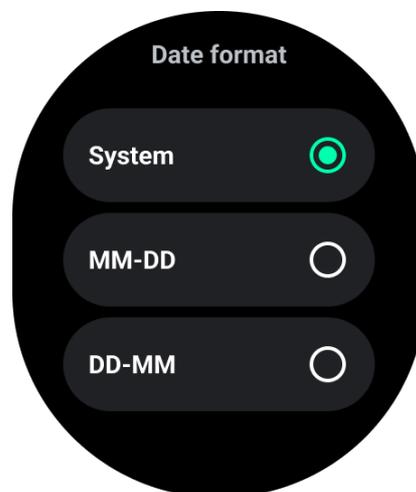
- 休息：最大 HR の 50% 以下 HR
- ウォームアップ：最大 HR の 50% ~ 60HR
- 脂肪燃焼：最大 HR の 60% ~ 70%。HR
- 有酸素運動：マックスの 70% から 90%。HR
- アネロビック：マックスの 90% ~ 99%。HR
- 危険：最高速度に達するか、それを超える。HR

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

日付形式

DD-MM および MM-DD 形式をサポートしています。

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

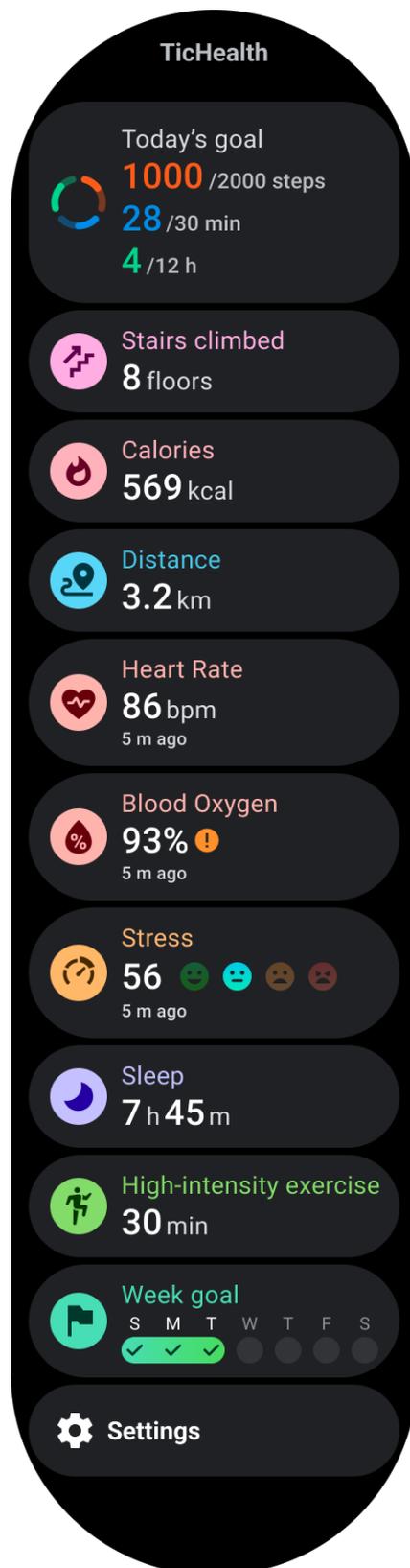


健康の特徴

チックヘルス

TicHealth は、あなたの運動履歴とその日のすべての健康データを記録し、一目でわかるように表示することができます。

健康関連データ: ランニング、睡眠、心拍数、血中酸素、ストレス、騒音。モデルによっては利用できないデータもあります。

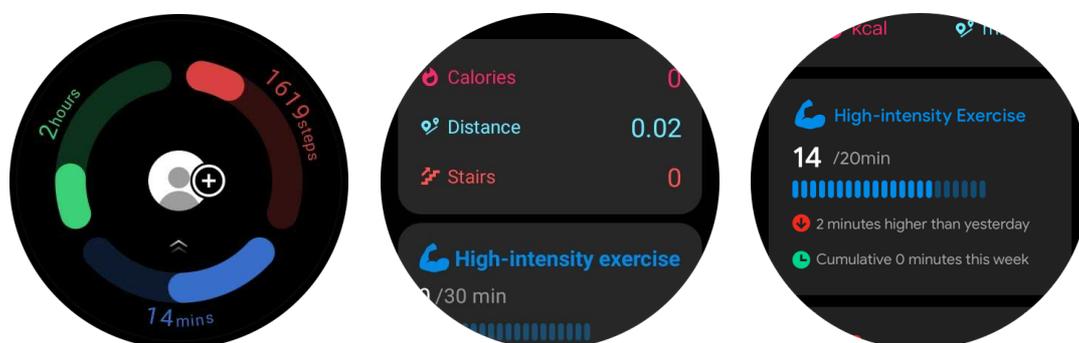


健康

日々の活動

歩数、活動時間、運動時間など、現在の1日のステータスを確認できる。

- 赤いリングは毎日の歩数を表す
- 緑のリングは1日の活動時間を表す（1時間あたり150歩を1時間の活動としてカウント）
- 青いリングは1日の運動時間を表す。
- カロリー今日の総消費カロリー
- 距離今日歩いた距離
- 階数：今日登った階数の合計
- 高強度運動：今日行った高強度運動の合計分数
- プロGRESSバーは、その日の目標の達成度を示します。



- 気分：毎日の気分を記録できます。



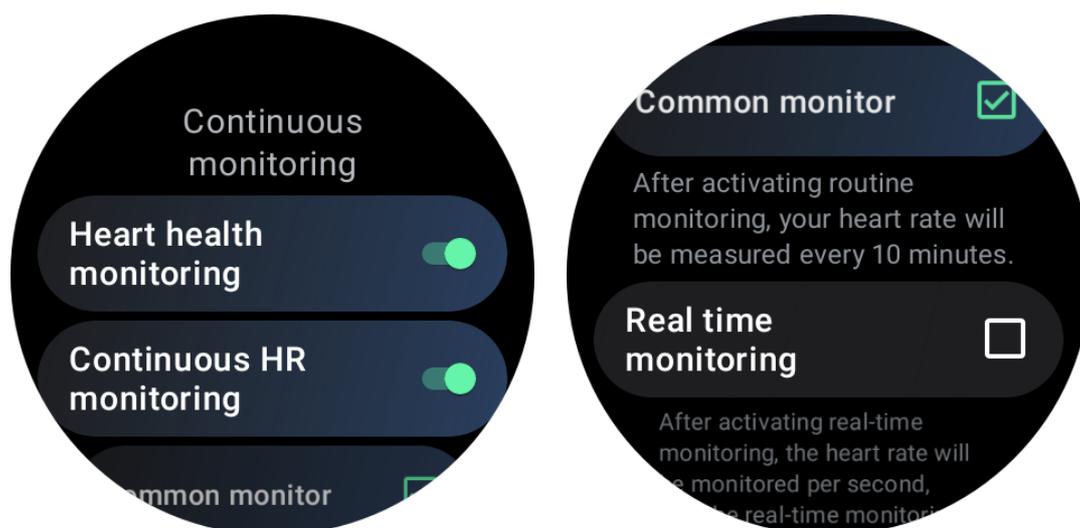
心臓の健康

心臓モニタリング

心臓の健康監視機能は、頻脈、徐脈、心房細動（AFib）監視を含む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。これにより、心臓の健康を見守ることができます。モデルによっては、この機能が利用できない場合があります。

心臓の健康検査を手動で開始する

ユーザーは、手動でチェックするか、24 時間自動監視を有効にするかを選択できる。手動でチェックする必要がある場合は、「測定」ボタンをタップし、測定ページに入ります。測定が完了すると、結果が表示されます。



24 時間自動監視の設定

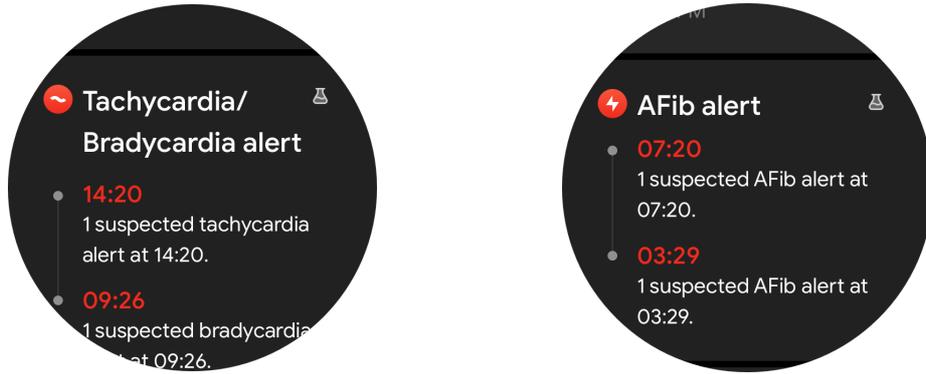
24 時間モニタリングを有効にするには、TicHealth -> Settings -> Heart health monitoring -> Heart health monitoring を有効にします。

異常警報を見る

異常データがあると、時計側にアラート通知が出る。

時計のモニタリング結果は、現在の日の心臓の健康モニタリング結果のみが表示されま

す。過去のデータは Mobvoi Health アプリで確認できます。



なぜ測定は時として不正確なのか？

測定結果は、着用方法、皮膚接触面積等の影響を受ける場合があります。あくまでも参考値であり、診断の根拠として推奨するものではありません。

心拍数モニタリング

心拍数測定設定の変更

- 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
- ヘルスレート設定までスクロール
- 24 時間監視を有効にする。



一度有効にすると、一般的な監視とリアルタイム監視を含む監視頻度を選択することが

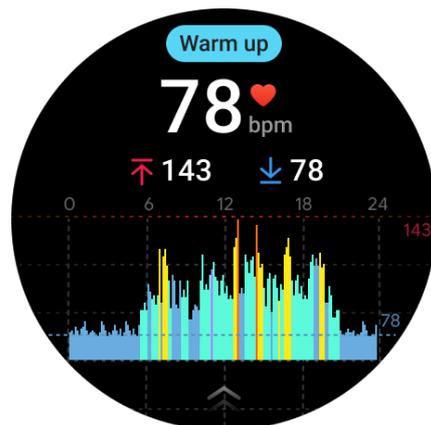
できる。



1. 一般的なモニタリング：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る。
2. リアルタイムのモニタリング：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。

心拍数を手動で測定する

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



よくあるご質問

最低心拍数ゾーンとは？

最小表示時間は1分。1分未満は1分としてカウントされる。

なぜ測定は時として不正確なのか？

測定結果は、着用方法、皮膚接触面積等の影響を受ける場合があります。あくまでも参考値であり、診断の根拠として推奨するものではありません。

睡眠

睡眠をモニターする

睡眠中に装着すると、自動的に睡眠状態を検知し、睡眠データを記録します。ウォッチ上で昨夜の睡眠データを見ることができます。モデルによってはご利用いただけない場合があります。

時計とスマートフォンが接続され、時計のモバイルネットワークまたはWLANが利用可能な場合、睡眠データはスマートフォンのMobvoi Healthアプリと同期することができます。

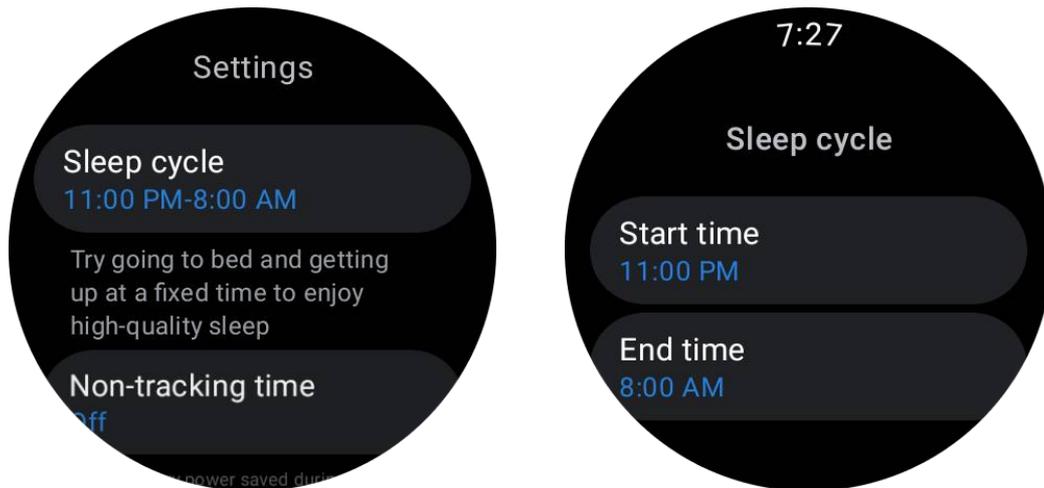
詳細はモブボイヘルスでご覧いただけます。



睡眠サイクルの設定

自分の睡眠サイクル（入眠時刻、起床時刻）を設定し、予想される睡眠時間に達しているかどうかを確認することができます。事前に設定した時間にまだ眠っている場合は、睡眠アラームが鳴ります。

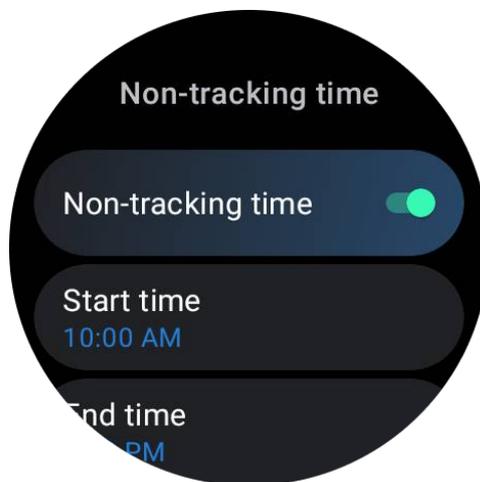
設定アイコン→スリープサイクルをタップします。



非追跡時間の設定

睡眠データを記録しない "非追跡時間" を設定することで、不必要な時間帯を避けることができます。

設定アイコン→非追跡時間をタップします。



睡眠呼吸数

ユーザーは設定で睡眠呼吸数スイッチをオンにすることができます。一度有効にすると、ユーザーの睡眠呼吸数を監視し、睡眠詳細にデータチャート、平均呼吸数、最大呼吸数、最小呼吸数を表示します。



睡眠中の血液酸素

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



2. 睡眠時血中酸素濃度のモニタリング頻度は、1時間に1回、30分に1回、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。選択されたモニタリング頻度に従って、睡眠時血中酸素データが表示されます。



よくあるご質問

なぜ睡眠に誤った認識があるのか？

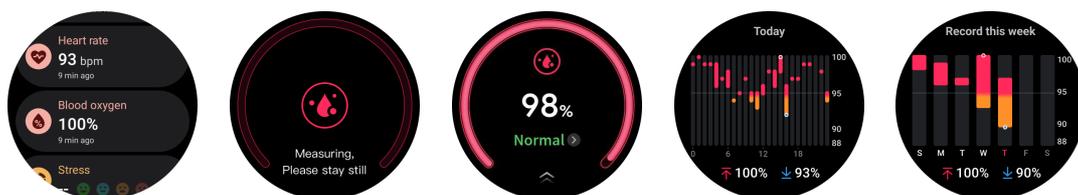
- a.睡眠モニタリングは身体活動に依存する。例えば、長期間動きのない状態を睡眠と誤認することがある。
- b.睡眠アルゴリズムによる判定には時間がかかるため、1時間未満の睡眠時間は記録されない場合がある。

血液中の酸素

血中酸素を手動で測定する

回転クラウンを押してアプリリストを表示し、TicHealth を選択し、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。測定中に少しでも動きがあると、測定値が大きくずれたり、測定に失敗することがあります。



24 時間自動監視の設定

下にスワイプして「設定」アイコンをタップし、24 時間自動バックグラウンド監視を有効にする。

ストレス

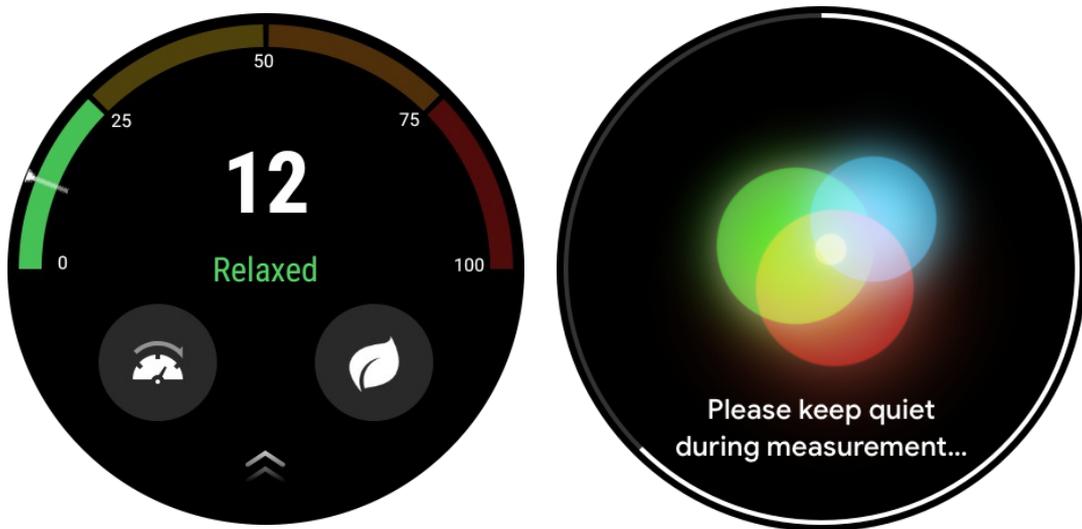
ストレス測定は、光電センサーによって測定された心拍変動 (HRV) データに基づいて計算された結果である。HRV とは、連続する心拍周期の差の変化を指す。

- 安定したデータを得るためには、静かな状態で測定する必要がある。
- また、時計がたるんでいたり、きつく装着されていると、データの正確性が損なわれる。腕に快適に装着できることが望ましい。
- 喫煙、飲酒、夜更かし、投薬などもデータに影響を与える。
- これは医療機器ではなく、数値は参考値です。
- 一定の時間と着用状態で毎回測定すれば、疲労の検出に役立つ。
- テスト結果は、ストレスが高い、ストレスがないといった定性的な評価を示す。
- 精神的に苦痛を感じたら、運動や深呼吸でストレスを解消する。

ストレスレベルを測定する

- TicHealth を立ち上げる
- ストレスまでスクロールし
- 左のボタンをタップして、ストレスデータを測定し、表示する。

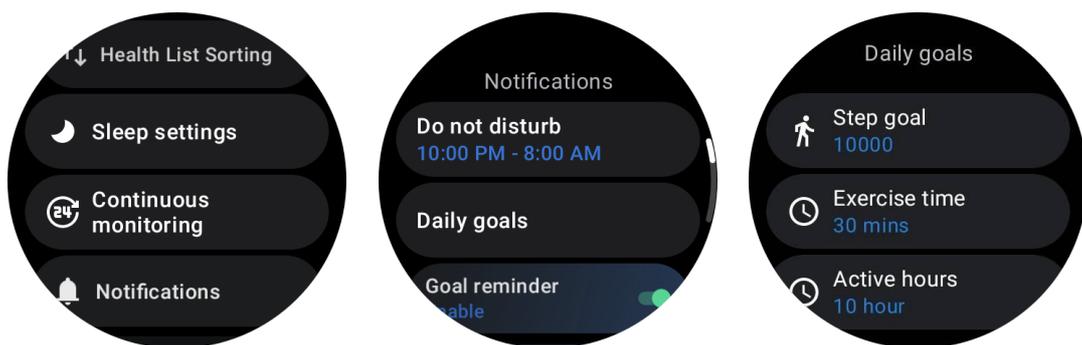
- 右のボタンをタップして呼吸運動を開始します。



設定

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する
- 通知をタップ
- 毎日の目標をタップ

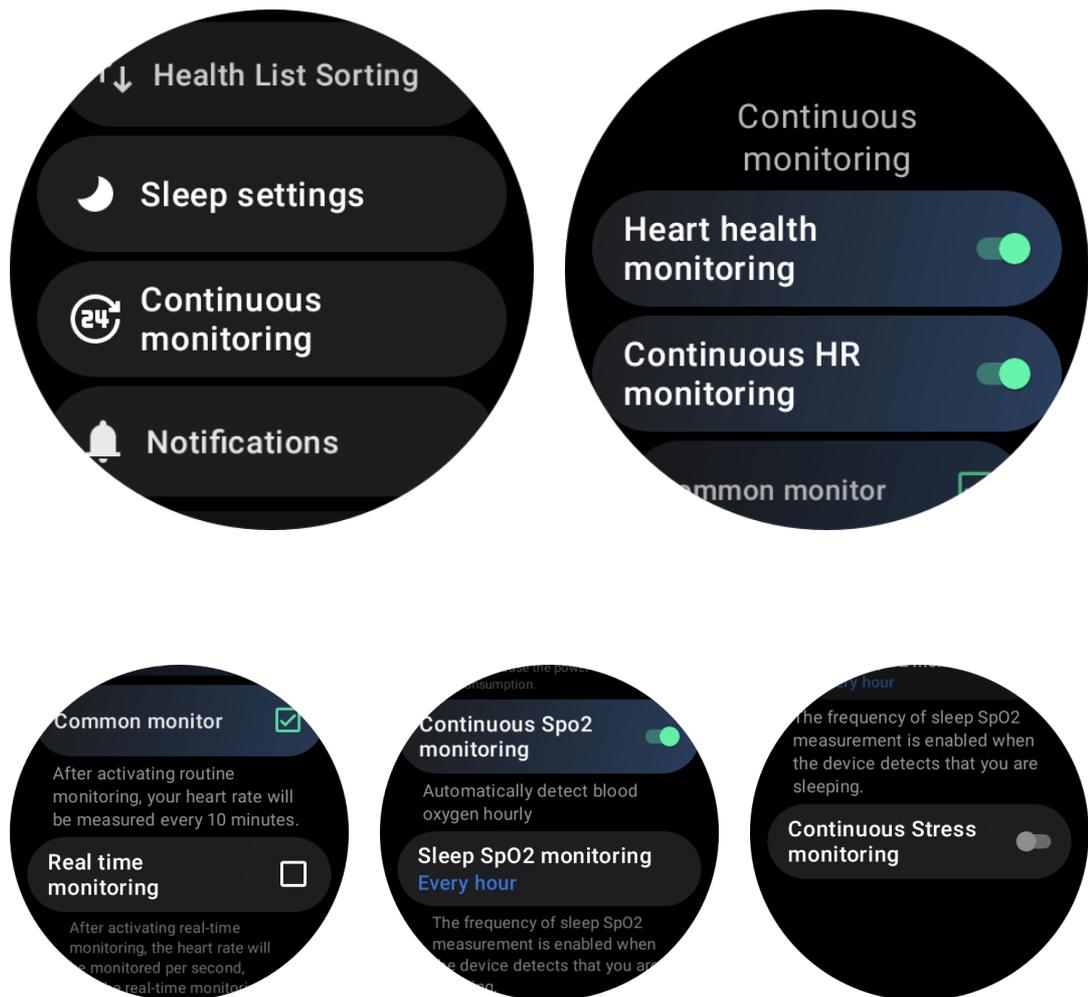


連続モニタリング

連続監視をタップして、24 時間監視を管理することができる:

- 心臓の健康状態をモニターします: モニタリングの頻度を設定する

- 連続 HR モニタリング: 24 時間心拍モニタリング
- 連続血液酸素モニタリング: 24 時間血中酸素濃度モニタリング
- 睡眠時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可能にする
- 連続ストレスモニタリング: 24 時間ストレスモニタリング

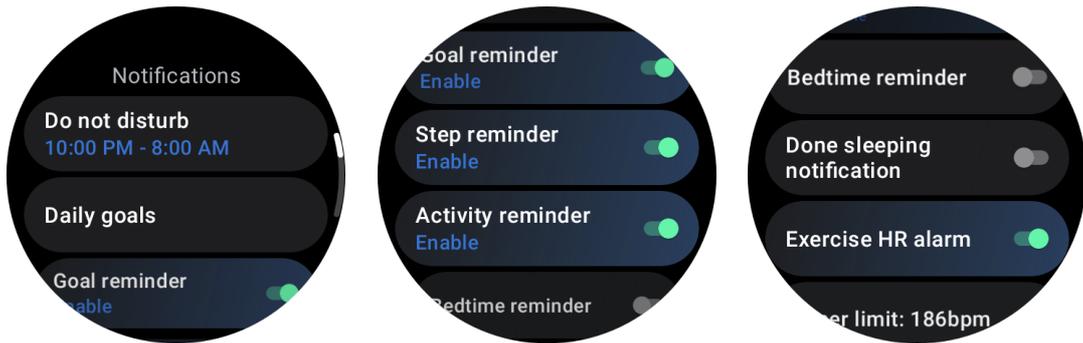


通知の設定

通知をタップして、以下を含む TicHealth 通知を管理できます:

- 邪魔しない: TicHealth の通知をミュートにするために邪魔しないを設定する
- ゴールのリマインダー: 設定したゴールに到達したら通知を受け取る
- 歩数リマインダー: 目標歩数の 80%に達したときに通知を受け取る

- アクティビティ・リマインダー: 1時間ごとに立ち上がり、動くことを促す。
- 就寝時のリマインダー: 就寝を促す。
- スリープ終了通知: スリープ終了時に通知を受け取る。
- エクササイズ HR アラーム: 運動中に心拍数が上がりすぎた場合に通知を受け取ります。



チックブリーズ

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。

このアプリは、運動終了後のストレス値と心拍数の変化を表示する。



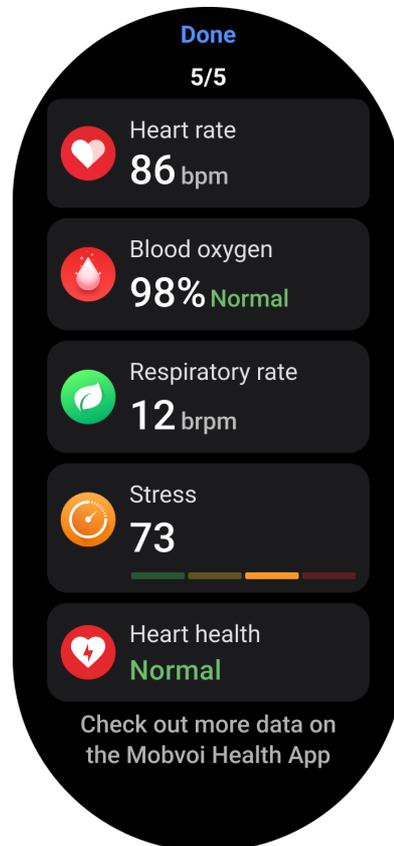
呼吸時間の設定

TicBreathe "アプリのデフォルトの持続時間は 1 分です。持続時間をクリックすると、呼吸時間が 1~5 分長くなります。

呼吸運動の持続時間は、クラウンボタンを回転させるか、「持続時間」エリアをタッチすることで調整できます。

ワンタップ測定

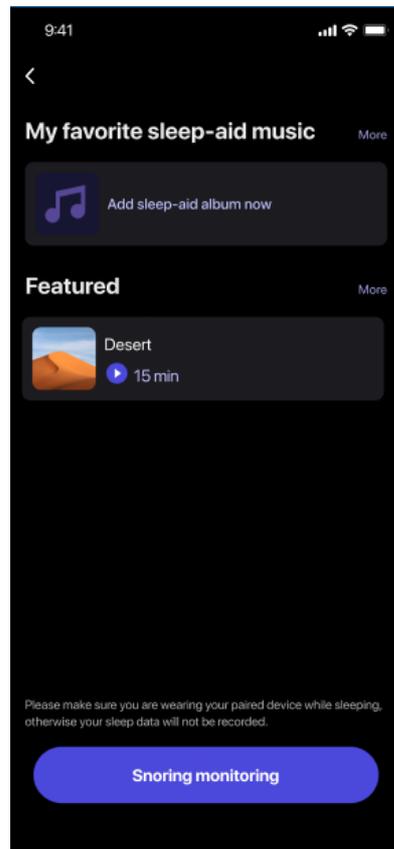
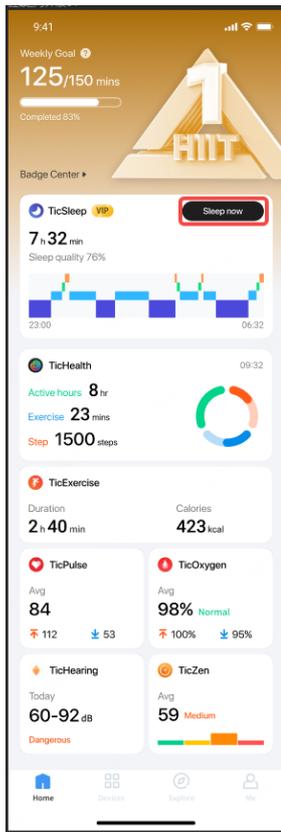
1. ワンクリック測定アプリを開いてから約 90 秒待つと、心拍数、血中酸素、ストレスレベルなどの健康指標が得られる。
2. 結果ページでは、ユーザーはリスト内のデータをタップして、対応するアプリに移動することができる。例えば、結果ページで心拍数をタップすると、TicPulse アプリに誘導される。



いびきモニタリング

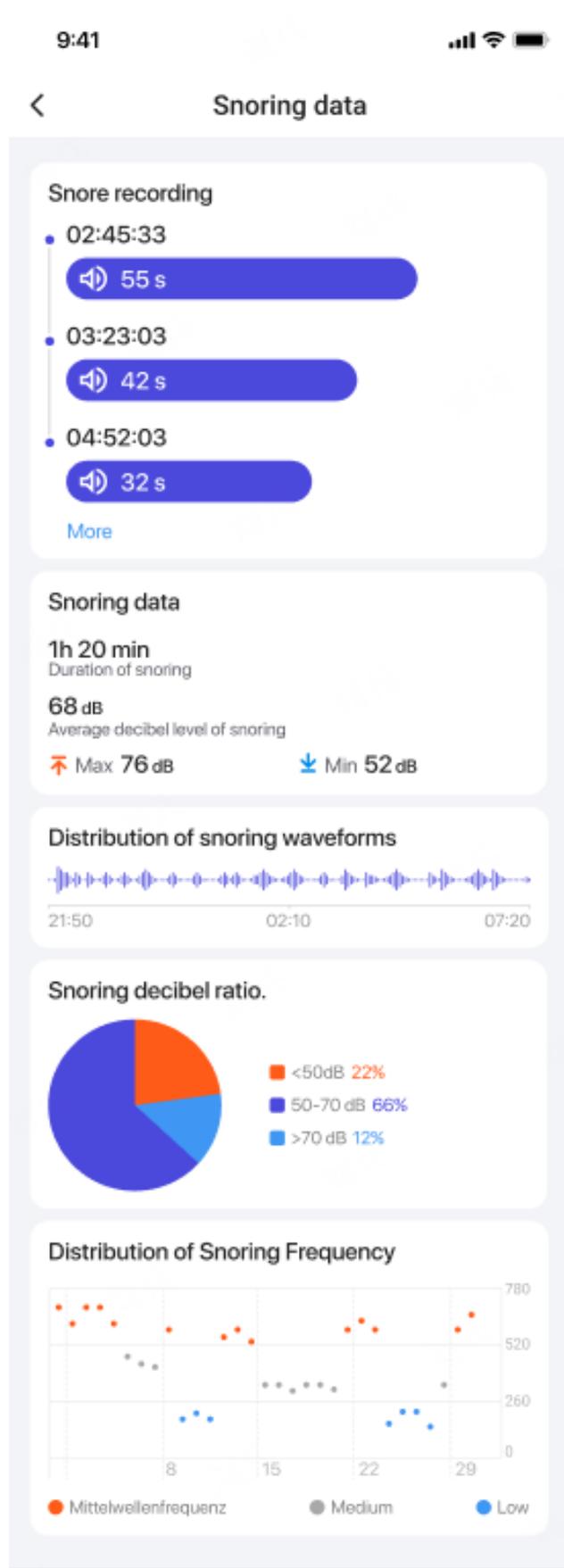
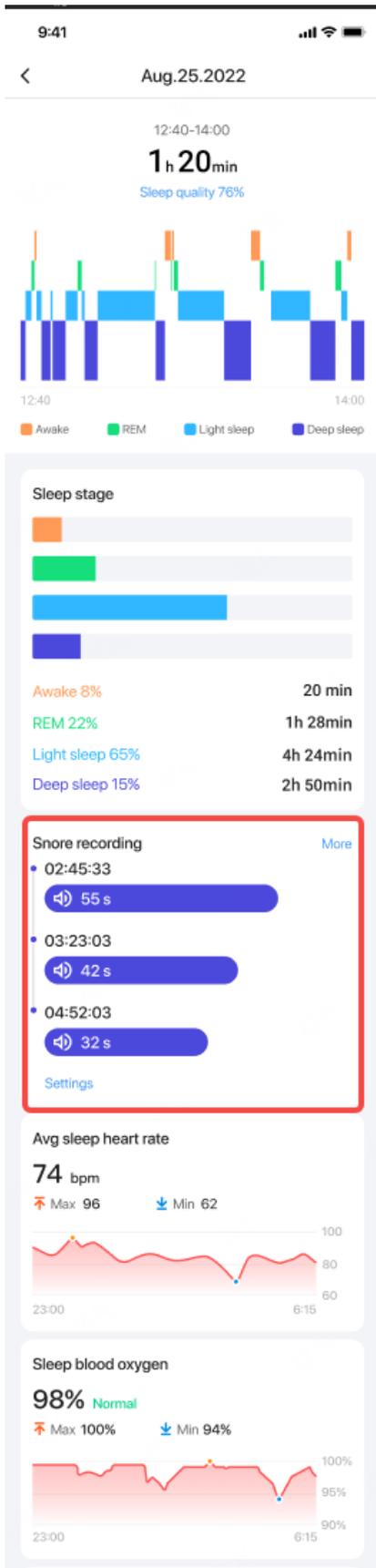
Mobvoi Health アプリにいびきモニターがあります。Mobvoi Health アプリを開き、睡眠カードを見つけ、sleep now ボタンをタップしてください。

いびきモニタリングは、AI アルゴリズムを使用して自動的にいびきを識別し、一晩中いびきを分析します。



レポート

- 睡眠日報をタップ
- 3つのいびきの記録を見ることができ、それらをタップすると自分のいびきの記録を再生することができます。
- もっとクリックして、いびきのデータを見る
- いびきデータ、いびき波形の分布、いびき頻度の分布を表示します。



チックエクササイズ

腕時計の TicExercise アプリで始める

エクササイズを選ぶ

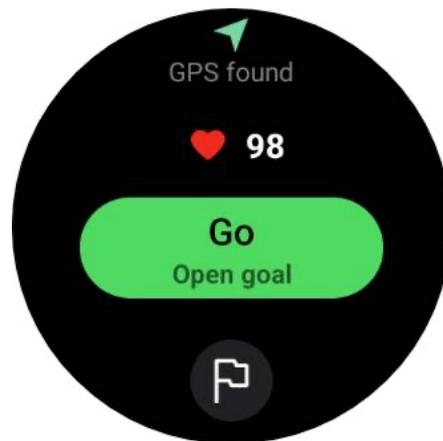
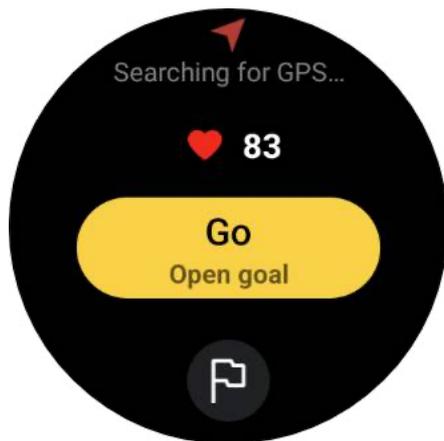
- ウォッチで TicExercise アプリを開き、やりたいエクササイズまで下にスワイプします。
- デフォルトのエクササイズリストで探しているものが見つからない場合は、「追加」ボタンをタップしてください。
- TicExercise アプリは 110 種類以上のエクササイズを提供しており、以下のような様々なカテゴリーから選択することができます: アウトドア、GYM、有酸素トレーニング、筋力トレーニング、体幹トレーニング、ウォータースポーツ、ウィンタースポーツ、ボールスポーツ、エクストリームスポーツ、その他。



開始前の準備

ワークアウトを選択したら、準備段階に移る。

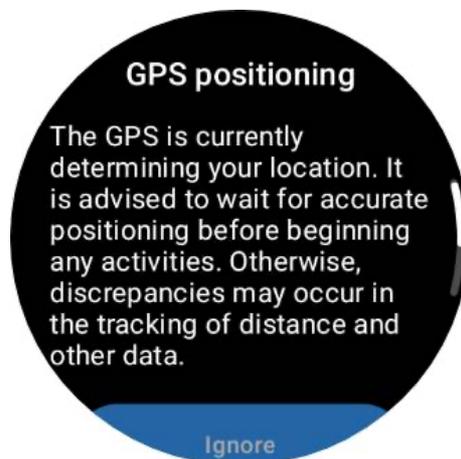
この間、時計は心拍数のモニターを開始し、GPS のローカライズを開始します。安定した心拍数と GPS 信号が確認されると、スタートボタンがオレンジ色から緑色に変わり、準備完了を示します。



GPS 測位

初めて使用する場合、または長期間使用しなかった場合は、GPS 測位時間が長くなることがあります。測位は、障害物のない開けた場所で行うことをお勧めします。また、時計を胸の上に平らに置き、時計画面を上空に向けてください。

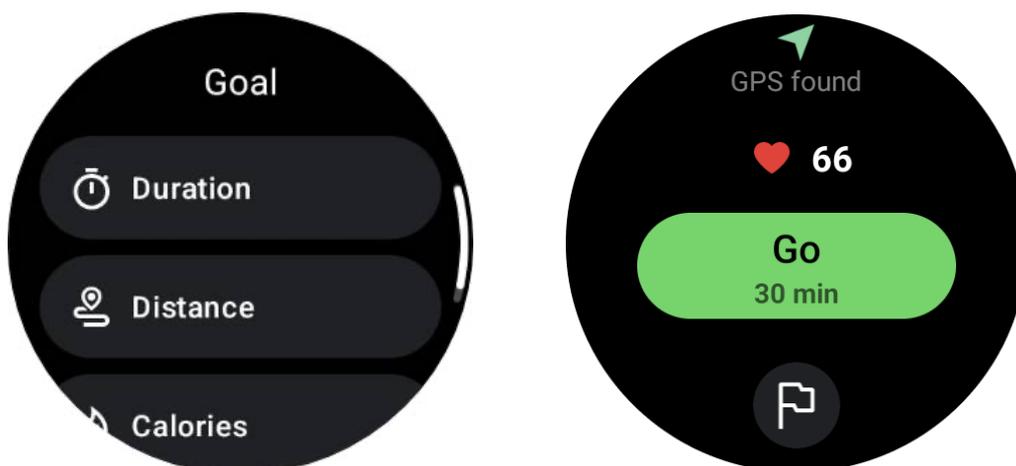
アクティビティを開始する前に、GPS 測位が成功するまで待つことをお勧めします。GPS 測位が成功しないまま運動を開始すると、ルートの一部が記録されず、運動データが不正確になる可能性があります。特に、移動中は GPS 信号が不安定になることがあり、GPS 測位時間に影響します。



目標を設定する

この段階で、運動の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、継続時間、距離、カロリー、歩数、ラップ数に関する目標を選択できます。目標を設定すると、スタートボタンに表示されます。

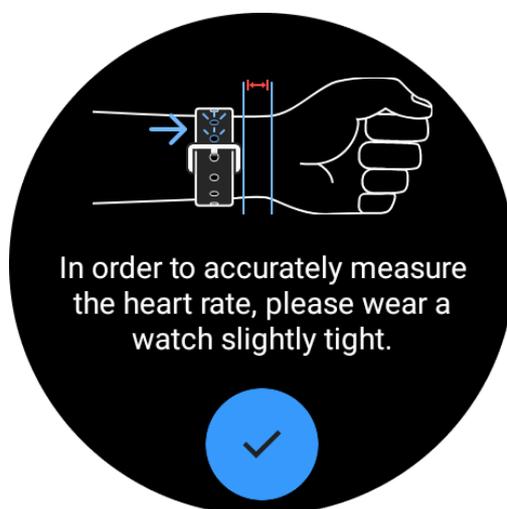


着用推奨

運動前には、汗で心拍センサーが皮膚に密着せず、心拍値の精度に影響することを避けるため、普段より時計をきつめに装着してください。

手首を曲げて物理的に時計に触れないように、時計は手首の骨から指 1 本分以上離さなければなりません。

下の画像をご参照ください：



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

エクササイズ中のメトリクスの表示

エクササイズ中、TicExercise は持続時間、心拍数ゾーン、カロリー、ペースとスピード、距離などの指標を表示し、進捗状況をモニターするのに役立ちます。

画面右側のページ・インジケータは、選択したエクササイズについて何ページのデータがサポートされているかを示します。リュウズを回転させるか、画面を上下にスワイプすることで、異なるページを切り替えて、より多くのメトリックスを表示することができます。さらに、ULP タイルを使ってワークアウトの指標を見ることもできます。

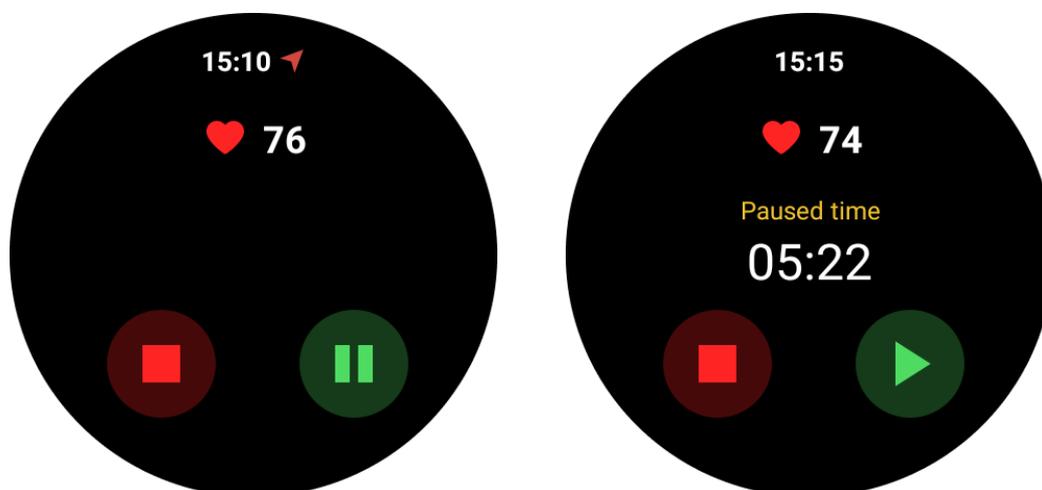


一時停止と運動の再開

手動制御

ワークアウトを一時停止するには、メトリックス表示を右にスワイプするだけです。一時停止 "ボタンを押すと、運動が一時的に停止します。続ける準備ができたなら、「再開」をタップしてください。

画面には現在の休憩の経過時間が表示される。



自動一時停止と再開

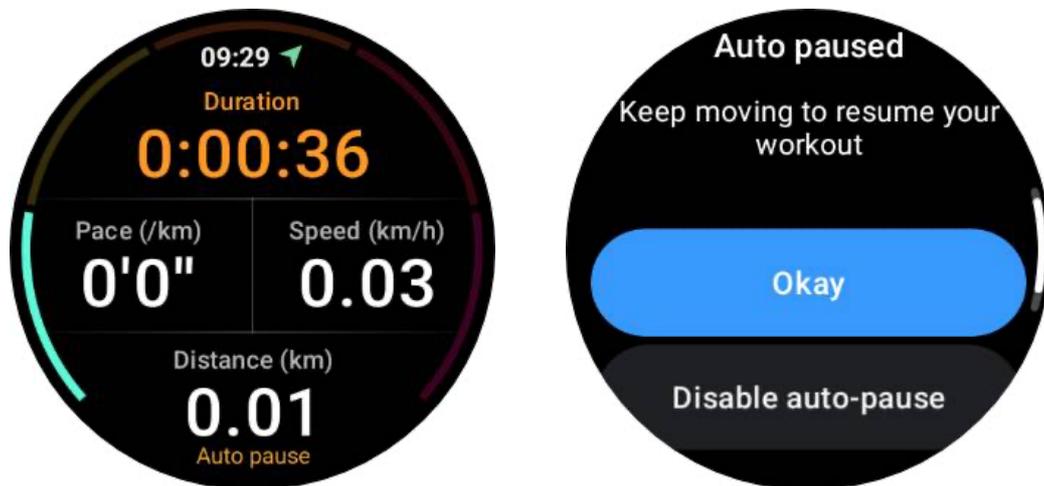
自動一時停止機能はデフォルトでオフになっています。自動一時停止機能を有効にするには、「設定」から「自動一時停止」をオンにしてください。

この機能は現在、以下の運動タイプにのみ利用できる：

- アウトドア・ラン
- サイクリング（屋外のみ）
- 屋外散歩
- インドア・ラン
- ハイキング

この機能を有効にすると、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、再開します。動きが一時停止したことを検知すると、メトリックス表示の下部に「Auto pause（自動一時停止）」と表示されます。

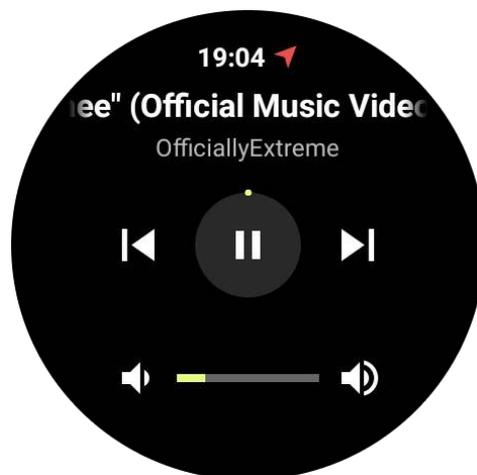
運動中、自動ポーズ機能を無効にしたい場合は、下部にある「自動ポーズ」エリアをタップし、ポップアッププロンプトで「自動ポーズを無効にする」をクリックします。再度有効にするには、「設定」メニューから行ってください。



エクササイズ中の音楽コントロール

運動中、左にスワイプすると音楽コントロール画面に切り替わり、音楽の再生、一時停止、前後の曲へのスキップなどをコントロールできる。

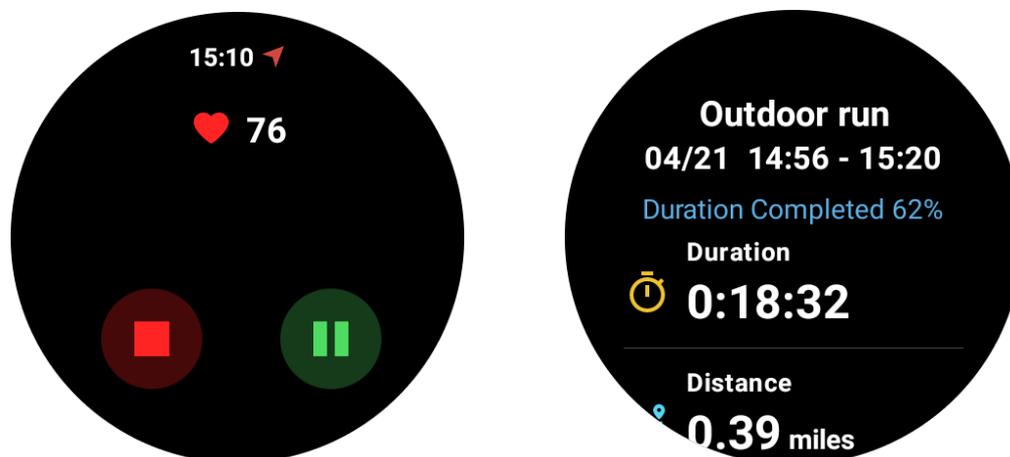
注：携帯電話で再生される音楽をコントロールするには、スマートウォッチが Bluetooth で携帯電話に接続されている必要があります。



エクササイズを終了

ワークアウトを終了するには、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定します。

次に、エクササイズの概要が表示されます。



過去の運動記録を見直す

腕時計の TicExercise アプリで見る

TicExercise のホームページ（エクササイズ一覧ページ）では、左にスワイプすると、過去のエクササイズ記録をさらに見ることができます。

プルダウンすることで、クラウドからより多くの過去の記録を得ることができる。



携帯電話の Mobvoi Health アプリで見る

時計をスマホや WiFi に接続すると、運動記録が自動的にクラウドにアップロードされます。より詳細なデータやグラフは、スマホの Mobvoi Health アプリから見るができます。

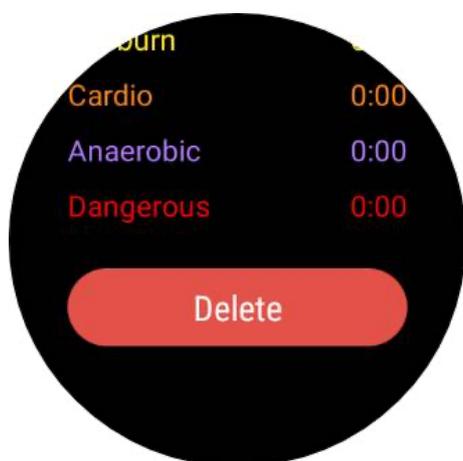


運動記録の削除

腕時計と携帯電話の両方で運動記録を削除できます。

注：一度削除された運動記録は復元できません。

- ウォッチ上で削除するには運動履歴ページで運動の詳細を入力し、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、右上にある「ゴミ箱」ボタンをタップします。



VO2 最大値と回復時間

フィットネス体験を向上させるために設計された VO2 max と Recovery Time の洞察により、トレーニングを最大化します。

この機能は、以下のようなさまざまなタイプのエクササイズをサポートする。

- アウトドア・ラン

- インドア・ラン
- 屋外散歩
- サイクリング



VO2max と回復時間の機能を有効にして有効にするには？

この機能と関連アルゴリズムは、まずクラウド経由で有効にする必要がある。

TicExercise アプリを起動する前に、時計が携帯電話または 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、アルゴリズムが自動的にオンラインで起動します。

注: 時計をリセットし、再度ペアリングした後、この機能を再度有効にする必要があります。

運動を終えても VO2max 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有効化されていない可能性があります。上記の説明を参照して有効にしてください。

第二に、運動強度が十分なレベルであること。以下の条件を満たす必要がある:

- ランニングとウォーキング: 最低 10 分間、平均時速 4km 以上。
- サイクリング: 平均心拍数が心拍予備力 (HRR) の 60% を超え、安定した速度を少なくとも 5 分間維持すること。このレベルを維持するための平均速度は地形によって異なり、例えば平地を走る場合は時速 15km の安定した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です。最初の結果は正確ではないかもしれませんが、運動頻度を増やし、より高い運動強度 (より長い継続時間、より高い平

均心拍数、より速いスピードなど)を維持することで、より正確な推定結果につながります。

第三に、各活動で使用される筋肉は酸素要求量が異なるため、VO2max にばらつきが生じる可能性があるからです。この時計はランニングとサイクリングの VO2 max を別々に計算します。例えば、ランニングでVO2 マックスを達成しても、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 マックスの測定値は得られません。

エクササイズを終えた後、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、以下の可能性が考えられます：

- 機能とアルゴリズムは有効化されていません。上記の説明を参照して、まず起動してください。
- 運動強度は比較的低く、次のような特徴がある：
 - 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得られない
 - ペースやスピードが遅い

エクササイズの種類とデフォルトのエクササイズリスト

TicExercise アプリは、以下のような様々なカテゴリーをカバーする 110 種類以上のエクササイズを提供しています：アウトドア、GYM、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、ボールスポーツ、エクストリームスポーツ、その他。

デフォルトのリストでサポートされているエクササイズタイプをすべて表示したり、追加することもできます。

デフォルトのエクササイズリスト

デフォルトの練習曲リストは以下の通りです。お好みに合わせて、練習問題を追加、削除、並べ替えすることにより、リストをカスタマイズすることができます。

- 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
- 自由なスタイル
- インドア・ラン
- 室内サイクリング
- エリプティカル
- ローイングマシン
- ハイキング
- プールスイミング
- 高強度インターバル・トレーニング
- ヨガ
- ピラティス

エクササイズを追加

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。

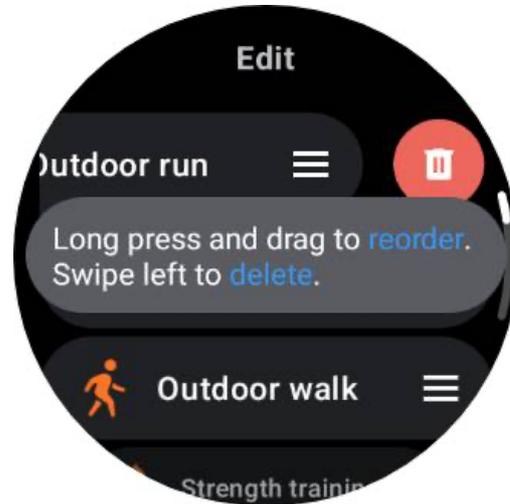
カテゴリーやアルファベット順の並び替えで、特定のエクササイズをすぐに見つけることができます。



エクササイズの並び替えと削除

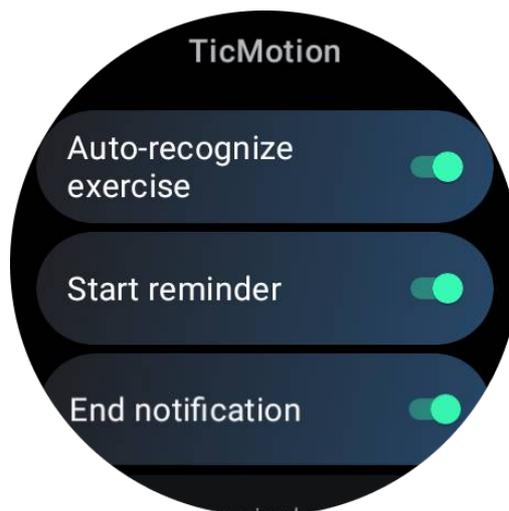
設定」 → 「エクササイズリストの設定」と進み、指示に従ってください:

- 長押し&ドラッグで並び替え。
- 左スワイプで削除。



チックモーション自動エクササイズ認識

TicMotion は、高度な AI アルゴリズムを使って、あなたがウォーキング、ランニング、サイクリングなどの様々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。ボタンを押したり、画面をスワイプしたりしなくても、TicMotion が自動的にトラッキングを開始します。



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

TicMotion を有効にするには、[設定]->[TicMotion]に進み、[エクササイズを自動認識]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」メニューで、トラッキングしたいエクササイズを選択します。

- 歩く：デフォルトで有効。早歩きのみがサポートされ、ゆったりとしたウォーキング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。
- サイクリング：デフォルトで無効。屋内サイクリングは検出されない。

事前確認段階

時計は、あなたが一貫して特定のタイプの動きを維持していることを検出すると、自動検出のための事前認識段階に入ります。

この認識前の段階で、時計は運動データのモニターを開始します。運動が一定時間続いた場合、運動記録が作成されます。そうでない場合、記録は削除されます。

録画の基準は動きの種類によって異なる：

- ランニング：分以上の連続走行。
- ウォーキング：120spm を超えるケイデンスで5分間の連続歩行。
- サイクリング：屋外での連続サイクリングが5分以上続くこと。



リマインダー開始

あらかじめ設定された基準を満たすと、自動的にワークアウトの記録が開始されます。

スタート・リマインダーが有効な場合は、バイブレーション付きの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より多くのメトリックスを表示するか、記録を中止して破棄するかを選択できます。

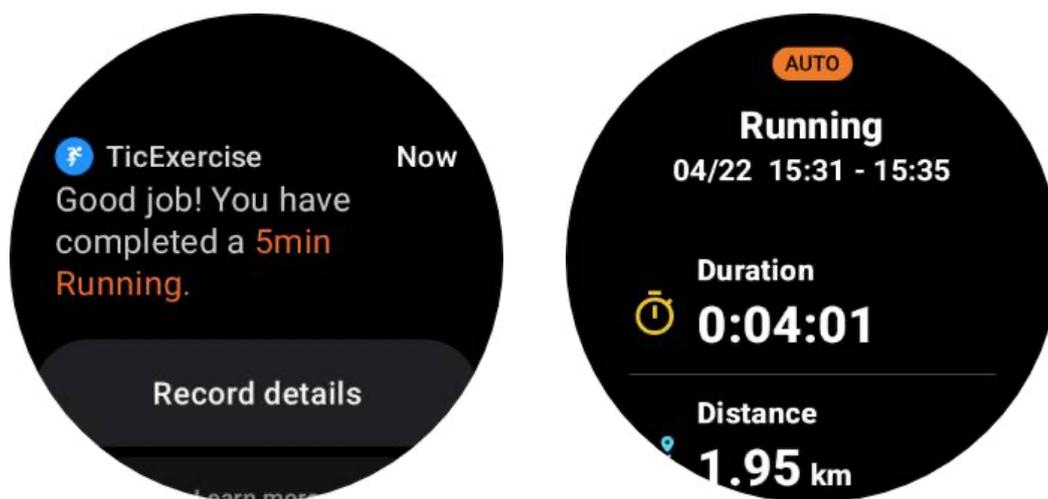


スタートリマインダーをオフにすると、これらの通知は止まりますが、あなたの活動記録はウォッチによって静かに追跡されます。

終了通知

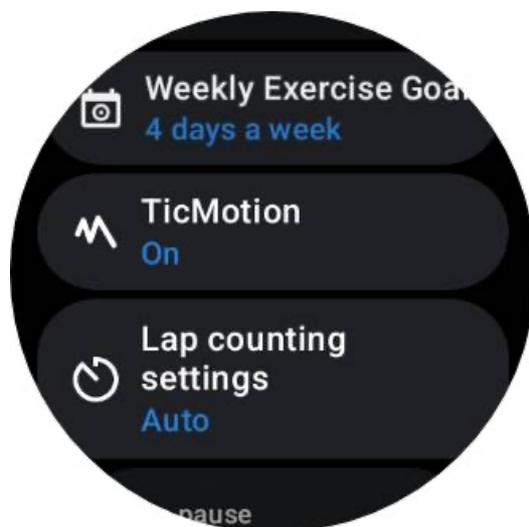
継続的な運動がしばらく停止したことを検出すると、時計は自動的に運動を終了し、記録を作成します。

「終了通知」を有効にすると、通知が届き、運動記録を直接見ることができます。



オフにした場合でも、時計の TicExercise アプリまたはスマートフォンの Mobvoi 健康アプリから運動記録にアクセスできます。

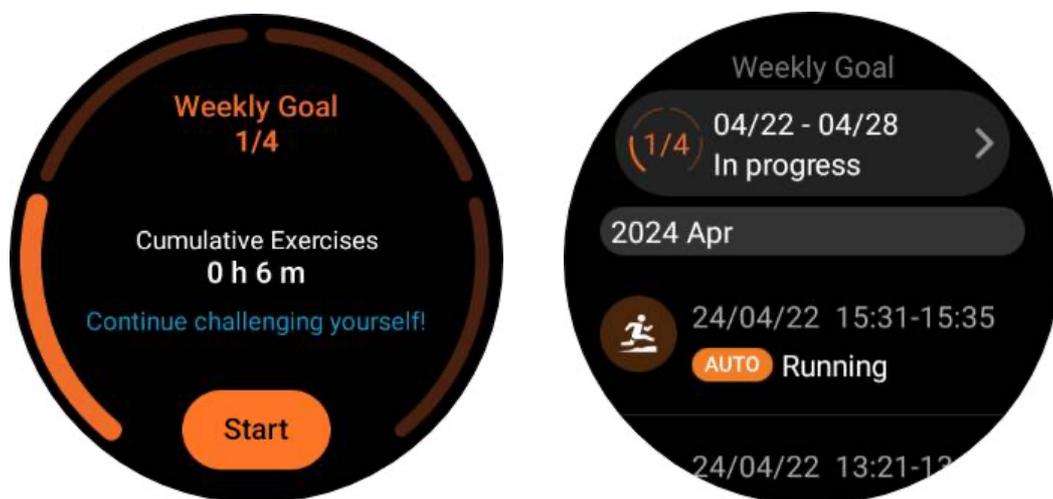
その他の機能と設定



週間運動目標

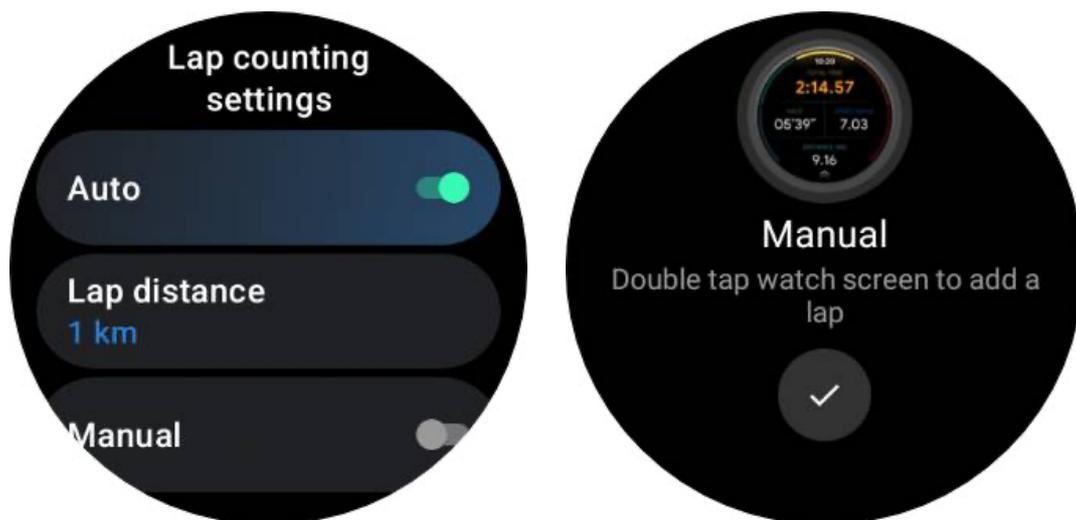
週間運動目標を立てることで、モチベーションを維持し、定期的な運動スケジュールを守ることが容易になります。

ウィークリーゴールタイトルを追加するか、TicExercise アプリの運動履歴記録ページから、これらの目標に向けた進捗状況を便利にモニターすることができます。



ラップカウント

ランニングやサイクリングのような特定のエクササイズでは、距離に基づいて自動ラップカウントを選択するか、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カウントするオプションがあります。



ラップを達成すると、ポップアップに現在のラップの統計情報が表示されます。



オーディオガイド

TTS オプションを有効にすると、TicExercise は運動開始時、運動中、運動後に運動の状態とデータを放送します。

エクササイズ HR アラーム

エクササイズ HR アラームを設定すると、ワークアウト中に心拍数があらかじめ設定した上限値を超えた場合にアラームで知らせてくれます。

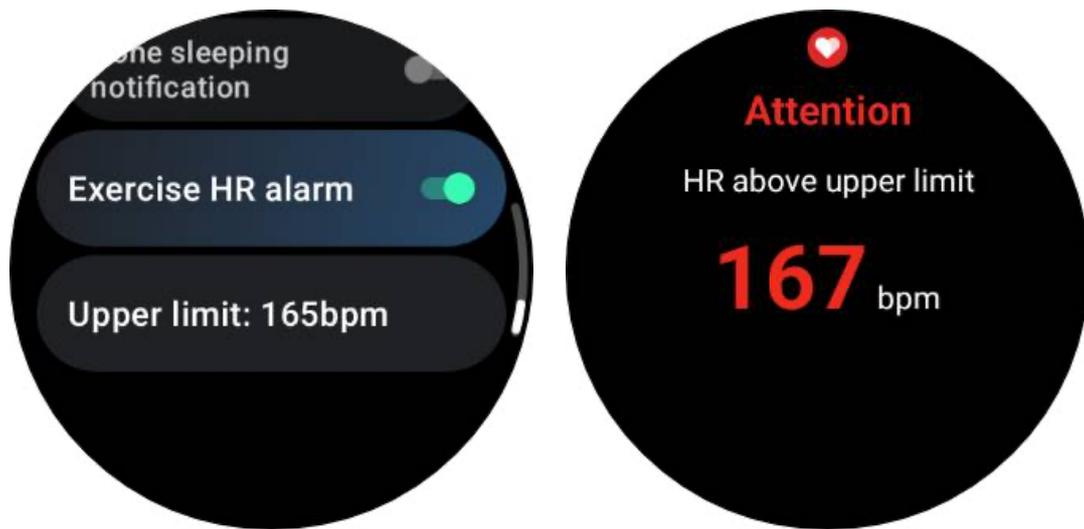
そのためには

- お使いのデバイスで TicHealth アプリを開きます。(注: TicExercise アプリではありません)

ません)

- 設定" -> "通知".
- 運動 HR アラーム」を有効にし、アラームの上限心拍数を設定します。

一度設定すると、運動時の心拍数が設定した値を超えると、時計は数秒間振動し続け、ポップアップアラームで警告します。



健康プロフィールを正確かつ最新の状態に保つ

消費カロリー、距離、心拍数ゾーン、歩数ベースのスピードとペースなど、さまざまなワークアウト指標の精度を高めるには、ヘルスプロフィールを設定し、常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]に進みます。

エッセンシャル・モード

エッセンシャルモードは、ヘルスマonitoring機能とツールを備えた省電力モードである。

エッセンシャルモードに入ると、回転式リューズを押すと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: 夜間のバッテリーを節約するため、時計はデフォルトで自動的にエッセンシャルモードに入り、終了します。ご自身の習慣に合わせて、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 APP -> スケジュールによる自動切り替え "設定で詳細をご覧ください。

ヘルスマニタリング

エッセンシャルモードは、心拍数、血中酸素濃度、ストレス、睡眠、日常活動など、さまざまな健康モニタリング機能をサポートしている。

エッセンシャルモードでは、すべての健康データを表示できないことにご注意ください。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切り替え、TicApps（腕時計の場合）または Mobvoi Health アプリ（携帯電話の場合）から今日の健康データまたは過去の健康データを検索する必要があります。

心拍数

アクティブ検知と 24 時間パッシブ監視をサポート。

アクティブ検出は、心拍数 ULP タイルに切り替えることで実行できます。



24 時間パッシブ監視には、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同じです。

血液中の酸素

アクティブ検知と 24 時間パッシブ監視をサポート。

アクティブ検出は、血中酸素 ULP タイルに切り替えることで実行できます。



24 時間パッシブ監視には、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。

ストレス

24 時間のパッシブ・モニタリングに対応。

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。

睡眠

睡眠段階、睡眠中のリアルタイムの血中酸素、呼吸数、皮膚温のトラッキングを含む睡眠トラッキングをサポート。

詳しくは TicSleep アプリをご覧ください。

日々の活動

歩数、消費カロリー、アクティブな時間、登った階数など、毎日の活動のトラッキングをサポートします。

今日の消費カロリーを見るには、カロリーULP タイルに切り替えてください。



機能とツール

就寝モード、スリープアラーム、コンパスなど、便利なツールも用意されている。

就寝モード

就寝モードを有効にすると、チルトトゥウェイバックライトは無効になり、ULP ディスプレイに月のアイコンが表示されます。ただし、回転式リユーズを回転させることで、バックライトを点灯させることができます。

スリープモードの起動方法:

1. 自動的に: スマートモードですでに就寝モードが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が継続されます。
2. 手動スイッチ: 回転式リユーズを1秒以上長押しすると、就寝モードのオン/オフが切り替わります。

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 から提供されています。詳細は TicSleep アプリでご確認ください。

アラームが鳴ったら、回転クラウンをクリックしてスヌーズモードにするか、サイドボタンをクリックしてアラームを終了することができます。

コンパス ULP タイル

コンパス ULP タイルに切り替えた後、方向を特定することができます。1分後にタイム

アウトし、Time ULP タイルに戻ります。



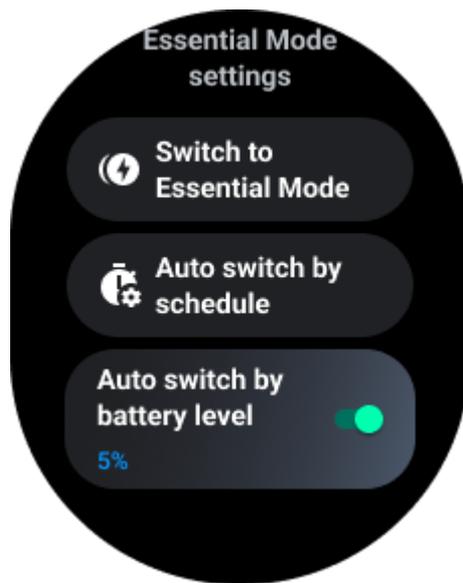
時計が磁場干渉の影響を受けている場合、"CAL"と表示されます。この場合、再度コンパスを使用する前に再校正する必要があります。



エッセンシャル・モードに切り替えるには？

エッセンシャルモードは、手動、スケジュール、スマート、低電力スイッチなど、さまざまな方法で作動させることができる。

エッセンシャルモード設定アプリには、アプリリストをナビゲートするか、QSS トレイのバッテリーアイコンをクリックすることでアクセスできます。

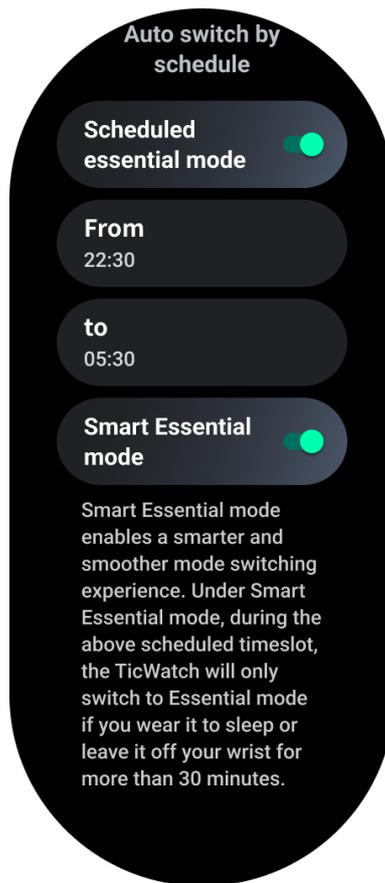


手動スイッチ

「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。

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る。



スケジュール エッセンシャル・モード

あなたの習慣に合わせて、入室時間と退室時間をカスタマイズできる。

設定した時間の間、時計は自動的にエッセンシャルモードに入ったり出たりします。

スマート・エッセンシャル・モード

スマートエッセンシャルモードは、よりスマートでスムーズなモード切り替えを可能にします。

スマートエッセンシャルモードでは、上記のスケジュールされた時間帯に、TicWatch を装着したままスリープ状態にしたり、30 分以上手首から離したりした場合のみ、エッセンシャルモードに切り替わります。

注意：スケジュール/スマートエッセンシャルモードとスクリーンロックの間に矛盾があります。画面ロックが設定された後、時計がエッセンシャルモードから復帰した場合、画面ロックをスキップすることはできません。手動で画面ロックを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。そのため、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。

バッテリー残量による自動切替

このオプションを有効にすると、電池残量が5%以下になると自動的にエッセンシャルモードになります。

エッセンシャルモードを終了するには？

起動画面が表示されるまでサイドボタンを長押しし、エッセンシャルモードを終了してWear OS スマートモードに入ります。

その他のアプリと機能

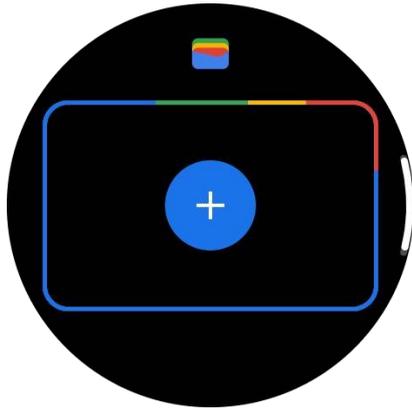
新しいアプリをインストールする

- Play ストアアプリを起動し、腕時計で Google アカウントにログインします。
- カテゴリ別にアプリをブラウズ、またはキーワードでアプリを検索
- ダウンロードをタップし、アプリをダウンロードして時計にインストールします。

グーグル・ウォレット

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てください。



グーグルマップ

Play ストアから Google Maps アプリをダウンロードすると、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、その他の便利な情報を腕時計で得ることができます。

重要だ:

- 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情報のトラッキングを許可する必要があります。
- Wear デバイスの地図は、ペアリングした携帯電話の距離単位を使用します。

腕時計で道順を確認

時計で道順を確認するには、時計またはペアリングした携帯電話でナビゲーションを開始します。ルートは携帯電話に表示され、進むにつれて、ターンごとの道順がウォッチに表示されます。マップは現在、サイクリング、ドライブ、ウォーキング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てもナビゲーションが機能します。携帯電話で位置情報を許可する [方法については](#)、こちらをご覧ください。

ロケーション検索

1. 腕時計の画面が見えない場合は、腕時計を起こしてください。
2. 上にスワイプしてアプリを探し、マップアプリを開く。
3. 自宅、職場、最近の場所から選択するには、「検索」をタップします。

近くに携帯電話がなくても時計を使える

携帯電話が近くになくても、ウォッチ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、携帯電話を置いていくこともできます。ミラーリングを有効にすると、携帯電話からのナビゲーションがウォッチに引き継がれます。これは Android デバイスとペアリングされたウォッチでのみ機能します。

時計からナビゲーションを開始するには

1. 時計からマップを開く。
2. 音声またはキーボードツールを使っ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 を見ることができます。
4. 徒歩、自転車、車での移動を開始する。

詳しくは [Google マップヘルプ](#) をご覧ください。

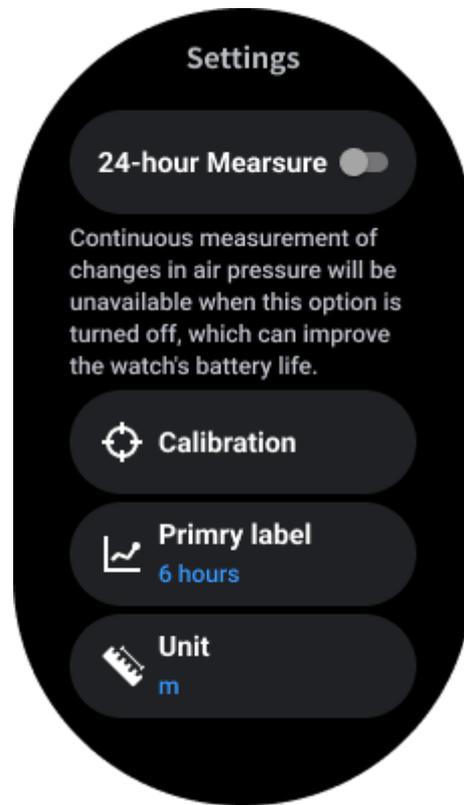
チックバロメーター



- 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。
- 高度計のデータを表示するには、より正確な高度データを取得するために Google 位置情報精度のスイッチをオンにする必要があります。設定 → 「位置情報」 → 「Google 位置情報精度」を選択してください。

24 時間測定

24 時間モニターを有効にすると、TicBarometer アプリを開くことなく、1 日中データをモニターできます。



キャリブレーション

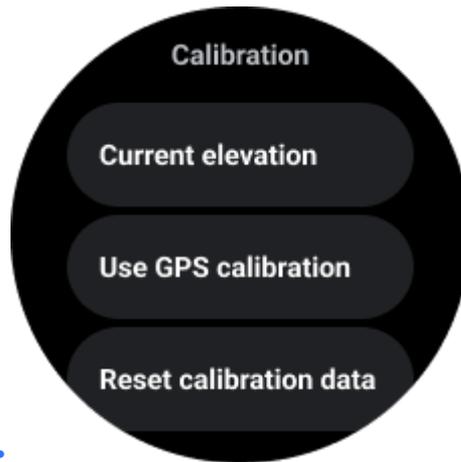
校正方法には、現在の標高を入力する方法と、GPS 校正を使用する方法があります。

現在の高度を入力

- 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、校正データがリセットされるまで、このデータを基にその後のデータを計算し、表示します。

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に成功すると、キャリブレーションデータがリセットされるまで、TicBarometer アプリはこのデータを基にその後のデータを計算し、表示します。



時間レンジの変更

- トレンド・チャートの表示範囲は、2、6、12、24 時間の 4 種類で、ユーザーの選択によってチャートの表示が変わります。

時計の設定

時計の設定をカスタマイズします。回転クラウンを押し、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。

コネクティビティ

ブルートゥース

Bluetooth で携帯電話と接続。

- 現在接続し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する場合は、Bluetooth -> Pair new device をタップします。
- スイッチのオン / オフ

Wi-Fi

Wi-Fi 機能を有効にして Wi-Fi ネットワークに接続する。

- 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、Wi-Fi ネットワークリストから選択します。
- ロックアイコンは、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。パスワードは、携帯電話または時計から入力できます。

エヌエフシー

必要なアプリをダウンロードすれば、この機能を使って支払いや交通機関やイベントのチケット購入ができる。

機内モード

Watch のワイヤレス機能をすべて無効にします。ネットワーク以外のサービスのみを使用できます。

設定」→「接続」→「機内モード」で機内モードを有効にする。

ディスプレイ

画面設定を変更することができます。設定]->[ディスプレイ]に進みます。

常時オン画面

時計を装着している間、常に画面が表示されるように設定できます。AMOLED ディスプレイと超低消費電力ディスプレイを選択できます。

バックライトの色:

超低消費電力ディスプレイの色を変更する。

明るさの調整

画面の明るさを調整します。回転クラウンで数値を調整できます。

アダプティブ・ブライトネス: 周囲の明るさに応じて自動的に明るさを調整するように設定します。

チルト・トゥ・ウェイク

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。

AMOLED: 傾けると AMOLED 画面が起きます。

バックライト：傾けて超低消費電力ディスプレイを起動。

Off: Essential モードのバックライトの色をオフにする。

文字サイズ

画面の文字サイズを設定します。回転クラウンで調整できます。

スクリーンタイムアウト

画面のバックライトを消すまでの待機時間を設定します。

Sync Watch のスクリーンショット

回転クラウンとサイドボタンを同時に押すとスクリーンショットが撮れます。

その後、携帯電話の「Mobvoi Health」アプリを開き、「スクリーンショットを同期」をタップして携帯電話のアルバムに画像を保存します。