

# Amazfit GTS 4 Mini ユーザー マニュアル (海外バージョン)

## 接続とペアリング

スマートフォンを使用してマニュアルにある、またはデバイスで表示された 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も、プロンプトに従ってこのアプリを最新バージョンに更新してください。

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 以降または iOS 12.0 以降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、デバイスに表示された QR コードをスキャンして、スマートフォンとデバイス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、データをデバイスと同期させます。
2. 古いスマートフォンで [プロフィール] > [Amazfit GTS 4 mini] ページに移動し、下の [ペアリング解除する] 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、スマートフォンとデバイスをペアリング解除する必要があります。[設定] > [Bluetooth] に移動し、デバイスに対応する 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. デバイスを工場出荷時設定に戻してから、初回のペアリングと同様に、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

デバイスをスマートフォンに接続した状態にして Zepp アプリを開き、[プロフィール] > [Amazfit GTS 4 Mini] > [システム更新] に移動して、デバイスのシステムを表示または更新します。

デバイスがシステム更新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すすめします。

## 基本操作


### 一般的なジェスチャ操作

操作	対応する結果
画面をタップする	機能の使用、現在のアイテムの選択、次の手順へ進むなどを行います
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
画面を上か下にスワイプする	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す	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

デバイスの文字盤を上から下にスワイプして、コントロールセンターに入ります。ここで、デバイス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：バッテリー残量、カレンダー、DND、懐中電灯、明るさ、画面ロック、シアターモード、画面オンの維持、スマートフォンを探す、設定など

## スマートフォンを探す

1. デバイスをスマートフォンに接続した状態にします。
2. デバイスの文字盤を上から下にスワイプしてコントロールセンターに入り、[スマートフォンを探す]  をタップします。スマートフォンがバイブして音が鳴ります。
3. アプリ一覧で [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。スマートフォンがバイブして音が鳴ります。

## ウォッチを探す


デバイスをスマートフォンに接続した状態にして Zepp アプリを開き、[プロフィール]>[Amazfit GTS 4 Mini]>[ウォッチを探す]に移動します。そうすると、デバイスがバイブします。

# 文字盤

## 文字盤のコンパイル

一部の文字盤は、コンパイル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を編集する：**

1. デバイスを起動してから文字盤を長押しして、文字盤の選択ページに入ります。ここで、他の文字盤を選択したり、文字盤を編集できます。
2. 左か右にスワイプして、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、その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、現在の文字盤を有効にします。

## 表示を常にオン

この機能が有効化されると、スタンバイモードでも画面に時刻や文字盤の一部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。

### [表示を常にオン] の設定 :

1. デバイスを起動し、サイド ボタンを押して、アプリ一覧を開きます。次に、[設定]>[表示]>[表示を常にオン]に移動します。
2. 文字盤スタイルを選択し、[表示を常にオン]の状態を有効にします。

## 文字盤の追加

デバイスにはデフォルトでいくつかの文字盤が用意されています。また、Zepp アプリの [ストア] に移動してオンラインの文字盤をデバイスに同期したり、Zepp アプリでスマートフォンの画像をカスタマイズした文字盤の画像として設定することもできます。

### オンラインの文字盤の追加 :

1. デバイスをスマートフォンに接続した状態にして Zepp アプリを開き、[プロフィール]>[Amazfit GTS 4 Mini]>[文字盤]に移動します。
2. 好きな文字盤を1つ以上選択して、デバイスと同期すると、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を追加 :

デバイスをスマートフォンに接続した状態にして Zepp アプリを開き、[プロフィール]>[Amazfit GTS 4 Mini]>[文字盤]>[カスタム背景]に移動してから、スマートフォンのアルバムから写真を選択するか、スマートフォンのカメラで写真を撮影することで、お気に入りのスタイルをタップして背景を変更します。

## 文字盤の変更

1. デバイスを起動し、文字盤を長押しして、文字盤の選択ページに移動します。
2. 画面を左か右にスワイプして、内蔵された文字盤、同期したオンラインの文字盤など、現在のデバイス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

デバイス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つの文字盤は残します)。

1. デバイスを起動し、文字盤を長押しして、文字盤の選択ページに移動します。
2. 画面を上か下にスワイプして、内蔵された文字盤、同期したオンラインの文字盤、カスタマイズした文字盤など、現在のデバイスで利用可能な文字盤をプレビューします。
3. 削除したい文字盤を長押しします。文字盤を削除できる場合は、[削除] ボタン



が表示されます。

## 状態点

状態点は文字盤の上部に表示され、デバイスでオン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、デバイスで現在有効な機能が示されます。

サポートされている表示状態は以下のとおりです。

- バッテリー残量の低下

- 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)
- 運動中 (状態点をタップするとアプリに移動します)
- 充電中

## 通知とリマインダー

### アプリ アラート

デバイスでスマートフォンアプリのアラートを受信するには、デバイスをスマートフォンに接続した状態にします。文字盤ページを左から右にスワイプすると通知センターにアクセスし、最新の通知 20 件が表示されます。下部に [通知のクリア] ボタンがあります。

#### すべての通知を消去：

通知リストの下部に [クリア] ボタン [アイコン] 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：

デバイスをスマートフォンに接続した状態にして Zepp アプリを開き、[プロフィール] > [Amazfit GTS 4 Mini] > [ウォッチを探す] に移動してから、必要に応じてアプリの通知をオンにします。

#### 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によって終了すると、デバイスはスマートフォンから切断され、デバイスでアプリ アラートを受信できなくなります。
- iOS の場合、デバイスの起動直後に [通知とリマインダー] 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メッセージを受信すると、Zepp アプリの [通知とリマインダー] に、より多くのアプリが表示されます。

### 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 GTS 4 Mini] > [アプリの設定] > [電話] > [着信] に移動します。機能が有効になり、デバイスとスマートフォンが接続された状態では、電話がかかってくるとプロンプトが表示され、デバイス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。最新の予定、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ウィジェットに追加すると、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 GTS 4 Mini] > [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、コンテンツと、ショートカットカードの表示順序を設定できます。

## クイック アクセス アプリ

右から左にスワイプすると、クイック アクセス アプリが開きます。クイック アクセス アプリによって、デバイスの機能に便利にアクセスできます。また、よく使用するアプリや機能をクイック アクセス アプリに追加することもできます。

**クイック アクセス アプリの変更：**

1. デバイスを起動し、サイド ボタンを押して、アプリ一覧を開きます。次に、[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 アプリとして設定できるアプリを表示します。
2. [現在のアプリ] の数が上限に達した場合は、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

ウォッチのサイド ボタンを 1 秒間長押しすると、アプリが素早く開きます。ウォッチの [設定] > [個人設定を使用] に移動してサイド ボタンを長押しして、クイック スタート アプリを変更します。

# 運動

## 運動モード

デバイスは、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、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、その他のスポーツなど、120 種類以上の運動モードをサポートしています。

## 運動リスト

1. アプリで [運動] をタップして、運動リストに移動します。
2. 運動リストで、開始する運動をタップします。
3. すべての運動モードを表示して運動を開始するには、[その他の運動] を選択します。

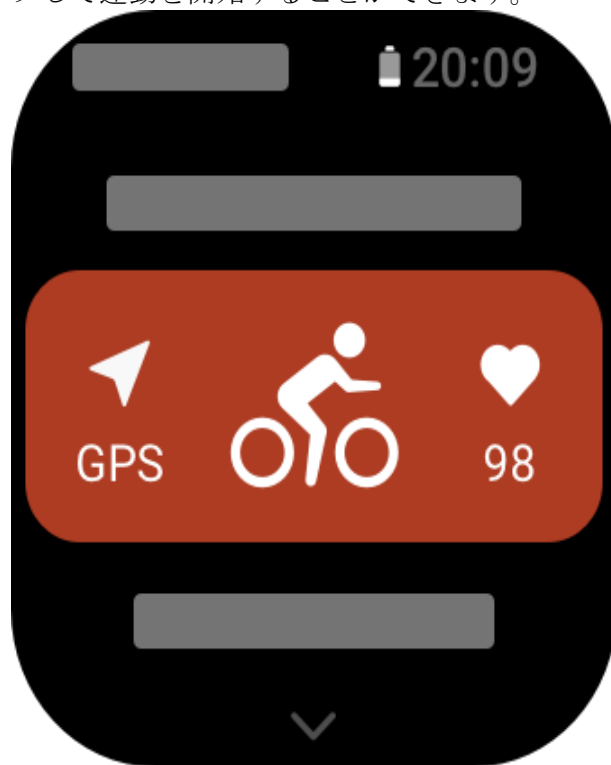
## 運動の選択

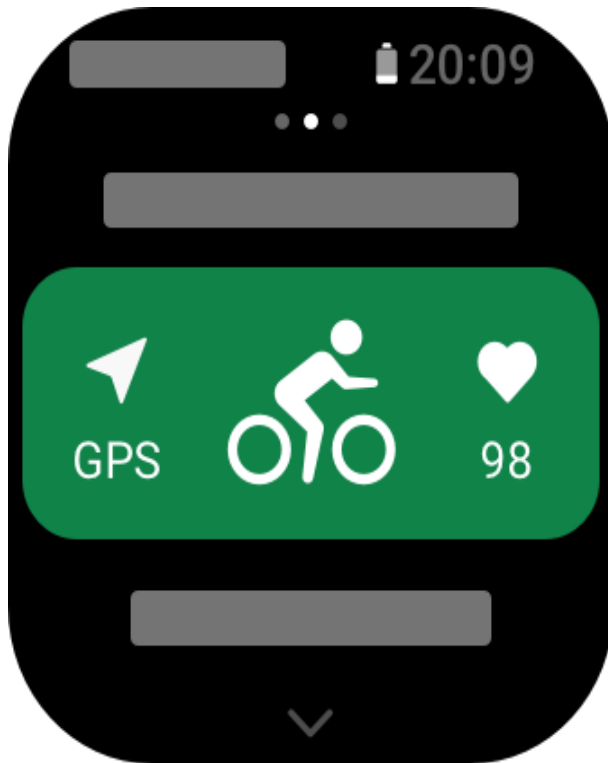
運動リストで、画面を上か下にスワイプして必要な運動を選択し、その運動をタップして、対応する運動の準備ページに入ります。

## 運動の開始

運動準備ページに入ると、測位が必要な運動の場合、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緑のステータスバーをタップして運動を開始することをおすすめします。そうすると、運動データの計算精度が上がります。

測位が不要な運動については、運動準備ページで緑色のステータスバーを直接タップして運動を開始することができます。






運動の操作

#### 運動中にページを移動

運動中は、画面を上か下にスワイプすると、ページを移動できます。左か右にスワイプすると、左か右のページに移動します。運動の操作ページは運動データ ページの左側にあり、ここ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、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。

#### 運動画面のロック状態

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  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。操作の前にタッチ 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になり、ボタンを押して画面をロック解除した後でのみ使用できます。

#### 運動の操作ページ

##### 1. 一時停止/再開

タップして、[運動の一時停止/再開] ページに入ります。

##### 2. 終了

[終了] ボタンをタップすると、現在の運動が終了し、データが保存されます。

##### 3. 後で再開

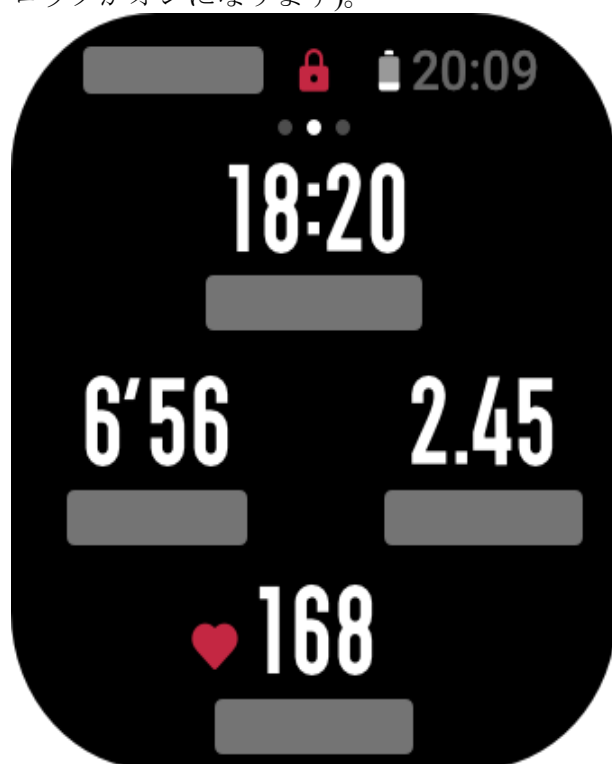
押すと、現在の運動が保存され、文字盤に戻ります。もう一度運動アプリに入ると、運動に戻ります

##### 4. 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、



指示に従って画面をロック解除することができます(水泳中はデフォルトで自動画面ロックがオンになります)。



## 運動設定

運動準備ページで、上にスワイプして運動設定ページに移動して、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、運動の目標、運動アラート、自動ラップ、自動一時停止、ケイデンスアシスタント、Virtual Rabbit など、運動のため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、時間、距離、カロリー目標などの、運動の目標を設定できます。運動中、デバイスには、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、デバイスは1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]>[運動設定]>[運動アラート]>[距離]に移動し、目標距離を設定して、この機能を有効または無効にします。

## 2. 安全な心拍数のリマインダー

運動中に、心拍数が設定された安全な心拍数の値を超えたことが検出されると、デバイスは振動し、画面にメッセージが表示されます。その場合、スピードを落とすか止まる必要があります。

[運動モード]>[運動設定]>[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、この機能を有効または無効にします。

## 3. 心拍数の範囲のリマインダー

運動中に、心拍数が設定された心拍数の範囲内でないことが検出されると、デバイスは振動し、画面にメッセージが表示されます。その場合、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。

[運動モード]>[運動設定]>[運動アラート]>[心拍数ゾーン]に移動し、心拍数の範囲を選択して、この機能を有効または無効にします。

## 4. ペースのリマインダー

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、デバイスは振動し、メッセージが表示されます。

[運動モード]>[運動設定]>[運動アラート]>[ペース]に移動し、ペースを選択して、この機能を有効または無効にします。

さらにデバイスは、往復、速度、ストローク頻度、ケイデンスなどのアラートもサポートしています。

## 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]>[運動設定]>[Virtural Rabbit]に移動し、Virtural Rabbit のペースを設定して、この機能を有効または無効にします。

## 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0になった場合に、運動は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。

## 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。各ラップの運動の詳細も記録されます。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。

## その他

### データ項目の編集

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

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

150個を超える運動データ項目がサポートされています(サポートされる特定のデー

タ項目は運動によって異なります)。  
ペースや速度などを含む8種類を超えるリアルタイム運動グラフがサポートされています。  
最大5ページのデータ/運動グラフを追加できます。

### 手首側

一部の運動、たとえばローイング マシンの場合は、手にデバイスを装着する必要があります。事前設定した側にデバイスを装着すると、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。デバイスは、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。

デバイスが正確に水泳データを評価できるように、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 マシン運動モードでは、各運動後に、実際の距離にしたがって調整する必要があります。0.5 km 以上の距離で調整することで、ウォッチはユーザーのランニング習慣を学習できます。何度か調整すると、ウォッチは距離をより高精度に記録します。何度か調整しても相変わらず実際の距離と大きく異なる場合は、デバイスの [アプリ一覧] > [運動] > [ランニング マシン] > [設定] > [再調整] に移動して、再調整できます。

## 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：デバイス装着時の完全なストロークの動きを意味します。
- ストローク数：1分あたりのストローク回数を意味します。
- DPS：1回の完全なストロークの距離を意味します。
- SWOLF：水泳スコアの重要な指標で、水泳速度を包括的に評価します。水泳 (プール) モードにおける  $SWOLF = 1 \text{ 回のラップ時間 (秒)} + 1 \text{ 回のラップにおけるストローク数}$  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

デバイス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

誤って触れたり、タッチパネルに水が干渉したりするのを防ぐため、デフォルトでは自動的に画面ロック機能がオンになります。運動中に画面をロック解除する必要がある場合は、サイドボタンを押します。

## 運動時 GPS 測位

屋外スポーツを選択した場合は、GPS 測位が成功するまで運動準備画面で待機します。次に、緑色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、ウォッチは完全に運動データを記録し、運動追跡の喪失が原因でデータが不正確になることを防ぐことができます。

位置測定のガイド:

1. ワークアウトを選択した後に補助 GPS (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 アプリを開き、ウォッチに接続して AGPS を更新します。次に、もう一度ワークアウトを選択します。この操作により、信号の検索にかかる時間が短縮され、検索の失敗が回避されます。
2. 位置測定プロセスの間、GPS 信号のアイコンが点滅し続けます。開けた場所ではより良い GPS 信号が得られるため、位置測定が速くなります。近くの建物によって信号が遮断されて弱くなると、位置測定の時間が長くなり、場合によっては位置測定が失敗することがあります。
3. 測位に成功すると、赤色のステータスバーが緑色に変わります。GPS 電波アイコンは、現在の GPS 電波の強度を示しています。

AGPS は GPS 衛星軌道情報データの種類で、GPS による位置測定の高速化に役立ちます。

## 運動の自動識別

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)、エリプティカル、ローイングマシンなど、合計 7 種類の運動を識別できます。

運動の自動識別機能のプロセスでは、関連する運動の特性が蓄積され、運動が一定期間継続した後に、ウォッチがその運動の種類を自動判別して単一運動としての記録を行うこととなります。

これは、[設定] > [運動] > [運動検出] で設定できます。

- 種類：運動の種類を選択すると、運動に対する自動識別機能が有効になります。
- 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ます。

\* 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、運動終了後すぐに運動データをアプリと同期することをおすすめします。そうしないと、運動データが上書きされる可能性があります。

### デバイスの運動履歴

運動記録には、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。または、運動履歴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 20 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。

### ウォッチの運動記録

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。



Zepp アプリを開き、ホーム ページの右上にある [  ] をタップして、運動履歴に移動します。

### 運動の身体指標

デバイスは、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、最大酸素摂取量 (VO<sub>2</sub> max)、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、最大酸素摂取量 (VO<sub>2</sub> max) を詳細に説明しています。

### 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。デバイスを装着した状態で運動すると、TE スコアが 0.0 から、運動が進むにつれて上がっていきます。TE スコアの範囲は 0.0 から 5.0 で、スコアの範囲が異なると効果も異なります。TE スコアが高いほど、運動の強度が高いことを示します。これは、身体負荷が高くなると、より優れた TE を得られることを意味します。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させます。
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の意味するものです (1 時間のジョギングで低い TE スコアとなった場合など)。

#### データの取得方法：

心拍データをモニタリングしている運動が終了すると、ウォッチはその運動の TE スコアを表示し、関連するコメントや提案を提供します。また、今後の各運動の記録で TE スコアを確認することもできます。

## 運動状態

運動状態には、トレーニングの負荷、完全回復時間、最大酸素摂取量 (VO<sub>2</sub> max) などが含まれます。デバイスはこれらの指標を、ユーザーの個人情報と、運動中に生成されたデータに基づいて計算します。デバイスを装着して時間の経過とともにデータが蓄積されてくると、身体と運動のデータに対する洞察が得られ、評価の精度が徐々に向上します。

#### 最大酸素摂取量 (VO<sub>2</sub> max)

最大酸素摂取量 (VO<sub>2</sub> max) は、最大強度の運動中に身体が消費する酸素量を示し、身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、高レベルの最大酸素摂取量 (VO<sub>2</sub> max) 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。

最大酸素摂取量 (VO<sub>2</sub> max) 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よって参考基準が異なります。このデバイスは、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、最大酸素摂取量 (VO<sub>2</sub> max) は、運動能力によって変わります。すべての人に最大酸素摂取量 (VO<sub>2</sub> max) 値がありますが、この値は個人の身体状態によって異なります。



最大酸素摂取量 (VO<sub>2</sub> max) の値は、7つの運動能力レベルにマッピングされます：  
入門、初級、普通、中級、中上級、上級、最上級。

データの取得方法：

1. アプリにプロフィールを正しく入力します。
2. デバイスを装着したまま 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。

データの表示方法：

現在の最大酸素摂取量 (VO<sub>2</sub> max) 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 (VO<sub>2</sub> 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、運動の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日間のトレーニングの負荷合計として計算され、最近の運動が体に与え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場合、運動能力の改善にはあまり役立ちません。ただし、トレーニングの負荷が比較的高いか過度に高い場合、疲労感が強くなりすぎて、運動能力の効果的な改善に役立たないばかりか、怪我のリスクを引き起こす場合があります。許容範囲内で継続的に運動能力を改善したい場合は、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勧めします。

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、使用頻度に比例して精度が上がります。

データの取得方法：

デバイスで運動モードを有効にして、トレーニングの負荷の最小レベルに到達すると、現在行っている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、デバイスの運動状態 アプリケーションで表示できます。

データの表示方法：

トレーニングの負荷は、デバイスの運動状態 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変化の傾向を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によって、前回のトレーニングからの運動効果を得られます。また、回復運動を行い、肉体疲労を緩和する必要があります。
54～96 時間	適切な休憩を取ることで、前回の高強度トレーニングから運動効果を得られます。

# アクティビティと健康

## ワンタップで測定

このデバイスは、心拍数、血中酸素、ストレス モニタリングなど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、文字盤ページでサイド ボタンを押してアプリ一覧を開き、画

面を上か下にスワイプして [ワンタップで測定] アプリを選択して開きます。 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、ワンタップで測定を簡単に実行できます。

## 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、夜間睡眠とは別の 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、文字盤ページでサイド ボタンを押してアプリ一覧を開き、画面を上か下にスワイプして [睡眠] アプリを選択して開きます。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。

スマートフォンとデバイスが接続されている状態で、以下の睡眠設定は、Zepp アプリの [プロフィール] > [Amazfit GTS 4 Mini] > [健康モニタリング] からアクセスできます。

### 睡眠モニタリング アシスタント

睡眠アプリを開き、最後のページまでスワイプし、睡眠設定に移動して、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、文字盤ページでサイドボタンを押してアプリ一覧を開き、画面を上か下にスワイプして [PAI] アプリを選択して開きます。デバイスの PAI アプリで、過去7日間の PAI スコアや今日の PAI スコア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、> [PAI] > [PAI Q&A] に移動してください。

\* HUNT Fitness Study は HUNT の研究のサブプロジェクトとして、ノルウェー科学技術大学医学部の Ulrik Wisloff 教授の主導で実施されています。この研究は 35 年以上続いており、関与した参加者は 23 万人以上にのぼります。

## 心拍数


心拍数は身体の状態を反映する重要な指標です。心拍数をより頻繁に測定することで、心拍数の変化を把握することができ、健康的なライフスタイルの参考になります。測定精度を確保するためには、デバイスを指示通りに正しく装着する必要があります。さらに、デバイスに触れる手首の部位は清潔にして、日焼け止めを塗らないでください。

デバイスを起動して、文字盤ページでサイドボタンを押してアプリ一覧を開き、画面を上か下にスワイプして [心拍数] アプリを選択して開きます。デバイス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、心拍数を簡単に測定できます。

スマートフォンとデバイスが接続されている状態で、以下の心拍数設定は、Zepp アプリの [プロフィール] > [Amazfit GTS 4 Mini] > [健康モニタリング] からアクセスできます。

### 手動心拍数測定

デバイスを起動して、文字盤ページでサイドボタンを押してアプリ一覧を開き、画

面を上か下にスワイプして心拍数アプリを選択して開いてから、 をタップして手動で心拍数を測定します。

### 自動心拍数モニタリング

1. 心拍数アプリを開き、最後のページまでスワイプし、[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。デバイスは設定した頻度で心拍数を自動測定し、終日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、デバイス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。

3. 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、心拍数のアラート機能を有効にできます。
4. 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。

デバイスを起動して、文字盤ページでサイドボタンを押してアプリ一覧を開き、画面を上か下にスワイプして [血中酸素] アプリを選択して開きます。デバイスの血中酸素アプリで、最近測定した血中酸素の値を表示できます。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、血中酸素を簡単に測定できます。

スマートフォンとデバイスが接続されている状態で、以下の血中酸素設定は、Zepp アプリの [プロフィール] > [Amazfit GTS 4 Mini] > [健康モニタリング] からアクセスできます。

### 手動血中酸素測定



をタップして、手動で血中酸素を測定します。

### 自動血中酸素モニタリング

血中酸素アプリに移動し、最後のページまでスワイプして [設定] ページに移動し、[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、終日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 本分離れたところにデバイスを装着します。
2. 適度な圧迫感が得られるよう、デバイス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面に置きます。
4. 測定中は動かず、測定に集中します。
5. 腕の毛、刺青、震え、低体温、正しく装着していないことなどの要因が測定結果に影響し、測定が失敗することもあります。
6. このウォッチの測定範囲は 78%~100% です。この機能はあくまでも参考であり、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。

デバイスを起動して、文字盤ページでサイドボタンを押してアプリ一覧を開き、画面を上か下にスワイプして[ストレス]アプリを選択して開きます。デバイス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。

スマートフォンとデバイスが接続されている状態で、以下のストレス設定は、Zeppアプリの[プロフィール]>[Amazfit GTS 4 Mini]>[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、終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。

デバイスを起動して、文字盤ページでサイドボタンを押してアプリ一覧を開き、画面を上か下にスワイプして[アクティビティ]アプリを選択して開きます。毎日のアクティビティは、アクティビティ(歩数またはカロリーとして設定可能)、脂肪燃焼、および起立の3つの主要指標で構成されます。デバイスのアクティビティアプリで、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、主要指標の進捗状況を簡単に確認できます。

また、デバイスは、安静時消費、座っている時間、ウォーキング時間、走っている時間と距離などを含む、その他のアクティビティデータも自動的に記録します。これらはアクティビティアプリで表示できます。

### 目標の通知

毎日のアクティビティのいずれかの主要指標が設定されている目標値に達すると、通知が表示されます。

1. アクティビティアプリを開き、最後のページまでスワイプし、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。スマートフォンとデバイスが接続されている状態で、これらの設定は、Zepp アプリの [プロフィール] > [Amazfit GTS 4 Mini] > [通知とリマインダー] > [目標の通知] からアクセスできます。

2. また、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。スマートフォンとデバイスが接続されている状態で、これらの設定は、Zepp アプリの [プロフィール] > [マイ目標] からアクセスできます。

### 起立のリマインダー

座ったままであることで生じる悪影響を減らすために、起きている間は1時間ごとに動いたり活動するよう促されます。毎日の目標は、1日12時間活動することです。

起きているときに、1時間の最初の50分間で1分以上アクティビティが検出されない場合、体を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、現在の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。スマートフォンとデバイスが接続されている状態で、これらの設定は、Zepp アプリの [プロフィール] > [Amazfit GTS 4 Mini] > [通知とリマインダー] > [起立のリマインダー] からアクセスして詳細を確認できます。


## 月経の記録

月経周期の追跡は自分の生理リズムを把握するのに役立ちます。


デバイスを起動して、文字盤ページでサイドボタンを押してアプリ一覧を開き、画面を上か下にスワイプして [月経の記録] アプリを選択して開きます。デバイス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、さらに多くの情報が表示されます。月経の記録アプリをウィジェットとして設定すると、月経周期の状態と記録を簡単に表示できます。

月経の記録アプリを使用する前に、最近の生理期間の開始時、生理日数、月経周期の日数を入力する必要があります。また、このデータを Zepp アプリに入力してデバイス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。

スマートフォンとデバイスが接続されている状態で、これらの設定は、Zepp アプリ

の  > [周期] > [設定] から変更できます。

### 月経周期の手動記録

月経の記録アプリで  ボタンをタップして、月経の記録データを手動で記録します。

1. この月経周期を記録していない場合は、現在の生理期間の開始日をタップして記録します。
2. この月経周期を記録している場合は、次の生理期間の開始日をタップして記録します。
3. 設定した終了時の後に生理期間を延長する必要がある場合は、最後の生理期間が終わる前に、30日以内にもう一度タップして記録するか、データをアプリと同期してから修正することができます。

## 月経周期の予測

月経の記録アプリは、ユーザーのデータに基づいてインテリジェントに生理期間、妊娠可能期間、排卵日を予測します。この機能は避妊手段や医学的助言となるものではありません。

月経の記録アプリを開き、最後のページまでスワイプし、タップして月経周期の設定に入り、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、デバイスは、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対して、リマインダーの日を調整するか、リマインダー機能を無効にすることができます。

## 呼吸

ゆっくりと深呼吸するよう導くことは、ストレスの緩和に役立ちます。

デバイスを起動して、文字盤ページでサイド ボタンを押してアプリ一覧を開き、画

面を上か下にスワイプして [呼吸] アプリを選択して開きます。  ボタンをタップして、呼吸のリラクゼーションを開始します。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。

## ボイスとマルチメディア

### Alexa

ウォッチをスマートフォンに接続した状態にして Zepp アプリを起動し、[プロフィール]>[アカウントの追加]>[Amazon Alexa] を選択し、Amazon アカウントにログインして Alexa を認証します。認証に成功したら、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。

#### サポートされる国：

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。

#### サポートされる言語：

Alexa は 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。

Alexa は、スマート ホーム コマンド、天気、アラーム、タイマー、リマインダー、ジョーク、リスト、検索、翻訳などを含むスキルをサポートしています。「リスニング」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：「Alexa、今年の [祭日] はいつ?」または「その日は何日?」
- 天気の確認：「Alexa、天気はどんな感じ?」または「Alexa、今日は雨が降る?」または「Alexa、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：「Alexa、朝 7 時にアラームを設定して。」または「Alexa、朝 7 時に起こして。」
- アラームのキャンセル：「Alexa、午後 2 時のアラームをキャンセルして。」
- タイマーの設定：「Alexa、タイマー」または「Alexa、タイマーを 15 分にセットして。」または「Alexa、ピザのタイマーを 20 分に設定して。」
- リマインダーの作成：「Alexa、リマインダー」または「Alexa、5 分後にオープンのチェックをリマインドして。」
- ジョークを言うように頼む：「Alexa、冗談を言って。」
- 買物リストの作成：「Alexa、買物リストに卵を追加して」または「Alexa、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?」
- カレンダーの予定を確認：「Alexa、明日のカレンダーの予定を教えて?」
- 一般的な質問をする：「Alexa、Yao Ming の身長は?」または「Alexa、ステイブ・ジョブズって誰?」
- 翻訳：Alexa、フランス語でこんにちは、は何と言うの?」
- 女性の声と男性の声の選択：「Alexa、声を変えて。」

## 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

ウォッチをスマートフォンに接続した状態にします。Zepp アプリを起動し、[プロフィール]>[GTS 4 Mini]>[通知とリマインダー]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終了すると、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コントロールできなくなります。

# デバイス 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デバイスの機能のことを指しています。

デバイスを起動して、文字盤ページでサイド ボタンを押してアプリ一覧を開き、画面を上か下にスワイプしてアプリ一覧を参照し、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。アラームが有効になっている場合、デバイスは、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、デバイスがお知らせします。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、デバイスは 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。

## To-Do リスト

デバイスをスマートフォンに接続した状態にして Zepp アプリを開き、[プロフィール]> [Amazfit GTS 4 Mini]> [アプリの設定]> [To-Do リスト]に移動し、To-Do の作成や編集、およびリマインダーの時刻や To-Do の繰り返しの設定を行うことができます。最大 60 件の To-Do リストを追加できます。

指定したリマインダーの時間になると、To-Do リストリマインダーがデバイス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 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、デバイスは自動的に DND モードに入ります。

## 世界時計

Zepp アプリの [プロフィール]> [Amazfit GTS 4 Mini]> [アプリ設定]> [世界時計]で、さまざまな都市の時計を追加してからデバイスと同期すると、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。同時に、都市をデバイスの世界時計リストに素早く追加できるよう、デバイス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

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

## リモート撮影

スマートフォンのカメラがオンになっているときに、デバイスを使用してリモートで写真を撮影できます。

スマートフォンが iOS デバイスの場合は、使用する前に、デバイス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 GTS 4 Mini] > [ラボ] > [カメラ設定] に移動して、説明に沿って設定を完了します。

## 天気

[天気] に移動すると、今後 5 日間の天気に加えて、気温と天気の状況、風、湿度、その日の日出と日没の時刻が表示されます。

- 天気のデータは、モバイル ネットワークを介して同期する必要があります。このため、天気情報を最新の状態に保つには、時計を携帯電話に接続したままにしておく必要があります。
- Zepp アプリでは、最大 5 件の場所と温度の単位 (摂氏/華氏) を追加できます。
- デバイス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、月相
  - 潮汐については、沿岸部や港湾部の 1 時間ごとの潮汐データを表示できます。

## コンパス

コンパス アプリで、指示に従って調整を完了します。

調整が完了すると、ウォッチの現在の緯度と経度と、ウォッチの 12 時が指している方角が表示されます。

画面中央のボタンをタップして、現在の 12 時の位置をロックします。ここで方向を変えると、インターフェイスに新しい 12 時の方向と前の 12 時の方向の間の角度が表示されます。



## 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。

**アプリのインストール：**

デバイスをスマートフォンに接続した状態にして Zepp アプリを開き、[プロフィール]>[Amazfit GTS 4 Mini]>[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してインストールするか、インストール済みアプリを最新バージョンに更新します。

**アプリのアンインストール：**

デバイスをスマートフォンに接続した状態にして Zepp アプリを開き、[プロフィール]>[Amazfit GTS 4 Mini]>[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、インストール済みアプリをタップしてアプリの詳細ページに入ります。それから、[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

デバイスをスマートフォンに接続した状態にして Zepp アプリを開き、[プロフィール]>[その他]>[設定]>[単位]に移動します。そこで、距離、重さ、温度などを設定できます。データの同期中に、デバイスは自動的にアプリの設定に従います。

### 時刻形式

デバイス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、デバイス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。

デバイスの [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、一度設定したデバイス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

デバイス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。

### パスワードの設定

[設定]>[個人設定を使用]>[バンドロック] で、デバイスのパスワードを設定できます。デバイスを装着していないことが検出されると、デバイスは自動的にパスワードでロックされます。デバイスを使い続ける前に、パスワードを入力する必要があります。