

HUAWEI WATCH Ultimate

ユーザーガイド



目次

はじめに

外観	1
EMUI スマートフォンとペアリング	1
Android スマートフォンとペアリング	2
iPhone とペアリング	2
ボタンとタップ操作	3
カスタム機能カード	5

屋外冒険

ダイビング用語	7
ダイビング設定	10
ダイビングツール	11
ダイビング	13
探検	24
ルートバック機能	27
ワークアウトルートを同期	28
気圧計	28
天気情報を表示	29

アシスタント

文字盤のカスタマイズ	30
スマートアシスト	30
アプリを管理	30
メッセージの管理	31
Bluetooth 音声通話	32
リモートシャッター	33
音楽再生を制御	33
アラーム	34
ウォッチを使用してスマホ探索	35
スマートフォンを使用してウォッチを探す	35
通知の鳴動制限モード	36

ヘルスケア管理

情緒の健全性	37
睡眠モニタリング	38
活動リング	39
血中酸素測定	39
心拍数測定	40
皮膚温の測定	42
生理周期カレンダー	43

運動

	目次
ワークアウトの開始	45
ワークアウトデータカードのカスタマイズ	45
トレイルランニング	46
ゴルフ	47
スコアカードデータ	48
技術統計データ	49
ゴルフのスイングデータ	49
コース情報	50
オフラインマップ	51
スマートコンパニオンを使用したランニング	51
ランニングプランをカスタマイズ	51
ワークアウト状態を表示	52
ワークアウト記録	53
ワークアウトを自動検出	53

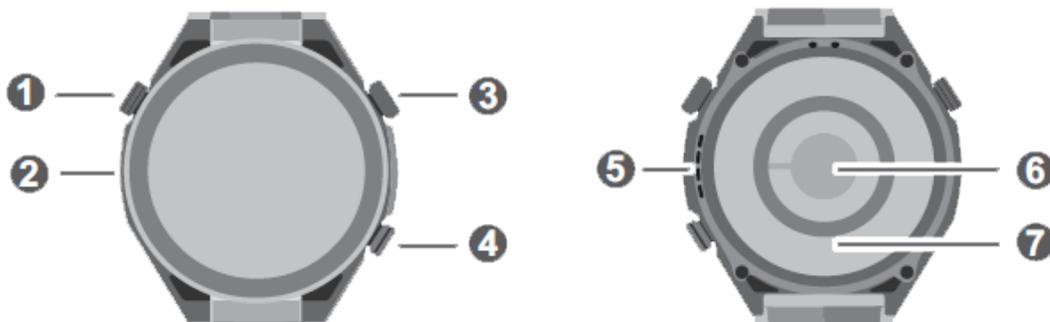
その他のヘルプ

マルチタスク	54
充電	54
サイクリングアクセサリとペアリング	55
HUAWEI S-TAG とペアリング	55
Bluetooth イヤホンに接続	56
常時表示	56
サウンドとバイブレーション	56
ディスプレイと画面の明るさ	57
更新	57
ウェアラブルデバイスの耐水レベルおよび耐塵レベルの定義と 使用状況の説明	58

はじめに

外観

外観



①	アシストボタン
②	マイク
③	上ボタン
④	下ボタン
⑤	スピーカー
⑥	心拍数センサー
⑦	充電エリア

EMUI スマートフォンとペアリング

① 本マニュアルでは本製品をウォッチ、ウェアラブルデバイスまたはデバイスと表記していません。

- 1 Huaweiヘルスケアアプリ () をインストールします。
Huaweiヘルスケアアプリがすでにインストールされている場合は、自分 > 更新を確認に移動して、最新バージョンに更新します。
- 2 Huaweiヘルスケア > 自分 > HUAWEI IDでログインに移動します。HUAWEI IDを持っていない場合は、登録してログインしてください。
① ウェアラブルデバイスとスマートフォンのペアリングと接続を確実に成功させるために、ログインでは成人アカウントを使用することをお勧めします。
- 3 ウェアラブルデバイスの電源をオンにし、言語を選択してペアリングを開始します。
- 4 ウェアラブルデバイスをスマートフォンの近くに置きます。Huaweiヘルスケアアプリで、右上隅にある 、デバイスを追加を順にタップします。ご利用のウェアラブルデバイスを選択して、関連付けるをタップします。または、QRコードの読み取りをタップし、ウェアラブルデバイスに表示されたQRコードをスキャンしてペアリングを開始します。

- 5 Bluetooth経由でのメッセージ同期のメッセージがHuaweiヘルスケア画面に表示されたら、許可をタップします。
- 6 ウェアラブルデバイスにペアリングリクエストが表示されたら、✓ をタップし、スマートフォンの画面上の指示に従ってペアリングを完了します。
- 7 プッシュ通知の最適な体験を保証するために、スマートフォンの通知設定が正しいことを確認してください。

Android スマートフォンとペアリング

- ① 本マニュアルでは本製品をウォッチ、ウェアラブルデバイスまたはデバイスと表記しています。
- 1 Huaweiヘルスケア アプリ () をインストールします。
Huaweiヘルスケア がすでにインストールされている場合は、自分 > 更新を確認 を選択して最新バージョンに更新します。
 - 2 Huaweiヘルスケア > 自分 > HUAWEI IDでログイン に移動します。HUAWEI IDをお持ちでない場合は、登録してログインします。
① ウェアラブルデバイスとスマートフォン間のペアリングと接続を確実にを行うために、ログインには成人用のアカウントを使用することをお勧めします。
 - 3 ウェアラブルデバイスの電源をオンにし、言語を選択してペアリングを開始します。
 - 4 ウェアラブルデバイスをスマートフォンに近づけます。Huaweiヘルスケア アプリで、右上隅の ⋮、デバイスを追加 の順にタップします。ご利用のウェアラブルデバイスを選択して、関連付ける をタップします。または、QRコードの読み取り をタップし、ウェアラブルデバイスに表示されたQRコードをスキャンしてペアリングを開始します。
 - 5 ウェアラブルデバイスにペアリング要求が表示されたら、✓ をタップし、スマートフォンの画面上の説明に従ってペアリングを完了します。
 - 6 設定 をタップしてウォッチ接続保護設定を完了することで、デバイスと Huaweiヘルスケア 間の接続がより安定します。これにより、スマートフォンからの新着メッセージや着信のプッシュ通知をより快適に利用できるようになります。
 - 7 プッシュ通知を最適に利用するには、スマートフォンの通知設定が正しいことを確認してください。

iPhone とペアリング

- ① 本マニュアルでは本製品をウォッチ、ウェアラブルデバイスまたはデバイスと表記しています。
- 1 HUAWEIヘルスケアアプリ () をインストールします。
このアプリをインストール済みの場合は、最新バージョンに更新します。
まだインストールしていない場合は、スマートフォンのApp Storeに移動して、HUAWEIヘルスケアを検索し、アプリをダウンロードしてインストールします。
 - 2 HUAWEIヘルスケア > 自分 > HUAWEI IDでログイン に移動します。HUAWEI IDを持っていない場合は、登録してログインしてください。

- i** ウェアラブルデバイスとスマートフォンのペアリングと接続を確実に成功させるために、ログインでは成人アカウントを使用することをお勧めします。
- 3 ウェアラブルデバイスの電源をオンにし、言語を選択してペアリングを開始します。
 - 4 ウェアラブルデバイスをスマートフォンの近くに置きます。HUAWEIヘルスケアアプリで、右上隅にある 、デバイスを追加を順にタップします。ご利用のウェアラブルデバイスを選択して、関連付けるをタップします。QRコードの読み取りをタップし、ウェアラブルデバイスに表示されたQRコードをスキャンしてペアリングを開始することもできます。
 - 5 ウェアラブルデバイスにペアリングリクエストが表示されたら、 をタップします。HUAWEIヘルスケアにBluetoothペアリングを要求するポップアップウィンドウが表示されたら、ペアリングをタップします。ウェアラブルデバイスにスマートフォンからの通知の表示を許可するかをたずねるポップアップウィンドウが新たに表示されます。許可をタップして、画面上の指示に従います。
 - 6 数秒待つと、ペアリングが成功した旨のメッセージが、HUAWEIヘルスケアアプリに表示されます。ペアリングに失敗した場合、スマートフォンの設定 > Bluetoothに移動し、対応するデバイスと接続して、ペアリングを再試行してください。
 - 7 HUAWEIヘルスケアをバックグラウンドで実行したままにして（そのため、上にスワイプしてアプリを閉じないでください）、デバイスとHUAWEIヘルスケアとのより安定した接続を保証します。これによって、スマートフォンからの新しいメッセージや着信通話のプッシュ通知でより良い体験が実現します。
 - 8 プッシュ通知の最適な体験を保証するために、スマートフォンの正しい通知設定については、[このリンクを参照してください](#)。

ボタンとタップ操作

デバイスのカラータッチスクリーンは、上下左右へスワイプ、タップ、長押しなど、さまざまなタップ操作をサポートしています。

上ボタン

- i** 通話中とワークアウト中では、操作が異なります。

操作	機能
回転	<ul style="list-style-type: none"> ・ グリッドモード：アプリリスト画面でアプリアイコンおよびアプリ名をズームイン・ズームアウトします。 ・ リストモード：アプリリスト画面と詳細画面を上下にスクロールします。 ・ アプリ内：画面を上下にスクロールします。 <p>i グリッドモードまたはリストモードに入り、設定 > 文字盤とホーム > ホームに移動し、グリッドまたはリストを選択します。</p>

操作	機能
押す	<ul style="list-style-type: none"> 画面が消灯している場合：画面を点灯します。 ホーム画面が表示されている場合：アプリリスト画面に移動します。 他の画面が表示されているとき：ホーム画面に戻ります。 Bluetooth通話の着信をミュートします。
2回押す	画面が点灯している場合：最近のタスク画面に移動して、実行中のアプリをすべて表示します。
長押しする	<ul style="list-style-type: none"> ウォッチの電源をオンにします。 再起動/電源オフ画面に移動します。 このボタンを12秒以上長押しすると、ウォッチが強制的に再起動されます。

下ボタン

操作	機能
押す	<p>デフォルトでワークアウトアプリを開きます。</p> <p>以下の手順を実行して、下ボタンの動作をカスタマイズすることもできます。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 上ボタンを押してアプリリストに入り、設定 > 機能ボタンに移動します。 2 カスタム設定を適用するアプリを選択します。設定が完了したら、ホーム画面に戻り、下ボタンを押してアプリを開きます。

ショートカット

 ルート機能は現在HUAWEI WATCH Ultimate Green色でのみ利用できます。

操作	機能
上ボタンと下ボタンを同時に押す	スクリーンショットを撮り、スマートフォンのギャラリーにアップロードします。

アシストボタン

操作	機能
押す	<ul style="list-style-type: none"> ホーム画面が表示されている場合：探検に移動します。 ダイビング中：ガスタイプを切り替えまたは編集、平均深度をリセット、またはダイビングを終了します。

タップ操作

操作	機能
タップ	選択して確定します。

操作	機能
長押しする	ホーム画面：文字盤編集画面を開きます。機能カード：カード管理画面にアクセスします。
上にスワイプ	ホーム画面：通知を表示します。
下にスワイプ	ホーム画面：ショートカットメニューとステータスバーを開きます。 <ul style="list-style-type: none"> ・ ショートカットメニューから通知の鳴動制限とスリープを有効または無効にできます。 ・ ステータスバーでバッテリー残量とBluetooth接続ステータスを確認できます。
左にスワイプ	ホーム画面：カスタム機能カードにアクセスします。
右にスワイプ	ホーム画面：スマートアシスト画面に入ります。 任意のアプリ画面：前の画面に戻ります。

アイコン

参照してください：[ウォッチ/バンドのアイコン](#)

カスタム機能カード

頻繁に使用するアプリを機能カードとして追加すると、ウォッチのホーム画面を左にスワイプして簡単にアプリを表示したり、アプリにアクセスしたりできるようになります。1つの機能カードには、ニーズに合わせて1つまたは複数のアプリを含めることができます。

カードの追加

- 1 上ボタンを押してアプリ一覧を表示し、**設定 > カードの管理** を選択します。
- 2  をタップして目的のカードを選択します。
- 3 ホーム画面を左右にスワイプして、追加したカードを表示します。

コンボカードの編集

- 1 ウォッチのホーム画面を左にスワイプして、機能カードにアクセスします。カードを長押しすると、カードの編集画面が表示されます。
- 2 左右にスワイプして目的のコンボカードを選択し、その下にある **カスタム** をタップして、ニーズに合わせてコンポーネントを変更します。
 コンボカードのコンポーネントは置換のみ可能で、削除はできません。

カードの移動/削除

ウォッチのホーム画面を左にスワイプして、機能カードにアクセスします。カードを長押しすると、カードの編集画面が表示されます。

- ・ カードを移動するには、カードを長押しして、新しい位置にドラッグします。

- ・ カードを削除するには、 をタップしてから **削除** をタップします。

屋外冒険

ダイビング用語

ガス

スキューバダイビングを行う前に、シリンダーのガス濃度をチェックするか、または設定します。スキューバダイビングでは、ガス濃度が非常に重要で、減圧アルゴリズムに使用されます。レクリエーショナルダイビングでは、酸素の比率のみ必要です。テクニカルダイビングでは、酸素の比率とヘリウムの比率が必要です。このような比率を基にして、デバイスは窒素の比率を取得します。

水の種類

海水の密度は、淡水の密度とは異なります。水の密度が高いほど、任意の深度での圧力が大きくなることを示します。そのため、ウォッチの深度表示は、水の種類によって異なります。水の種類を設定してからダイビングすることで、ウォッチによる深度計算の精度を向上できます。

GF

勾配係数（GF）は、減圧アルゴリズムの重要な要素です。この係数は通常、GF低/GF高（30/70 など）のような形式で表される1対の数値です。GF低の値が小さいほど減圧停止の深度が深く、GF高の値が小さいほど減圧停止の時間が長くなることを示します。

GFのデフォルト値は、ダイビングモードによって決まります。レクリエーショナルダイビングのGFのデフォルト値は40/85で、テクニカルダイビングでは30/70と、より安全重視の値となります。

-  GFの仕組みやGFの減圧計算への影響度を理解できていない場合は、GFのデフォルト値を変更することはお勧めしません。

酸素分圧

酸素分圧（PO₂）とは、混合ガス中の酸素のみの圧力です。これは、現在の深度での気圧（気圧の倍数）に酸素の比率を乗じた値と等しくなります。

1. 最大分圧とは、下降中の最大酸素分圧の閾値です。この閾値に達すると、ウォッチにアラートが表示されます。この閾値は、最大行動深度（MOD）の計算にも使用されます。
2. 分圧減少とは、上昇中の最大酸素分圧の閾値です。この閾値に達すると、ウォッチにアラートが表示されます。この閾値は、シリンダーの切替リマインダーを表示するタイミングの決定にも使用されます。
3. 最小分圧とは、上昇中または下降中の最小酸素分圧の閾値です。間違っ低酸素ガス（ガス濃度に基づく）を使用し、酸素分圧がこの閾値を下回った場合、ウォッチがアラートを表示し、酸素分圧が低すぎることをお知らせします。

安全停止時間

安全停止とは、スキューバダイバーが水面に戻る際に行う一時停止のことです。安全停止の目的は、身体から不活性ガスを排出して、減圧症のリスクを軽減することです。安全停止は通常、ダイバーが水面に浮上する直前に、深度6mで3、4分間または5分間行います。ダイバーの下降深度が30mを超えるか、または減圧不要限界（NDL）が5分未満の場合、安全停止時間は5分に固定されます。

- ① 安全停止はオプションですが、減圧症のリスクを軽減するために推奨されています。安全停止せずに水面に戻る場合、安全停止は一時停止中と表示され、水面に戻ると消えます。

最終減圧深度

最終減圧深度とは、テクニカルダイバーが上昇する際に最後に減圧停止する深度です。この数値は必要に応じて設定できます。

MOD

MODは、ガスによって許容される、ダイバーの最大行動深度の制限です。つまり、混合ガスのPO₂が最大分圧をほぼ超える深度です。

上昇速度

上昇速度はダイビング中のダイバーの上昇する速さです。スキューバダイビングの閾値は、1分あたり12mに設定されています。この閾値を超えると、ウォッチにアラートが表示されます。急速に上昇すると、減圧症のリスクが大幅に高まります。適正な上昇速度を維持することを強くお勧めします。

PO₂

PO₂は、深度の変化やガスの切替に従って、ダイビング中にリアルタイムに計算されます。PO₂の閾値の設定に応じて、ウォッチにリマインダーやアラートが表示されます。

窒素負荷

ダイビングによって体内の窒素が増加します。窒素負荷が増加するにつれて、ダイバーは必要な安全停止と減圧停止を行い、減圧症のリスクを軽減する必要があります。

CNS

CNSはダイバーが高いPO₂に暴露している時間の基準です。CNSは最大許容暴露時間の比率で表示されます。CNS中毒の症状は様々な場合があります。最も深刻なのは、てんかん性スパズムで、溺死するおそれがあります。

ダイビング中は、CNS値は増加し続けます。PO₂が増加するにつれて、CNSの増加速度が上がり、許容暴露時間が短くなります。水面に戻ると徐々に減少し、約90分ごとに元の値の半分に低下します。

NDL

NDLとは、浮上中に減圧停止をすることなく、現在の深度にダイバーが留まれる最長時間です。この時間は、カウントダウンタイマーで表示されます。

安全停止

安全停止とは、スキューバダイバーが水面に戻る際に行う一時停止のことです。減圧症のリスクを軽減するために、11mを超えるダイビングでは必ず安全停止を行う必要があります。

TTS

水面までの時間（TTS）は、NDLの終了後、スキューバダイバーが水面に浮上するために必要な推定時間です。TTSには、減圧停止の時間、上昇時間、安全停止の時間が含まれます。

減圧停止

NDLを超過すると、水中で体内の余分な窒素を徐々に排出できるように、特定の深度で減圧停止を数回行う必要があります。これにより、減圧症のリスクが軽減されます。

CEIL

CEILとは、ダイバーが上昇を開始するときの減圧シーリング深度です。ダイバーの深度がシーリングに近いほど、減圧の効果が高くなります。減圧シーリングを超えないようにしてください。減圧シーリングを超えると、ウォッチにアラートが表示され、減圧停止の範囲まで戻るよう指示されます。

OT+3

現在の深度にさらに3分間留まった場合のTTS

+OD+5

さらに5m下降し、その深度で3分間留まった場合のTTS

水面の GF

テクニカルダイビングで現在の深度から停止することなく上昇する場合のGF高の値

設定された GF

テクニカルダイビングでのGF低/高のプリセット値で、最初の減圧停止の深度と合計減圧時間に影響します。

平均深度

ダイビングセッションの平均深度です。アシストボタンで時間区分ごとの平均深度も計算できます。

温度

ダイビング中にウォッチが測定した水温

ストップウォッチ

ダイビング中の時間測定に使用されます。ストップウォッチ画面で、ボタンを押してタイマーの開始/一時停止およびストップウォッチのリセットができます。

コンパス

コンパスは、水中での移動に役立ちます。コンパス画面で、移動方向の表示/固定/固定解除ができます。

ダイビング設定

ダイビング

- ・ デバイスのワークアウトメニューには、ダイビングに関するコースが含まれていますが、その主目的は運動の計画と記録であり付随する他の補助的な機能の利用については、ダイビング自体のリスクを勘案し慎重に利用くださるようお願いいたします。
- ・ デバイスを使用する前に、専門的なダイビングトレーニングを受けていること、ダイビング器材の使用方法を熟知していること、およびクイックスタートガイドとユーザーガイドをよく読んで、内容を理解していることを確認してください。本デバイスまたはダイビング器材に対する不適切な使用は、人体に危険をもたらす可能性があります。
- ・ ダイビングは危険を伴うアクティビティのため、必ず関連するすべてのダイビング資格を持ち、ダイビングコーチや経験豊富なダイバーが同行するようにしてください。

全般設定

必要に応じて、**ダイビングを自動で開始**と**ダイビングを自動で終了**を設定できます。

- 1 上ボタンを押してアプリ一覧を表示し、**ワークアウト**をタップします。
- 2 画面を上下にスワイプして、**ダイビング**を見つけて選択します。その右側の  をタップして、設定画面にアクセスします。
 - ・ 必要に応じて **ダイビングを自動で開始** を有効または無効にします。有効になっている場合、**自動開始深度**と**デフォルトのモード**を設定できます。
 -  **ダイビングを自動で開始** はデフォルトで無効になっています。
 - ・ 必要に応じて **ダイビングを自動で終了** を有効または無効にします。有効になっている場合、**水面での遅延時間**を設定できます。

自動開始深度：デフォルト値は1.2 mです。ワークアウトセッションを開始していない場合、1.2 mより深く潜ると、ウォッチは自動的にダイビングセッションを開始します。

デフォルトのモード：デフォルトで最新のダイビングモードになり、手動で設定できます。

水面での遅延時間：前回のダイビングから30分以内に再度ダイビングをしてダイビング機能を起動しなければ、ダイビングセッションは自動的に終了します。

-  各ダイビングの前に、ダイビング設定とデバイスのバッテリー残量を確認し、手動でダイビングモードを選択して移行してください。ダイビングデータのホーム画面でダイビングモードのアイコンを確認して、デバイスが正常に動作していることを確認できます。

ダイビングモード

お使いのウォッチは、レクリエーショナルダイビング、フリーダイビング、テクニカルダイビング、および**ゲージ**をサポートしています。各ダイビングモードは、設定、ダイビングデータのリアルタイムモニタリング、水面時間、ダイビングログの生成とダイビング後の同期をサポート

しています。お使いのウォッチは、トレーニングに役立つ無呼吸トレーニングと無呼吸テストもサポートしています。

- ・ **レクリエーションダイビング**：窒素と酸素を混合した無減圧潜水です。このダイビングモードには、安全停止ガイダンスが含まれています。
- ・ **フリーダイビング**：無呼吸ダイビング。
- ・ **テクニカルダイビング**：ヘリウム、窒素、酸素を混合した複数のタンクを使用するテクニカル減圧潜水です。このダイビングモードに安全停止ガイダンスは含まれていません。
- ・ **ゲージ**：このダイビングモードは水中タイマーのように機能し、深度と時間のみを表示します。情報の追跡や減圧計算は行いません。

ダイビングモードごとに、必要に応じてパラメータを設定できます。

- 1 ウォッチの上ボタンを押してアプリ一覧を開き、**ワークアウト > ダイビング** に移動します。
- 2 各ダイビングモードの右側にある  アイコンをタップして、対応する設定画面にアクセスします。
 - ・ **レクリエーションダイビング**：ガス、水の種類、保守レベル、最大PO2、安全停止時間、通知、アラート、および **通知方法** を設定できます。
 - ・ **フリーダイビング**：水の種類、通知、アラート、および **通知方法** を設定できます。
 - ・ **テクニカルダイビング**：ガス、水の種類、GF、PO2制限、最終停止深度、通知、アラート、および **通知方法** を設定できます。
 - ・ **ゲージ**：水の種類 および **通知方法** を設定できます。

ダイビングツール

ウォッチの上ボタンを押してアプリ一覧を開き、**ワークアウト > ダイビング > ダイビングツール** に移動します。



NDL を計算

NDL計算ツールを使用して、浮上時に減圧停止が不要なレクリエーショナルダイビングにおける任意の深度での滞在可能な最長時間をすばやく計算できます。計算が終了すると、深度12～60mに対応したNDLリストがツールから出力されます。ダイビングの計画深度を基に、結果をすばやく検索することもできます。

NDL計算は以下のパラメータの影響を受けます。

- ・ GF（レクリエーショナルダイビング用）
- ・ ガス濃度
- ・ 深度（任意の深度でのNDLを照会する場合に必要）
- ・ ダイビングの開始
- ・ 身体の窒素負荷（ウォッチに自動保存）

- 1 **NDLを計算** をタップし、画面を上または下にスワイプして **ガス** を選択し、**次へ** をタップします。
- 2 画面を上下にスワイプして、**ダイビングの開始** を見つけて選択し、**OK** をタップします。異なる深度のそれぞれの **NDL** を表示できます。
精度を確認 をタップして **潜水深度** を選択し、選択した深度の **NDL** を表示します。

減圧を計算

減圧計算ツールを使用して、テクニカルダイビングで必要とされるガスの総量と減圧停止の深度と時間を見積もることができます。これにより、ダイビングの計画と関連パラメータの調整が容易になります。

減圧計算は以下のパラメータの影響を受けます。

- ・ GF、分圧、最終減圧深度（テクニカルダイビング用）
- ・ ガス濃度とガス消費量（減圧を計算する際に、このツールはガスを自動的に分類し、不適切なガスに印を付けます）
- ・ 深度
- ・ ダイビングの開始
- ・ 身体の窒素およびヘリウムの負荷（ウォッチに自動保存）

- 1 **減圧を計算** をタップし、**ガス** や **GF** などの設定を確認して、**次へ** をタップします。
- 2 **ダイビングの開始**、**潜水深度**、**ボトムタイム**、**ガス消費量** を順に設定して、**次へ** をタップします。その後、減圧計算結果を表示できます。

無呼吸トレーニング

フリーダイビングは、無呼吸トレーニングを実施する難易度の高いワークアウトです。一般的には、陸上で息を吸って止めることを何度も繰り返すことで練習できます。個々の能力や目標に応じて様々なトレーニング時間を選択できます。トレーニングの手順を決める際は、専門的なインストラクターのアドバイスに従ってください。

この機能を使用する前に、以下の点にご注意ください。

- ・ 高血圧、心臓や肺の病気、もしくはその他の病気をお持ちの場合、または体調がこの種のトレーニングには不向きな状態の場合は、無呼吸トレーニングはお控えください。
- ・ 資格のあるインストラクターのトレーニングアドバイスに正しく従ってください。
- ・ 無呼吸トレーニングは、専門的なインストラクターの指導の下、柔らかいクッションやベッドの上で行ってください。

無呼吸トレーニング をタップし、画面上の指示に従ってトレーニングセッションを開始します。

無呼吸テスト

- ① この機能を使用する前に、以下の点にご注意ください。
 - ・ 高血圧、心臓や肺の病気、もしくはその他の病気をお持ちの場合、または体調がこの種のテストには不向きな状態の場合は、無呼吸テストはお控えください。
 - ・ 無呼吸テストは、専門的なインストラクターの指導の下、柔らかいクッションやベッドの上で行ってください。

このテストは主に、呼吸を止められる最長時間と横隔膜収縮をテストして記録するために使用されます。各無呼吸テストは以下の4つのメニューで構成されます。

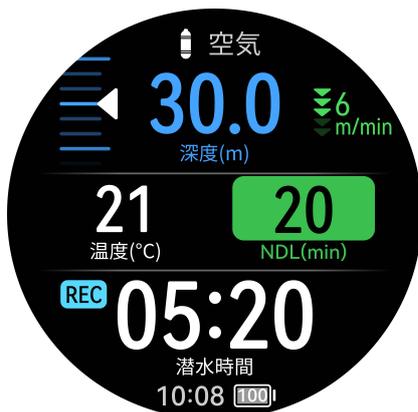
- 1 リラックスする：呼吸を止める前に、酸素を節約するために身体的にも精神的にもリラックスする必要があります。このメニューでは、横隔膜呼吸を行います。
- 2 深呼吸する：ゆっくりと深呼吸することで、肺が空気を最大限に吸い込めます。
- 3 呼吸停止を開始する：最初は、心地よく穏やかな感じがするでしょう。徐々に体内の二酸化炭素が増加するにつれて、呼吸したくなります。この時点で、横隔膜が収縮し始め、呼吸を止めていられなくなります。
- 4 呼吸を整える：リラックスして自然に息を吐き、深呼吸をして短く息を吸い、空気を体内に2秒間溜めます。この手順を3回以上繰り返します。息を止めるたびに必ず呼吸を整えてください。

無呼吸テスト をタップし、画面上の指示に従ってテストを開始します。下ボタンを押すと、テスト中にいつでも **横隔膜収縮** を記録できます。

ダイビング

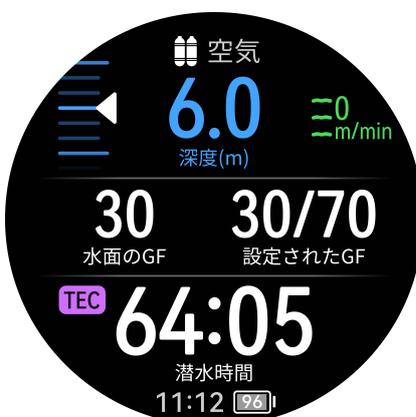
ダイビングの開始

- 1 ウォッチの上ボタンを押してアプリ一覧を開き、ワークアウト > **ダイビング** に移動します。
- 2 目的のダイビングモードを選択し、右側の  をタップして設定画面にアクセスし、必要に応じて設定を完了して、**OK** をタップします。
- 3 下ボタンを押すか、開始アイコンをタップしてダイビングを開始します。ダイビング中は、以下の操作ができます。
 - ・ 下ボタンを押すか、クラウンを回して、データ画面をスクロールできます。
 データ詳細画面：





テクニカルダイビングのための追加データ：



- ・ ストップウォッチ：ストップウォッチ画面では、上ボタンを押してタイマーを開始/一時停止/再開、または上ボタンを長押ししてストップウォッチをリセットできます。



- ・ コンパス：コンパス画面までスクロールしたら、上ボタンを押してナビゲーション方向をロック/ロック解除できます。



- ・ テクニカルダイビング中に、ウォッチの左上にあるアシストボタンを押すと、詳細設定が表示されます。
- ・ ガスの切り替え：上ボタンを押して **ガスの切り替え** を選択し、下ボタンを押してガスリストを開きます。ガスを選択したら、下ボタンを押して切り替えを確認します。



- ・ **ガスを編集**：上ボタンを押して **ガスを編集** を選択し、下ボタンを押してガスリストを開きます。ガスを選択したら、**酸素濃度**と**ヘリウム濃度**を編集し、下ボタンを押して編集を確認します。ウォッチは自動的に選択したガスに切り替わります。
 - ・ のフリーダイビングホバリング時間 **フリーダイビング**
フリーダイバーは、ロープを使って特定の深度まで潜り、その深度に一定時間留まって、肺を水中の圧力に適応させます。ホバリング時間のリマインダーで、フリーダイバーはホバリング時間の終了を知ることができます。
- 4** ダイビング終了後に水面に戻ったら、上ボタンを長押ししてダイビングセッションを終了します。

- 5 ダイビング後は、ウォッチを真水でやさしくすすぐか、きれいな水に15分以上浸して、海塩、沈殿物、またはその他の物質を洗い流します。文字盤画面を下にスワイプしてショートカットメニューを表示し、**水分を排出**をタップします。その後、ウォッチが乾くのを待ちます。
- i** ウォッチはダイビング後に飛行禁止時間を表示します。その間は飛行機での移動を避けることを推奨します。

ダイビング中のボタン機能

画面	上ボタン	下ボタン	アシストボタン
データ画面	<ul style="list-style-type: none"> ・ 回転：画面をスクロールする。 ・ 短押し：マークを追加する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 1回押す：画面をスクロールする。 ・ 長押し：ホーム画面に戻る。 	1回押す：詳細設定を表示する。
コンパス画面	<ul style="list-style-type: none"> ・ 回転：画面をスクロールする。 ・ 1回押す：ナビゲーションの方向をロック/ロック解除する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 1回押す：画面をスクロールする。 ・ 長押し：ホーム画面に戻る。 	1回押す：詳細設定を表示する。
ストップウォッチ画面	<ul style="list-style-type: none"> ・ 回転：画面をスクロールする。 ・ 1回押す：タイマーを開始/一時停止する。 ・ 長押し：ストップウォッチをリセットする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 1回押す：画面をスクロールする。 ・ 長押し：ホーム画面に戻る。 	1回押す：詳細設定を表示する。
水面での休憩画面	長押し：ワークアウトを終了する。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 1回押す：画面をスクロールする。 ・ 長押し：ホーム画面に戻る。 	1回押す：詳細設定を表示して平均深度のリセットやガスの切り替えを行う。
ガス切り替えリマインダー画面	1回押す/回転：ガスを切り替える。	1回押す：ガスの切り替えを確認する。	1回押す：キャンセルする。
操作確認画面	1回押す/回転：オプションを変更する。	1回押す：オプションを確認する。	1回押す：確認画面を終了する。
アラート/リマインダー画面	1回押す：アラート/リマインダーを解除する。	1回押す：アラート/リマインダーを解除する。	1回押す：アラート/リマインダーを解除する。

ダイビングの例

レクリエーションダイビング

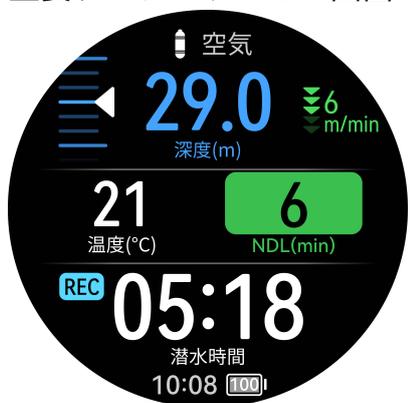
1 準備画面

水の種類を設定し、現在のダイビングモードをアイコン、高度、水面時間で確認できます。



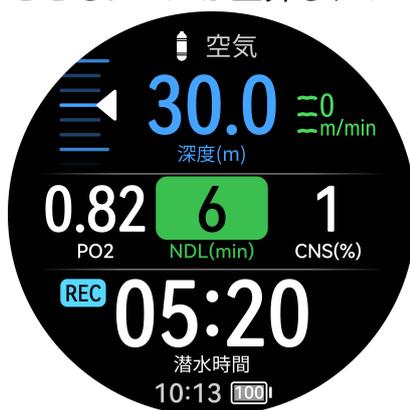
2 下降時間

下降中は、ダイビングモード、下降速度、深度、温度、ガス、潜水時間などのリアルタイムのダイビングデータを確認できます。また、ボタンを使用して画面をスクロールすると、さらにダイビングデータを確認でき、深度、減圧停止不要限界時間（NDL）、潜水時間などの主要データがすべての画面に表示されます。



3 水中滞在

初期NDLは99分ですが、深度と時間が増加するにつれてこの値は減少します。さらに、深度とともにPO2が上昇し、CNSが徐々に上昇します。



4 低NDL

NDLが5分未満になると、NDLが黄色に変わります。減圧を避けるには、水面に上昇する必要があります。



5 上昇

上昇するにつれてNDLは徐々に増加します。上昇速度に注意してください。上昇速度が一定期間に9 m/分を超えると、ウォッチにリマインダーが表示されます。上昇速度が一定期間に12 m/分を超えると、ウォッチにアラートが表示されます。リマインダーやアラートを受信する場合、減圧症のリスクを減らすために、上昇速度を下げることを強く推奨します。



6 安全停止

水深6 mまで上昇すると、ウォッチで「安全停止を開始」とポップアップ表示され、その後、安全停止のカウントダウンが始まります。(水深30 mを超える深さまで下降した場合や、NDLが5分未満の場合、安全停止時間は5分に調整されます。) 安全停止期間が終了すると、「安全停止完了」とポップアップ表示され、タイマーが開始されます。



テクニカルダイビング

最大深度：50 m

水中時間：20分

ガス：21/00、50/00、純酸素

GF：30/70

酸素分圧限界：1.4/1.6/0.18

1 ガスリスト

各ダイビングの前にガスリストを確認してください。減圧計算のガス設定は、テクニカルダイビングにも適用されます。ガスリストに入れる各種類のガスを正しく設定することを確認し、所持していないガスは有効にしないようにしてください。

2 減圧の計算

減圧の計算ツールを使用して減圧プランを作成し、最大深度と水中滞在時間に基づいて合計潜水時間、減圧プラン、ガス切り替え時間、ガス消費量を見積もることができます。減圧計算結果はすべて推定値であり、参考用のみです。これを唯一の判断材料としないでください。複雑なダイビング活動では、複数のデバイスを使用して総合的に計算と評価することを推奨します。

減圧を計算

Depth	Time	Total	Gas
30m	20	20	21/00
22m	Ascen	23	21/00
21m	Ascen	24	50/00
21m	1	25	50/00
9m	1	26	50/00

推測値

空気消費量(L)

21/00 1531 L

50/00 289 L

100/00 208 L

合計時間

40 min

減圧時間

24 min

CNSの終了

115%

閉じる

3 準備画面

水の種類を設定し、現在のダイビングモードをアイコン、高度、水面時間で確認できます。ウォッチのバッテリー残量が十分あることを確認します。

10:08 65

▲ 0m SI 14 days

海水

淡水

下ボタンを押して開

4 下降画面

下降中は、深度、潜水時間、PO2、CNSなどのリアルタイムデータを確認できます。画面にはNDLが徐々に減少している様子も表示されます。



5 水中滞在

NDLが0になると、NDL情報は最初の減圧停止（深度と減圧時間を含む）に切り替わり、TTSは徐々に増加します。



6 ガス切り替え

ダイビング中、別のガスが現在のステージに適している場合、ウォッチはガスの切り替えを促します。切り替えが間に合わなかった場合、ウォッチはリマインダーやアラートを発しますが、減圧情報の正確性は保証されません。



7 減圧停止までの上昇

上昇中、最初の減圧停止に達するとウォッチは減圧停止リマインダーを表示します。減圧が完了したら、次の減圧停止まで上昇を続けることができます。



8 減圧終了

すべての減圧停止が完了すると、ウォッチは「減圧停止完了」というリマインダーを表示し、タイマーが開始されます。



リマインダー/アラート

リマインダー/アラート	説明	トリガー条件	通知モード
リマインダー	上昇速度が速すぎます	上昇速度が3秒間連続で9 m/分を超過。	速度 (黄色+5秒間点滅)
リマインダー	NDLカウントダウン	NDLが3秒間連続で5分以下。	NDL (黄色+5秒間点滅)
リマインダー	安全停止を開始	上昇中、水深が6 m以下で、安全停止が必要。	ウォッチが 安全停止を開始 をポップアップ表示。
リマインダー	安全停止完了	安全停止時間が0まで減少。	ウォッチが 安全停止完了 をポップアップ表示。
リマインダー	安全停止範囲を超過	安全停止中に3 m以下または7 m以上の深さに滞在。	矢印 (黄色+アニメーション)
リマインダー	減圧を開始	NDLが-1に達する。	ウォッチが 減圧を開始 をポップアップ表示。

リマインダー	減圧を開始	上昇中、水深が減圧停止の水深以下で、減圧停止が必要。	ウォッチが 減圧を開始 をポップアップ表示。
リマインダー	減圧停止完了	減圧停止が完了したとアルゴリズムが判断。	ウォッチが 減圧停止完了 をポップアップ表示。 X mY分 (黄色+5秒間点滅)
リマインダー	深度制限を超過	潜水深度がプリセット値に達する。	深度 (黄色+5秒間点滅)
リマインダー	時間制限を超過	潜水時間がプリセット値を超過。	時間 (黄色+5秒間点滅)
リマインダー	CNSアラート	CNSが80%以上になる。	CNS (黄色+5秒間点滅)
リマインダー	XXに切り替えることを推奨	プリセットの最大PO2設定に達すると、他に良いガスの選択肢がある場合、ウォッチが他のガスに切り替えるよう通知する。	ウォッチが XXに切り替えることを推奨 をポップアップ表示。
リマインダー	より良いガス	より良いガスの選択肢があるとアルゴリズムが判断。	ガス (黄色+5秒間点滅)
リマインダー	水面での休憩時間	水面での休憩時間がプリセット値に達する。	時間 (黄色+5秒間点滅)
アラート	分圧が低すぎる	PO2がプリセット最小値を下回る。	ウォッチが 分圧が低すぎる をポップアップ表示。 PO2 (赤色+点滅) ガス (赤色+点滅)
リマインダー	ホバリング完了	深度範囲での滞在時間がプリセット閾値を超過。	ウォッチが ホバリング完了 をポップアップ表示。
アラート	上昇速度が速すぎます	上昇速度が3秒間連続で12 m/分を超過。	ウォッチが 上昇速度が速すぎます をポップアップ表示。 速度 (赤色+点滅)
リマインダー	減圧シーリング深度超過	テクニカルダイビングで減圧停止深度より0.3 m上の深度に滞在、またはレクリエーショナルダイビングで減圧停止深度より1 m上の深度に滞在。	下方向への指示アニメーション (黄色)

アラート	CEIL未満の深度	深度がCEIL未満。	下方向への指示アニメーション（赤色）
アラート	減圧停止失敗	深度が1分間連続でCEIL未満。	ウォッチが 減圧停止失敗 をポップアップ表示。 下方向への指示アニメーション（赤色）
アラート	分圧が高すぎる	PO2がプリセット最大値を超過。	ウォッチが 分圧が高すぎる をポップアップ表示。 PO2（赤色+点滅） ガス（赤色+点滅）
アラート	防水制限を超過	潜水深度が100 mを超過。	ウォッチが 防水制限を超過 をポップアップ表示。 深度（赤色+点滅）
アラート	CNSが高すぎる	CNSが100%以上で、ウォッチが5%の増加ごとにアラートを発する。	ウォッチが CNSが高すぎる をポップアップ表示。 CNS（赤色+点滅）
アラート	深度制限を超過	深度	ウォッチが 深度制限を超過 をポップアップ表示。 深度（赤色+点滅）
アラート	時間制限を超過	時間	ウォッチが 時間制限を超過 をポップアップ表示。 時間（赤色+点滅）
リマインダー	バッテリー残量低下	バッテリー残量が5%以下。	ウォッチが バッテリー残量低下 をポップアップ表示。

探検

屋外探検では、自分の位置をマークし、これらのマークされた位置を使用して帰り道を見つけることができます。また、ウォッチを使用して、高度や血中酸素などの重要なデータを取得することもできます。

 **ルート** 機能は現在はHUAWEI WATCH Ultimate Green Edition色でのみ利用できます。

設定

1 文字盤画面で、ウォッチの左上にあるアシストボタンを押して **探検** 画面にアクセスします。



2 下部の  をタップして、探検に関連する設定を表示します。



- ・ **バッテリー**：探検モードでは、持ち上げて画面起動機能がデフォルトで有効になっています。  スイッチをオフにして、無効にすることができます。また、**測位の間隔**を**時間**または**歩数**によるように設定することもできます。
- ・ **嵐の警告**：必要に応じて**警告**を有効または無効にします。有効になっている場合、**気圧低下**を設定できます。
- ・ **ルート**：Huaweiヘルスケアアプリでルートをダウンロードした後、ウォッチにインポートします。詳しくは、ワークアウトルートの共有をご参照ください。
- ・ **夜間の記録**はデフォルトで有効になっており、  スイッチをオフにして無効にできます。
- ・ **日没後に薄暗くする**はデフォルトで有効になっており、  スイッチをオフにして無効にできます。

屋外探検の開始

- 1 文字盤画面で、ウォッチの左上にあるアシストボタンを押して **探検** 画面にアクセスしてから、**開始** をタップします。
- 2 探検中は以下の操作ができます。



- ・ **マーク**：探検アプリのホーム画面で、下ボタンを押すか、**マーク** をタップして手動で位置をマークします。**マーカー** をタップして、マークした場所を表示して編集します。
 - ・ **i** **マーカー オプション**は手動でマークした位置のみを表示します。
 - ・ 位置は500個までマークできます。
 - ・ このような自動または手動でマークされた位置は、**経由地**と呼ばれます。デフォルトでは、経由地は30分ごとに自動的にマークされます。必要に応じて、測位の間隔を時間または歩数によるように設定できます。
- ・ **暗くする**：探検アプリのホーム画面で、ウォッチの左上にあるアシストボタンを押して、「暗くする」モードを有効または無効にします。
- ・ **ツール**：探検アプリのホーム画面で、下にスワイプして**血中酸素**、**懐中電灯**などのツールにアクセスします。
- ・ 探検アプリのすべての画面で、ウォッチの上ボタンを押すことで、旅程の**終了**または**一時停止**、または**画面をロック**を選択できます。



- 3 帰路では以下の操作ができます。
 - ・ 経由地に戻る

方法1：マーカーをタップして経路地の一覧にアクセスし、目的の経路地を見つけて選択し、ナビゲートをタップします。

方法2：

探検アプリのホーム画面で、下に2回スワイプしてコンパス画面にアクセスし、その画面をタップしてから、ナビゲートをタップして経路地の一覧にアクセスします。上ボタンを回して経路地を切り替え、上ボタンを押して目的の経路地を選択し、ナビゲートをタップして経路地の近くの場所に移動します。

HUAWEI WATCH Ultimate Green Edition：探検アプリのホーム画面で、下に2回スワイプして地図画面にアクセスし、その画面をタップしてから、ナビゲートをタップして経路地の一覧にアクセスします。上ボタンを回して経路地を切り替え、上ボタンを押して目的の経路地を選択し、ナビゲートをタップして経路地の近くの場所に移動します。

- ・ 経路を戻る：探検アプリのホーム画面で、下に2回スワイプしてコンパスまたは地図画面にアクセスし、その画面をタップしてから、**経路を戻る**をタップし、出発地に近い場所に移動します。

4 ウォッチの上ボタンを長押しすると、探検が終了します。

探検記録の表示

ウォッチの場合：

- 1 ウォッチの左上にあるアシストボタンを押して **探検**画面にアクセスし、**探検の記録**をタップして記録の一覧を表示します。
- 2 目的の記録を選択し、画面を上下にスワイプすると、**距離**、**高度**などの詳細が表示されます。

スマートフォンの場合：

Huaweiヘルスケア > ヘルスケア > **運動記録**に移動し、探検記録を選択して詳細を表示します。

ルートバック機能

屋外ワークアウトを開始して、ルートバック機能を有効にすると、通るルートをウォッチが記録して、ナビゲートしてくれます。運動中または目的地に到着後いつでも、ルートバック機能を使用して、来たルートに戻るか、通過地点の任意の場所に戻ることができます。

ウォッチで、アプリ一覧に入り、**ワークアウト**をタップして、屋外セッションを開始します。練習中いつでも、画面を上をスワイプして、ガイドとして**来たルートに戻る**または**直線**を選択して、来たルートに戻るか、通過した任意の場所に戻ることができます。**来たルートに戻る**を選択する場合、上ボタンを回すとルートのズームイン・ズームアウトを行えます。

来たルートに戻ると**直線**が画面に表示されない場合は、画面をタップすると表示されます。



- ❶ この機能が利用できるのは、屋外ワークアウト中のみで、ワークアウトが終了すると利用できません。

ワークアウトルート同期

Huaweiヘルスケアアプリでワークアウトルートを管理

1 ルートのエクスポート

- a Huaweiヘルスケア > ヘルスケア > **運動記録**に移動し、ルートデータを含む屋外ワークアウト記録を選択し、右側のルートアイコンをタップして、**ルートをエクスポート**を選択します。
- b エクスポート方法を選択し、**保存**をタップします。

2 ルートのインポート

自分 > マイルート > ルートをインポートに移動して、ダウンロードしたルートファイルを選択し、マイルートに保存します。

3 保存したルートを表示/削除

自分 > マイルートに移動して、ルートを選択して詳細を表示するか、削除します。

ワークアウトルートをウェアラブルに同期

- 1 Huaweiヘルスケア > 自分 > マイルートに移動して、目的のルートを選択します。ルート詳細画面で、右上隅にある \vdots 、次にウェアラブルに**送信**をタップして、ルートをウォッチにインポートします。
- 2 ウェアラブルデバイスで、アプリリストに入り、**ワークアウト**をタップし、画面を上か下にスワイプしてサポートされているワークアウトモードを選択し、右側の \vdots をタップします。設定画面で、**ルート**をタップし、目的のルートを選択し、ワークアウトナビゲーションを有効にします。次に、画面上の指示に従って目的の位置に移動できます。

気圧計

気圧計ウォッチで、現在の場所の高度と大気圧を自動測定し、当日のデータを全て波形グラフで表示します。

高度と大気圧

- ❶ まず最初にウォッチをHuaweiヘルスケアに接続して自動補正を行います。

- 1 ウォッチの上ボタンを押してアプリ一覧を開き、**気圧計**をタップします。
- 2 画面を上か下にスワイプして、現在の**高度と気圧**を表示します。

その他の設定

- ・ **高度画面の補正**をタップして、高度を手動で補正します。
- ・ **気圧画面の設定**をタップすると、**嵐の警告の警告**を有効または無効にして、ニーズにより対応させることができます。また、**気圧低下**をカスタマイズすることもできます。これはデフォルトで**4 hPa/3 hr**に設定されています。これは、大気圧が3時間以内に4 hPa以上低下すると警告が送信されることを示しています。

天気情報を表示

天気予報を有効化

Huaweiヘルスケア アプリを開き、端末詳細画面に移動して、**天気予報**を有効化し、温度単位(°Cまたは°F)を選択します。

天気情報を表示

ウォッチで地域の天気予報を確認できます。

- 1 天気アプリを以下のいずれかの方法で開きます。

- ・ ウォッチの上ボタンを押してアプリ一覧を開き、**天気** () をタップします。
- ・ ホーム画面を右にスワイプして天気カードが表示されたら、現在地を確認して天気情報を表示します。天気カードをタップして開きます。
- ・ 天気を表示可能な文字盤を設定します。この文字盤を設定すると、ホーム画面に最新の天気情報を直接表示できるようになります。天気情報をタップして、天気アプリを開きます。

- 2 天気メニューで画面を上下にスワイプすると、週間天気情報、**太陽**、**月**、**月相**、**潮汐**が表示されます。
潮位の照会は一部の地域でのみサポートされています。

- ① スマートフォンのGPSが有効で、Huaweiヘルスケア アプリによる位置情報の取得が許可されており、スマートフォンがGPSを受信可能な開けた場所にあることをご確認ください。
- ・ ウォッチに表示される天気情報は、スマートフォンの表示と若干異なる場合があります。Huaweiヘルスケア アプリからプッシュ配信される情報は、様々な気象サービスプロバイダから収集されるためです。

アシスタント

文字盤のカスタマイズ

文字盤のスタイルと機能コンポーネントは、好みに合わせてカスタマイズできます。

- 1 ホーム画面の中央部を長押しして、文字盤の選択画面を表示します。
- 2 文字盤の下にある **カスタマイズ** をタップし、上または左にスワイプして文字盤のスタイルまたは機能コンポーネントを切り替えます。
 - ① カスタマイズは、下に **カスタマイズ** ボタンがある文字盤でのみ可能です。カスタム機能は、文字盤によって異なります。

スマートアシスト

スマートアシスト画面から、天気情報やバックグラウンドアプリにより素早く、より簡単にアクセスできます。

スマートアシストに入る/スマートアシストを終了する

デバイスのホーム画面を右にスワイプして、スマートアシストに入ります。次に、画面を左にスワイプして、スマートアシストを終了します。

オーディオコントロール

スマートアシスト画面で、オーディオコントロールカードを使用して、スマートフォンとウォッチ両方の音楽再生を制御します。ウォッチ経由でスマートフォンの音楽制御が機能するのは、ウォッチがHuaweiヘルスケアと関連付けられ、音楽がスマートフォンで再生中の場合のみであることに注意してください。

アプリを管理

① この機能は、ウォッチがiPhoneとペアリングされている場合は利用できません。

アプリのインストール

- 1 Huaweiヘルスケアを開き、デバイス詳細画面に移動し、**AppGallery**をタップします。
- 2 アプリ一覧から希望のアプリを選択し、**インストール**をタップします。インストールが成功したら、ウォッチでアプリ一覧を開き、新規インストールしたアプリを見つけてアクセスします。

アプリを更新

- 1 Huaweiヘルスケアを開き、デバイス詳細画面に移動し、**AppGallery**をタップします。
- 2 マネージャー > **更新** > **更新**に移動して、アプリを最新バージョンに更新します。

アプリをアンインストール

- 1 Huaweiヘルスケアを開き、デバイス詳細画面に移動し、**AppGallery**をタップします。
 - 2 マネージャー > インストールマネージャー > アンインストールに移動して、アプリをアンインストールします。アンインストールが完了すると、削除したアプリはウォッチに表示されなくなります。
- i** HuaweiヘルスケアでAppGalleryサービスの無効化を設定した場合、AppGalleryをタップし、画面上の指示に従って必要な権限を付与し、AppGalleryを再度有効にする必要があります。
- ・ サードパーティ製アプリを使用する前に、デバイス管理/オプティマイザ経由でバックグラウンドの保護されたアプリの一覧に追加してください。さらに、スマートフォンで**設定 > バッテリー**移動し、**アプリ別バッテリー使用量**でそのアプリを選択して、**起動設定**をタップして、**自動起動**、**他のアプリによる起動**、および**バックグラウンドで実行**を有効にします。
 - ・ サードパーティ製アプリをバックグラウンドの保護されたアプリ一覧に追加しても動作しない場合は、そのアプリをアンインストールし、再インストールして再度お試しください。

ウォッチのアプリ一覧を並べ替える

ウォッチの上ボタンを押してアプリ一覧に入り、任意のアプリを長押しして、希望の位置にドラッグして、他のアプリが移動したら指を離します。

メッセージの管理

ウォッチが Huaweiヘルスケア に関連付けられて、メッセージ通知が有効になっている場合、スマートフォンのステータスバーにプッシュ配信された新着メッセージがウォッチに同期されます。

メッセージ通知の有効化

- 1 Huaweiヘルスケア を開き、デバイスの詳細画面に移動して **通知** をタップし、**通知** をオンにします。
 - 2 下のアプリ一覧で通知を受信したいアプリのスイッチをオンにします。
- i** 通知画面の **アプリ** セクションにプッシュ通知を受信できるアプリが表示されます。

スマートフォンの使用時に通知をミュート

Huaweiヘルスケア を開き、デバイスの詳細画面に移動して **通知** をタップし、スマートフォンの使用時に**通知をミュート** をオンにします。その後、スマートフォンの使用状況に基づいてプッシュ通知がスマートにウォッチに送信されます。この機能はデフォルトでは無効になっています。

未読メッセージの表示

ウォッチが装着されている場合、スマートフォンのステータスバーから新着メッセージがプッシュ配信されたことをバイブで知らせます。

未読メッセージはウォッチに保存されます。未読メッセージを表示するには、ウォッチのホーム画面を上からスワイプしてメッセージセンターを開きます。

SMS メッセージへの返信

-  この機能は、ウォッチがiPhoneとペアリングされている場合は利用できません。
 - SMSのクイック返信は、SMSメッセージを受信したSIMカードでのみ機能します。

ウォッチでSMSの到着メッセージ、またはWhatsApp、Messenger、Telegramのメッセージに返信するには、クイック返信または顔文字を使用できます。サポートされているメッセージの種類は、実際の使用状況によって変わります。

SMS のクイック返信のカスタマイズ

-  この機能は、ウォッチがiPhoneとペアリングされている場合は利用できません。

クイック返信は以下の手順でカスタマイズできます。

- Huaweiヘルスケア アプリを開いてデバイス詳細画面に移動し、**クイック返信** カードをタップします。
- 返信を追加** をタップして新しい返信を追加する、既存の返信をタップして編集する、または返信の隣の  をタップして削除することが可能です。

メッセージの削除

- メッセージセンターで削除したいメッセージを左にスワイプし、 をタップして削除します。
- メッセージをすべて消去するには、メッセージ一覧下部の  をタップします。

Bluetooth 音声通話

-  この機能を使用するには、ウェアラブルデバイスがHuaweiヘルスケアに関連付けられていることをご確認ください。
 - ウェアラブルデバイス単体での発信機能はサポートしていません。

よく使う連絡先を追加

- Huaweiヘルスケアを開き、デバイス詳細画面に移動し、**よく使う連絡先** をタップします。
- よく使う連絡先** 画面で**追加** をタップすると、スマートフォンの連絡先に自動的にリダイレクトされます。そこから、追加したい連絡先を選択します。**よく使う連絡先** 画面で、連絡先の並べ替えまたは削除を行えます。

-  最大10件のよく使う連絡先を選択できます。

電話の発信

発信手順：ウェアラブルデバイスでアプリ一覧に入り、**連絡先** または **通話履歴** をタップして、電話をかけたい連絡先を選択します。

- ① デュアルSIMカードを使用している場合、ウォッチの連絡先に電話する際、どちらのSIMカードを通話に使用するかを選択できません。使用するSIMカードはスマートフォンのプロトコルによって決められています。詳細は、ご利用のスマートフォンメーカーのカスタマーサービスにお問い合わせください。

ウォッチから電話をかける際、音はウォッチに流れて、スマートフォンにはBluetooth通話が進行中というメッセージが表示されます。音声出力をスマートフォンに切り替えるには、スマートフォンを受話器モードに設定する必要があります。

着信への応答手順：スマートフォンへの着信が通知されたら、ウェアラブルデバイスの応答アイコンをタップして着信に応答するだけです。着信に応答すると、ウェアラブルデバイスのスピーカーから音声がかかります。

リモートシャッター

- ① この機能は、EMUI 8.1以降を搭載しているHUAWEIスマートフォンまたはiOS 13.0以降を搭載しているiPhoneとのペアリングを必要とします。iPhoneを使用している場合は、まずカメラを開いてください。
- ・ ウォッチでは、カメラのプレビューと写真の表示はサポートされていません。そうした操作はスマートフォンで行ってください。

1 ウォッチがHuaweiヘルスケアとペアリングされていることを確認します。

ウォッチのホーム画面を上から下にスワイプし、が表示されていることを確認します。この表示は、ウォッチがスマートフォンに接続されていることを示します。

- ### 2 ウォッチでアプリ一覧を開き、リモートシャッター () を選択すると、スマートフォンのカメラが自動的に起動します。ウォッチの画面で をタップすると写真を撮影できます。 をタップするとタイマーをセットできます。

音楽再生を制御

- ① ウォッチがiPhoneとペアリングされている場合は、音楽をウォッチに同期できません。ウォッチが初期化されていない場合、ウォッチをまずAndroidスマートフォンに接続して音楽を転送してから、ウォッチをiPhoneに関連付けて音楽再生を制御することをお勧めします（使用するすべてのスマートフォンで同じHUAWEI IDを使用してHuaweiヘルスケアアプリにログインすることが前提です）。
- ・ この機能を使用するには、ウォッチがHuaweiヘルスケアと正しく関連付けられている接続されていることを確認します。

スマートフォンの音楽再生を制御

- ① iPhoneを使用している場合、Huaweiヘルスケアでデバイスの音楽を制御スイッチの設定は不要です。

- ・ スマートフォンでHuaweiヘルスケアを開き、デバイス詳細画面に移動して、**音楽**をタップして、**デバイスの音楽を制御**をオンにします。
- ・ スマートフォンの音楽アプリを開き再生を開始します。
- ・ ウォッチで、ホーム画面を右にスワイプしてスマートアシスト画面に入り、音楽カードをタップします。そこから、再生の一時停止、トラックの切り替え、音量の調整ができます。

音楽をウォッチに同期

- 1 Huaweiヘルスケアを開き、デバイス詳細画面に移動します。
 - 2 **音楽 > 音楽の管理 > 曲を追加**に移動して、同期させる曲を選択します。
 - 3 完了したら、画面右上隅にある  をタップします。
 - 4 音楽管理画面にアクセスし、**新規プレイリスト**をタップして、プレイリストの名前を作成し、希望に合った曲を追加します。ウォッチにアップロードされた曲を分類して、管理しやすくすることもできます。プレイリスト画面の右上隅にある  をタップして、次に**曲を追加**をタップすると、既存のプレイリストを更新できます。
-  追加した曲を削除するには、Huaweiヘルスケアに入り、デバイス詳細画面に移動し、**音楽 > 音楽の管理**に移動して、リストの対象の曲を見つけ、隣にある  アイコンをタップして、**削除**をタップします。
 - ・ 一部の曲を同期するには、HUAWEI Musicのプレミアムプラス会員であることが必要です。

ウォッチの音楽再生を制御

- 1 ウォッチでアプリ一覧を開き、**音楽** () > **音楽を再生中**に移動するか、別の音楽アプリを開きます。
- 2 再生ボタンをタップして再生を開始します。
- 3 音楽の再生画面で、音量の調整、再生モード（順次再生、シャッフルなど）の設定、画面を上へスワイプしてプレイリストの表示や曲の切替が可能です。

アラーム

アラームは、ウェアラブルデバイスまたはスマートフォンのHuaweiヘルスケアアプリを使用して設定できます。

ウェアラブルデバイスを使用してアラームを設定

- 1 アプリリストに入り、**アラーム** ()、 の順にタップしてアラームを追加します。
- 2 アラームの時刻と繰り返しサイクルを設定し、**OK**をタップします。繰り返し回数を選択しなかった場合、アラームは1回のみ鳴ります。
- 3 既存のアラームをタップして、アラームの時刻と繰り返し回数を変更するか、削除します。

Huaweiヘルスケアアプリを使用してアラームを設定

- 1 Huaweiヘルスケアアプリを開き、デバイス詳細画面に移動し、**アラーム**をタップします。
- 2 **追加**をタップして、アラームの時刻、アラーム名、繰り返しサイクルを設定します。
- 3 AndroidまたはEMUIを使用している場合は、右上隅の✓をタップします。iOSを使用している場合は、**保存**をタップします。
- 4 Huaweiヘルスケアのホーム画面に戻り、画面を下にスワイプして、アラームの設定をウェアラブルデバイスに同期させます。
- 5 既存のアラームをタップして、アラームの時刻、アラーム名、繰り返しサイクルを変更します。

ウォッチを使用してスマホ探索

- 1 ウォッチのホーム画面を下にスワイプして、ショートカットメニューを開きます。  が表示されていることを確認します。この表示は、ウォッチがBluetoothでスマートフォンに正しく接続されていることを示します。
 - 2 ショートカットメニューで**スマホ探索** ()、  の順にタップします。スマホ探索のアニメーションが画面で再生されます。
 - 3 ウォッチとスマートフォンがBluetooth接続の範囲内であれば、(バイブモード、サイレントモードであっても) スマートフォンを鳴動させてスマートフォンを探索します。
 - 4 ウェアラブルデバイスの画面をタップして、探索を終了します。
-  ・ウォッチで**自動切替**が有効になっている場合は、スマホ探索機能を使用するには、スマートフォンとウォッチがペアリングされていて、それぞれの距離がBluetooth通信が可能な範囲(約10m)内にある必要があります。
- ・自動切替機能は、スマートフォンに複数のデバイスが接続登録されている場合に、デバイスを装着した時に自動でそのデバイスに接続を切り替える機能です。
 - ・自動切替機能はiPhoneではサポートしていません。
 - ・使用しているのがiPhoneで、スマートフォン画面が消灯している場合、スマートフォンがスマホ探索機能に反応しない場合があります。着信音の再生がiOSによって制御されているためです。

スマートフォンを使用してウォッチを探す

- 1 ウォッチがHuaweiヘルスケアアプリにリンクされていることを確認します。
- 2 Huaweiヘルスケアを開き、デバイスの詳細画面に移動して、**デバイス探索 > 鳴動**を選択します。
- 3 **鳴動**をタップするとウォッチが鳴り始めます(バイブレーションモードまたはサイレントモードでも)。ウォッチを見つけたら、**鳴動を停止**をタップするか、または鳴り止むまで待ちます。

通知の鳴動制限モード

通知の鳴動制限モードが有効な場合、デバイスは通話や通知の着信があっても音が鳴らず、バイブもしません（通知の鳴動制限が有効になっていてもアラームは鳴動します）。

通知の鳴動制限の有効化または無効化

方法1：ウォッチのホーム画面の上部から下にスワイプし、**通知の鳴動制限**をタップして有効化または無効化します。

方法2：設定 > サウンドとバイブレーション > **通知の鳴動制限** > **終日**に移動して、設定を完了します。

通知の鳴動制限の時間帯指定

- ・ 設定 > サウンドとバイブレーション > **通知の鳴動制限** > **時間帯指定**に移動し、**時間を追加**をタップして、**開始**、**終了**、**および繰り返し**を設定します。複数の時間帯を追加して、いずれかの時間帯を有効にすることができます。
- ・ 通知の鳴動制限の時間帯指定を無効化するには、設定 > サウンドとバイブレーション > **通知の鳴動制限** > **時間帯指定**を選択し、削除したい時間帯の右のスイッチをオフにします。

ヘルスケア管理

情緒の健全性

- ① 測定データと結果はあくまで参考です。医療の診断や治療の根拠として使用しないでください。不快感がある場合は、医師の診察を受けてください。

感情とストレスについて

感情は、人の主観的経験に対する自然な反応とその外面的な表現であり、欲求や欲望といった人の傾向に密接に関連する一種の心理現象に属しており、それらが満たされているかどうかを反映しています。

心理学でストレスとは、制約されているまたは緊張しているという感覚のことです。ストレスは、タスクや課題といった外部からの刺激によって引き起こされますが、適度なストレスは生産性を高めることができます。

一般的な情緒の健全性とは、長期間にわたる感情とストレスの反映です。小さな変動や短時間の変動は、実際の問題を示すものではありません。感情的な健康は、理想的な状態に回復し、周囲に適応する能力に反映されます。スマートウォッチは、身体的および精神的な健康のために、感情やストレスを記録するのに役立ちます。

感情/ストレスの記録

- 1 上ボタンを押してアプリ一覧を表示し、**情緒**を選択してアプリのホーム画面を表示します。アプリを初めて使用する場合は、ユーザー認証画面で**同意する**をタップし、アプリの紹介と操作ガイドを表示します。その後、**情緒**アプリのホーム画面にリダイレクトされます。
- 2 Huaweiヘルスケアを開き、デバイスの詳細画面に移動して**健康モニタリング**をタップし、**感情/ストレスの追加記録**を有効にします。有効にした場合、デバイスが安静時を検出すると、ストレスレベル、感情、その他の関連情報が自動的に測定されます。眠っている間はデータを利用できません。アプリを初めて使用する場合は、感情データが利用可能になるまで一定期間ウォッチをオンにしておく必要があります。

感情/ストレスデータの表示

ウェアラブルの手順：

上ボタンを押してアプリ一覧を表示し、**情緒**を選択してアプリのホーム画面を表示します。ここでは、現在の感情がアニメーションで表示されます。上にスワイプすると、詳細なデータの記録が表示されます。

スマートフォンの手順：

Huaweiヘルスケアを開き、**情緒**カードをタップして感情データを表示します。日、週、月、年ごとに感情/ストレスデータを表示し、日、週、月、年ごとに分析とヒントを読むことができます。

リラクゼーションサービス

ネガティブな感情やストレスが溜まっている場合は、ストレス解消サービスで自分自身を調整することができます。

- 1 上ボタンを押してアプリ一覧を表示し、**情緒**を選択してアプリのホーム画面を表示します。
- 2 左にスワイプして利用可能なサービスを表示し、必要に応じて呼吸エクササイズまたはワークアウトを選択します。
呼吸エクササイズやワークアウトはウォッチで直接利用できます。瞑想やヨガのクラスなどのその他のオプションは、スマートフォンの **Huaweiヘルスケア** アプリで開始する必要があります。

情緒の健全性のリマインダー

- 1 上ボタンを押してアプリ一覧を表示し、**情緒**を選択してアプリのホーム画面を表示します。
- 2 画面を上からスワイプして **詳細**画面を表示し、**リマインダー設定**をタップして、**気分**をオンにします。最近の気分に基づいて、ウォッチが全画面表示のリマインダーを送信します。最近かなり長い間ストレスを感じていることが検出されると、リマインダーにストレス解消サービス（呼吸エクササイズなど）へのリンクが表示されます。このサービスをタップしてすぐにサービスを開始できます。

睡眠モニタリング

ウェアラブルデバイスを正しく装着して眠ると、睡眠時間を自動的に記録して、深い睡眠、浅い睡眠、レム睡眠、または覚醒状態を識別します。

睡眠の設定をカスタマイズ

- 1 アプリ一覧に入り、**睡眠** () を選択し、画面を上からスワイプして、**その他 > スリープモード**に移動します。
- 2 **自動**はデフォルトで有効になっています。予定時間にスリープモードに入り、終了するようにウェアラブルデバイスを設定することもできます。そのためには、**時間を追加**をタップして、**就寝**、**起床**および**繰り返し**を設定し、**OK**をタップします。予定を削除するには、**予定**、**削除**の順にタップします。

有効化/無効化 HUAWEI TruSleep™

Huaweiヘルスケアアプリを開き、デバイス詳細画面に移動し、**健康モニタリング > HUAWEI TruSleep™**に移動して、**HUAWEI TruSleep™**をオンまたはオフにします。

HUAWEI TruSleep™はデフォルトで有効になっています。手動で無効にすると、睡眠データは取得できず、睡眠分析は利用できなくなります。

睡眠データを確認/削除

- ・ウェアラブルデバイスでアプリ一覧を開き、**睡眠** () を選択し、夜間の睡眠と昼寝の記録を確認します。
- ・Huaweiヘルスケア > ヘルスケア > **睡眠**に移動し、右上隅にある 、**すべてのデータ**の順にタップすると、過去の睡眠データが表示される画面に移動します。必要に応じて、右上隅にある削除アイコンをタップし、対象の記録を選択して削除します。

活動リング

 この機能を使用するには、まずウォッチを最新バージョンに更新してください。

活動リングは、次の3種類のデータ（3つのリング）で毎日の身体活動を記録します：ムーブ、エクササイズ、スタンド。3つのリングの目標を達成することで、より健康的な生活を送ることができます。

活動リングの目標を設定するには：

スマートフォンの場合：Huaweiヘルスケア>ヘルスケアに移動し、活動リングカードをタップして **活動記録** 画面にアクセスします。右上隅の 、**目標を編集** の順にタップします。

ウォッチの場合：活動リングアプリに移動し、左にスワイプして **今週** のデータを表示し、上にスワイプして **今日** の詳細を表示し、もう一度上にスワイプして **目標の編集** または **リマインダー** を見つけてタップします。リマインダーで、**スタンド**、**進捗状況**、**目標達成** を無効化できます。

- (1)  **ムーブ** はランニング、サイクリング、家事、犬の散歩などの活動による消費カロリーを測定します。
- (2)  **エクササイズ** は中強度と高強度のワークアウトを行った合計時間を測定します。世界保健機関（WHO）では、成人の場合、1週間に中強度の運動なら150分以上、高強度の運動なら75分以上行うことを推奨しています。早歩き、ジョギング、中強度の筋力トレーニングは、有酸素持久力の向上と全体的な健康の増進を可能にします。
- (3)  **スタンド** は立って1分以上動き回った時間の数を測定します。たとえば、特定の1時間（10:00～11:00など）に1分以上歩けば、この時間は、**スタンド** にカウントされます。長時間座ることは健康に良くありません。WHOの研究では、長時間座っていることは、高血糖、2型糖尿病、肥満症、うつ病のリスクの増大につながるとされています。

このリングは、長時間座ったままだと、健康を害することを注意喚起するように設計されています。毎日、1時間に1回以上は立ち上がり、できるだけ **スタンド** の高得点を取ることを推奨します。

血中酸素測定

-  この機能を使用するには、最初にウェアラブルデバイスと Huaweiヘルスケア アプリを最新バージョンに更新してください。
- 測定精度を最大限に高めるには、デバイスを手首の骨から指1本分上にきちんと固定し、可能な限りぴったりフィットさせます。センサー領域が肌に接触して、間に異物が挟まっていないことを確認します。

血中酸素の単回測定

1 ウェアラブルデバイスが正しく装着されていることを再度確認し、動かないようにします。

- 2 アプリ一覧を開き、**血中酸素** () を見つけるまで画面を上下にスワイプして、このオプションをタップします。
- 3 **測定** をタップします。(実際の製品のインターフェースが優先されます。)
- 4 血中酸素の測定が開始したら、デバイスの画面を上に向けて動かないようにします。

血中酸素の自動測定

- 1 この機能を有効にするには、**Huaweiヘルスケア** を開き、デバイスの詳細画面に移動して **健康モニタリング** をタップし、**血中酸素の自動測定** をオンにします。
 -  有効になった場合、静止状態が検出されると、デバイスは血中酸素を自動的に測定して記録します。このインジケータが特に重要なのは、睡眠中や高地にいる場合です。
- 2 **低血中酸素のアラート** をタップして下限を設定し、起きている間のアラートを受信できるようにします。

血中酸素データを表示

Huaweiヘルスケア > **ヘルスケア** > **血中酸素** に移動して、日付を選択すると、その日の血中酸素データが表示されます。

心拍数測定

心拍数の継続的なモニタリングはデフォルトで有効になっており、心拍数はグラフ表示されます。この機能が無効になっていると、**Huaweiヘルスケア** にアクセスして、**心拍数の継続的なモニタリング** のスイッチをオンにするよう促すプロンプトが表示されます。

-  最適なモニタリング精度を確保するには、デバイスを手首の骨から指1本分上でしっかりと固定し、可能な限りぴったりフィットさせます。ワークアウト中は、必ずウォッチが手首にしっかりと固定されているようにしてください。

個別の心拍数測定

- 1 **Huaweiヘルスケア** アプリを開き、デバイス詳細画面に移動し、**健康モニタリング** > **心拍数の継続的なモニタリング** に移動して、**心拍数の継続的なモニタリング** をオフにします。
- 2 ウォッチでアプリ一覧を開き、**心拍数** () を選択して個別測定を開始します。
 -  心拍数測定は、周囲温度の低さ、腕の動き、腕のタトゥーなどの外的要因が影響する場合があります。

心拍数の継続的なモニタリング

Huaweiヘルスケア アプリを開き、デバイス詳細画面に移動し、**健康モニタリング** > **心拍数の継続的なモニタリング** に移動して、**心拍数の継続的なモニタリング** をオンにします。

監視モードをスマートまたはリアルタイムに設定します。

- ・ **スマート**：活動状態に応じて測定頻度を自動的に調整します。
- ・ **リアルタイム**：活動状態に関係なく、リアルタイムで心拍数をモニタリングします。

- リアルタイムモニタリングではデバイスの消費電力が増えますが、スマートモニタリングはより電力を節約できます。

安静時心拍数の測定

安静時心拍数は、1分あたりの拍数で測定される値で、起きて静かに安静な状態で測定した心拍数を指します。これは心臓の健康の重要な指標です。安静時心拍数の測定に最適な時間は、朝起きてすぐ（ただし、ベッドから出る前）です。

Huaweiヘルスケアアプリを開き、デバイス詳細画面に移動し、**健康モニタリング > 心拍数の継続的なモニタリング**に移動して、**心拍数の継続的なモニタリング**をオンにします。ウェアラブルデバイスは安静時心拍数を自動的に測定します。

- 安静時心拍数を表示するには、必要条件がいくつかあります。最適ではない時間に測定すると、安静時心拍数の測定結果にずれが生じたり、結果が得られなかったりする場合があります。

心拍数アラート

心拍数上昇アラート

Huaweiヘルスケアを開き、デバイス詳細画面に移動し、**健康モニタリング > 心拍数の継続的なモニタリング**に移動して、**心拍数の継続的なモニタリング**をオンにして、ニーズに合わせて**心拍数上昇の警告**を設定します。安静にしているのに安静時心拍数が設定された上限を上回る状態が10分以上続くと、ウェアラブルデバイスがバイブしてアラートが表示されます。

心拍数低下アラート

Huaweiヘルスケアを開き、デバイス詳細画面に移動し、**健康モニタリング > 心拍数の継続的なモニタリング**に移動して、**心拍数の継続的なモニタリング**をオンにして、ニーズに合わせて**心拍数低下の警告**を設定します。安静にしているのに安静時心拍数が設定値を下回る状態が10分以上続くと、ウェアラブルデバイスはバイブしてアラートが表示されます。

ワークアウト中の心拍数測定：

ワークアウト中は、リアルタイム心拍数と心拍数ゾーンがウェアラブルデバイスに表示され、心拍数がプリセット上限値を超えると通知が届きます。より良いトレーニング成果を上げるために、運動のガイドとして心拍数ゾーンを使用することをお勧めします。

- 心拍数ゾーンの計算方法を選択するには、**Huaweiヘルスケア > 自分 > 設定 > ワークアウト設定 > 運動時の心拍数設定**に移動します。ランニングの場合は、**心拍数ゾーン**を**最大心拍数の割合**、**心拍予備能の割合**、または**LTHRの割合**に設定します。その他のワークアウトモードの場合は、**最大心拍数の割合**または**心拍予備能の割合**を選択します。

- 計算方法として**最大心拍数の割合**を選択した場合、強度の異なるワークアウト（激しい運動、無酸素運動、有酸素運動、脂肪燃焼、ウォームアップ）の心拍数ゾーンは最大心拍数（ $HR_{max} = 220 - \text{年齢}$ ）に基づいて計算されます。
 - 計算方法として**心拍予備能の割合**を選択した場合、強度の異なるワークアウト（高度無酸素運動、基本無酸素運動、乳酸閾値、高度有酸素運動、基本的有酸素運動）の心拍数ゾーンは心拍予備能（HRR、最大心拍数から安静時心拍数を引いて求める）に基づいて計算されます。

- ワークアウトを開始すると、ウェアラブルの画面に心拍数がリアルタイムに表示されます。ワークアウト終了後に、ワークアウト結果画面で平均心拍数、最大心拍数、心拍数ゾーンを確認できます。
- i** ワークアウト中に手首からウェアラブルデバイスを外すと、リアルタイムの心拍数は表示されなくなりますが、デバイスはしばらくの間、心拍数信号を検索し続けます。デバイスを装着し直すと、測定が再開します。
- Huaweiヘルスケアホーム画面の**運動記録**で、ワークアウトごとの心拍数変化、最大心拍数、平均心拍数を示すグラフを確認できます。

ワークアウト中の心拍数上昇アラート

ワークアウト中に心拍数がプリセット上限値を一定時間超えると、ウェアラブルデバイスがバイブしてアラートが表示されます。

- Huaweiヘルスケア > 自分 > 設定 > ワークアウト設定 > **運動時の心拍数設定**に移動して、**心拍数が高い**をオンにします。
- 心拍数上限**をタップし、必要に応じて上限値を設定して、**OK**をタップします。

- i** 個別のワークアウトの音声リマインダーを無効にすると、アラートはバイブレーションとカードプロンプトのみになり、音声ブロードキャストは実行されません。

皮膚温の測定

この機能は、運動後の手首の皮膚温の変化を監視します。皮膚温の連続測定機能が有効になっている場合、データは曲線で表示されます。

- i** この機能を使用するには、最初にウォッチと **Huaweiヘルスケア** を最新バージョンに更新してください。
- 本製品は医療機器ではありません。この機能は、運動中および運動後の18歳以上の健康な人の手首の皮膚温の変化をモニタリングすることを目的としています。結果はあくまで参考用で、医療診断や治療の根拠として使用しないでください。
- 測定中は、デバイスを手首に10分以上ぴったりと装着させ、室温（約25°C）のリラックスできる環境で静かに休めます。手首の皮膚に水、アルコール、その他の液体が付着していないことを確認します。直射日光、風、または極端な温度の環境での測定は避けてください。
- ワークアウト、シャワーの後や、屋外環境と屋内環境を切り替えた後は、30分待ってから測定を開始してください。
- 飲酒後の測定は避けてください。

皮膚温の単回測定

ウォッチでアプリ一覧を表示して、**皮膚温 > 測定**に移動します。

連続測定

- 1 Huaweiヘルスケアを開き、デバイスの詳細画面に移動して**健康モニタリング**をタップし、**皮膚温の連続測定**をオンにします。
- 2 ウォッチでアプリ一覧から**皮膚温**をタップして温度データ曲線を表示します。

温度単位の変更

Huaweiヘルスケア > マイ文字盤 > 設定 > 単位 > 温度の単位に移動し、摂氏(°C)または華氏(°F)を選択します。

生理周期カレンダー

アプリのアクティベート

この機能を初めて使用する場合は、ウォッチとスマートフォンが接続されていることを確認し、機能のアクティベーションを完了してください。

- 1 Huaweiヘルスケア > ヘルスケア > 生理周期カレンダーに移動し、機能パッケージをダウンロードし、生理データを設定し、**開始する**をタップします。
- 2 ウォッチの装着中は、アクティベーション通知がウォッチにポップアップ表示されます。手首に装着していない場合、通知はメッセージセンターに保存されます。
アプリを開くをタップして、個人情報保護に関する声明画面を表示します。個人情報保護に関する声明に同意すると、**生理周期カレンダー** ホーム画面にリダイレクトされます。
OKをタップすると、前の画面に戻ります。

ウォッチで自分の生理を記録して表示

- 1 ウォッチの上ボタンを押してアプリ一覧を開き、**生理周期カレンダー**を見つけ選択し、アプリのホーム画面にアクセスすると、生理周期カレンダーが表示されます。アプリ名の右側のをタップして、月次表示と円グラフ表示を切り替えます。
- 2 **編集**またはをタップして、生理の**開始**と**終了**時間を入力します。画面を上から下にスワイプすると、**概要**が表示されます。もう一度上から下にスワイプして**その他**画面を選択し、**ヘルプ**を表示します。
- 3 **月次表示**画面を左右にスワイプすると、前回の生理周期と次の3回の生理周期データが表示されます。

Huaweiヘルスケアアプリで自分の生理を記録

- 1 Huaweiヘルスケア > ヘルスケア > 生理周期カレンダーに移動し、画面上の説明に従って機能パッケージをダウンロードし、データ設定を完了します。**生理周期カレンダー**カードがアプリのホーム画面にない場合は、**編集**をタップしてカードを追加します。
- 2 生理周期カレンダー画面を表示し、**生理が開始済み**または**生理が終了済み**をオンにして具体的な日付を指定し、月経周期の期間を記録します。**身体症状**も記録できます。
- 3 生理周期カレンダー画面で右上隅の、**設定**の順にタップして、生理の長さや周期の長さを設定し、**リマインダー**のスイッチをオンまたはオフにします。

予測のスイッチをオンにします。有効になると、ウォッチ（常に装着していることが前提、特に夜間は必ず装着）が追跡した健康データ（皮膚温や心拍数、呼吸数など）を組み合わせ、より正確な生理周期予測を生成します。

生理記録をタップすると、**生理平均**と**平均生理周期**が表示されます。

すべてのデータをタップすると履歴データが表示されます。

運動

ワークアウトの開始

ウェアラブルデバイスでワークアウトを開始

- 1 デバイスのアプリ一覧を表示し、ワークアウト () をタップします。
- 2 画面を上または下にスワイプして、希望のワークアウトモードを選択します。あるいは、画面の端まで上にスワイプし、カスタムをタップして別のワークアウトモードを追加することもできます。
 -  ワークアウトを削除するには：
アプリ一覧に入り、ワークアウトを選択し、画面の端まで上にスワイプして、カスタムをタップします。ワークアウトモードを選択し、 をタップしてリストから削除するか、 をタップしてワークアウトリストを並べ替えます。
- 3 ワークアウトアイコンをタップして、ワークアウトセッションを開始します
- 4 ワークアウトセッション中に上ボタンを長押しして、運動を終了できます。あるいは、上ボタンを押して一時停止、 をタップして再開、または  をタップしてワークアウトを終了できます。

Huaweiヘルスケアアプリでワークアウトを開始

- 1 ウェアラブルデバイスがHuaweiヘルスケアに関連付けられていることを再度確認し、手首にデバイスをぴったりと装着します。
次に、例えばHuaweiヘルスケアで、**運動** > **屋外ランニング**に移動して、ランニングアイコンをタップしてランニングを開始します。
- 2 ワークアウト中にHuaweiヘルスケア経由で制御： をタップするとワークアウトが一時停止、 をタップすると再開、または  を長押しするとワークアウトが終了します。ウェアラブルデバイスでもそれに応じて、ワークアウトが一時停止、再開、または終了します。
 -  . ワークアウト中は、ワークアウトの時間、距離などのデータが、Huaweiヘルスケアアプリとウェアラブル画面に表示されます。
 - . ワークアウトの距離や時間が短すぎると、記録は保存されません。
 - . ワークアウト終了後、（スマートフォンとウェアラブルデバイスから収集された）ワークアウトデータはHuaweiヘルスケアアプリで確認できます。このようなデータはウェアラブルデバイスには表示されません。

ワークアウトデータカードのカスタマイズ

ワークアウト中に表示する健康とフィットネスデータのタイプをニーズに合わせてカスタマイズできます。

- 1 ウォッチの上ボタンを押してアプリ一覧を表示し、**ワークアウト** をタップして目的のワークアウトモード（**屋外ランニング** など）を見つけ、その右側にある  をタップして設定画面にアクセスします。
- 2 **データの表示** をタップし、必要なカードを選択して、**カードを表示** をオンにします。
- 3 **カスタムカード** をタップして表示スタイル（**2セル** など）を選択し、対応するデータ（**心拍数** や **ペース** など）を選択します。
- 4 設定が完了したら、ワークアウト画面を上下にスワイプして選択したデータカードを参照し、ワークアウト中に対応するデータを表示します。

デフォルト設定に戻すには、**データの表示** 画面に移動して **リセット** をタップします。

 このカスタム設定は、特定のワークアウトモードでのみ利用できます。

トレイルランニング

ウォッチのプロレベルのトレイルランニングモードは、セグメントベースのナビゲーションとリアルタイムのマップベースのルート表示をサポートし、充実したデータ表示を実現します。

トレイルランニングセッションの開始

まず最初に、**Huaweiヘルスケア** にルートをインポートしてからウォッチに同期します。このルートが新しい都市にある場合は、関連するオフラインマップもダウンロードする必要があります。

- 1 **Huaweiヘルスケア** > **自分** > **マイルート** > **ルートをインポート** を選択し、ダウンロードしたルートを選択して、**マイルート** に保存します。
- 2 対象のルートを選択します。右上隅にある  をタップしてから **ウェアラブルに送信** をタップし、ルートをウォッチに同期します。
- 3 ウォッチの上ボタンを押してアプリ一覧を開き、**ワークアウト** をタップします。
- 4 画面を上下にスワイプして **トレイルラン** を見つけ、選択します。右側の  をタップして設定画面にアクセスし、**ルート** をタップします。
- 5 ルートを選択します。**運動に進む** をタップしてから **実行** をタップして、トレイルランニングを開始します。
- 6 画面を上下にスワイプして、フィットネスデータを確認します。

ワークアウトの設定

- 1 上ボタンを押してアプリ一覧を表示し、**ワークアウト** () をタップします。
- 2 画面を上下にスワイプして **トレイルラン** を見つけ、選択します。右側の  をタップして設定画面にアクセスします。
 - ・ **目標** をタップして、距離、時間、消費カロリーの目標を設定します。
 - ・ **通知** をタップして、心拍数とトレーニングストレスの間隔およびリマインダーを設定します。ワークアウト中にプリセットされた閾値に達すると、オーディオリマインダーが再生されます。

- ・ **データの表示** をタップして、ワークアウト画面に表示するデータを設定します。
- ・ ニーズに合わせて、誤操作防止、メトロノーム、セグメンテーションなどのその他の設定を完了します。

ゴルフ

i コースモードは、HUAWEI WATCH Ultimate Green Editionでのみ利用できます。

コースモードは、グリーンや障害物の位置、距離の測定値を正確に検出できるため、コース戦略を練るのに役立ちます。

ドライビングレンジモードでは、バックスイング/ダウンスイング時間、スイングテンポ、スイング速度などの詳細なスイングデータに加えて、アニメーション化されたスイングとグリップのデモおよびヒントが提供されます。

コースのダウンロードまたは削除

- 1 Huaweiヘルスケア > **運動** > **ゴルフ** を選択して、**ゴルフ場マップ** をタップします。
- 2 **発見** タブで対象のコースを選択し、**ダウンロード** をタップします。
- 3 ダウンロードが完了したら、コースをタップして詳細画面を表示します。右上隅にある **⋮** をタップしてから **ウォッチに同期** をタップします。ダウンロードしたコースを削除することもできます。

コースモード

- 1 ウォッチの上ボタンを押してアプリ一覧を開き、**ワークアウト > Golf** を選択します。
- 2 **コースモード > 周辺を検索** を選択し、現在のコースを選択します。コースがすでにダウンロード済みの場合は、**ダウンロード済み** に表示されます。
- 3 画面上の説明（指示）に従ってコースとティーイングエリアを設定し、GPSによる測位が動作するのを待ってから、**開始アイコン** をタップして（または下ボタンを押して）ゴルフのセッションを開始します。
- 4 左にスワイプしてスコアカード画面を表示し、ホールごとのスコアを記録します。上または下にスワイプしてフェアウェイと障害物のパノラマビューを表示し、距離の測定値、風速と方向、グリーンの方角と傾斜に関する情報を確認します。
- 5 ゴルフのセッション中は、**スコアカードを表示** をタップしてスコアを表示したり、**一時停止** でゲームを一時的に保存したり、**終了** でセッションを終了して記録を保存したりします。上ボタンを長押ししてワークアウトを終了することもできます。

ドライビングレンジ

- 1 ウォッチの上ボタンを押してアプリ一覧を開き、**ワークアウト > Golf** を選択します。
- 2 **練習** を選択し、**開始アイコン** をタップして（または下ボタンを押して）ゴルフの練習を開始します。
- 3 画面を上または下にスワイプして、スイングとグリップのデモを確認したり、ワークアウトデータを表示したりします。

コースモードのその他の設定

- 1 ウォッチの上ボタンを押してアプリ一覧を開き、ワークアウト > Golf を選択します。
- 2 コースモード を選択し、右側の  をタップして設定画面にアクセスします。
ニーズに合わせて AIキャディー、高低差補正、およびショット飛距離 を有効または無効にします。コースの管理 をタップし、コースを長押しして削除することもできます。
AIキャディー を使用したい場合は、まず Huaweiヘルスケア > ゴルフ > 自分のクラブ を選択してクラブ情報を入力してください。これにより、AIキャディー のヒントがより自分に適したものになります。

スコアカードデータ

①ホール番号

ゴルフコースのホール番号を表示します。

②パー

コースのあるホールをあがるのに必要なパットとショットの数を合わせた規定打数を示します。一般的にパー数は、ティーからカップまでの距離に応じて、パー3、パー4、パー5に区分されます。（単位：ストローク数）

③ストローク数

ショット、パット、ペナルティーの数を合計して、カップインするまでに要した合計ストローク数を表示します。（単位：ストローク数）

④オーバーパー

あるホールの規定ストローク数（パー）と実際の合計ストローク数の差を示します。数値が小さいほどスコアが良いということです。合計ストローク数がパー数より少ない場合、このスコアはマイナスになります。（単位：ストローク数）

⑤パット数

グリーン上でカップインに要したパットの数を表示します。（単位：ストローク数）

⑥ペナルティ打数

ホールのペナルティの打数を表示します。ペナルティーが発生するのは、プレーヤーがOBを打ったり、ウォーターハザードに打ち込んだりした場合です。（単位：ストローク数）

⑦フェアウェイキープ率（Fairway Keep Ratio、FKR）

パー4またはパー5でティーショットがフェアウェイを捕らえた割合を示します。別名、フェアウェイキープ率（Fairway Keep Ratio、FKR）とも呼ばれます。

⑧パーオン率（Green in regulation、GIR）

グリーンにパーオンした割合を示します。パーから2打マイナスしたストローク数以内でボールをグリーンに乗せる必要があります。

⑨識別子

 アルバトロス：ホールの一ストローク数がパーより3打以上少ない。ダブルイーグルとも呼ばれます。

 イーグル：ホールの一ストローク数がパーより2打少ない

 バーディー：ホールの一ストローク数がパーより1打少ない

 ボギー：ホールの一ストローク数がパーより1打多い

 ダブルボギー以上：ホールの一ストローク数がパーより2打以上多い

 フェアウェイ：パー4またはパー5でティーショットをフェアウェイに乗せた

 左：パー4またはパー5でティーショットをフェアウェイの左手外側に外した

 右：パー4またはパー5でティーショットをフェアウェイの右手外側に外した

技術統計データ

フェアウェイキープ率 (FKR)

終了したラウンドにおいて、パー4またはパー5でティーショットがフェアウェイを捕らえた割合を示します。別名、フェアウェイキープ率 (FKR) とも呼ばれます。

パーオン率 (GIR)

終了したラウンドにおいて、グリーンにパーオンした割合を示します。パーから2打マイナスしたストローク数以内でボールをグリーンに乗せる必要があります。

平均パット数

終了したラウンドにおけるホールあたりの平均パット数を示します。合計パット数をプレーしたホール数で割った数に相当します。(単位：ストローク数)

合計パット数

終了したラウンドにおけるグリーン上での合計パット数を示します。(単位：ストローク数)

平均パー数

終了したラウンドにおけるパー3、パー4、パー5のホールの平均ストローク数を示します。(単位：ストローク数)

ゴルフのスイングデータ

スイングテンポ

バックスイング時間のダウンスイング時間に対する比率を指します。プロゴルファーの理想的なスイングテンポは3対1です。人にはそれぞれ自分のテンポがあります。スイングのテンポとタイミングを向上させるには、たゆまぬ練習と忍耐が必要です。

バックスイング

テイクバックを開始し、クラブを地面から離して後方にスイングし、クラブをスイングのトップに持って行くまでの時間を指します。（単位：秒）

ダウンスイング

スイングのトップから最終的にボールにインパクトするまでの時間を指します。（単位：秒）

スイング速度

クラブのヘッドがボールを打つ時の速度を指します。（単位：m/秒）

コース情報

ホール番号とパー数

そのホールのホール番号とパー数を表示します。

コースビュー

ゴルフコースのグリーンの俯瞰図を表示します。

グリーン中央までの距離の基準線

グリーンの中央から50ヤード、100ヤード、150ヤード、200ヤードの距離のマーカを表示します。

位置情報

現在地をリアルタイムに示します。

飛距離の基準線

現在地からの飛距離150ヤードおよび200ヤードのマーカを表示します。

グリーンビュー

グリーンの特定エリアの俯瞰図を表示します。

グリーン中央までの距離

現在地からグリーン中央までの距離を表示します。（単位：ヤード）

風の情報

現在地の風の方向と速度を表示し、風を計算に入れてショットができるようにします。この機能を使用するには、ウェアラブルデバイスをスマートフォンのHuaweiヘルスケアアプリに接続する必要があります。

オフラインマップ

 ルート機能は現在HUAWEI WATCH Ultimate Green色でのみ利用できます。

オフラインマップのダウンロード

- 1 Huaweiヘルスケアを開き、デバイスの詳細画面に移動して、**オフラインマップ**をタップします。
- 2 **地域**をタップし、対象の地域とマップを見つけて、**ダウンロード**をタップします。ダウンロード中は画面から離れないでください。ダウンロードが完了すると、ダウンロード済みの下にダウンロードしたマップのリストが表示されます。

オフラインマップの削除

- 1 Huaweiヘルスケアを開き、デバイスの詳細画面に移動して、**オフラインマップ**をタップします。
- 2 **ダウンロードの管理**をタップして削除するマップを選択し、右側の **:** をタップしてから **データを削除** をタップします。

オフラインマップの設定

- 1 上ボタンを押してアプリ一覧を表示し、**設定 > オフラインマップ** を選択します。
- 2 ニーズに合わせて、オフラインマップ表示のための次の設定を完了します。
 - ・ **表示モード**：自動、ライト、または **ダーク** を選択します。
 - ・ **マップ表示**：自動回転または **ノースアップ** を選択します。

スマートコンパニオンを使用したランニング

この機能はデフォルトで有効になっています。屋外ランニング中、目標ペースをどの程度上回っているか、または下回っているかをリアルタイムで確認できます。

- 1 アプリ一覧を開き、上か下にスワイプして**ワークアウト** () を見つけて選択します。
- 2 **屋外ランニング**の右側のアイコンをタップして、**スマートペースランナー**が有効になっているかどうかを確認します。有効になっていない場合は、有効にします。
- 3 **目標ペース**をタップして、**目標ランニングペース**を設定します。
- 4 **ワークアウト**リストに戻り、**屋外ランニング**をタップし、測位システムが動作するまで待ち、**ランニング**アイコンをタップして、**ワークアウト**を開始します。

ランニングプランをカスタマイズ

トレーニング目標とスケジュールに合わせたカスタムメイドで科学ベースのトレーニングプランを作成することができます。適切なタイミングでプランを終了しようというモチベーションが得られる一方で、現在のトレーニングステータスとフィードバックに基づき、その後のコースの内容と難易度がインテリジェントに調整される機能を活用できます。

ランニングプランを作成

- 1 Huaweiヘルスケア > **運動** > **プラン**に移動します。
- 2 スマートランニングプラン セクションで、ニーズに最適なプランを選択し、画面の指示に従って設定を完了します。
- 3 ウェアラブルデバイスをHuaweiヘルスケアアプリに接続すると、プランがウェアラブルデバイスに自動的に同期されます。

ランニングプランを表示して開始する

ウェアラブルデバイスでの手順：

アプリリストに入り、ワークアウト > コースと計画 > **トレーニング計画**に移動し、**計画を表示**をタップして、ワークアウトアイコンをタップしてトレーニングを開始します。

スマートフォンでの手順：

Huaweiヘルスケアアプリで、**運動**または**自分**画面に入り、**プラン**を選択して自分のトレーニングプランを表示します。日付をタップして対応するプランの詳細を表示し、トレーニングを開始します。これはウェアラブルデバイスに同期されます。

ランニングプランを終了する

Huaweiヘルスケア > **運動** > **プラン**に移動して、右上隅にある  をタップして**プラン終了**をタップします。

その他の設定

Huaweiヘルスケア > **運動** > **プラン**に移動して、右上隅にある  をタップして、以下を行えます。

- ・ **プランを表示**をタップして、プランに関する詳細な情報を表示します。
- ・ **ウェアラブルデバイスと同期**をタップしてプランを同期させます。
- ・ **プラン設定**をタップして、トレーニング日とリマインダー設定をカスタマイズして、カレンダーに同期させるかどうかを設定します。

ワークアウト状態を表示

デバイスのアプリ一覧に入り、ワークアウト状態 () をタップし、画面を上から下にスワイプして、ランニング能力指数、トレーニング負荷、トレーニング指数、予想時間、回復、VO2Maxなどの関連情報を表示します。

- ・ **ランニング能力指数 (RAI)** は、ランナーの持久力、技術、効率性を表す総合的な指標です。一般的に、RAIの高いランナーほどレースの成績が良いと考えられます。
- ・ **回復**とは、身体が100%に戻るまでにどれだけかかるかというものです。個別のワークアウトでは、この指標はトレーニング強度とワークアウト時間によって決まる回復時間に直接関係します。

- ・ **トレーニング負荷**は、過去7日間の合計ワークアウト量と健康状態を基に算出されます。このようなデータは、心拍数を終始追跡する（水泳モードを除く）ワークアウトを開始後、利用可能になります。
- ・ **VO2Max**は、激しい運動の間に人体が単位時間あたりに吸収し、消費できる最大酸素量を指します。これは、人体の有酸素運動能力の重要な指標です。

ワークアウト記録

ウェアラブルデバイスでワークアウト記録を表示

- 1 アプリ一覧に入り、**ワークアウト記録**をタップします。
- 2 記録を選択して、対応する詳細を表示します。ワークアウトモードによって表示されるデータの種類が異なります。

Huaweiヘルスケアアプリでワークアウト記録を表示

Huaweiヘルスケア > ヘルスケア**運動記録**に移動し、記録を選択して、対応の詳細を表示します。

ワークアウト記録の削除

Huaweiヘルスケア > ヘルスケア > **運動記録**に移動し、ワークアウト記録を長押しして削除します。ただし、この記録は、ウェアラブルデバイスの**ワークアウト記録**には依然として表示されます。

- ① ワークアウト記録はウェアラブルデバイスに永続的に保存されるわけではありません。ワークアウト記録が新たに生成されると、一番古い記録が消去されます。ただし、同じ記録が同期されている場合は、Huaweiヘルスケアアプリから同じ記録が同時に削除されることはありません。

ワークアウトを自動検出

- 1 アプリ一覧をに入り、**設定 > ワークアウト設定**に移動し、**ワークアウトを自動検出**をオンにします。
 - 2 この機能が有効になっている場合、ウェアラブルデバイスは活動強度の増大を検出すると、ワークアウトを開始するよう通知します。この通知は無視するか、ワークアウトアイコンをタップして運動セッションを開始することもできます。
- ① デバイスが自動的にワークアウトを識別してリマインダーを送信するのは、ユーザーの姿勢と活動強度が対応の要件に適合し、かつ類似する活動状態が一定時間継続した場合のみです。
 - ・ 活動強度が対応の要件を一定時間下回った状態が続くと、デバイスからワークアウトを終了するよう通知されます。その通知は無視するか、プロンプトに従ってワークアウトを終了することもできます。

その他のヘルプ

マルチタスク

マルチタスクを使用すると、最近使用したアプリの切り替えやすすべてのバックグラウンドアプリの即時消去が簡単になります。

- 1 ウォッチのロックを解除し、画面を点灯させて上ボタンを2回押すと、マルチタスク画面が表示されます。そこに実行中のアプリがすべて表示されます。
 - 2 この画面を左右にスワイプして、以下のいずれかの操作を実行します。
 - ・ アプリカードをタップしてアプリの詳細画面にアクセスします。
 - ・ アプリカードを長押しして上にスワイプし、アプリを消去します。
 - ・  をタップして実行中のアプリをすべて消去します。
- i** ・ ワークアウトセッションの最中は、長押しして上にスワイプしても、ワークアウトアプリを消去できません。
- ・ 音楽の再生中やワークアウトセッションの最中は、 をタップしても音楽やワークアウトは消去されません。

充電

ウォッチの充電

- 1 充電クレードルと充電ケーブルを接続し、電源アダプタを電源に接続します。
 - 2 ウォッチを充電クレードルの上に置くと、デバイス画面に充電アイコンが表示されます。
 - 3 充電アイコンで100%が表示されると、デバイスはフル充電されたことを示します。充電は自動的に停止されます。
- i** ・ 充電クレードルは磁石式で、金属製の物を引きつけやすくなります。使用前に充電クレードルを確認し、きれいにしてください。充電クレードルを長時間高温にさらさないでください。充電クレードルが損傷する場合があります。
- ・ ウォッチを長期間使用しない場合、バッテリー寿命を延ばすためにも、必ず2~3か月に一度バッテリーを充電し、バッテリーが空にならないようにしてください。

バッテリー残量の確認

方法1: ウォッチのホーム画面の上部から下にスワイプして、バッテリー残量を確認します。

方法2: ウォッチを充電状態にして、充電画面でバッテリー残量を確認します。

方法3: 現在の文字盤にバッテリー残量のデータが表示されている場合は、ウォッチのホーム画面でバッテリー残量を確認します。

方法4：ウォッチがHuaweiヘルスケアと関連付けられたら、アプリを開き、バッテリー残量が表示されているデバイス詳細画面に移動します。

サイクリングアクセサリとペアリング

初めてのペアリング

- 1 アクセサリを有効にし、検出できるようにします。ウォッチの上ボタンを押してアプリ一覧を表示し、**設定 > その他の接続 > 健康とフィットネスのデバイス** を選択して、+ をタップします。
- 2 利用可能な近くのデバイスが表示されたら、一覧から対象デバイスを見つけ、指示に従ってペアリングを完了します。または、**手動で追加** をタップして、パワーメーター、歩数計、速度計、または心拍数ストラップを選択し、対象デバイスを見つけて、指示に従ってペアリングを完了します。

ペアリングされたアクセサリの切断/再接続

- 1 上ボタンを押してアプリ一覧を表示し、**設定 > その他の接続 > 健康とフィットネスのデバイス** を選択します。
- 2 接続されているアクセサリの名前をタップしてデバイス管理画面にアクセスし、**切断** をタップします。ペアリングされていたが現在切断されているアクセサリの名前をタップしてデバイス管理画面にアクセスし、**再接続** をタップします。

活動量データの表示

- ・ 心拍数ストラップ：ストラップをウォッチに接続してワークアウトを開始し、心拍数ストラップの収集データをウォッチに表示します。このようなデータは、運動中にのみ利用可能であり、プールでの水泳やオープンウォータースイミングにはサポートされていません。運動していないときは、ウォッチの収集されたデータが表示されます。
- ・ 速度計、歩数計、パワーメーター：アプリ一覧から **ワークアウト** を選択して **屋外サイクリング** または **屋内サイクリング** をタップし、画面を上下にスワイプしてサイクリングデータを表示します。

HUAWEI S-TAG とペアリング

- ① ・ ウォッチを2台以上のデバイスとペアリングする必要がある場合、以下の手順のいずれかを行ってください。
 - ・ ペアリングの前に、ウォッチを最新バージョンに更新します。

- 1 デバイスボタンを2秒間長押しして、電源をオンにします。
- 2 上ボタンを押してアプリリストに入り、**設定 > その他の接続 > 健康とフィットネスのデバイス** に移動して、+ をタップする、ウォッチは利用可能なデバイスを自動的に検索します。あるいは、**手動で追加 > HUAWEI S-TAG** に移動し、利用可能なデバイスの検索が始まるのを待ちます。
- 3 検出されたBluetoothデバイスのリストから、ペアリングしたいデバイスを選択します。

- 4 プロンプトに従って、ウォッチでペアリングを確認します。ペアリングに成功すると、デバイス詳細画面にアクセスして、接続の状態、インストール場所、バッテリー残量を確認できます。
デバイス詳細画面にアクセスするには、ウォッチの上ボタンを押してアプリリストに入り、**設定 > その他の接続 > 健康とフィットネスのデバイス**に移動し、接続されたデバイスをタップします。

Bluetooth イヤホンに接続

ウォッチに接続後、Bluetoothイヤホンを使用して、音楽やオーディオを聴くことができます。

ウォッチのシステム設定経由

- 1 ウォッチをHuaweiヘルスケアアプリと関連付けて、Bluetoothイヤホンをペアリングモードに設定します。
- 2 ウォッチのアプリ一覧に入り、**設定 > Bluetooth**に移動します。
- 3 目的のBluetoothイヤホンを選択し、プロンプトに従って接続を開始します。

ウォッチの音楽アプリ経由

- 1 ウォッチをHuaweiヘルスケアアプリと関連付けて、Bluetoothイヤホンをペアリングモードに設定します。
- 2 ウォッチのアプリ一覧に入り、**音楽**を選択し、音楽再生画面の右下隅にあるをタップし、**音声チャンネル > ペアリング**に移動します。
- 3 目的のBluetoothイヤホンを選択し、プロンプトに従って接続を開始します。

常時表示

常時表示 (AOD) では、デバイスの画面を低消費電力状態で点灯し続けるため、指を動かさずに時刻や日付を常に確認できます。AODを有効にすると、手首を上げたときに文字盤を表示するか、AODを表示するかを選択できます。

 AODを有効にするとバッテリー持続時間が短くなります。

- 1 アプリリストを開き、**設定 > 文字盤とホーム**に移動して、**常時表示**を有効にします。
- 2 **常時表示**を有効にすると、自動的に常時表示専用の文字盤スタイルになります。
- 3 好みに応じて、**持ち上げて常時表示を表示**または**持ち上げて文字盤を表示**を選択します。

サウンドとバイブレーション

着信音量を設定

- 1 デバイスのアプリリストに入り、**設定 > サウンドとバイブレーション > 着信音**に移動します。
- 2 上または下にスワイプして着信音量を調整します。

ミュートとミュート解除

- 1 デバイスのアプリリストに入り、**設定** > **サウンドとバイブレーション**に移動します。
- 2 ミュートを有効または無効にします。

クラウンの触覚

- 1 上ボタンを押してアプリリストに入り、**設定** > **サウンドとバイブレーション**に移動します。
- 2 **クラウンの触覚フィードバック**を有効にすると、ウォッチのクラウンを回転させるたびに触覚フィードバックが感じられます。必要に応じてこの機能を無効にすることもできます。

ディスプレイと画面の明るさ

ウォッチでアプリ一覧画面を表示し、**設定** > **ディスプレイと画面の明るさ**に移動して、画面の明るさを調整して画面の点灯時間およびスリープまでの時間を設定します。

画面の明るさの調整

- ・ **ディスプレイと画面の明るさ** 画面で **明るさ** をタップして、画面の明るさを希望のレベルに手動で調整します。
- ・ **ディスプレイと画面の明るさ** 画面で、**自動** をオンまたはオフに切り替えて明るさの自動調整を有効または無効にします。

画面の点灯時間の設定

- 1 **ディスプレイと画面の明るさ** 画面で **画面点灯** をタップして、画面を常時点灯にしたい時間を選択します。
- 2 文字盤画面を下にスワイプし、**画面点灯** をタップして、**画面点灯** を有効化または無効化します。

スリープまでの時間の設定

ディスプレイと画面の明るさ 画面で **スリープ** をタップして、スリープまでの時間を設定します。

- ① **スリープ** が **自動** に設定されている場合：手首を上げて画面をオンにした後、文字盤が表示されている場合は5秒間、他の画面が表示されている場合は15秒間アイドル状態のままにすると、画面が自動的にオフになります。

更新

ウェアラブル側

- ① iPhoneとペアリング時、ウェアラブル側で更新は実行できません。

- 1 デバイス一覧に入り、**設定** > **システムと更新** > **ソフトウェア更新**に移動します。
- 2 更新アイコンをタップし、画面上の指示に従ってパッケージをダウンロードし、デバイスを更新します。

スマートフォン側

Huaweiヘルスケアアプリを開き、デバイス詳細画面に移動し、**ファームウェア更新**をタップします。スマートフォンは利用可能な更新がないかを確認します。画面上の指示に従ってウェアラブルデバイスを更新します。

- ① **ファームウェア更新**、右上隅にある設定アイコンを順にタップし、**Wi-Fi接続時に更新を自動ダウンロードをオンにし、デバイスを使用していないときに、更新を自動インストールして再起動する**をオンにすると、新バージョンがウェアラブルデバイスに自動的にプッシュされます。

ウェアラブルデバイスの耐水レベルおよび耐塵レベルの定義と使用状況の説明

ウェアラブルデバイスに耐水性および耐塵性があるということは、水や塵の内部への侵入を防ぎ、内部コンポーネントやメインボードの損傷を防止できることを意味します。

- ① 以下のテスト状況では、通常の温度範囲は15°C~35°C、相対湿度範囲は25%~75%、気圧範囲は86 kPa~106 kPaです（標準気圧は101.325 kPa）。

耐水/耐塵レベル	耐性レベルの定義	耐性状況
----------	----------	------

<p>ダイビング（最大水深100 m）</p>	<p>ダイビングアクセサリのEN 13319規格に適合しています。この規格に適合する製品は、通常圧力（1 ATM）と過剰圧力（最大11 ATM）を200サイクルに耐えることができ、各サイクルで1分間の過剰圧力を維持しても耐えられます。</p>	<p>ウェアラブルデバイスはダイビングアクセサリのEN 13319規格に適合しており、最大水深100 mのダイビングをサポートします。（安全のため、単独でのダイビングはお控えください。）</p> <p>ウェアラブルデバイスは以下の状況では着用しないでください。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 水深100 mを超えるダイビングアクティビティ。 2. 熱いシャワー、温泉、サウナ（スチームルーム）、および高温多湿環境、もしくは高温または多湿環境でのその他のアクティビティ。 3. 高飛び込み、高圧洗浄、もしくは水圧の高いまたは流れの速い水を伴うその他のアクティビティ。 4. 革製ストラップおよび金属製ストラップは、耐水性を考慮して設計されていません。水泳、ダイビング、またはその他のウォーターアクティビティを楽しむ場合は、他のタイプのストラップのご使用をお勧めします。 <p>（不適切な状況で使用した場合、液体への浸漬に起因するウェアラブルデバイスの損傷は保証の対象外です。）</p>
-------------------------	---	--

10 ATM	<p>10 ATMは、国際標準化機構（ISO）によって定義された耐水規格（ISO 22810）です。これは、ウェアラブルデバイスが室温で最大水深100 mの静水圧シミュレーションに10分間耐えられることを示すもので、水深100 mで耐水性があることを意味するものではありません。</p>	<p>このウェアラブルデバイスはISO 22810:2010規格に基づく10 ATM等級の耐性レベルに適合しています。これは、最大水深100 mの静水圧に10分間耐えられることを示すものですが、水深100 mで耐水性があることを意味するものではありません。耐水性能は永続的なものではなく、日常の摩損により性能が低下する場合があります。</p> <p>本製品は、水泳プール、ビーチなどの水深の浅いところで使用できます。また、運動中、雨の日、手を洗うときも装着したままの使用が可能です。</p> <p>スピーカー付きのウォッチが水に浸漬した場合、または水中でウォッチを装着した場合は、スピーカーの水しみを即座に拭き取るか、またはウォッチの排水機能を使用して、水しみがスピーカーに悪影響を与えないようにしてください。</p> <p>ウェアラブルデバイスは以下の状況では着用しないでください。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.ダイビング、スキューバダイビング、高飛び込み、高圧洗浄、もしくは水圧の高いまたは流れの速い水を伴うその他のアクティビティ。 2. 熱いシャワー、温泉、サウナ（スチームルーム）、および高温多湿環境、もしくは高温または多湿環境でのその他のアクティビティ。 3.革製ストラップおよび金属製ストラップは、耐水性を考慮して設計されていません。水泳またはその他のウォーターアクティビティを楽しむ場合は、他のタイプのストラップのご使用をお勧めします。 <p>（不適切な状況で使用した場合、液体への浸漬に起因するウェアラブルデバイスの損傷は保証の対象外です。）</p>
--------	---	---

IP68	<p>塵の進入を防ぐことができます。短時間であれば、常温常圧で水深1mを超える水への浸漬に耐えられます（浸漬の水深と時間は製品のモデルによって異なる場合があります）。この耐水レベルは、IPX7より上位の規格です。</p>	<p>このウェアラブルデバイスは、IEC 60529:2013規格に基づくIP68等級の耐性レベルに適合しています。</p> <p>このデバイスは、リビングルーム、オフィス、研究室、軽工業用スタジオ、保管室の塵は防止できますが、特に塵の多い環境では着用しないでください。</p> <p>このデバイスは、運動中、雨の日や手を洗うときでも装着できます。ただし、デバイスの水に浸漬させたり、すすいだり、濡らしたりしないでください。ウォッチ本体または表面が水や汗で汚れた場合、適時拭き取り乾燥させてください</p> <p>ウェアラブルデバイスは以下の状況では着用しないでください。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. スキューバダイビング、水泳、シュノーケリング、ダイビング、または長時間水に浸漬するその他のアクティビティ。 2. シャワー、温泉、サウナ（スチームルーム）、および高温多湿環境、もしくは高温または多湿環境でのその他のアクティビティ。 3. 高飛び込み、飛び込み、水上スキー、サーフィン、原動機付きのウォータースポーツ（スピードボートやモーターボートなど）、洗車、ラフティングなど、流れの速い水を伴うアクティビティ。 <p>（不適切な状況で使用した場合、液体への浸漬に起因するウェアラブルデバイスの損傷は保証の対象外です。）</p>
------	--	--

耐水性能は永続的なものではなく、日常の摩損により性能が低下する場合があります。ウェアラブルデバイスの耐水性能に影響を与えると思われる以下の使用状況は避けてください。液体への浸漬に起因する損傷は保証の対象外です。

超音波洗浄器、弱酸性またはアルカリ性の洗剤で洗うこと。

高所から落としたり、衝突による衝撃を与えたりすること。

正規のHuaweiストア以外で分解や修理を行うこと。

シャワーや入浴中に石鹼や石鹼水などのアルカリ性物質にさらすこと。

香水、溶剤、洗剤、酸、酸性物質、殺虫剤、乳液、日焼け止め、保湿剤、染毛剤にさらすこと。

濡れたまま充電すること。

- i** 本マニュアルまたは製品付属のクイックスタートガイドに従って製品を使用してください。
不適切な使用による損傷は、無償保証サービスの対象外です。