取扱説明書

分類：通常画面、運動モード、システム

2020.11.25

通常画面 …… 01
運動モード …… 02
システム …… 03
ショートカットツール …… 04

通常画面

01

現在の基礎運動データ
当日の 0 時から 23:59 までのカロリー消費量、運動時間、歩数、累積階段上り数を表示します。

現在の心拍数
現在の安静時心拍数を表示します。「確認キー」を押すと、過去の心拍数データをスクロール検索できます。APEX Pro と VERTIX では、確認キーを押した後のタッチスクリーンスワイプ検索に対応しています。

現在の高度
現在の位置高度を表示します。10 分ごとに更新され、「確認キー」をタップすると過去の高度データをスクロール検索できます。「確認キー」を長押しすると、現在の高度を校正できます。GPS による校正を行う際は、屋外で装着してご利用ください。

現在の気圧
現在位置の気圧値を表示します。10 分ごとに更新され、「確認キー」をタップすると過去の気圧データをスクロール検索できます。「確認キー」を長押しすると、データソース、時間帯、単位、嵐アラームのオン / オフを切り替えることができます。

現在の温度
現在の体温を周囲温度と合わせて表示します。周囲の温度を測定する必要がある場合は、時計を外してしばらく置いてから、温度表示ページを見ることをお勧めします。「確認キー」をタップすると、履歴の温度データをスクロール検索できます。

日の出と日没
現在位置の現在の日付の日没と日の出の予想時刻を表示します。

携帯電話情報
Bluetooth 接続した状態で、直近の携帯電話メッセージ 15 件を表示します。「確認キー」をタップすると、上下にスクロールして情報内容を閲覧でき、再度「確認キー」をタップすると 1 つのメッセージを削除したり、メッセージを全クリアしたりすることができます。

* ウォッチをアプリに接続して、アプリのデバイスページの「メッセージ通知」で、ウォッチに通知するメッセージの種類を選択できます。

運動モード

02

ラン

スタート：「スタート」をタップし、ウォッチが GPS 測位を完了して、心拍数の数値が正常に表示されるのを待ち、確認キーをタップしてランニング運動の記録を開始します。ランニング中に「Back キー」をタップすると、手動で Lap カウントができます。

*GPS アイコンが点滅しなくなったら測位は成功です。寒い時期は、ランニングの前に十分にウォームアップしてから「ラン」モードをオンにして、心拍数が安定したら「スタート」をタップしてください。

インターバル：必要に応じて、リピートセット数、時間、距離、休憩時間、ウォームアップ / リラックスを選択できます。

設定：必要に応じて、ナビゲーション機能のオン / オフを切り替えることができます。運動中の距離、ペース、ピッチ、心拍数、補給アラート機能、オートポーズ機能を備えています。

終了：ウォッチのアクティビティインターフェースがロックされている場合は、まずスクリーンのロックを解除してください。アクティビティインターフェースの「確認キー」をタップして一時停止してから「確認キー」を長押しして、記録を保存するか、破棄するかを選択します。

* ウォッチをアプリに接続し、アプリのデバイスページで「アクティビティインターフェース」を選択すると、ウォッチに表示されているデータ項目および配置位置をカスタマイズできます（運動時の修正に対応しています）。

トレッドミル

スタート：心拍数の読み取りが安定してから、「スタート」をタップすると、運動の記録がスタートします。ランニング中に「Back キー」をタップすると、手動で Lap カウントができます。

定速モード：ウォッチにトレッドミルと同じスピードを入力し「確認キー」をタップすると、運動の記録がスタートします。アクティビティインターフェースで「確認キー」をタップし一時停止して、スピードを修正したり、Lap データを検索したり、現在の運動を終了したりできます。

設定：運動中の距離、ペース、ピッチ、心拍数などのデータアラートをオンにするか否か、およびオートポーズ機能をオンにするか否かを選択できます。

終了：ウォッチのアクティビティインターフェースがロックされている場合は、まずスクリーンのロックを解除してください。アクティビティインターフェースの「確認キー」をタップして一時停止してから「確認キー」を長押しして、記録を保存するか、破棄するかを選択します。

* トレッドミルモードの使用時には、できるだけ等間隔で腕振りをすることで、測定精度の向上に役立ちます。運動を終了する前に現在の距離を手動で補正できます。トレッドミルで可変速ランニングをする予定がない場合は、「定速モード」のご利用をおすすめします。
ウォッチをアプリに接続し、アプリのデバイスページで「アクティビティインターフェース」を選択すると、ウォッチに表示されているデータ項目および配置位置をカスタマイズできます（運動時の修正に対応しています）。

トレイル

スタート：ウォッチが GPS 測位を完了してから、「確認キー」をタップすると、運動の記録がスタートします。ランニング中に「Back キー」をタップすると、手動で Lap カウントができます。

設定：必要に応じて、トラックナビゲーション、運動アラート、オートポーズ、3D 距離をオンにするか否かを選択します。

終了：ウォッチのアクティビティインターフェースがロックされている場合は、まずスクリーンのロックを解除してください。アクティビティインターフェースの「確認キー」をタップして一時停止してから「確認キー」を長押しして、記録を保存するか、破棄するかを選択します。

* トラックファイルの追加と編集：ウォッチをアプリに接続し、アプリのデバイスページの「マイコース」で「お気に入りからコースを追加」を選択すると、手動でウォッチにコースをインポートできます。ウォッチのコースのインポートに成功したら、「マイコース」ページで「左スライド」を操作してウォッチのコースを削除するか、現在のコース名称を編集し、コースファイルをエクスポートして、WeChat または第三者製のソフトウェアを介して他の人とそれを共有することができます。

3D 距離：3D 距離をオンにすると、丘陵地や山間部での着用時に、より実際に近い距離計測ができます。この場合、3D 距離は通常、2D 距離よりも大きくなります。

ウォッチをアプリに接続し、アプリのデバイスページで「アクティビティインターフェース」を選択すると、ウォッチに表示されているデータ項目および配置位置をカスタマイズできます（運動時の修正に対応しています）。

トラックラン

スタート：ウォッチが GPS 測位を完了してから、「確認キー」をタップすると、運動の記録がスタートします。ランニング中に「Back キー」をタップすると、手動で Lap カウントができます。「確認キー」をタップして一時停止すると、手動でレーンを変更できます。

トラックの選択：実際の状況に基づき、フィールドの何番目のレーンにあるかを選択することで、測定精度の向上に役立ちます。

インターバル：必要に応じて、トラックのインターバルランのリピートセット数、時間、休憩時間、ウォームアップ / リラックスを選択できます。

設定：必要に応じて、運動中の距離、ペース、ピッチ、心拍数などのデータアラートや、オートポーズ機能をオンにするか否かを選択できます。

終了：ウォッチのアクティビティインターフェースがロックされている場合は、まずスクリーンのロックを解除してください。アクティビティインターフェースの「確認キー」をタップして一時停止してから「確認キー」を長押しして、記録を保存するか、破棄するかを選択します。

* トラックモードは、現在、屋外の屋根のない標準的な 400m トラックフィールドのみに対応しています。他の長さのトラックも今後順次対応していく予定です。

ハイキング

スタート：ウォッチが GPS 測位を完了してから、「確認キー」をタップすると、運動の記録がスタートします。運動の途中で「Back キー」をタップすると、手動で Lap カウントができます。

設定：必要に応じて、トラックナビゲーション、運動中の距離、スピード、心拍数、補給などのアラート項目をオンにするか否かを選択できます。

終了：ウォッチのアクティビティインターフェースがロックされている場合は、まずスクリーンのロックを解除してください。アクティビティインターフェースの「確認キー」をタップして一時停止してから「確認キー」を長押しして、記録を保存するか、破棄するかを選択します。

* ウォッチをアプリに接続し、アプリのデバイスページで「アクティビティインターフェース」を選択すると、ウォッチに表示されているデータ項目および配置位置をカスタマイズできます（運動時の修正に対応しています）。

* トラックファイルの追加と編集：ウォッチをアプリに接続し、アプリのデバイスページ「マイコース」で「お気に入りからコースを追加」を選択すると、手動でウォッチにコースをインポートできます。ウォッチのコースのインポートに成功したら、「マイコース」ページで「左スライド」を操作してウォッチのコースを削除するか、現在のコース名称を編集し、コースファイルをエクスポートして、WeChat または第三者製のソフトウェアを介して他の人とそれを共有することができます。

登山

スタート：ウォッチがGPS測位を完了してから、「確認キー」をタップすると、運動の記録がスタートします。運動の途中で「Backキー」をタップすると、手動でLapカウントができます。

設定：必要に応じて、トラックナビゲーション、運動中の距離、スピード、心拍数、補給などアラート項目をオンにするか否かを選択します。

3D距離：3D距離をオンにすると、丘陵地や山間部での着用時に、より実際に近い距離計測ができます。この場合、3D距離は通常、2D距離よりも大きくなります。

終了：ウォッチのアクティビティインターフェースがロックされている場合は、まずスクリーンのロックを解除してください。アクティビティインターフェースの「確認キー」をタップして一時停止してから「確認キー」を長押しして、記録を保存するか、破棄するかを選択します。

*ウォッチをアプリに接続し、アプリのデバイスページで「アクティビティインターフェース」を選択すると、ウォッチに表示されているデータ項目および配置位置をカスタマイズできます（運動時の修正に対応しています）。

*トラックファイルの追加と編集：ウォッチをアプリに接続し、アプリのデバイスページ「マイコース」で「お気に入りからコースを追加」を選択すると、手動でウォッチにコースをインポートできます。ウォッチのコースのインポートに成功したら、「マイコース」ページで「左スライド」を操作してウォッチのコースを削除するか、現在のコース名称を編集して、コースファイルをエクスポートして、WeChatまたは第三者製のソフトウェアを介して他の人とそれを共有することができます。

バイク

スタート：ウォッチがGPS測位を完了してから、「確認キー」をタップすると、運動の記録がスタートします。運動の途中で「Backキー」をタップすると、手動でLapカウントができます。

インターバル：必要に応じて、トラックのインターバルランのリピートセット数、時間、休憩時間、ウォームアップ/リラックスを選択します。

設定：必要に応じて、トラックナビゲーション、運動中の距離、スピード、接地ピッチ、心拍数、補給などのアラート項目、オートポーズ機能をオンにするか否かを選択します。

終了：ウォッチのアクティビティインターフェースがロックされている場合は、まずスクリーンのロックを解除してください。アクティビティインターフェースの「確認キー」をタップして一時停止してから「確認キー」を長押しして、記録を保存するか、破棄するかを選択します。

*ウォッチをアプリに接続し、アプリのデバイスページで「アクティビティインターフェース」を選択すると、ウォッチに表示されているデータ項目および配置位置をカスタマイズできます（運動時の修正に対応しています）。

*トラックファイルの追加と編集：ウォッチをアプリに接続し、アプリのデバイスページ「マイコース」で「お気に入りからコースを追加」を選択すると、手動でウォッチにコースをインポートできます。ウォッチのコースのインポートに成功したら、「マイコース」ページで「左スライド」を操作してウォッチのコースを削除するか、現在のコース名称を編集し、コースファイルをエクスポートして、WeChatまたは第三者製のソフトウェアを介して他の人とそれを共有することができます。

屋内バイク

スタート：運動の前に、ウォッチの「メインメニュー」-「設定」-「アクセサリー」で、第三者製スピードメーターなどのアクセサリーとのペアリングを完了させます。ウォッチの心拍数の読み取りが安定してから、「確認キー」をタップすると、運動の記録がスタートします。この時、ウォッチにはスピードメーターやその他のアクセサリーのデータが表示されます。運動中に「Backキー」をタップすると、手動でLapカウントができます。

設定：必要に応じて、運動中の距離、スピード、接地ピッチ、心拍数などのデータアラートを選択します。

終了：ウォッチのアクティビティインターフェースがロックされている場合は、まずスクリーンのロックを解除してください。アクティビティインターフェースの「確認キー」をタップして一時停止してから「確認キー」を長押しして、記録を保存するか、破棄するかを選択します。

* 屋内バイクモードの使用時に、アクセサリーがペアリングされていない場合は、ウォッチには心拍数と運動時間の基準のみが表示されます。
アクセサリーの追加方法：ウォッチのメインメニュー-設定-アクセサリーで、ANT+またはBluetoothを選択します。

スイミング

スタート：心拍数の読み取りが安定してから、「確認キー」をタップすると、運動の記録がスタートします。

プールの長さ：実際の状況に基づき、プールの長さを選択します。カスタムのプールの長さにも対応しています。

設定：必要に応じて、運動中の距離、心拍数アラートを選択します。

終了：ウォッチのアクティビティインターフェースがロックされている場合は、まずスクリーンのロックを解除してください。アクティビティインターフェースの「確認キー」をタップして一時停止してから「確認キー」を長押しして、記録を保存するか、破棄するかを選択します。

* 水中に入る前に、水流の衝撃でウォッチが緩まないようにバンドを調整してください。遊泳中は、標準的な泳ぎの姿勢を維持して一貫した動きを保持し、1 回のコース遊泳中に泳ぎを止めないようにすることで、測定精度の向上に役立ちます。

ウォッチをアプリに接続し、アプリのデバイスページで「アクティビティインターフェース」を選択すると、ウォッチに表示されているデータ項目および配置位置をカスタマイズできます（運動時の修正に対応しています）。

水流の衝撃などの影響を受けるため、スイミングモードのウォッチでの心拍数データの収集には誤差が生じるため、あくまで参考としてご利用ください。

オープンウォーター

スタート：水中に入る前に、ウォッチの測位が成功して心拍数の読み取りが安定してから、「確認キー」をタップすると、運動の記録がスタートします。

設定：必要に応じて、運動中の距離、心拍数アラートを設定します。

終了：ウォッチのアクティビティインターフェースがロックされている場合は、まずスクリーンのロックを解除してください。アクティビティインターフェースの「確認キー」をタップして一時停止してから「確認キー」を長押しして、記録を保存するか、破棄するかを選択します。

*ウォッチは水中でGPS信号を受信することができないため、オープンウォーターでウォッチを使用して水泳を記録する時には、トラックと距離の記録の整合性を確保するために、ウォッチができるだけ頻繁に、長い時間水面から出ているようにしてください。平泳ぎの時の使用はお勧めしません。

室内有酸素

スタート：心拍数の読み取りが安定してから、「確認キー」をタップすると、運動の記録がスタートします。

設定：必要に応じて、運動心拍数範囲アラートを設定します。

終了：ウォッチのアクティビティインターフェースがロックされている場合は、まずスクリーンのロックを解除してください。アクティビティインターフェースの「確認キー」をタップして一時停止してから「確認キー」を長押しして、記録を保存するか、破棄するかを選択します。

*室内有酸素モードは、ヨガやピラティスなどの運動に適しています。

屋外有酸素

スタート：ウォッチのGPS測位が完了して心拍数の読み取りが安定してから、「確認キー」をタップすると、運動の記録がスタートします。

設定：必要に応じて、運動中の距離、スピード、心拍数アラートを設定します。

終了：ウォッチのアクティビティインターフェースがロックされている場合は、まずスクリーンのロックを解除してください。アクティビティインターフェースの「確認キー」をタップして一時停止してから「確認キー」を長押しして、記録を保存するか、破棄するかを選択します。

*ウォッチをアプリに接続し、アプリのデバイスページで「アクティビティインターフェース」を選択すると、ウォッチに表示されているデータ項目および配置位置をカスタマイズできます（運動時の修正に対応しています）。

スキー

スタート：ウォッチのGPS測位が完了して心拍数の読み取りが安定してから、「確認キー」をタップすると、運動の記録がスタートします。運動中に「Backキー」をタップすると、手動で滑降のオン/オフを切り替えることができます。

設定：必要に応じて、運動中の距離、心拍数アラートを設定します。自動滑降機能をオンにするか否かを選択します。

終了：ウォッチのアクティビティインターフェースがロックされている場合は、まずスクリーンのロックを解除してください。アクティビティインターフェースの「確認キー」をタップして一時停止してから「確認キー」を長押しして、記録を保存するか、破棄するかを選択します。

*ウォッチをアプリに接続し、アプリのデバイスページで「アクティビティインターフェース」を選択すると、ウォッチに表示されているデータ項目および配置位置をカスタマイズできます（運動時の修正に対応しています）。

スノーボード

スタート：ウォッチのGPS測位が完了して心拍数の読み取りが安定してから、「確認キー」をタップすると、運動の記録がスタートします。運動中に「Backキー」をタップすると、手動で滑降のオン/オフを切り替えることができます。

設定：必要に応じて、運動中の距離、心拍数アラートを設定します。自動滑降機能をオンにするか否かを選択します。

終了：ウォッチのアクティビティインターフェースがロックされている場合は、まずスクリーンのロックを解除してください。アクティビティインターフェースの「確認キー」をタップして一時停止してから「確認キー」を長押しして、記録を保存するか、破棄するかを選択します

*ウォッチをアプリに接続し、アプリのデバイスページで「アクティビティインターフェース」を選択すると、ウォッチに表示されているデータ項目および配置位置をカスタマイズできます（運動時の修正に対応しています）。

XCスキー

スタート：ウォッチのGPS測位が完了して心拍数の読み取りが安定してから、「確認キー」をタップすると、運動の記録がスタートします。運動中に「Backキー」をタップすると、手動でLapカウントができます。

設定：必要に応じて、トラックナビゲーション機能をオンにします。運動中の距離、スピード、ピッチ、心拍数などのデータアラートや、オートポーズ機能を設定します。

終了：ウォッチのアクティビティインターフェースがロックされている場合は、まずスクリーンのロックを解除してください。アクティビティインターフェースの「確認キー」をタップして一時停止してから「確認キー」を長押しして、記録を保存するか、破棄するかを選択します。

*ウォッチをアプリに接続し、アプリのデバイスページで「アクティビティインターフェース」を選択すると、ウォッチに表示されているデータ項目および配置位置をカスタマイズできます（運動時の修正に対応しています）。

*トラックファイルの追加と編集：ウォッチをアプリに接続し、アプリのデバイスページ「マイコース」で「お気に入りからコースを追加」を選択すると、手動でウォッチにコースをインポートできます。ウォッチのコースのインポートに成功したら、「マイコース」ページで「左スライド」を操作してウォッチのコースを削除するか、現在のコース名称を編集し、コースファイルをエクスポートして、WeChatまたは第三者製のソフトウェアを介して他の人とそれを共有することができます。

山スキー

スタート：ウォッチのGPS測位が完了して心拍数の読み取りが安定してから、「確認キー」をタップすると、運動の記録がスタートします。上昇途中で「確認キー」をタップして一時停止してから「確認キー」を長押しすると項目変更が完了します。運動中に「Backキー」をタップすると、手動でLapカウントができます。

設定：運動アラートのオン/オフを切り替えることができます。

終了：ウォッチのアクティビティインターフェースがロックされている場合は、まずスクリーンのロックを解除してください。アクティビティインターフェースの「確認キー」をタップして一時停止してから「確認キー」を長押しして、記録を保存するか、破棄するかを選択します。

*ウォッチをアプリに接続し、アプリのデバイスページで「アクティビティインターフェース」を選択すると、ウォッチに表示されているデータ項目および配置位置をカスタマイズできます（運動時の修正に対応しています）。

トライアスロン

スタート：ウォッチのGPS測位が完了して心拍数の読み取りが安定してから、「確認キー」をタップすると、運動の記録がスタートします。運動中に「確認キー」をタップして一時停止してから、再度「確認キー」をタップすると、項目変更が完了します。

設定：3つの運動項目の順序をカスタマイズできます。運動アラートのオン/オフを切り替えることができます。

終了：ウォッチのアクティビティインターフェースがロックされている場合は、まずスクリーンのロックを解除してください。「確認キー」をタップして一時停止してから、再度「確認キー」をタップすると、「Backキー」をタップすると休憩になり、再度「Backキー」をタップすると第2セットの記録がスタートします。運動中に「確認キー」をタップすると一時停止し、エクササイズをする部位を変更することができます。

設定：休憩アラートのオン/オフを切り替えることができます。

終了：ウォッチのアクティビティインターフェースがロックされている場合は、まずスクリーンのロックを解除してください。アクティビティインターフェースの「確認キー」をタップして一時停止してから「確認キー」を長押しして、記録を保存するか、破棄するかを選択します。

*筋トレモードの使用中は、ウォッチを着用したら必ず手首の動きを一定に保ち、記録がスタートしたら他の無関係な体の動き（歩行など）による干渉を減らすようにして、一貫した動きを確保してください。
スピードサーフィン

スタート：ウォッチのGPS測位が完了して心拍数の読み取りが安定してから、「確認キー」をタップすると、運動の記録がスタートします。

設定：動作計測の設定や、スピード単位の選択ができます。運動アラートのオン/オフを切り替えることができます。

終了：ウォッチのアクティビティインターフェースがロックされている場合は、まずスクリーンのロックを解除してください。アクティビティインターフェースの「確認キー」をタップして一時停止してから「確認キー」を長押しして、記録を保存するか、破棄するかを選択します。

ウィンドサーフィン

スタート：ウォッチのGPS測位が完了して心拍数の読み取りが安定してから、「確認キー」をタップすると、運動の記録がスタートします。

設定：トラックナビゲーションのオン/オフ切り替え、スピード単位の選択、運動アラートのオン/オフ切り替えるができます。

終了：ウォッチのアクティビティインターフェースがロックされている場合は、まずスクリーンのロックを解除してください。アクティビティインターフェースの「確認キー」をタップして一時停止してから「確認キー」を長押しして、記録を保存するか、破棄するかを選択します。

*トラックファイルの追加と編集：ウォッチをアプリに接続し、アプリのデバイスページ「マイコース」で「お気に入りからコースを追加」を選択すると、手動でウォッチにコースをインポートできます。ウォッチのコースのインポートに成功したら、「マイコース」ページで「左スライド」を操作してウォッチのコースを削除するか、現在のコース名称を編集し、コースファイルをエクスポートして、WeChatまたは第三者製のソフトウェアを介して他の人とそれを共有することができます。

ローイング

スタート：ウォッチのGPS測位が完了して心拍数の読み取りが安定してから、「確認キー」をタップすると、運動の記録がスタートします。運動中に「Backキー」をタップすると、手動でLapカウントができます。

設定：運動アラートのオン/オフを切り替えることができます。

終了：ウォッチのアクティビティインターフェースがロックされている場合は、まずスクリーンのロックを解除してください。アクティビティインターフェースの「確認キー」をタップして一時停止してから「確認キー」を長押しして、記録を保存するか、破棄するかを選択します。

*ウォッチをアプリに接続し、アプリのデバイスページで「アクティビティインターフェース」を選択すると、ウォッチに表示されているデータ項目および配置位置をカスタマイズできます（運動時の修正に対応しています）。

ローイングマシン

スタート：ウォッチを使用して、まずローイングマシンとのBluetoothのペアリングを完了させ、ウォッチの心拍数の読み取りが安定してから、「確認キー」をタップすると、運動の記録がスタートします。運動中に「Backキー」をタップすると、手動でLapカウントができます。

設定：運動アラートのオン/オフを切り替えることができます。

終了：ウォッチのアクティビティインターフェースがロックされている場合は、まずスクリーンのロックを解除してください。アクティビティインターフェースの「確認キー」をタップして一時停止してから「確認キー」を長押しして、記録を保存するか、破棄するかを選択します。

*ウォッチとローイングマシンのペアリング：メインメニュー-設定-アクセサリー- Bluetoothで、ローイングマシンのペアリングを検索して完了します。

ホワイトウォーター

スタート：ウォッチのGPS測位が完了して心拍数の読み取りが安定してから、「確認キー」をタップすると、運動の記録がスタートします。運動中に「Backキー」をタップすると、手動でLapカウントができます。

設定：必要に応じて、トラックナビゲーション機能、運動中の距離、スピード、ストローク率、心拍数などのアラートをオンにします。

終了：ウォッチのアクティビティインターフェースがロックされている場合は、まずスクリーンのロックを解除してください。アクティビティインターフェースの「確認キー」をタップして一時停止してから「確認キー」を長押しして、記録を保存するか、破棄するかを選択します。

*トラックファイルの追加と編集：ウォッチをアプリに接続し、アプリのデバイスページ「マイコース」で「お気に入りからコースを追加」を選択すると、手動でウォッチにコースをインポートできます。ウォッチのコースのインポートに成功したら、「マイコース」ページで「左スライド」を操作してウォッチのコースを削除するか、現在のコース名称を編集し、コースファイルをエクスポートして、WeChatまたは第三者製のソフトウェアを介して他の人とそれを共有することができます。

フラットウォーター

スタート：ウォッチのGPS測位が完了して心拍数の読み取りが安定してから、「確認キー」をタップすると、運動の記録がスタートします。運動中に「Backキー」をタップすると、手動でLapカウントができます。

設定：必要に応じて、トラックナビゲーション機能、運動中の距離、スピード、ストローク率、心拍数などのアラートをオンにします。

終了：ウォッチのアクティビティインターフェースがロックされている場合は、まずスクリーンのロックを解除してください。アクティビティインターフェースの「確認キー」をタップして一時停止してから「確認キー」を長押しして、記録を保存するか、破棄するかを選択します。

*トラックファイルの追加と編集：ウォッチをアプリに接続し、アプリのデバイスページ「マイコース」で「お気に入りからコースを追加」を選択すると、手動でウォッチにコースをインポートできます。ウォッチのコースのインポートに成功したら、「マイコース」ページで「左スライド」を操作してウォッチのコースを削除するか、現在のコース名称を編集し、コースファイルをエクスポートして、WeChatまたは第三者製のソフトウェアを介して他の人とそれを共有することができます。

トレーニング

スタート：まずアプリに接続し、アプリの個人画面の「トレーニング」でトレーニングを新規作成してウォッチに送信します。ウォッチで「トレーニング」を開いて、使用するトレーニングを選択し、心拍数の読み取りが安定してから、「確認キー」をタップすると、運動の記録がスタートします。運動中に「Backキー」をタップすると、手動で項目変更ができます。

検索：現在のトレーニングの動作順序を事前にプレビューできます。

設定：手動/自動項目変更、自動カウントのオン/オフを切り替えることができます。

終了：ウォッチのアクティビティインターフェースがロックされている場合は、まずスクリーンのロックを解除してください。アクティビティインターフェースの「確認キー」をタップして一時停止してから「確認キー」を長押しして、記録を保存するか、破棄するかを選択します。

* PACE 1は、ラン、バイク、水泳のトレーニングのみに対応しています。WeChat公式アカウント：COROSキャンプでは、より科学的で実践的なトレーニングをご覧いただけます。

マイプラン

*PACE 1 は、トレーニングのマイプランには対応していません。WeChat公式アカウント：COROSキャンプでは、より科学的で実践的なマイプランをご覧いただけます。

システム

・ サイレントモード

位置：メインメニュー-設定-サイレントモード
サイレントモードをオンにすると、Bluetooth接続状態でメッセージを受信できますが、アクティブアラートは受信できなくなります。時間待ち受け画面から「携帯電話メッセージ」までスクロールし、履歴を検索することができます。

・ アクティビティインターフェース

位置：メインメニュー-設定-アクティビティインターフェース
運動モードで、ウォッチの背景色、フォントサイズ、自動スクロールするか否か、運動中に携帯電話メッセージをアラートするか否かなどを選択できます。

・ スマホペア

位置：メインメニュー-設定-スマホペア
現在接続している携帯電話の名称が表示されます。元のスマホのペアリングを解除する必要がある場合は、アプリのデバイスページで「デバイスの削除」を操作し、ウォッチの「スマホペア」ページの二次元コードを別のスマホで読み取るとペアリングが完了します。

・ センサー

位置：メインメニュー-設定-センサー

光学式心拍センサー

通常心拍数のモニター頻度と運動心拍数のオン / オフを手動で選択できます。デフォルトでは、10 分ごとに 1 回検出されます。リアルタイムモニターがオンの場合、手首を上げてウォッチ画面を検索すると、フェイスの心拍数値に現在の最新値が表示されます。運動心拍数をオフにすると、運動モードではウォッチでの心拍数モニター、血中酸素モニター（一部モデル）、心拍数プッシュ機能が使用できなくなります。

* リアルタイムモニターをオンにすると、ウォッチのバッテリー消費が増加します。

気圧計
気圧のデータソースを手動で選択し、時間帯、単位、嵐アラームのオン / オフを手動で選択できます。

* 標準気圧と海面気圧の選択：高度が分かっていて安静時に現地の気圧値を測定する場合は標準気圧を使用し、運動中に気圧値を求める場合は、海面気圧を参考として使用することをお勧めします。

高度計校正
GPS 校正の使用時には、できるだけ建物の密集した環境を避けて、屋外で使用してください。高度が分かっている場合は手動入力でも校正ができます。

コンパス校正
プロンプトに従いウォッチを外して回転させると、コンパス校正に役立ちます。

・ アクセサリー

位置：メインメニュー-設定-アクセサリー

ANT+
オンにしてから、ANT+ プロトコル対応のアクセサリーをウォッチに近づけ、検索を完了し、アクセサリー情報を確認して「確認キー」をタップして追加を完了します。対応する運動モードをオンにすると、デフォルトではアクセサリーデータを記録ソースとして取得します。

Bluetooth
オンにしてから、Bluetooth プロトコル対応のアクセサリーをウォッチに近づけ、検索を完了し、アクセサリー情報を確認して「確認キー」をタップして追加を完了します。

追加リスト
ペアリングしたウォッチのアクセサリー情報を検索します。確認キーをタップすると、アクセサリーのペアリング削除を選択できます。

システム

・ 言語

位置：メインメニュー - 設定 - システム - 言語
ウォッチで表示される言語を手動で選択できます。確認キーをタップして変更を確定します。フェイスパターンによっては、日本語表示に対応していない場合がありますのでご注意ください。その場合は現行のフェイスタイルのご使用となります。

・ フェイス＆カラー

位置：メインメニュー - 設定 - システム - フェイス＆カラー
現在のウォッチの時刻と日付のインターフェースパターンを手動で選択できます。ウォッチ側には 5 つのフェイスパターンを保存することができ、その中から 1 つを選択して「確認キー」をタップしてフェイスカラーを選択します。フェイスパターンによってはカラーの選択に対応していない場合がありますのでご注意ください。その場合は現行のフェイスタイルのご使用となります。

* ウォッチをアプリに接続して、アプリのデバイスページの「フェイスダウンロード」でお好きなフェイスを選択し、ウォッチに同期させることができます。

・ ジェスチャー点灯

位置：メインメニュー - 設定 - システム - ジェスチャー点灯
画面が点灯する時間帯を手動で選択できます。「自動」とは、1 日の日の出から日没までの時間を指し、「常時オン」は 24 時間を指します。対応する時間帯を選択した後、ウォッチを着用してから手首を 90 度反転させることで画面を点灯させることができます。また、ウォッチがメッセージアラートを受信すると画面が点灯し、点灯時間帯にキーを操作すると、画面が点灯します。

* モデルによっては、点灯時間帯にかかわらず、点灯キーを押すことで直接画面を点灯させることができます。ウォッチを着用したまま、アプリで設定した睡眠時間帯になると、画面は自動的に点灯しなくなるので、キー操作で点灯させる必要があります。

・ 左右手

位置：メインメニュー - 設定 - システム - 左右手
右手 / 左手の着用を選択できます。選択した側を使用することで、運動記録の精度の向上に役立ちます。

・ デジタルダイアル

位置：メインメニュー - 設定 - システム - ダイアル位置

ダイアル位置：ウォッチの内容表示の向きを変えるには、着用を選択した側を変更しない状態で、着用していない側でダイアルを操作することができます。

ダイアル方向：自分の習慣に合わせてダイアルの向きを変えることができます。

・ バイブ

位置：メインメニュー - 設定 - システム - バイブ

キーバイブ：オンにしてからウォッチのキーを操作するとバイブフィードバックがあります。

アラートバイブ：オンにしてからウォッチが情報アラートと運動アラートを受信するとバイブフィードバックがあります。

・ トーン

位置：メインメニュー - 設定 - システム - トーン
キー、メッセージアラート、アラーム、運動モードでトーンが必要か否かを手動で選択できます。

・ オートロック

位置：メインメニュー - 設定 - システム - オートロック

スタンバイモード：通常の待ち受け画面で、ウォッチのロック解除方法を設定することができます。デフォルトでは、2 分で自動ロックがかかり、この 2 分間にウォッチ操作またはメッセージアラートがあると、さらに 2 分後に再度画面がロックされます。

運動モード：運動モードで、ウォッチのロック解除方法を設定することができます。デフォルトでは、10 秒で自動ロックがかかり、この 10 秒間にウォッチ操作またはメッセージアラートがあると、さらに 10 秒後に再度画面がロックされます。

・ 単位

位置：メインメニュー - 設定 - システム - 単位
お好みに合わせて、帝国単位またはメートル法で運動距離を設定することができます。

・ 日付・時間

位置：メインメニュー - 設定 - システム - 日付・時間
お好みに合わせて、ウォッチの時間表示スタイル、タイムゾーンの時間を設定することができ、手動で時間を修正することもできます。

・ GPS

位置：メインメニュー - 設定 - システム -GPS
必要に応じて、手動で測位モード、現在の衛星情報の検索（晴れた日に屋外で検索してください）、衛星データの有効期間、座標フォーマットを選択することができます。

* デフォルトの衛星データは 7 日間有効です。衛星データの有効期限が近づくと、更新を促すメッセージがポップアップ表示されます。この場合は、ウォッチをアプリに接続し、デバイスページの「GPS 衛星データ」をタップするとアップデートが完了します。衛星データを更新すると、ウォッチの測位を高速化するのに役立ちます。

- **高原アラート**
  位置：メインメニュー - 設定 - システム - 高原アラート
  オンにしてから高度が 2,500m 以上に達し、運動強度が適切な範囲を超えたことをウォッチが検知すると、体調に注意を払うようアクティブアラートが送出されます。

* この機能は、血中酸素検知対応のウォッチモデルのみが対応しています。スタンバイモードでこの機能をオンにして、確認キーを押すと血中酸素が測定されます。測定時は体を動かさないでください。

- **デバイス情報**
  位置：メインメニュー - 設定 - システム - デバイス情報
  現在のウォッチのソフトウェアやハードウェアのバージョン、Bluetooth のバージョン、GPS のバージョンおよび各種認証を検索できます。

- **全設定リセット**
  位置：メインメニュー - 設定 - システム - 全設定リセット
  ウォッチを操作してデータを完全に消去し、工場出荷時の設定に戻すことができます。

* この機能を操作する前に、誤って消去してしまったときのために、事前にアプリに運動データを同期させておくことをお勧めします。ソフトウェアやハードウェアのバージョンは全設定リセットの影響を受けません。

- **電源オフ**
  位置：メインメニュー - 設定 - システム - 電源オフ
  ウォッチを操作して電源オフ状態にすることができます。電源オフの後、確認キーを長押し（APEX PRO では画面点灯キーを長押し）すると電源オンになります。

* 長期間使用しない場合は、ウォッチのバッテリーが 80% を下回らないようにし、電源オフにして比較的乾燥した温暖な環境で保管することをお勧めします。

ショートカットツール

位置：待ち受け画面または運動モード画面で、ウォッチのBackキーを長押しすると、ショートカットツールにアクセスします。

サイレントモード
サイレントモードをオンにすると、Bluetooth 接続状態でメッセージを受信できますが、アクティブアラートは受信できなくなります。時間待ち受け画面から「携帯電話メッセージ」までスクロールして履歴を検索することができます。

メトロノーム
1 分刻みでアラートの間隔とアラートの方法を手動で選択できます。ランモードで使用すると、ランナーのテンポコントロールに役立ちます。

* 待機画面でメトロノームをオンにすると、アラートなしで終了します。アクティブインターフェースでメトロノームをオンにすると、バックグラウンドでアラートが継続され、運動を終了すると、自動的にメトロノームはオフになります。

コンパス
オンにすると、東は E、西は W、南は S、北は N と、現在地の方向をウォッチに表示できます。この機能は屋外での使用をお勧めします。

心拍数通知
待受画面や運動モードで Back キーを長押しすると、心拍数プッシュ機能がオンになります。この機能をオンにすると、ウォッチは Bluetooth 心拍数バンドとして使用でき、第三者製のスポーツアプリと接続してリアルタイムに心拍数を表示することができます。

高原適応性
APEX PRO、VERTIX シリーズは、血中酸素飽和度モニターセンサーを搭載しています。これは、高度 2,500m 以上で血中酸素と心拍数のデータをモニターすることで、現在の高度での体の適応状態と適切な活動強度を評価するものです。警告心拍数を超えると、アクティブアラートが送出されます。スタンバイモードでこの機能をオンにして、確認キーを押すと血中酸素が測定されます。測定中は体を動かさないでください。

バッテリー容量
この機能にアクセスすると、ダイアルキーや上下キーでウォッチのバッテリー使用量や機能のバッテリー消費分布を検索できます。

長稼働モード
「ラン」「トレイル」「ハイキング」モードで使用できます。オンにすると、ウォッチは腕を振る動きを利用してスピードと角度を計算し、GPS による距離計算とトラッキングをアシストし、運動航続時間を最大 3 倍に伸ばすことができます。超長距離トレイルなど屋外オープンエリアでの体験にお勧めの機能です。

ナビゲーション設定
「WeChat」を使って、インポートした GPX や KML のコースファイルを COROS アプリにインポートし、それをウォッチに転送することができます。アウトドアランやハイキングモードでは、ファイルを素早くロードしてコースナビゲーションをしたり、ナビゲート中に地図の方向を調整したり、スタートとゴールの位置を切り替えたり、「スタートに戻る」をオンにしたり、高度データを確認したりすることができます。

*APEX、VERTIX シリーズ限定の機能となります。

衛星シグナル
屋外でオンにすると、現在地の衛星測位状況を検索することができます。方向キーを使用して、さらに多くの衛星関連情報の切り替えや検索ができます。運動前のポジショニング効果をおおまかに予測するのに便利です。

ストップウォッチ
計測をオンにして、Back キーをタップすると、グループ化された時間を記録、表示できます。計測中に Back キーを長押しするとフェイスページに戻り、バックグラウンドで計測を継続することができます。

タイマー
カウントダウンツールとして使用するには、最後に使用した 3 つのグループの時間を保存します。< リピーター > オプションをオンにすると、連続した複数のカウントダウン・アラートが送出されます。サイクル設定のトレーニング方式のエクササイズに使用します。

アラーム
ウォッチ側には、通常アラームを最大 10 個まで追加することができます。アラームを逃した場合は、設定時刻の 5 分後に再度アラートされ、6 回連続でアラートされます。アラームが鳴ったら、<→キー > を押すと「スヌーズモード」に入り、10 分後に再びアラームが鳴ります。

ウォッチフェイス
ご使用になる前に、COROS アプリに接続し、「フェイスダウンロード」ページでフェイスパターンをウォッチに同期させてください。この機能では、フェイスのテーマカラーを設定することができます。

* フェイスパターンによっては、カラーの選択に対応していないものもあります。その場合は現行のフェイススタイルのご使用となります。

ナイトモード
オンにすると、ウォッチは常に最低輝度でバックライトを点灯します。夜間のバイク、ランでの画面検索に便利です。* この機能を使うとバッテリー消費が増加するので、運動モード終了後はデフォルトでオフになります。

* ナイトモードは一部のウォッチモデルのみが対応しています。

設定
ウォッチのシステムに素早くアクセスし、スマホペア、アクセサリーの接続などの機能を簡単に完了させることができます。