



TISSOT

SWISS WATCHES SINCE 1853



T-TOUCH CONNECT SPORT

取扱説明書

V8

目次

活動の開始.....	4
ランニング.....	4
トレーニング.....	7
サイクリング.....	10
ハイキング.....	14
アクティビティ（活動）の履歴.....	18
機能.....	20
クロノグラフ.....	20
アラーム.....	24
タイマー.....	29
ソーラー.....	33
心拍計.....	35
フラッシュライト.....	37
統計.....	38
表示内容を調べます.....	38
自分の目標.....	40
設定.....	44
通知.....	44
Bluetooth®.....	46
Find phone（スマートフォンを探す）.....	47
設定.....	48
バッテリー.....	48
アラート.....	50
サウンド.....	52
言語.....	54
高度な設定.....	55
時計について.....	58
スタートアップ／ペアリング.....	60
スタートアップ.....	60
基本操作.....	64
ペアリング.....	68
情報.....	70
データ.....	70

バッテリー.....	74
モード.....	76
ペアリングモード.....	76
非ペアリングモード.....	77
GPS.....	78
互換性.....	79

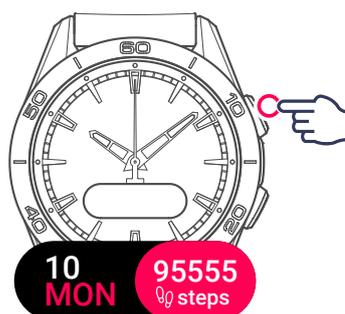
活動の開始

ランニング

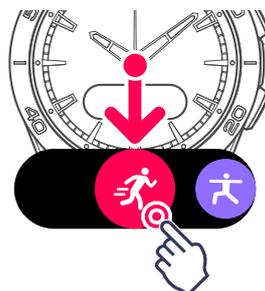
ランニング活動を追跡し、データを保存します。

✓ スマートフォンを接続し、アプリを開く必要があります。

① 時計を作動させます



② 活動を選択します



時計がスマートフォンを介してGPSに接続します。



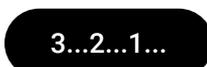
i 情報

画面をタッチすると、GPS 接続を待たずに活動を開始できます。
接続が確立されるとすぐにルートが保存が開始されます。

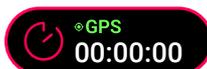
活動を追跡する時計の準備ができています。



カウントダウンが自動的に開始されます。



活動の保存が開始され、時間が表示されます。



③ 活動データを表示します

時計のプッシュボタンを使用するか、画面にタッチします。



i 情報

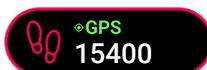
活動中、時計はバッテリーを節約するためにスタンバイに切り替わります。画面をタッチすると、ディスプレイが再作動します。

保存されるデータ：

活動時間



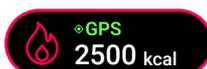
歩数



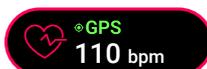
走行距離（キロメートルまたはマイル）



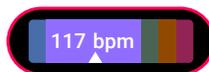
消費エネルギー



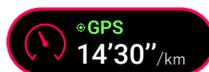
心拍数



トレーニングゾーン (心拍数)



単位距離あたりの時間 (キロメートルまたはマイル)



到達最大高度

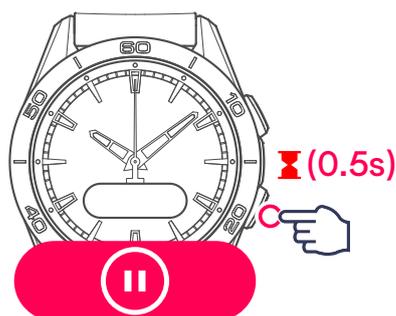


標高の増減



詳細 >

4 活動を終了します



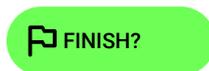
時計が2つのオプションを提供します。



現在の活動の追跡を再スタートします



追跡を完了し、その終了を確認します



トレーニング

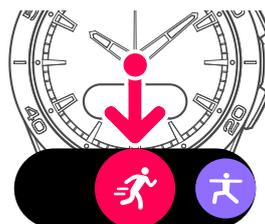
トレーニング活動を追跡し、データを保存します。

✓ スマートフォンを接続し、アプリを開く必要があります。

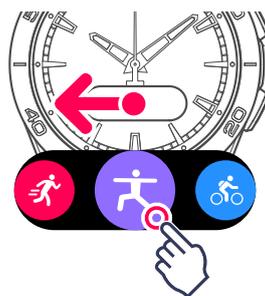
① 時計を作動させます



② 活動を表示します



③ 活動を表示し、選択します



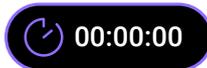
活動を追跡する時計の準備ができています。



カウントダウンが自動的に開始されます。

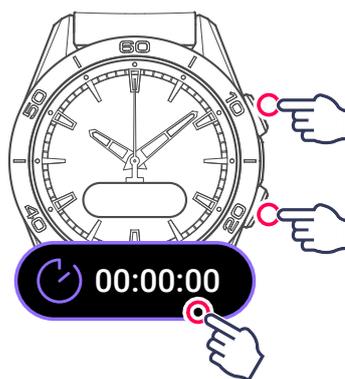


活動の保存が開始され、時間が表示されます。



④ 活動データを表示します

時計のプッシュボタンを使用するか、画面にタッチします。

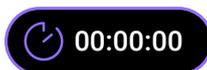


i 情報

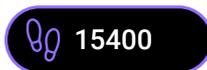
活動中、時計はバッテリーを節約するためにスタンバイに切り替わりま
す。画面をタッチすると、ディスプレイが再作動します。

保存されるデータ：

活動時間



歩数



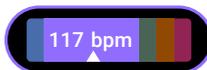
消費エネルギー



心拍数

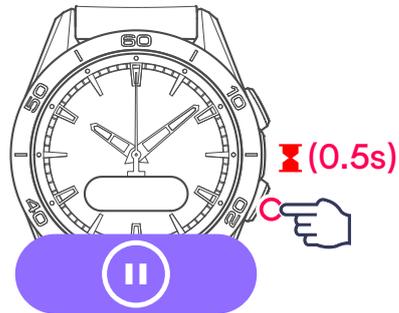


トレーニングゾーン (心拍数)



[詳細 >](#)

⑤ 活動を終了します



時計が2つのオプションを提供します。



現在の活動の追跡を再スタートします

▶ RESUME?

追跡を完了し、その終了を確認します

🚩 FINISH?

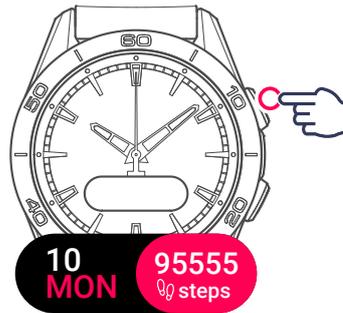


サイクリング

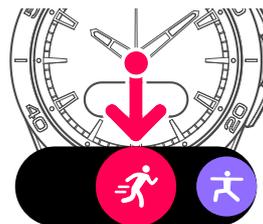
サイクリング活動を追跡し、データを保存します。

✓ スマートフォンを接続し、アプリを開く必要があります。

① 時計を作動させます



② 活動を表示します



③ 活動を表示し、選択します



時計がスマートフォンを介してGPSに接続します。



i 情報

画面をタッチすると、GPS 接続を待たずに活動を開始できます。
接続が確立されるとすぐにルートが保存が開始されます。

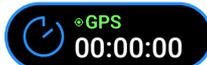
活動を追跡する時計の準備ができています。



カウントダウンが自動的に開始されます。

3...2...1...

活動の保存が開始され、時間が表示されます。



④ 活動データを表示します

時計のプッシュボタンを使用するか、画面にタッチします。

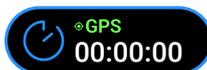


i 情報

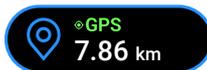
活動中、時計はバッテリーを節約するためにスタンバイに切り替わります。画面をタッチすると、ディスプレイが再作動します。

保存されるデータ：

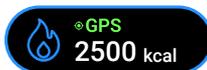
活動時間



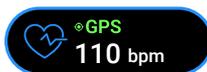
走行距離（キロメートルまたはマイル）



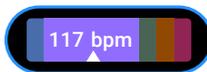
消費エネルギー



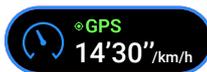
心拍数



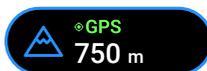
トレーニングゾーン (心拍数)



距離あたりの時間 (km/hまたはmph)



到達最大高度

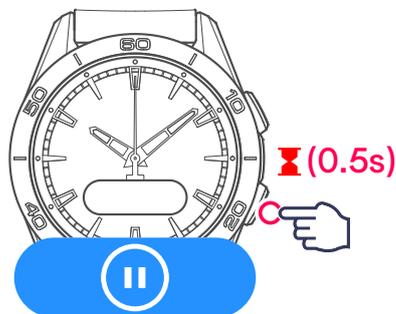


標高の増減



詳細 >

5 活動を終了します



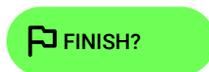
時計が2つのオプションを提供します。



現在の活動の追跡を再スタートします



追跡を完了し、その終了を確認します

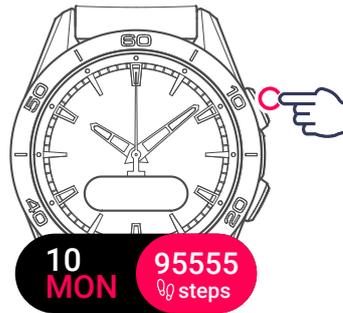


ハイキング

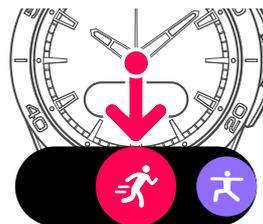
ハイキング活動を追跡し、データを保存します。

✓ スマートフォンを接続し、アプリを開く必要があります。

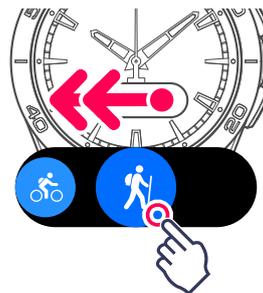
① 時計を作動させます



② 活動を表示します



③ 活動を表示し、選択します



時計がスマートフォンを介してGPSに接続します。



i 情報

画面をタッチすると、GPS 接続を待たずに活動を開始できます。
接続が確立されるとすぐにルートが保存が開始されます。

活動を追跡する時計の準備ができています。

 Ready

カウントダウンが自動的に開始されます。

3...2...1...

活動の保存が開始され、時間が表示されます。

 GPS
00:00:00

④ 活動データを表示します

時計のプッシュボタンを使用するか、画面にタッチします。



情報

活動中、時計はバッテリーを節約するためにスタンバイに切り替わります。画面をタッチすると、ディスプレイが再作動します。

保存されるデータ：

活動時間

 GPS
00:00:00

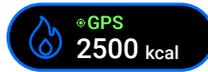
歩数

 GPS
15400

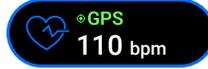
走行距離（キロメートルまたはマイル）

 GPS
7.86 km

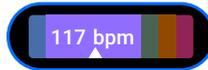
消費エネルギー



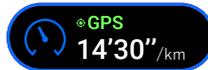
心拍数



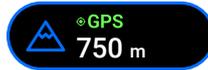
トレーニングゾーン (心拍数)



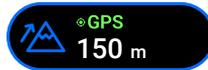
単位距離あたりの時間 (キロメートルまたはマイル)



到達最大高度

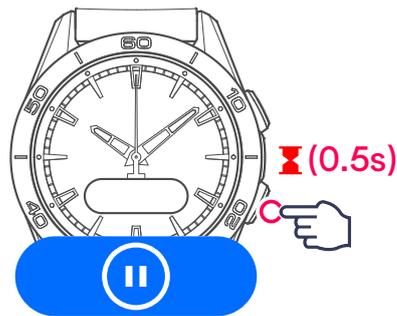


標高の増減



詳細 >

5 活動を終了します



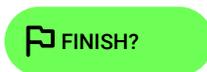
時計が2つのオプションを提供します。



現在の活動の追跡を再スタートします



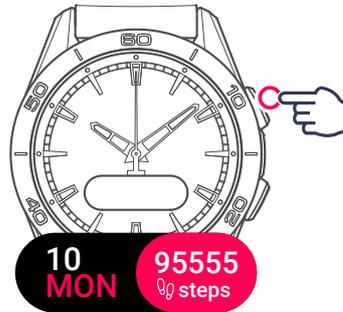
追跡を完了し、その終了を確認します



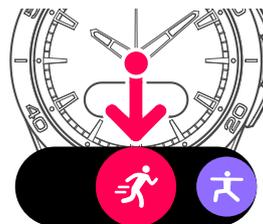
アクティビティ（活動）の履歴

最近の活動のデータが表示されます。

- ① 時計を作動させます



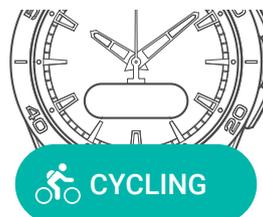
- ② 活動を表示します



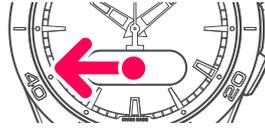
- ③ 活動履歴を表示し、選択します



画面に最新の活動が表示されます。



活動データを表示するには：



活動時間

 00:45:30

走行距離

 7.05 km

消費エネルギー

 440 kcal

心拍数

 110 bpm

単位距離あたりの時間

 7'30" /km



情報

提供されるデータは行う活動の種類によって異なります。

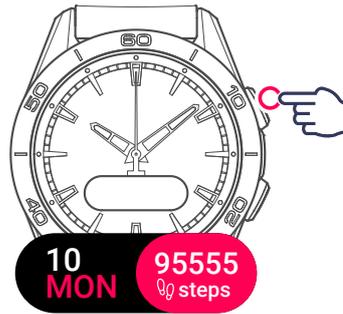
[詳細 >](#)

機能

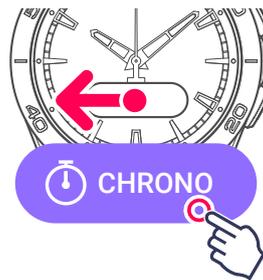
クロノグラフ

時間計測、スプリットタイム計測。

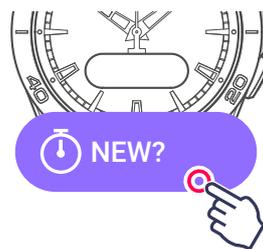
- ① 時計を作動させます



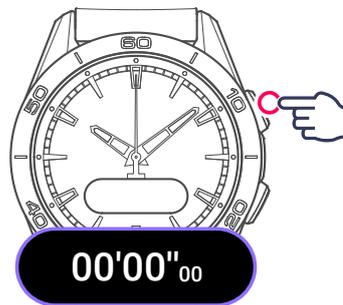
- ② 機能を表示し、選択します



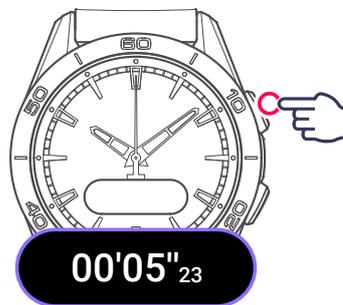
- ③ 新しい時間計測セッションを確定します



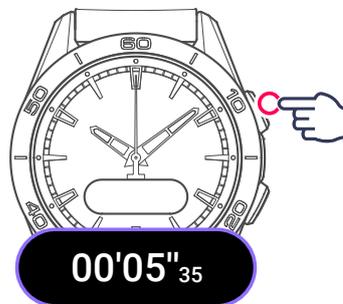
④ 計測をスタートさせます



⑤ 計測を一時停止します

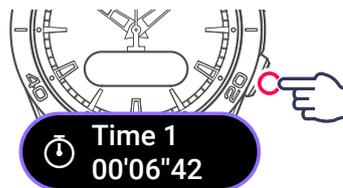


⑥ 計測を再スタートさせます

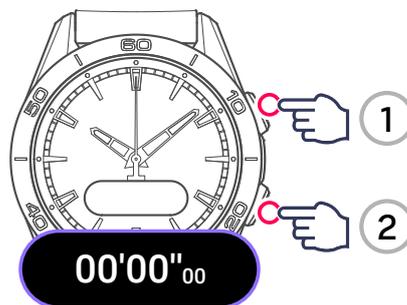


⑦ スプリットタイムを保存します

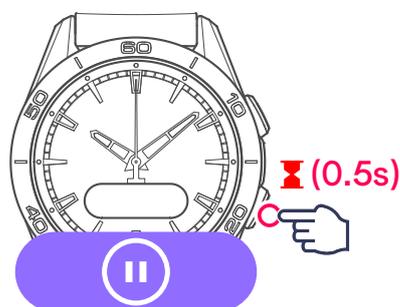
画面にスプリットタイムが数秒間表示され、その後、時間計測に戻ります。



⑧ ストップさせ、リセットします



⑨ 時間計測を終了します



時計が2つのオプションを提供します。



現在の時間計測セッションを再スタートさせます

▶ RESUME?

時間計測セッションを完了します

🏁 FINISH?

時刻計測セッションを完了すると、時計が2つのオプションを提供します。



新しい時間計測セッションをスタートさせます

🕒 NEW?

時間計測機能を終了します

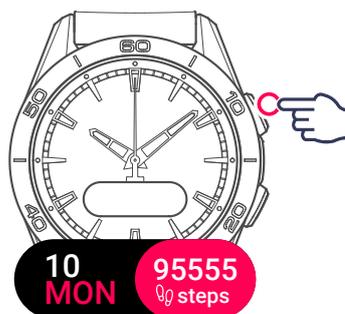


 ペアリングモードでは
スプリットタイムはアプリに保存されます。

アラーム

アラーム機能では、指定された時刻に鳴らすチャイムを設定することができ、その日だけでない繰り返しオプションもあります。

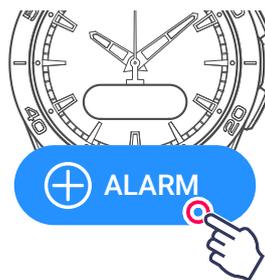
① 時計を作動させます



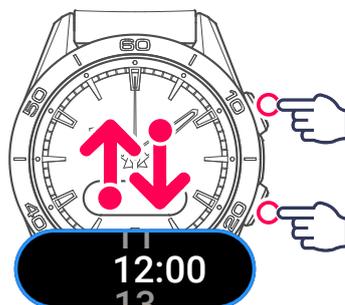
② 機能を表示し、選択します



③ アラームを作成します



④ 時間を設定します



次の設定に進みます。



⑤ 分を設定して確定します



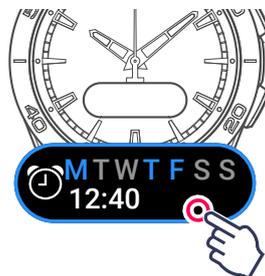
プリセットメニューをそのまま選択するかカスタマイズして繰り返しアラームを設定します。



[プリセットアラーム >](#)

[カスタムアラーム >](#)

⑥ 有効／無効なアラームを編集するかまたは削除します



アラームが選択すると、次の4つのオプションが表示されます：

時刻を編集して繰り返す、または編集か繰り返しを行う

 EDIT?

保存済みのアラームを有効にする

 ENABLE?

保存済みのアラームを無効にする

 DISABLE?

保存済みのアラームを消去する

 DELETE?

プリセットアラーム

時計が4つのオプションを提供します。

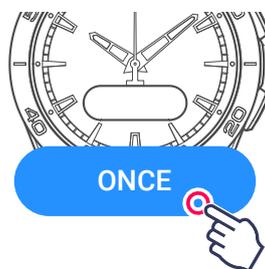
ONCE

EVERYDAY

WEEKDAYS

WEEKEND

- ① プリセットアラームを選択します

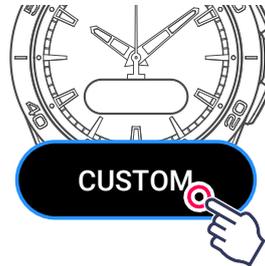


- ② 終了し、アラームを確定します

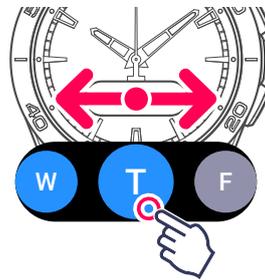


カスタムアラーム

- ① メニューを選択します



- ② 曜日を選択し、確定します



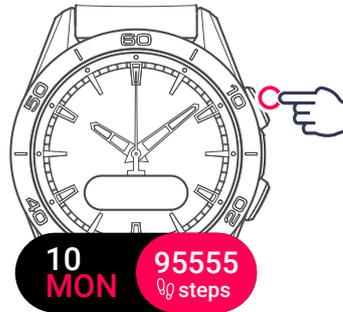
- ③ 曜日設定を終了し、確定します



タイマー

最大 23 時間 59 分 59 秒までカウントダウンできます。

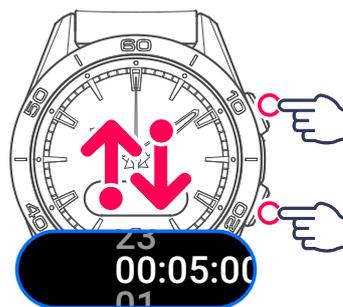
① 時計を作動させます



② 機能を表示し、選択します



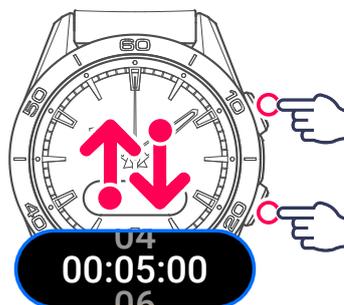
③ 時間を設定します



次の設定に進みます。



④ 分を設定します



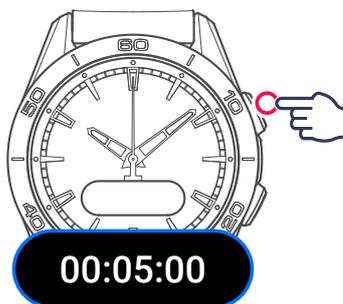
次の設定に進みます。



⑤ 秒を設定し、確定します



⑥ タイマーをスタートさせます



⑦ タイマーを一時停止します



⑧ タイマーを再スタートさせます



⑨ ストップさせ、リセットします



ストップさせると、時計が3つのオプションを提供します。



タイマーを設定値から再スタートさせます

 RELOAD?

新しいタイマーの数値を設定します

 SET?

ストップさせ、機能を終了します

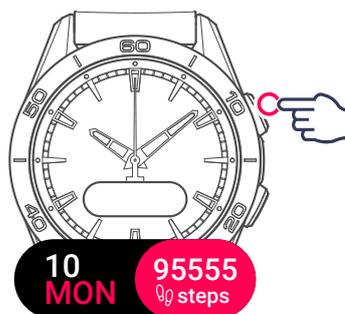
✕ STOP?

 ペアリングモードでは
タイマーの対象時間はアプリでも設定できます

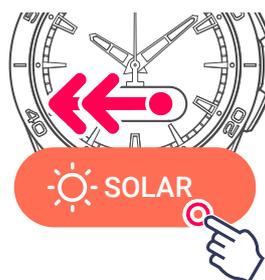
ソーラー

照度レベルでは、ソーラーセンサーによる時計の充電効率を確認できます。

① 時計を作動させます

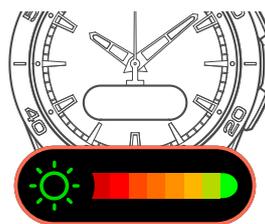


② 機能を表示し、選択します

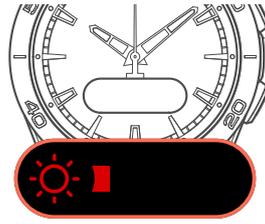


表示される照度レベルは以下です：

Optimal level (最適レベル)



Minimal level (最低レベル)



情報

数秒後、時計は自動的にスタンバイモードに切り替わります。

心拍計

短期間のオンデマンド心拍数。

i 重要！

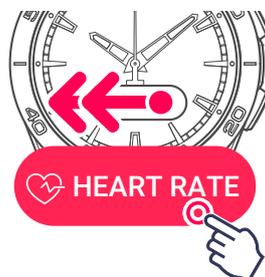
心拍数を正確に測定するには、時計が手首にしっかり密着していることを確認してください。

筋力ベースの活動中（手首の筋肉が緊張しているとき）は、読み取り値の精度が数秒程度低くなる場合があります。

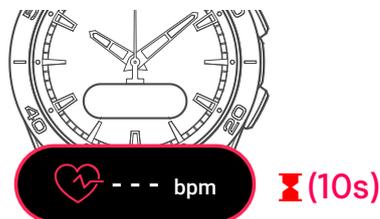
① 時計を作動させます



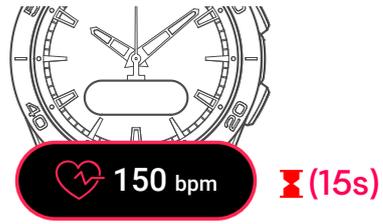
② 機能を表示し、選択します



時計によって心拍数が測定されます。



心拍数が表示されます。



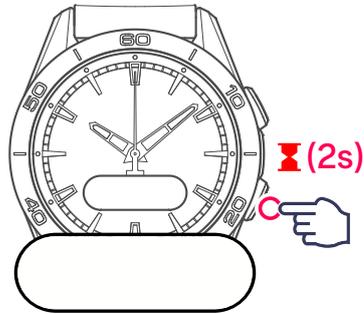
情報

数秒後、時計は自動的にスタンバイモードに切り替わります。

フラッシュライト

画面が明るくなり、明りの乏しい状況での視認性が向上します。

① 機能を有効化または無効化します



- i** 情報！
時計がエコモードの場合、この機能は有効化できません。

統計

表示内容を調べます

時計は日々の統計を記録し、アクティビティや進行状況を追跡するのに役立ちます。統計は時計と TISSOT アプリでいつでも調べることができます。



注

日々の統計データは毎日午前 0 時にリセットされます。

1 時計を作動させます

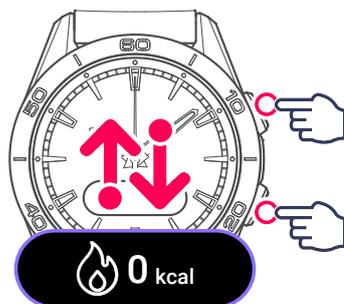


2 統計を表示します



3 その他の統計を表示します

時計のプッシュボタンを使用するか、画面をスワイプします。



歩数

0000

消費エネルギー

0 kcal

活動時間

0 min

走行距離

0 m

[データについての詳細情報 >](#)

日々の歩数の目標をカスタマイズすることもできます。

① 目標メニューを表示し、選択します

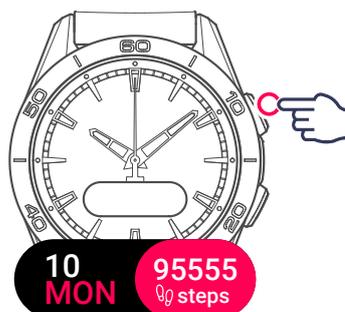


[自分の目標を設定します >](#)

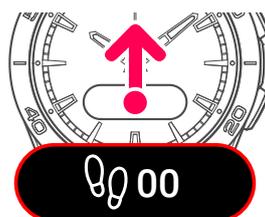
自分の目標

プリセット値またはカスタマイズされた目標を選択し、自分の日々の目標を設定します。

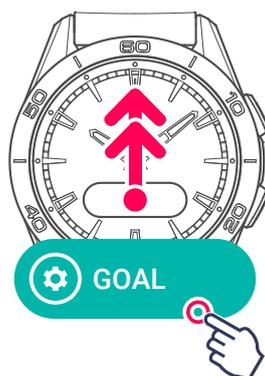
① 時計を作動させます



② 統計を表示します



③ 目標メニューを表示し、選択します



プリセットされた目標

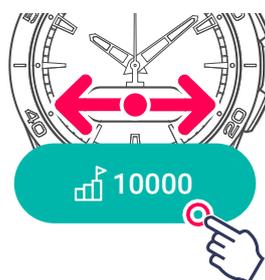
時計が 3 つのオプションを提供します。

5000

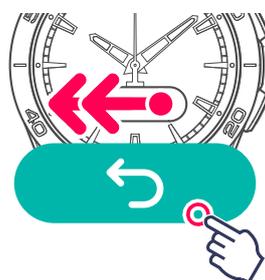
10000

15000

- 1 プリセットされた目標を選択します

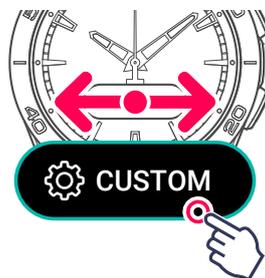


- 2 終了して目標を確定します



カスタマイズされた目標

- ① メニューを選択します



- ② まず十万単位を設定して目標をカスタマイズします



次の設定に進みます。



- ③ 万単位を設定します



次の設定に進みます。



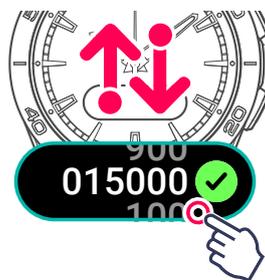
④ 千単位を設定します



次の設定に進みます。



⑤ 百単位を設定し、確定します



⑥ 終了して目標を確定します



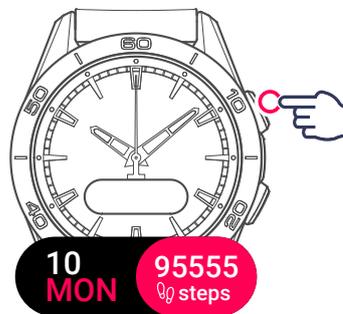
 目標を達成すると、時計がビープ音を鳴らします。

設定 通知

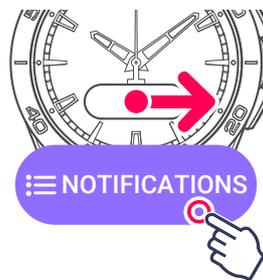
通知履歴で、受信したまま削除されていない通知を検索することができます。

- i** 重要！
通知を検索するには、時計をペアリングモードしておく必要があります。

① 時計を作動させます



② 設定を表示し、選択します



時計に次のオプションが表示されます。

通知なし



通知あり



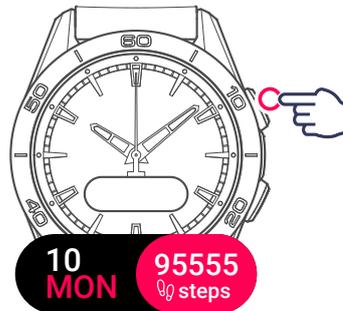
通知を消去する

 CLEAR ALL?

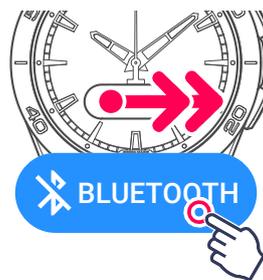
Bluetooth®

Bluetooth® 接続の有効化／無効化

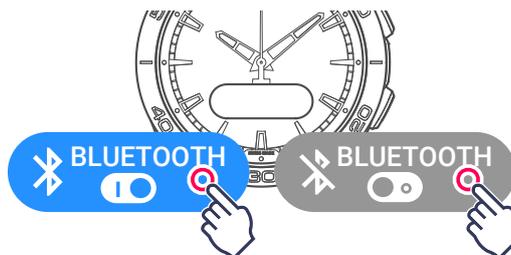
- ① 時計を作動させます



- ② 設定を表示し、選択します



- ③ 有効化または無効化



i 重要！

時計とスマートフォン間の通信には Bluetooth® 接続が必要です。無効にすると、ペアリングモードで時計の機能が使用できなくなります。

Find phone (スマートフォンを探す)

場所を特定するためにスマートフォンの音を鳴らす機能が有効になります。

- i** 重要！
スマートフォンを探すには、時計をペアリングモードにしておく必要があります。

① 時計を作動させます



② 設定を表示し、選択します



音が鳴る



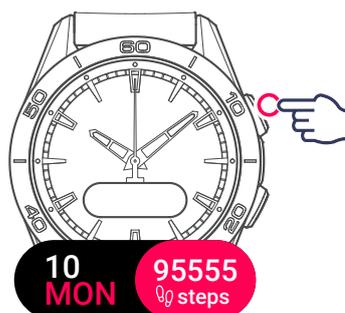
スマートフォンの音はアプリまたは時計から切ることができます。

設定

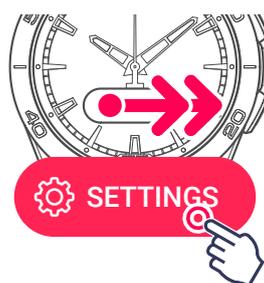
バッテリー

スタンバイモードおよびエコモードの使用

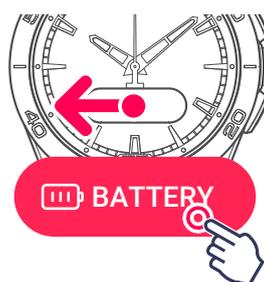
① 時計を作動させます



② 設定メニューを表示し、選択します



③ バッテリーの設定を表示して選択します



次の3つのオプションが表示されます。

エコモード



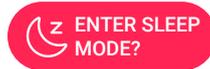
エコモードが有効になっていると、バッテリーの消費量が比較的大きい機能（Bluetooth®、バイブレーション、音声など）がオフになります。

自動スタンバイモード



2時間以上まったく時計を操作しないと自動スタンバイモードが有効になります。

スタンバイモード



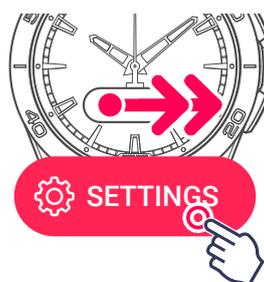
有効にするには、上側のプッシュボタンを2秒間押します。

アラート オン/オフ

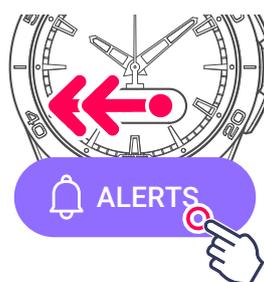
① 時計を作動させます



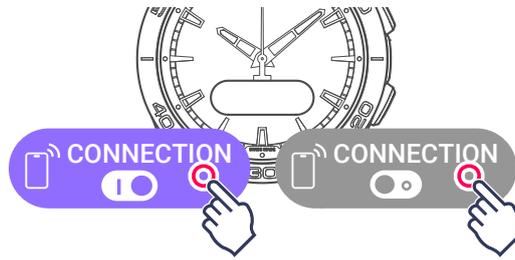
② 設定メニューを表示し、選択します



③ アラートの設定を表示し、選択します



④ 有効化／無効化のアラート



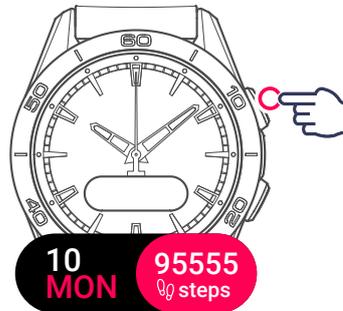
i 情報

アラートが有効になっている場合、時計がアプリに接続される、またはアプリから切断されるとビープ音が鳴ります。

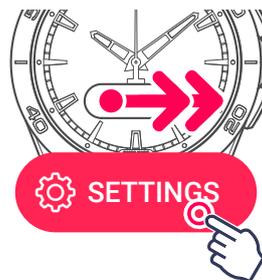
サウンド

サウンドとバイブレーションの管理

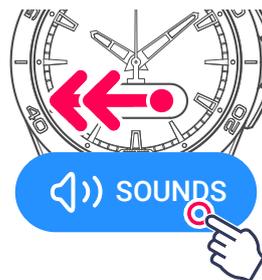
- ① 時計を作動させます



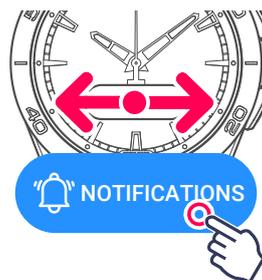
- ② 設定メニューを表示し、選択します



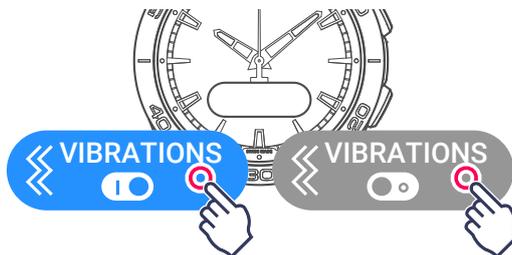
- ③ サウンドの設定を表示し、選択します



- ④ 設定を表示し、選択します

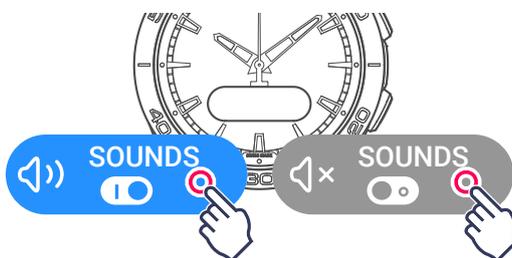


⑤ バイブレーションの有効化／無効化



バイブレーションが有効になっている場合、アプリから通知が届いたときに時計が短く振動します。

⑥ サウンドの有効化／無効化



サウンドが有効になっている場合、アプリから通知が届いたときに時計がビープ音を鳴らします。

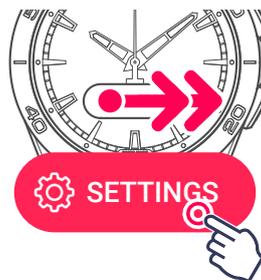
言語

表示する言語の選択

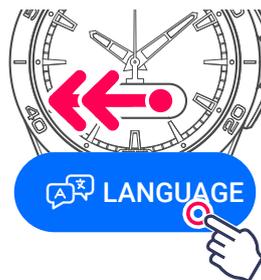
- ① 時計を作動させます



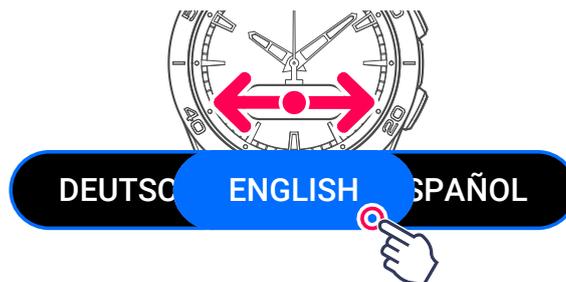
- ② 設定メニューを表示し、選択します



- ③ 言語の設定を選択します



- ④ 希望の言語を表示し、選択します

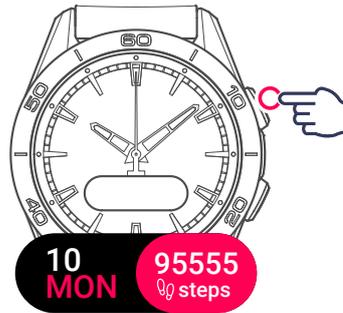


高度な設定

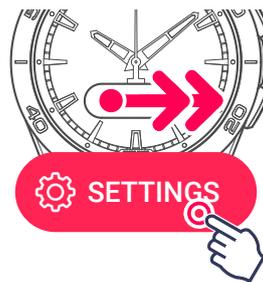
高度な設定の使用

これらの設定は、針の調整や時計の再初期化に使用されます。

① 時計を作動させます



② 設定メニューを表示し、選択します



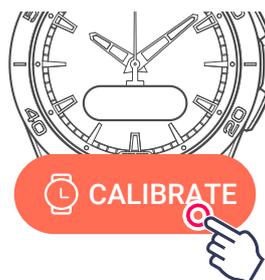
③ 高度な設定を表示し、選択します



キャリブレーション

このコントロールは、針が正しい位置を指さなくなったときに針を調整するために使用されます。これは、衝撃を受けた場合、または時計が強力な磁場の近くにある場合に発生する可能性があります。

① 針の調整を表示し、開始します



時計は針の調整サイクルを実行し、針が正しい位置を指していることを確認します。



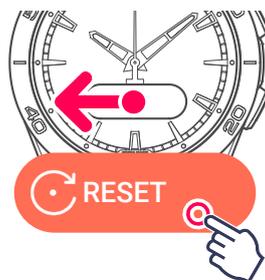
調整サイクルの終了



リセット

このコントロールにより時計が再初期化され、ペアリングモードまたは非ペアリングモードを再選択できるようになります。

① 時計の再初期化を表示し、開始します



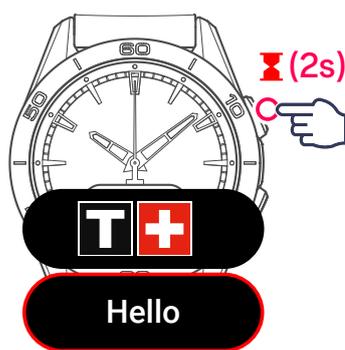
② データの削除を確定します

画面の選択する方のゾーンにタッチします。



同意する：時計に保存されているデータ（時間計測、メッセージなど）は消去されますが、時計がアプリに接続されている場合、同期されたデータはバックアップされ、引き続きアクセスできる状態になります。

拒否する：その処理手順はキャンセルされます。



時計は最初に起動したときと同じように、新たな初期化サイクルを実行します。

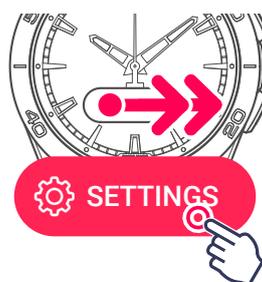
スタートアップ手順を続けます >

時計について 時計についての情報

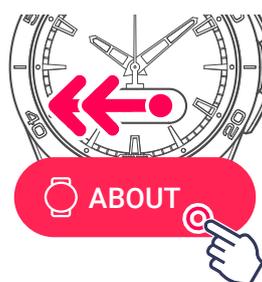
① 時計を作動させます



② 設定メニューを表示し、選択します



③ 時計の情報を表示します



ウォッチ ID

時計の固有の識別番号により、時計の真正性が保証されます。サポート依頼の際にそれを求められる場合があります。

ファームウェアのバージョン

これは時計のソフトウェアのバージョンです。**Tissot SA** は、製品の継続的な開発に取り組んでおり、新しい機能が定期的に追加されます。アプリから更新の依頼を行うと、サーバーは時計のソフトウェアのバージョンが最新かどうかを確認します。最新でない場合、サーバーはこの更新プログラムをインストールすることをお勧めします。

フォントのバージョン

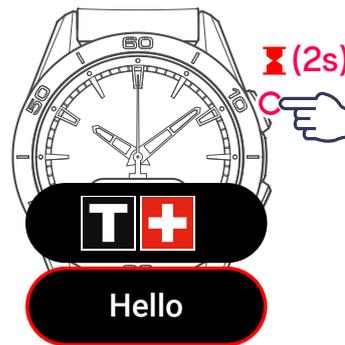
最適な読み取りやすさを確保するため、時計上のテキストと値の表示を改善できるように画面のフォントが更新される場合があります。

スタートアップ／ペアリング

スタートアップ

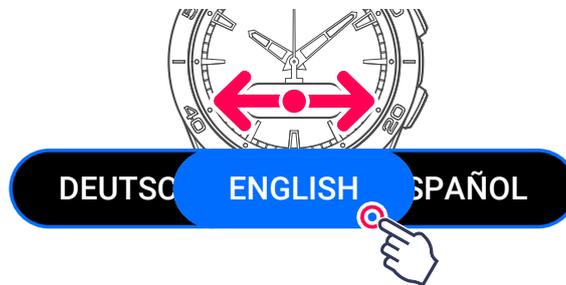
初回使用時または再初期化後、T-Touch Connect Sport のいくつかのパラメーターを設定する必要があります。

① 時計を作動させます



上側のプッシュボタンを 2 秒間押します。

② 言語を選択します



画面を横にスワイプし、言語を表示します。

③ 画面にタッチし、作動モードを選択します



同意する：時計はスマートフォンにインストールする Tissot のアプリに接続されます。時間、日付、その他の情報はアプリから自動的に読み込まれます。

ペアリングモードで続行する >

拒否する：時計は単独で動作します。時刻と日付を設定する必要があります。

[非ペアリングモードで継続します](#) >

ペアリングモード

① ダウンロードおよびインストール

スマートフォンに Tissot アプリをダウンロードしてインストールします。



アプリがインストールされると、画面にペアリングコードが表示されます。

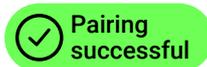


② コードをチェックし、確定します

コードは同一です。**アプリ**と**時計**で確定します。



ペアリングが完了します。



i パーソナルデータ

活動計測の精度を向上させるために、Tissot のアプリにパーソナルデータを入力することをお勧めします。

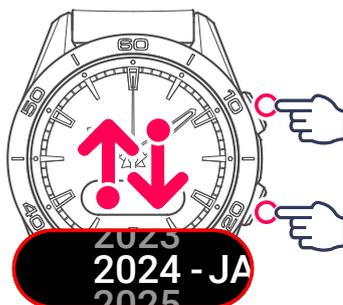
時計を使用する準備ができました。習熟させるための情報に従って操作とメニューに取り組みます。

[基本操作](#) >

非ペアリングモード

時計を非ペアリングモード（スマートフォンと接続しない）で使用します。

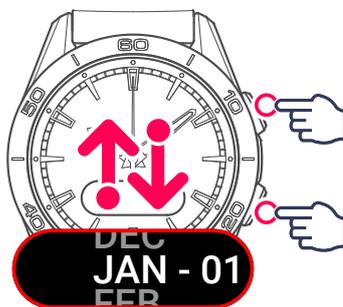
① 年を選択します



次の設定に進みます。



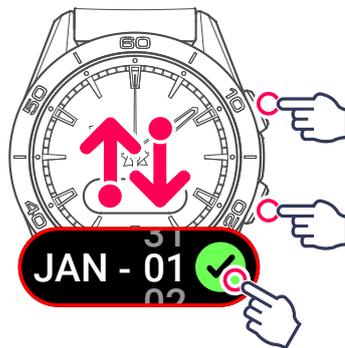
② 月を選択します



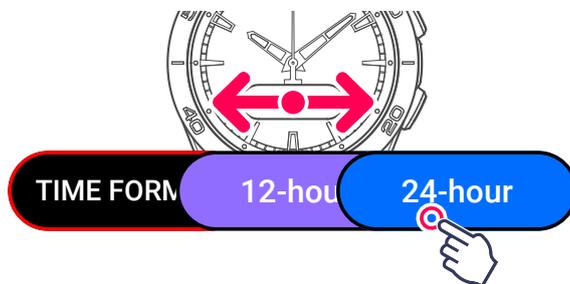
次の設定に進みます。



③ 日付を選択し、確定します



④ 時間表示形式を選択します



非ペアリングでのスタートアップが完了します。



時計を使用する準備ができました。習熟させるための情報に従って操作とメニューに取り組めます。

[基本操作 >](#)

基本操作

1853年にル・ロククルで創業し、現在も当地に拠点を構えるスイスのブランド、Tissot™の時計をお選びいただき、ありがとうございます。高品質の素材と部品を使用し、細部に至るまで綿密に設計されたこの時計は、振動や衝撃、温度変化に強く、防水性と防塵性を備えています。

お買い上げのT-Touch Connect Sportは、日々のあらゆる活動時のパートナーになる高性能の計測機器です。

[スタートアップ／ペアリングを参照](#)▶

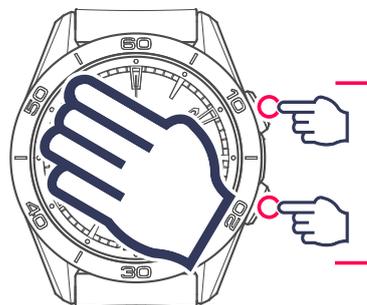
時計のロック解除／ロック

タッチ画面とプッシュボタンにより、時計のすべての機能にすばやくアクセスできます。

① 時計をロック解除します



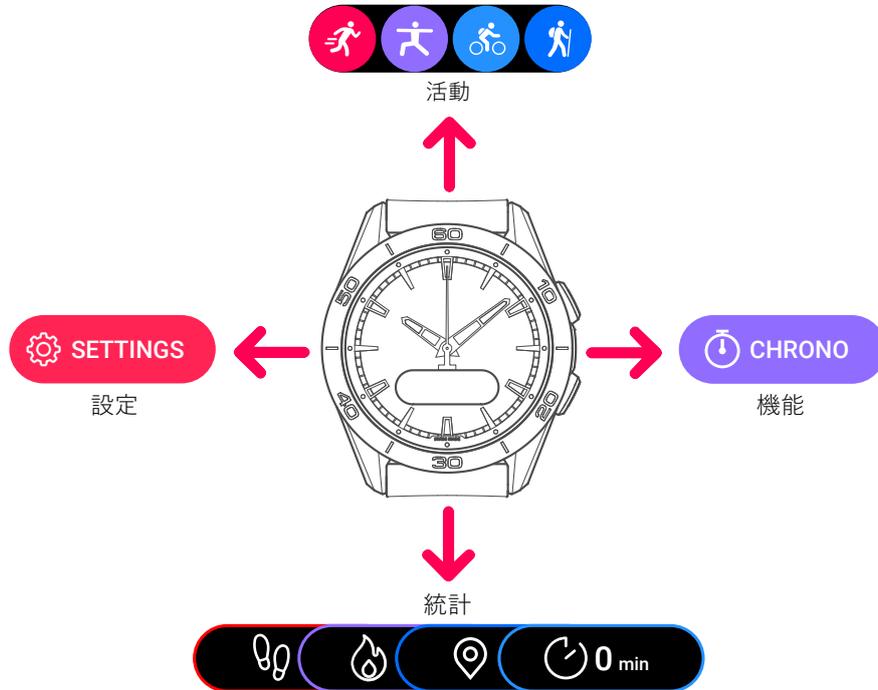
② 時計をロックします



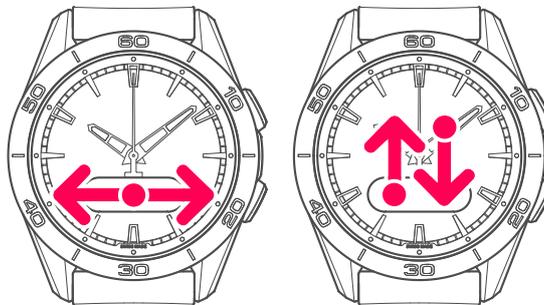
時計のダイヤルに手を置くか、両方のプッシュボタンを同時に押します。

メニューを閲覧します

時計の画面は、自由に使える機能を表示するために使用されます。
メニューは全4方向から閲覧できます。

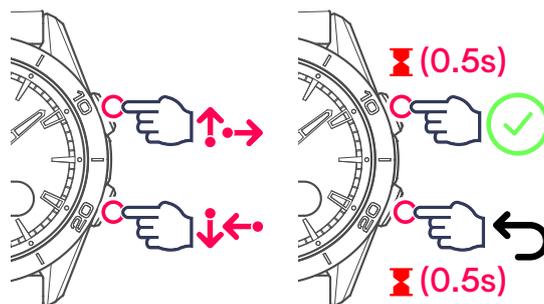


① 画面をスワイプします



画面を横または縦（時計の中央から）にスワイプしてメニューを閲覧します。

② プッシュボタンを使用します



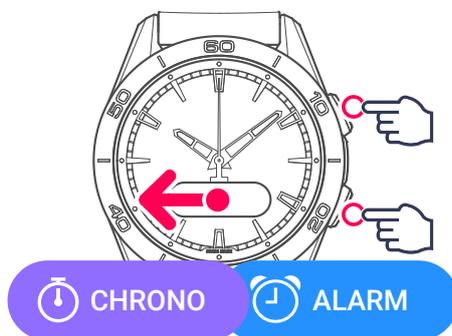
閲覧、確定、または戻ります。

上側のプッシュボタンで下または左に画面を閲覧し（短く押す）、確定します（長く押す）。

下側のプッシュボタンで上または右に画面を閲覧し（短く押す）、戻ります（長く押す）。

機能、活動、設定、統計にアクセスします

- ① 左にスワイプして時計の機能にアクセスします



機能を参照 >

- ② 上にスワイプして日々の統計にアクセスします



統計を参照 >

③ 下にスワイプして活動にアクセスします



活動の開始を参照 >

④ 右にスワイプして設定にアクセスします



設定を参照 >

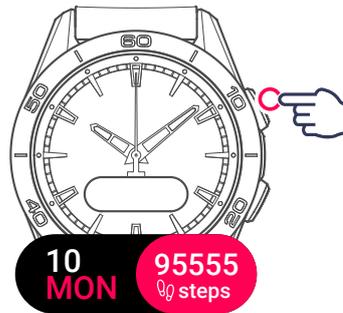
メッセージの読み取り

スマートフォンで受信したメッセージを時計に表示した場合、画面にタッチして縦にスワイプするとメッセージを閲覧できます。

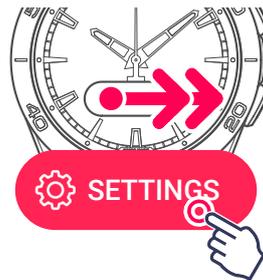
ペアリング

初回使用時にペアリングを行っていない場合でも、時計をペアリングできます。

① 時計を作動させます



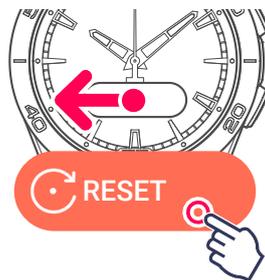
② 設定メニューを表示し、選択します



③ 高度な設定を表示し、選択します



④ 時計の再初期化を表示し、開始します



⑤ データの削除を確認します

画面の選択する方のゾーンにタッチします。



同意する：時計に保存されているデータ（時間計測、メッセージなど）は消去されますが、時計がアプリに接続されている場合、同期されたデータはバックアップされ、引き続きアクセスできる状態になります。

拒否する：その処理手順はキャンセルされます。

時計は最初に起動したときと同じように、新たな初期化サイクルを実行します。

スタートアップ手順を続けます >

情報

データ

活動データ

追跡された活動中に保存されたデータ。

活動時間

 GPS
00:00:00

これは、追跡された活動中の経過時間です。時間は活動が完了するまでカウントされます。

歩数

 GPS
15400

歩数は、時計に組み込まれている 3 軸加速度センサーで測定した腕の動きから算出されます。

走行距離

 GPS
7.86 km

走行距離は、3 軸加速度センサーで測定した腕の動きと GPS データから算出されます。

消費エネルギー

 GPS
2500 kcal

消費エネルギーは、走行距離、移動速度、上昇率などの複数のデータと、Tissot のアプリに入力されたパーソナルデータから、アプリによって算出されます。

心拍数



心拍数は、時計の裏側に取り付けられた光学センサーによって測定されます。センサーは手首の血流の関数として光の量を測定します。

i 重要！

心拍数を正確に測定するには、時計が手首にしっかり密着していることを確認してください。

筋力ベースの活動中（手首の筋肉が緊張しているとき）は、読み取り値の精度が数秒程度低くなる場合があります。

トレーニングゾーン

トレーニングゾーンには、活動中の心拍数が表示されます。

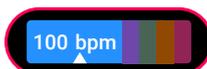
心拍数は、Tissot アプリで指定した数値を使用して計算されます。特に指定がなければ、デフォルトの 1970 年生まれが適用されます。最大値は以下の式に基づきます： $220 - \text{年齢}$

i 重要！

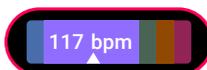
各ゾーンのデフォルト値は、bpm（beats per minute：分あたりの心拍数）ではなく、最大心拍数に対する割合（%）です。

最大心拍数と割合はアプリで編集できます。

トレーニングゾーン 1：50 %-60 %



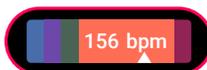
トレーニングゾーン 2：60 %-70 %



トレーニングゾーン 3：70 %-80 %



トレーニングゾーン 4：80 %-90 %



トレーニングゾーン 5 : 90 %-100 %

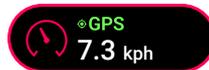


単位距離あたりの時間



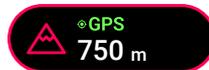
活動中に1キロメートル（または1マイル）を移動するのにかかる平均時間。アプリは、キロメートルごとにかかった時間の平均値を算出します。

速度



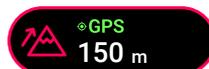
活動中の平均移動速度。時間あたりのキロメートル（またはマイル）で表されます。

高度



活動中に到達した最大高度。この値はスマートフォンのGPSデータを使用して算出されます。

累積高度の利得



活動中のすべての上方向への動きの合計。メートル（またはフィート）で表されます。この値はスマートフォンのGPSデータを使用して算出されます。

統計データ

データは日々の統計に保存され、毎日午前 0 時にリセットされます。

歩数

0000

歩数は、時計に組み込まれている 3 軸加速度センサーで測定した腕の動きから算出されます。

消費エネルギー

0 kcal

消費エネルギーは、走行距離、移動速度、上昇率などの複数のデータと、Tissot のアプリに入力されたパーソナルデータから、アプリによって算出されます。

活動時間

0 min

移動時間または身体的活動時間。休憩時間は考慮されません。

走行距離

0 m

走行距離は、3 軸加速度センサーで測定した腕の動きとスマートフォンの GPS データから算出されます。

バッテリー

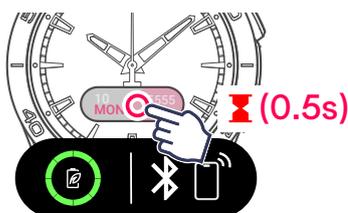
お買い上げの T-Touch Connect Sport は、ダイヤルに取り付けられたソーラーセンサーまたは付属のケーブルによって充電されたりリチウムイオンポリマーバッテリーで動作します。

その平均寿命は、活動レベルに応じて次の通りです。

- 週 3 回の活動で 2 ヶ月。
- 活動なしのペアリングモードで 6 ヶ月。
- 低い頻度の活動で 1 年。

バッテリーのレベルを調べます

- ① 画面を 0.5 秒間タッチします



バッテリーの充電

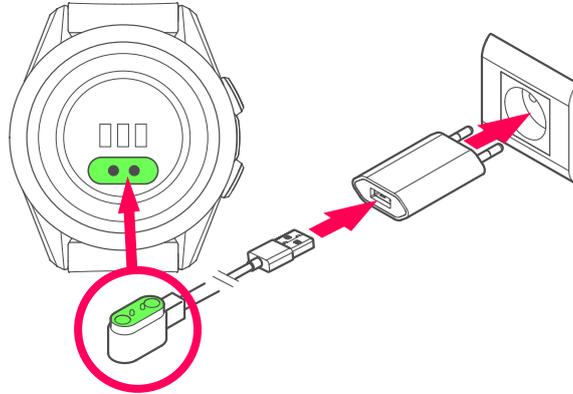
この時計には防水性が保証された特別な充電用 USB ケーブルが付属しています。

- i** 重要！
15 ワット以上の充電器を使用しないでください。

バッテリーの充電レベルが低すぎて正しい動作が保証できない場合、画面に以下のメッセージが表示されます。



- 1 図で示されているように、ケーブルの端をコネクターに取り付けます



 コネクターの向きが正しくなるようにするマグネットが付いています。

-  情報
完全に充電できるまでの時間は約 90 分です。

モード

ペアリングモード

ペアリングモードの使用

このモードでは、時計はスマートフォンにインストールされた TISSOT のアプリに接続されます。

一部の機能はスマートフォンを介して使用できます。

- **タイマー**：対象時間はアプリを介して設定できます。
- **クロノグラフ**：計測時間とスプリットタイムは両方とも保存され、アプリで確認できます。
- **活動追跡データ**：これらは保存され、アプリで確認できます。
- **ロケーション**：スマートフォンの **GPS** はサイクリング、ハイキング、ランニングの活動中に位置データを保存します。
- **統計**：これらもアプリで確認できます。

Bluetooth®

データは Bluetooth® プロトコルによって時計とアプリの間で交換されます。

スマートフォンと時計で Bluetooth® 接続を有効にする必要があります。

[設定を参照](#) >

重要！

活動中はスマートフォンを携帯します。2つのデバイス間の距離は **15 ~ 20 メートル (50 ~ 65 フィート)** を超えないようにします。

時計がスマートフォンから離れすぎると、接続が中断します。2つのデバイスを近づけると、すぐ自動的に再有効化されます。

非ペアリングモード

非ペアリングモードの使用

このモードでは、時計は単独で動作します。

この設定はアプリ経由ではなく時計上で直接行います。

一部のデータは時計に一時的に保存されます。

- **クロノグラフ**：計測時間とスプリットタイムは両方とも保存され、時間計測中に確認できます。
- **活動追跡データ**：これらは時計に一時的に保存され、活動中に確認できます。
- **統計**：これらは1日を通じて確認できます。
- **ロケーション**：位置または距離測定なし。

GPS

一般情報

時計の一部の機能を使用するには、位置データへのアクセスが必要です。それは使用されているスマートフォンの **GPS** に相当します。



重要！

スマートフォンは、アプリが有効なときだけでなく、常に **Tissot** のアプリのロケーションを有効にしておく必要があります。

GPS 付きで使用

Bluetooth® 接続により、スマートフォンと時計の間で **GPS** 情報が交換されます。

Bluetooth® 接続を有効にするには、時計をペアリングモードで使用し、**Bluetooth**® 接続を有効にする必要があります。

[接続を有効にします](#) >

[ペアリングモード](#) >



重要！

活動中はスマートフォンを携帯します。2つのデバイス間の距離は **15 ~ 20 メートル (50 ~ 65 フィート)** を超えないようにします。

時計がスマートフォンから離れすぎると、接続が中断します。2つのデバイスを近づけると、すぐ自動的に再有効化されます。

GPS なしの使用

時計が **GPS** データを使用できない場合、ロケーション情報を利用できず、ランニング、サイクリング、ハイキングの活動のデータ追跡が制限されます。

次の情報は保存できません。

- 位置
- 距離測定
- 速度

互換性

T-Touch Connect Sport は Bluetooth® 機能を備えていますが、以下の要件を満たすスマートフォンを使用する必要があります：

Android の要件	<p>Android の設定要件：バージョン 9.0 以上、バージョン 13 または 14 を推奨。</p> <p>このシステムのバージョンは 2018 年 3 月 7 日より提供を開始しています。この日以降に製造されたほとんどの機種は、その要件を満たしています。</p>
Apple iOS の要件	<p>Apple iOS の設定要件は以下のとおりです：バージョン 16 以上、バージョン 17.x または 18.x を推奨。</p> <p>2022 年 9 月以降発売の iPhone との互換性あり。</p>
Huawei の要件	<p>Huawei の設定要件は以下のとおりです：バージョン HarmonyOS 2.0 以上、バージョン Harmony 3.x または 4.x を推奨。</p> <p>2021 年 6 月以降の一部の Huawei スマートフォンで利用可能。</p>

Tissot では、世界中で広く知られ、普及している Android モバイル端末で製品との互換性を保証しています。ただし、以下を含む T-Touch Connect Sport との互換性がない端末もあります。

- Xiaomi Mi 8 lite international version
- Blackberry Key2 LE
- Samsung A21S
- Sony XZ3
- Caterpillar S60

T-Touch Connect Sport アプリは、次の国と言語でのみサポートされています：

サポートされている国		
アルバニア	ギリシャ	モルドバ
ドイツ	グリーンランド	モナコ
オーストラリア	グアテマラ	モンテネグロ
オーストリア	香港	ノルウェー
ベラルーシ	ハンガリー	ニュージーランド
ボスニア・ヘルツェゴビナ	フェロー諸島	オランダ
ベルギー	インド	ポーランド
ブラジル	アイルランド	ポルトガル
ブルガリア	アイスランド	チェコ共和国
カナダ	イスラエル	ルーマニア
チリ	イタリア	イギリス
中国	日本	サンマリノ
キプロス	ヨルダン	セルビア
コロンビア	コソボ	シンガポール
韓国	ラトビア	スロバキア
クロアチア	リヒテンシュタイン	スロベニア
デンマーク	レバノン	スウェーデン
アラブ首長国連邦	リトアニア	スイス
スペイン	ルクセンブルク	台湾
エストニア	マカオ	タイ
アメリカ	北マケドニア	トルコ
フィンランド	マルタ	ウクライナ
フランス	マレーシア	バチカン市国
ジブラルタル	メキシコ	ベネズエラ

サポートされている文字セット（通知）		
アフリカーンス語	フランス語	マンクス語
アルバニア語	スコットランドゲール語	オランダ語*
ドイツ語	ガリシア語	ノルウェー語
英語	ウェールズ語*	オック語
バスク語	ハンガリー語*	ポーランド語
ブルトン語	インドネシア語	ポルトガル語
カタロニア語*	アイルランド語	レト・ロマンス語
中国語（簡体字）	アイルランド語* （伝統的な表記法による）	南部サーミ語
韓国語	アイスランド語	スロバキア語
コルシカ語	イタリア語	スウェーデン語
デンマーク語*	日本語	スワヒリ語
スコットランドゲール語	クルド語	タガログ語
スペイン語	レオン語	チェコ
エストニア語*	リトアニア語	ワロン語
フェロー語	ルクセンブルク語	
フィンランド語*	マレー語	

*使用される文字のうち、一部が欠落している可能性があります。予めご了承ください。

アプリの言語		
ドイツ語	スペイン語	ノルウェー語
英語	フィンランド語	ポーランド語
中国語（簡体字）	フランス語	ポルトガル語
中国語（繁体字）	イタリア語	ルーマニア語
韓国語	日本語	スウェーデン語
デンマーク語	オランダ語	タイ語

時計の言語		
ドイツ語	スペイン語	マレー語
英語	フランス語	ロシア語
中国語（簡体字）	イタリア語	タイ語
韓国語	日本語	



Tissot SA
Customer Service
Chemin des Tourelles 17
CH-2400 Le Locle
Switzerland
Tel.: +41 32 933 31 33
www.tissotwatches.com