



Apple Watchの画面構成

Apple Watchの画面には、文字盤やホーム画面、コントロールセンター、通知画面などがあります。アプリやApple Watchの機能呼び出すときに必要です。ここでは各画面の見方や表示方法を説明します。

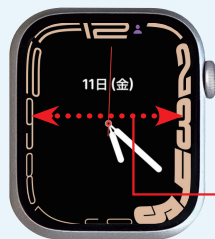
1

Apple Watchの使い方

Apple Watchの画面構成

⇒文字盤

Apple Watchには多彩な文字盤が用意されており、そのほとんどはカスタマイズすることができます (Sec.008 参照)。画面をタップしたり、デジタルクラウンを回したりすることで、さまざまな操作が行えます。また画面を左右にスワイプすることで、文字盤を切り替えることができます。



スワイプする



⇒ホーム画面

文字盤でデジタルクラウンを押すと、アイコンが並んだホーム画面が表示されます。画面を長押しするとアイコン表示に関する選択画面が表示され、グリッド表示とリスト表示を切り替えることができます。

グリッド表示



デジタルクラウン

リスト表示



画面構成

⇒通知画面

通知が届くと、サウンドや振動で知らせてくれます。手首を上げると通知が表示されます。不要な通知はオフにできます (Sec.009 参照)。



未読の通知があるときは画面上部を下方にスワイプすると、通知が表示されます。

スワイプする



⇒コントロールセンター

文字盤の画面下部を上方向にスワイプするとコントロールセンターが表示されます。ここには、バッテリー残量の確認やiPhoneの呼び出し、消音などよく使う操作がまとまっています。デジタルクラウンを押すと、文字盤に戻ります。以下は表示の一例です。



1

Apple Watchの使い方

画面構成



モチベーションを維持しながら楽しく走る

日本では長い間ランニングブームが続いています。これから始めたい人はもちろん、大会に出る競技ランナーまで活用できるアプリが「Nike Run Club」アプリです。ランニング中の経過を記録して、ペースや場所、距離ごとのスプリットデータなどを保存できます。ウィークリー / マンスリーチャレンジや、友達からの声援機能など、モチベーションを維持するためのしくみがたくさん用意されています。

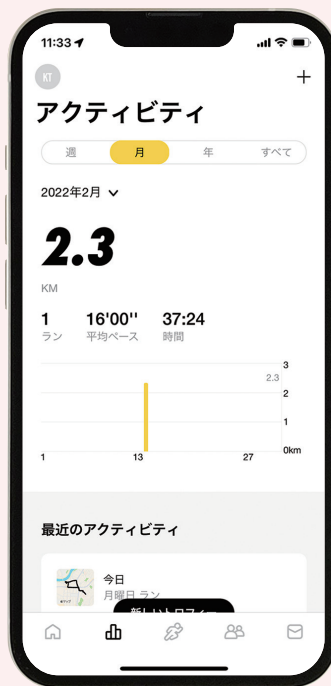
すべてのランナーをサポート

Nike Run Club

作者 Nike, Inc 価格 無料



ランデータを記録して保存できる。信号待ちでの自動一時停止や自動再開機能を備えている。インドアランにも対応している



ランの記録をまとめて管理。走行ルートや距離、ペースなど記録を細かくチェック可能。さまざまなチャレンジ（コミュニティ）も用意している

➡ 目標を設定して走る

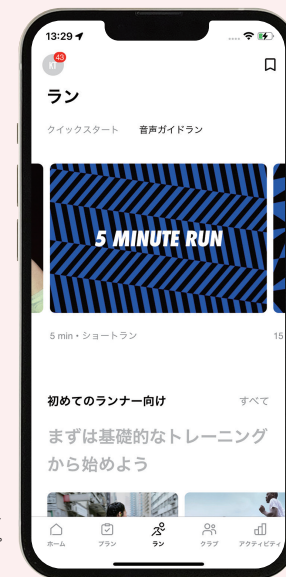


「START」をタップすると、ランデータの記録を開始する。左右のスイープで最近のアクティビティを振り返ったり、設定を変更したりできる



画面をスクロールすれば、目標を設定してランを開始できる。自己ベストの更新や距離、タイム、スピードを設定することが可能

➡ アスリートの音声ガイド付き



コーチングとワークアウト、音楽がセットになった音声ガイド付きランが利用できる。ショートランやロングランなどさまざまなプログラムを用意



ランニングやサイクリングをサポートする①

ウォーキングやランニング、サイクリングなどのアクティビティを追跡するアプリを利用すると、「ヘルスケア」アプリと連動して日々の運動履歴が記録されます。自身の活動を可視化できるだけでなく、目標を設定したり、自己記録の更新を管理したりすることで、モチベーションはさらに高まることでしょう。能力強化や健康維持など、さまざまな課題に合わせて使うことができます。

ランニングなどのアクティビティを記録する



作者 FitnessKeeper, Inc. 価格 無料 [課金有]



ランニングやウォーキング、サイクリングなどの記録を残すことができます。ペースや距離、タイム、消費カロリーなどを表示しながらワークアウトできる

アクティビティの履歴を見て、進捗状況をいつでもチェックできる。自己最高記録や節目となる記録の達成時に通知を受け取る機能もある



距離や消費カロリーを記録する



作者 AK Apptuitive GmbH 価格 無料 [課金有]



心拍数や歩数を計測しながらワークアウトを行う。心拍数ゾーントレーニングにも対応している。目標の距離や持続時間などを設定してトレーニングができる

距離や消費カロリー、時間など運動の目標を設定して、エクササイズを行う。用意しているプランから選ぶことも可能（サブスクリプションの登録が必要）

ワークアウトを共有する



作者 Strava, Inc. 価格 無料 [課金有]



ランニングやサイクリングのアクティビティを記録する。信号などで停止している間、記録を自動で一時停止してくれる機能を持つ。ほかのアプリと連携しやすいのもうれしい

アクティビティを公開し、ほかのユーザーと共有できるのが特徴。経路を共有する際、自宅付近をプライベートゾーンに設定することで、個人情報が漏れるのを防いでくれる



最短距離で目的地に着く

電車やバスを利用して出かけるとき、乗換案内アプリがあれば迷わず目的地までたどり着くことができます。乗換案内アプリでは、目的地までの経路がすっきりわかるだけでなく、出発までの残り時間を確認したり、目的地の近くまで来たら通知で知らせてくれたりといった機能があります。Apple Watchにインストールしておくことで電車やバスでの移動がさらに快適になります。

経路案内を表示する



駅すばあと



作者 Val Laboratory Corporation 価格 無料 [課金有]



iPhoneで最後に調べた経路が表示される。現在地を表示するほか、乗り換えのアラーム通知や、電車が出発するまでの残り時間を表示可能

JRや私鉄、新幹線、バスに加えて飛行機の経路検索にも対応している。よく使う経路や地点を登録できる「Myコース」、「Myスポット」などを持つ

経路と乗車タイマーを表示



乗換案内



作者 Jorudan Co.,Ltd. 価格 無料 [課金有]



iPhoneで検索した経路案内や乗車タイマーをApple Watchに表示できる。ライブ機能で、運行の遅れなどをその場でチェックすることが可能

経路を検索したら「経路を送る」メニューや乗車タイマーを開いて、Apple Watchに送る。以前に送った経路もApple Watchで確認できる

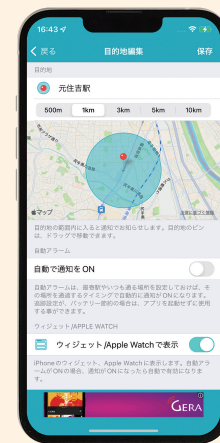
乗り過ぎを防止する



ツクツク



作者 YoshihikoEto 価格 無料 [課金有]



乗り過ぎを防止するため、目的地に到着する前に通知でお知らせするアプリ。指定した場所を通過したときに通知がオンになり、最大50回通知を受け取れる

目的地の半径内に入ると通知で知らせてくれる。音声でも知らせるため、音楽を聴きながらでも使える。休憩したり、読書に集中したり、車内で好きなことをして過ごせる

毎日の天気をすばやくチェックする



朝起きたときや、出かける前に天気を気にする人は多いでしょう。毎日の天気は、生活やビジネスと深くつながっています。Apple Watchなら、その日の天気予報や、最高温度などをすばやく確認することができます。花粉情報や気象注意報が必要なこともあると思います。大勢の人が利用するアプリなので、バラエティが豊かです。気に入った天気アプリを見つけて、インストールしておきましょう。

シンプルな天気予報アプリ



そら案内

作者 sorakaze Inc. 価格 無料 [課金有]



国内各地の天気予報を表示するアプリ。Apple Watchでは、現在の降水確率と3時間ごとの天気予報、最高温度などを確認できる

1日の気温の変化がグラフでわかりやすく表示される。向こう1週間の天気予報のほかに、花粉情報や桜の開花情報なども表示する

10日間の天気予報をすばやく確認



ウェザー日本 XL PRO

作者 exovoidsarl 価格 無料 [課金有]



スワイプすることで、1時間ごとや10日間の天気予報を調べられる天気アプリ。また画面を長押しすることでお気に入りの登録した場所の天気をすばやくチェックできる

体感温度や紫外線指数、湿度などが一目瞭然。雨雲レーダーや10日間の天気予報、日の出と日の入りの時間など、さまざまな情報が集約されている

美しい画面の天気予報



気象ライブ

作者 Apalon Apps 価格 無料 [課金有]



今の天気や気象注意報を表示する。画面をスワイプすると、気圧や風向き、湿度など、さまざまな気象情報が一面に表示される。3時間おきの天気予報もApple Watch上で確認できる

時間とともに変化する美しいグラフィックが特徴。画面をスクロールすることで1週間の長期予報や日の出／日の入り時間、風向、降水量、レーンマップなどの情報が次々に現れる



会議やミーティングの内容を録音する

Apple Watchは搭載しているマイクを使うことで、ボイスレコーダーとして活用できます。会議を録音したり、ちょっとしたアイデアを記録したり、使い方はあなた次第です。Apple Watch単体で録音できるものと、iPhoneにデータを保存するもの、また、iCloud Driveを保存先に選べるものなど、さまざまなボイスレコーダーアプリが公開されています。目的に合わせて選んでください。

機能充実のボイスレコーダー



Awesome Voice Recorder



作者 Newline Co.,Ltd. 価格 無料 [課金有]



保存先にApple WatchとiPhoneのどちらかを選んでから録音を開始する。録音したデータはその場で再生し、iPhoneへ転送したり、削除したりできる

MP3やWAV、M4Aのオーディオフォーマットをサポートし、クラウドサービスへ転送できる。有料版では、ファイルの編集機能やフォルダの作成などが可能

シンプル操作のボイスレコーダー



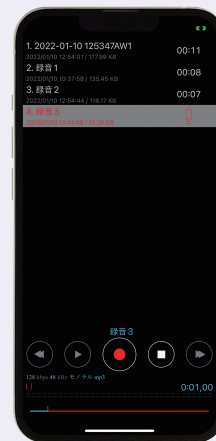
ディクタフォン



作者 ALON Software Ltd. 価格 無料 [課金有]



録音した音声は自動でiPhoneに転送される。Apple Watchにファイルを録音し、その場で再生することもできる



MP3やWAV形式での録音が可能。トリミングや再生スピードを変更するためのオプション（有料）を用意している

クロップや可変速再生もサポート



AVR X

作者 Newline Co., Ltd.

価格 無料



Apple Watch単体で録音が可能。あとからiPhoneに送ることができる。トリミング（クロップ）や可変速再生など、機能が充実している

最初に試したい標準アプリ



ボイスメモ

作者 Apple

価格 無料



標準で使えるボイスレコーダーアプリ。iCloud Driveと同期してファイルをほかのiOS端末と共有するのが便利

電卓を使う



ショッピングやレストランで、電卓が必要になることはけっこうあります。欲しい商品の単価を調べたり、グループでまとめて精算をするときに人数分の割り勘計算をしたりと、スパッと暗算できるならまだしも、面倒に感じることも多いはず。Apple Watchには計算機アプリが用意されていますが、標準機能が物足りなければお気に入りの電卓アプリを選んで、インストールしておくといざというときに役立ちます。

7

便利ツール

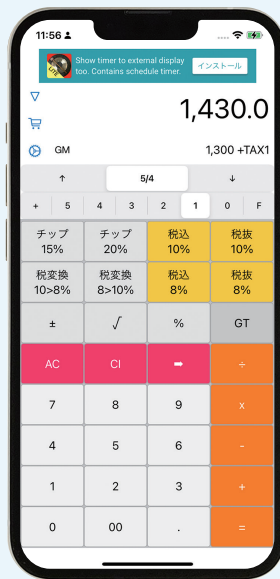
割り勘機能付き電卓



う電卓=腕+電卓



作者 ITO SOFT DESIGN Inc. 価格 無料 [課金有]



基本的な四則演算に加え、人数や分割単位を指定しての割り勘計算、税込み、税抜き計算、チップ計算などが可能。画面のスワイプで機能が切り替わる

入力した数値や計算結果はiPhoneと同期される。また、メモ機能で定数や変換式を登録し、すぐに呼び出すこともできる。無料版は一部の機能が制限されている。

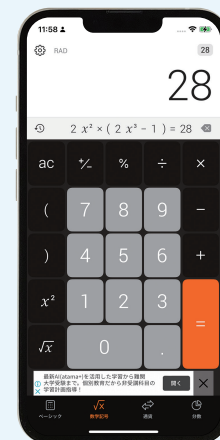
関数電卓にもなる



電卓 + 関数電卓



作者 International Travel Weather Calculator 価格 無料 [課金有]



無料版では通常の電卓モードのほか関数電卓が利用可能。画面を左右にスワイプすると、機能が切り替わる。ベーシックなデザインで、飽きがこない

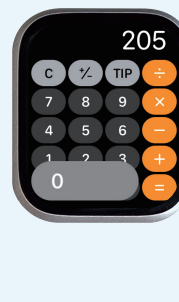
大きなボタンが使いやすい。横に回転すれば関数電卓に切り替わる。通貨換算や分数/小数計算が利用できる有料版も用意

チップ計算も可能



計算機

作者 Apple 価格 無料 [課金有]



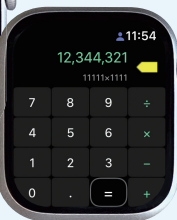
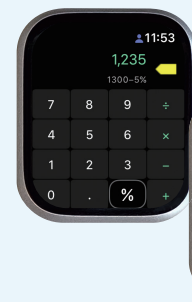
標準の電卓アプリ。[設定] → [計算機] でパーセント計算をチップ計算に変更できる。チップ計算は、割り勘計算にも対応している

シンプルで美しい電卓



Calzy

作者 WapleStuff 価格 610円



シンプルな電卓アプリ。画面をスライドして履歴を呼び出すことが可能。またメモ(音声入力)を付けて計算式と結果を保存できる

電卓

電卓

音楽配信サービスを利用する



音楽を好きなら楽しめるサブスクリプションサービスが人気です。何千万曲の楽曲を、Apple Watchから楽しんでみてはいかがでしょうか。Apple Watchを使うと、手元の操作で音楽の再生や一時停止できるので、いちいちiPhoneを取り出す必要がありません。iPhoneをリモートで操作したり、対応するサービスや利用環境によってはApple Watchでストリーミング再生してワイヤレスヘッドホンで聴いたりすることもできます。

最大9,000万曲が聴き放題



Amazon Music

作者 AMZN Mobile LLC 価格 無料 [課金有]



Amazon Musicの楽曲を再生。登録したアーティストやプレイリスト、ライブラリの楽曲を、Apple Watchから操作してリモートで再生できる

Amazonプライム会員が対象のAmazon Music Primeや、有料プランのAmazon Music Unlimitedの楽曲を再生。好みに合った楽曲をAIが解析して知らせてくれる

無料プランも楽しめる

AWA AWA

作者 AWA Co. Ltd. 価格 無料 [課金有]



あらかじめiPhoneでお気に入りやプレイリストに追加した曲をリモート再生可能。

9,500万曲以上が聴き放題の配信サービス。ほかのユーザーと交流するためのチャット機能やラウンジ機能がある。無料プランでは月20時間の再生が可能

YouTube Musicの再生を操作

YouTube Music

作者 Google LLC 価格 無料 [課金有]



Googleが提供する音楽配信サービス。Apple Watchで利用するには有料のYouTube Music Premiumへの登録が必要

アジアの音楽に強い

KKBOX

作者 KKBOX 価格 無料 [課金有]



アジア圏のユーザーに人気の音楽配信サービス。中国や韓国のアーティストが充実している。無料版は30秒間の試聴が可能



海外の言葉を翻訳する

翻訳アプリの進化は目覚ましいものがあり、外国の人とコミュニケーションを取るときに、もはや欠かせないものになりました。海外へ行ったときはもちろん、国内でも使う機会が増えているのではないのでしょうか。Apple Watchでも、マイクを通して翻訳できる翻訳アプリが登場しています。iPhoneのように画面を分割することはできませんが、手元でさっと翻訳したいときに便利です。

かんたんに使える翻訳アプリ



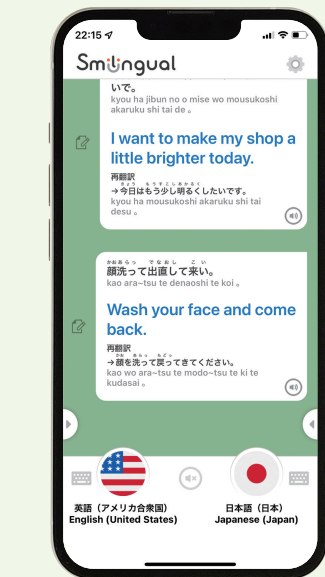
Smilingual



作者 Shamrock Records, Inc. 価格 無料



Smilingual (スマイリングル) は、音声入力で翻訳ができるアプリ。画面をタップしてマイクから音声を入力する。設定可能な言語は130以上ある



国旗のアイコンをタップして音声入力を行う。画面のタップでスピーカーから発音を確認可能。気に入ったフレーズは保存してあとで再利用できる

翻訳機能で音声会話



Microsoft Translator



作者 Microsoft Corporation 価格 無料



音声入力で英語に翻訳してくれる(画面長押しで言語を変更)。翻訳結果のスピーカーアイコンをタップすると、発音をその場で再生してくれる。よく使うフレーズはピン留めして、あとで読み出せる

オフラインでも利用可能で70以上の言語に対応している。画面を分割して2人で会話するのに便利な画面分割モードを備える

100以上の言語に対応



iTranslate 翻訳



作者 iTranslate 価格 無料 [課金有]



音声入力またはテキスト入力 (iPhoneが必要) で翻訳を行う。翻訳言語をその場で選ぶことが可能。英語に翻訳したものは、発音も確認できる

写真や音声、テキストを読み取って翻訳する。100以上の言語に対応している。無料版でできる機能は限られており、トライアル期間が終わると有料版に更新されるので注意



飽きのこないパズルや テーブルゲームで遊ぶ

Apple Watchの小さな画面でも関係なく遊べるのが、パズルゲームやテーブルゲームです。ソリティアや2048のように、iPhoneで遊べる人気のゲームが、Apple Watchにも用意されています。偶然に頼ってはいなかなかクリアできないのが、このジャンルのゲームのおもしろいところです。ルールはシンプルでわかりやすくて、長く遊べるゲームを集めてみました。

リラックスできるパズルゲーム



作者 WebAvenue Unipessoal Lda 価格 無料 [課金有]



画面をタップしてループした図形を作るパズルゲーム。線や角が相互につながって、閉じた図形を完成させる。最初はやさしいが、徐々に歯ごたえが出てくる

無限に用意されたステージ。逆にすべての図形を切り離すダークモードも用意されている。iPhone版では幻想的な音楽を背景にプレイできる

5つの難易度で遊べる

2048 2048 - 日本語版

作者 C.H. 価格 無料 [課金有]



タイルをスワイプして、同じ番号のタイルを接触させると、1つに統合される。タイルの数字が「2048」になるまで、タイルを統合させるのが目的

クラシックと障害物の2つのゲームで遊べる。また「256」から「4096」まで、5つの難易度を用意している。一人で遊ぶのが退屈なときはマルチプレイで楽しむことも可能

無料で遊べるソリティア



作者 Mobishape Ltd 価格 無料

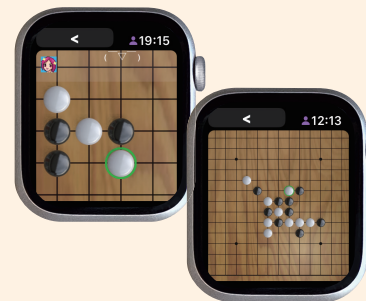


トランプを使った一人遊びの中でも高い人気のソリティアのクローンタイプゲームを収録している。1カードドローと3カードドローを選べる

AIと対戦する五目並べ



作者 Huopeng Mai 価格 120円



五目並べでコンピューター対戦が楽しめる。デジタルクラウンで画面をズームし、ドラッグで移動する