



スマートスタックを利用する

スマートスタックは、時刻や現在地、ユーザーアクティビティなどの情報から、「ウィジェット」を自動的に表示する機能です。また、複数のウィジェットを追加したり、表示形式をカスタマイズしたりできます（P.36～37参照）。

スマートスタック、ウィジェットとは

スマートスタックは、「天気」アプリ、「ワークアウト」アプリ、「カレンダー」アプリなどの情報を「ウィジェット」というパネルで表示する機能です。ウィジェットをタップすると、そのアプリにすばやくアクセスすることができます。

また、ウィジェットの自動提案機能により、時刻や現在地、ユーザーアクティビティに基づいて、最適なウィジェットが表示されます。たとえば、雨が降る前には「雨が降りそう」と表示されたり、友人が目的地に到着したことを知らせてくれたりします。ウィジェットの自動提案は、「設定」アプリを起動して、[スマートスタック] → [ウィジェットの提案] の順にタップし、「ウィジェットの提案を許可」の ☒ をタップして ☐ にするとオフにすることもできます。

ワークアウト中や「ミュージック」アプリで音楽を再生中など、ライブアクティビティが進行している時は、スマートスタックの前面にそのアプリの情報がリアルタイムで表示されます。

「ヘルスケア」アプリのウィジェット



「ヘルスケア」アプリに服薬情報を登録しておくと、スマートスタックに「服薬」アプリのウィジェットが表示され、服薬のタイミングを知らせてくれます。飲み忘れの防止に役立ちます（Sec.48参照）。

「ミュージック」アプリのウィジェット



音楽を再生している時は、「ミュージック」アプリのウィジェットが自動的に表示され、現在聴いている曲名を確認したり、楽曲の操作（一時停止、再生）をしたりできます。

スマートスタックを表示する

① 文字盤を表示した状態で、ダブルタップ（P.28参照）します。



② スマートスタックが表示されます。上方向にスワイプします。



③ ほかのウィジェットが表示されます。使いたいウィジェットをタップします。



④ アプリが起動します。



MEMO

その他の表示方法

文字盤を表示した状態で「デジタルクラウンを上方向に回す」「画面を上方向にスワイプする」、ホーム画面を表示した状態で「画面を下方向にスワイプする」ことでもスマートスタックを表示できます。デジタルクラウンを1回押すと文字盤に戻ります。



文字盤を カスタマイズする

好みの文字盤を見つけたら、次は文字盤の色やデザインを細かく設定してみましょう。設定できる項目（カラー、スタイル、ダイヤルなど）は、文字盤によって異なります。

文字盤の色を変更する

- ① 文字盤をタッチ（長押し）します。左右にスワイプして文字盤を選び、[編集]をタップします。



- ② 「カラー」の設定画面が表示されます。



- ③ デジタルクラウンを回して、色を選びます。



- ④ デジタルクラウンを2回押すと、文字盤の色が変更されます。



文字盤のデザインを変更する

- ① P.56手順②の画面で左方向にスワイプして「記号」や「カラー」などのデザインの設定画面を表示します。



- ② デジタルクラウンを回してデザインを選びます。



- ③ 画面を右方向にスワイプしてデザインの設定画面を切り替えます。



- ④ デジタルクラウンを回してデザインを選びます。



- ⑤ 手順①～④の操作をくり返して、文字盤のデザインを変更します。



- ⑥ 設定が終わったらデジタルクラウンを2回押します。





ワークアウトアプリを利用する

「ワークアウト」アプリでは、さまざまな運動の継続時間や距離、消費カロリーなどを記録することができます。ワークアウトの記録は「フィットネス」アプリで確認することができます。

利用できるワークアウトの種類

watchOS26では、「ワークアウト」アプリのレイアウトが新しくなり、アプリ画面の四隅のアイコンからワークアウト表示の設定 (Sec.32参照) ができるようになりました。また、ワークアウトのゴール (Sec.33参照) やカスタムワークアウトの設定、ワークアウト中に聴く音楽の設定など、よく使う機能にもアクセスしやすくなっています。さらに、Apple Intelligenceで「Workout Buddy」機能を使用でき、ワークアウト中に音声で励ましを受けたり、達成度を知らせてもらえたりします (2025年10月現在、日本では未実装)。

	ウォーキング	トレッドミルで歩くときや、屋内トラックや屋内施設など、屋内で歩くときに選択します。
	ランニング	トレッドミルでランニングするなど、屋内でランニングする場合に選択します。
	サイクリング	スピニングクラスに参加する、エアロバイクを漕ぐなどの場合は「インドアバイク」を、屋外で自転車に乗る場合は「サイクリング」を選択します。
	エリプティカル	エリプティカルマシンと呼ばれるエクササイズマシンを使う場合や、似たような運動をする場合に選択します。
	ローイング	ローイングマシンを使う場合や、似たような運動をする場合は、「ローイング」を選択します。

MEMO

ワークアウトを追加する

P.103手順②の画面で上方向にスワイプし、 → 「ワークアウトを追加」の順にタップすると、「テニス」「バスケットボール」「ピラティス」といった、最初に表示されていなかったワークアウトを選択できるようになります。運動内容に合う種類のワークアウトが見つからなかった場合は、[その他] をタップします。



ワークアウトを行う

- ① ホーム画面でをタップして「ワークアウト」アプリを起動します。



- ② デジタルクラウンを上方向に回して、行いたい運動を選択します。



- ③ をタップします。



- ④ カウントのあとに、ワークアウトが始まります。画面を右方向にスワイプします。



- ⑤ [終了]をタップすると、ワークアウトが完了します。



- ⑥ 「概要」画面でワークアウトの内容を確認できます。





心拍数を測定する

Apple Watchには、心拍数を読み取る「光学式心拍センサー」が搭載されており、Apple Watchを手首に装着するだけで、心拍数を測定して表示することができます。測定では、Apple Watchの背面が手首に上側の皮膚に接触している必要があります。

心拍数を測定する

- ① ホーム画面で[心拍数]アプリを起動します。初回起動時は[次へ]をタップして進みます。



- ② 心拍数の測定が始まります。



- ③ デジタルクラウンを上下に回す、または画面を上方向にスワイプすると、安静時や歩行時などの心拍数を確認できます。



MEMO 高血圧検知機能が対応予定

watchOS26の新機能として、光学式心拍センサーを利用した、高血圧検知機能が発表されました。米国やEUなどではSeries 9～11、Ultra2/3で利用できます。日本でも、今後対応予定です。

iPhoneで心拍数のしきい値を設定する

- ① iPhoneで[Watch] → [マイウォッチ]の順にタップし、画面を上方向にスワイプして、[心臓]をタップします。



- ② [高心拍数]または[低心拍数]をタップします。

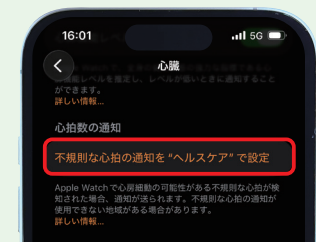


- ③ 心拍数のしきい値をタップします。設定したしきい値を超えた状態が10分間続いた場合に、Apple Watchに通知します。



MEMO 不規則な心拍の通知

手順②の画面で、[不規則な心拍の通知を「ヘルスケア」で設定] → [設定]の順にタップし、画面の指示に従って通知をオンにすると、心房細動のおそれがある不規則な心拍を検知した場合に通知されます。





目的地に着いたことを知らせる

無事に目的地に着いたら、到着確認のメッセージを送信して、自分が到着したことを友達に知らせることができます。利用するには、iPhoneやネットワークに接続していて、双方のApple WatchがwatchOS11以降、iPhoneがiOS17以降である必要があります。

到着確認のメッセージを送信する

- ① Sec.14を参考に「メッセージ」アプリを起動し、相手とのメッセージ画面を開いて[+]をタップします。



- ② [到着確認] をタップします。



- ③ 初回起動時は、ガイドが表示されるので[+]をタップして進み、到着しなかった時に相手に共有するデータを設定します。



- ④ [編集] をタップします。



- ⑤ [到着確認] をタップします。



- ⑥ 到着したことを相手に知らせるタイミング(ここでは[到着時])をタップします。



- ⑦ マップ→[検索]の順にタップし、目的地を設定します。



- ⑧ 移動手段をタップして選択し、[✓]をタップします。



- ⑨ [送信] をタップすると、目的地に到着したり予定時刻より遅れたりした際に相手にメッセージが送信されます。



MEMO 「ワークアウト」アプリから位置情報を共有する

「メッセージ」アプリのほか、「ワークアウト」アプリでも到着確認を送信できます。ワークアウトを開始したら、P.103手順⑤の画面を上方向にスワイプし、[到着確認] をタップします。到着を知らせるタイミングや通知相手の連絡先などを設定し、[送信] をタップします。