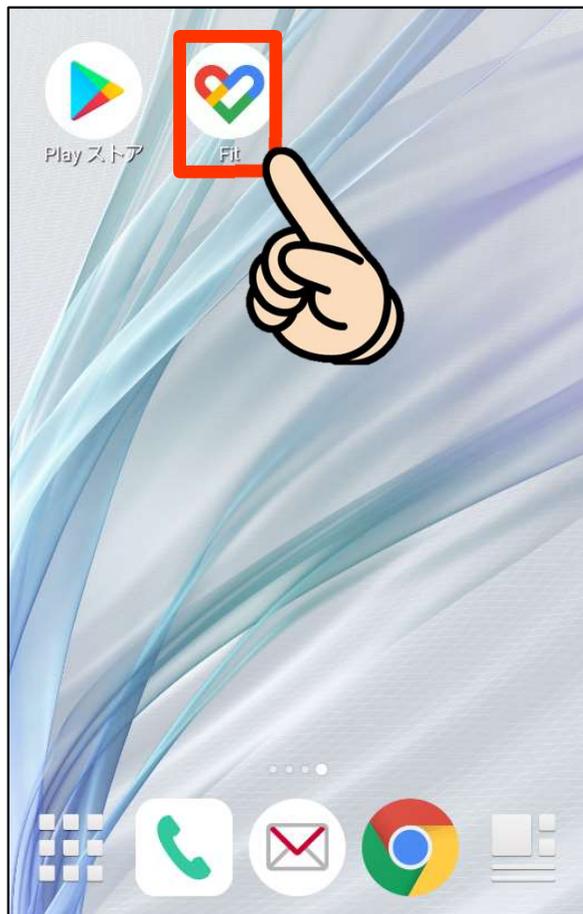


# 「Google Fit」を設定しよう！

## 1. 「Google Fit」を開く



このマークをタップ！

## 2. Googleアカウントを選択



「アカウント名」で続行をタップ！

# 「Google Fit」を設定しよう！

## 3. 基本情報を設定しよう！

基本情報

この情報に基づいて、Fitはカロリー、距離、運動強度を推定します。また、自分に合ったアドバイスも利用できるようになります。

性別 男性  
生年月日 1985/08/14  
体重 72kg  
身長 172 cm

次へ

基本情報を設定したら、「次へ」！

## 4. 基本情報を設定しよう！

運動量を自動で記録

ウォーキング、ランニング、自転車の運動量を自動的に記録するには、Fitに身体活動の認識を許可してください。

Fitで、これらのアクティビティの歩数、距離、カロリー数などの指標が自動的に計算されます。

Fitは分析データを蓄積し、この機能のカスタマイズとアクティビティの認識精度の向上に役立ちます。

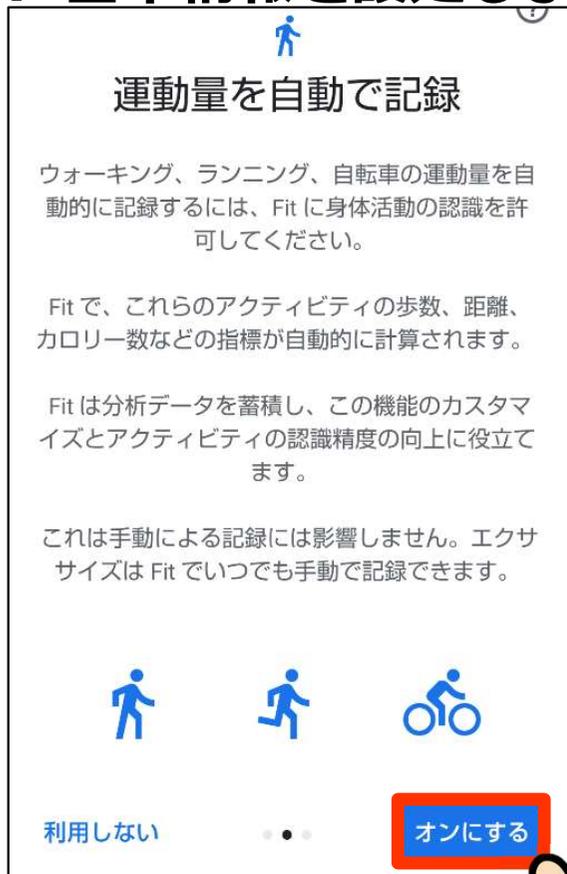
これは手動による記録には影響しません。エクササイズはFitでいつでも手動で記録できます。

もっと見る

「もっと見る」をタップ！

# 「Google Fit」を設定しよう！

## 5. 基本情報を設定しよう！



**運動量を自動で記録**

ウォーキング、ランニング、自転車の運動量を自動的に記録するには、Fit に身体活動の認識を許可してください。

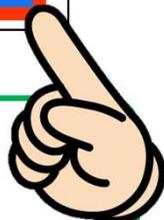
Fit で、これらのアクティビティの歩数、距離、カロリー数などの指標が自動的に計算されます。

Fit は分析データを蓄積し、この機能のカスタマイズとアクティビティの認識精度の向上に役立ちます。

これは手動による記録には影響しません。エクササイズは Fit でいつでも手動で記録できます。

利用しない    ..    **オンにする**

「オンにする」を  
タップ！



## 6. 基本情報を設定しよう！



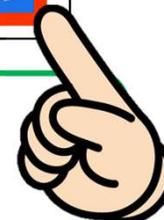
**位置情報の使用**

自動的に記録された身体活動を地図上に表示するには、常に位置情報を使用することを Fit に許可してください。

Fit は位置情報をバックグラウンドで使用して、ウォーキング、ランニング、サイクリングの活動を地図上に表示します。

利用しない    ..    **ON にする**

「ONにする」を  
タップ！



# 「Google Fit」を設定しよう！

## 5. 基本情報を設定しよう！

アクティビティの目標の設定

 ハートポイント（強めの運動）  
ペースを上げて目標のポイントを獲得しましょう

 歩数  
その調子で目標を達成しましょう

Google Fit では歩数を測るだけでなく、健康の増進に役立つハートポイント（強めの運動）も記録できます

[次へ](#)

「次へ」をタップ！

## 6. 基本情報を設定しよう！

ハートポイント（強めの運動）を獲得する方法



早歩き、サイクリング、HIITトレーニングなど、心拍数を上げるアクティビティでポイントが加算されます

[次へ](#)

「次へ」をタップ！

# 「Google Fit」を設定しよう！

## 5. 基本情報を設定しよう！



目標を選ぼう！

## 6. 基本情報を設定しよう！



設定完了！