

時計アプリ

株式会社 KIDDAI

○ テキストのマークについて

操作 ○○をタップします。

実際に操作をしましょう。

確認 ○○になりました。

スマートフォンやタブレットの画面がテキストの画像と一緒にしているか確認してください。(ここは見るだけで操作はしないでください)

挑戦 おさらい課題

おさらい課題をやって理解を深めましょう。

操作するところを大きく表示しています。

確認する場所を拡大表示しています。(操作はしません)

説明をしています。確認するだけで操作はしません。

やってみて!

操作してみましょう。

補足説明

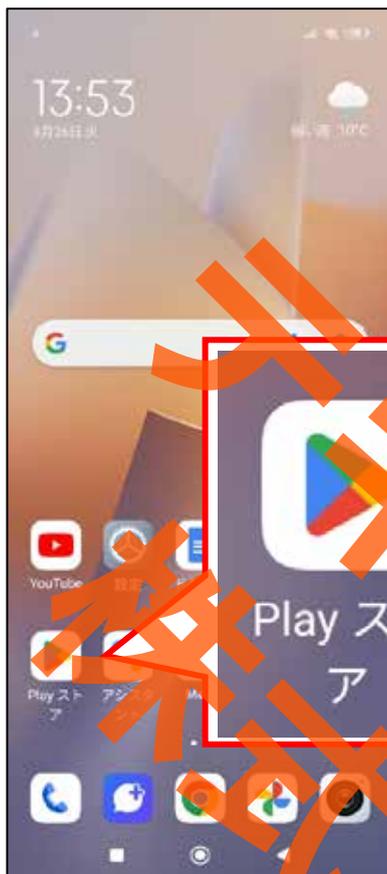
補足説明です。機種によって表示が異なる場合や他のやり方などの説明をしています。

目次

時計アプリをインストールする	1
通知をオンにする	4
時計アプリを起動する	8
アラーム（目覚まし時計）を設定する	9
Google アシスタントのルーティンを設定する	16
Google アシスタントのルーティンアクションを削除する	17
Google アシスタントのルーティンアクションを追加する	18
アラームを止める	25
ニュースの再生を止める	26
アラームをオフにする	29
設定したアラームを削除する	30
世界時計を見る	31
追加した世界時計を削除する	34
タイマーの使い方	35
タイマーの設定を削除する	38
ストップウォッチの使い方	39
おやすみ時間を設定する	45
おやすみ時間の就寝時間を変更する	58
おやすみ時間の起床時間を変更する	62
ベッドで過ごした時間を記録する	65
安眠サウンドを聴く	67
おやすみ時間モードで予定を確認する	69
おやすみ時間をオフにする	70
おさらい課題	75

時計アプリをインストールする

操作 ホーム画面から「Playストア」をタップします。

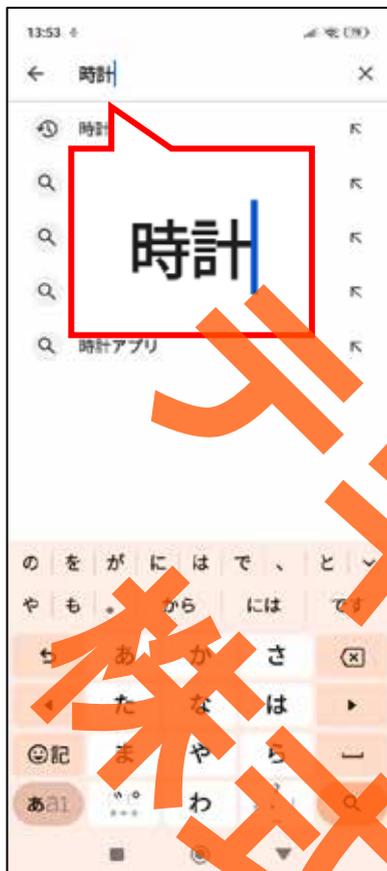


操作 画面上部の検索ボックスをタップします。



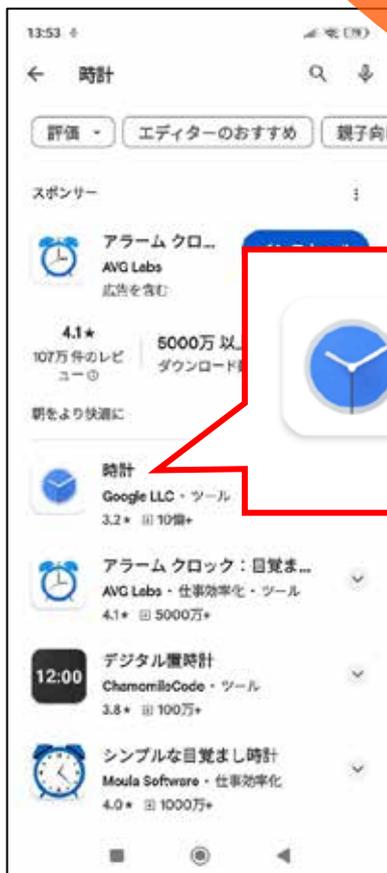
操作

検索ボックスに「時計」と入力し、「検索」キーをタップします。



操作

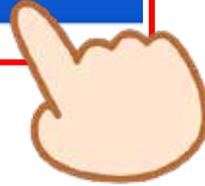
『時計 (Google LLC)』と書かれているアプリをタップします。



操作 「インストール」をタップします。



インストール

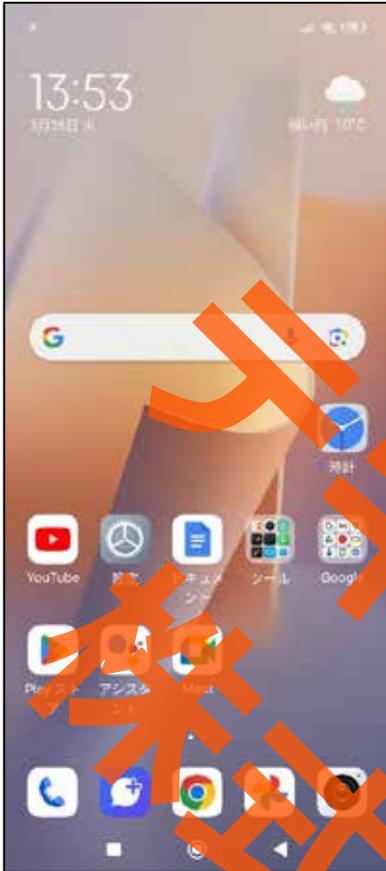


確認 インストールが完了すると『開く』と表示されます。



開く

操作 次の操作のためにホーム画面を表示します。



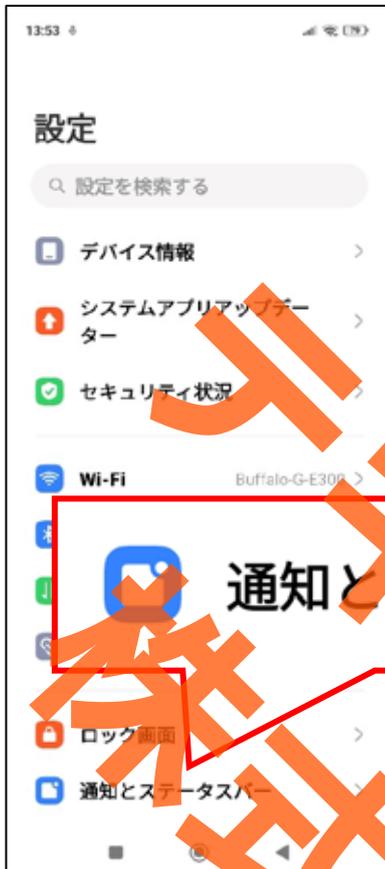
通知をオンにする

時計アプリでアラームやタイマーを利用するには通知がオンになっている必要があります。インストール直後の時計アプリは通知がオフになっていますので、設定アプリから通知をオンにしましょう。

操作 「設定」をタップします。



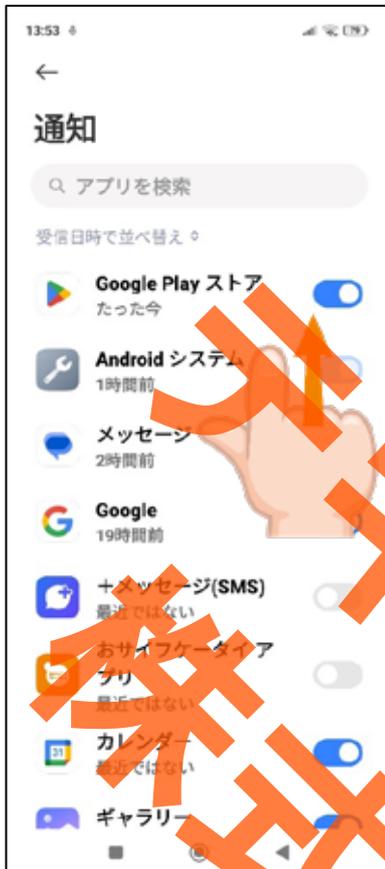
操作 「通知とステータスバー」をタップします。



操作 「アプリの通知」をタップします。



操作 画面をう上にスライドし、アプリ一覧から『時計』を探しましょう。



操作 『時計（先ほどインストールした）』と書いてある右側の「」タップします。



確認 通知がオンになりました。

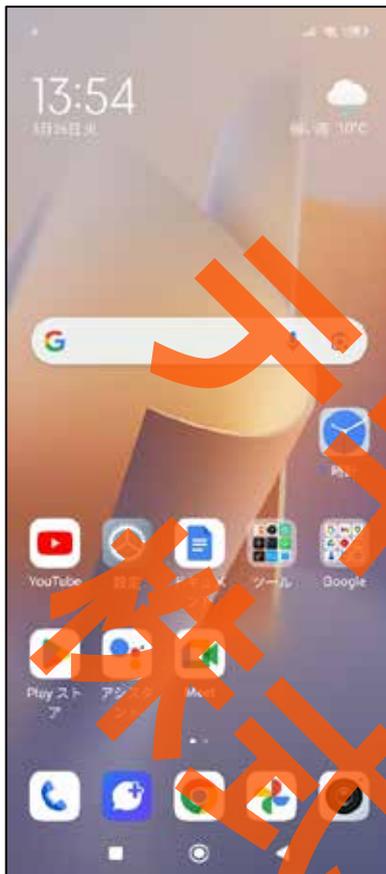


操作 次の操作のためにホーム画面を表示しましょう。

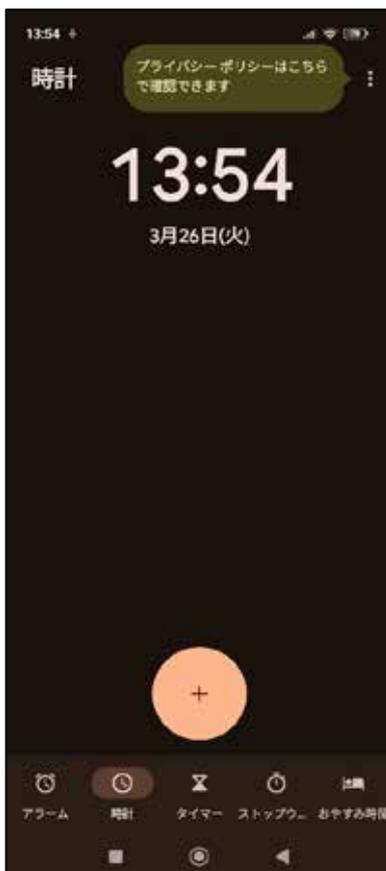


時計アプリを起動する

操作 アプリ一覧から「時計」を探してタップします。



確認 時計アプリが起動しました。

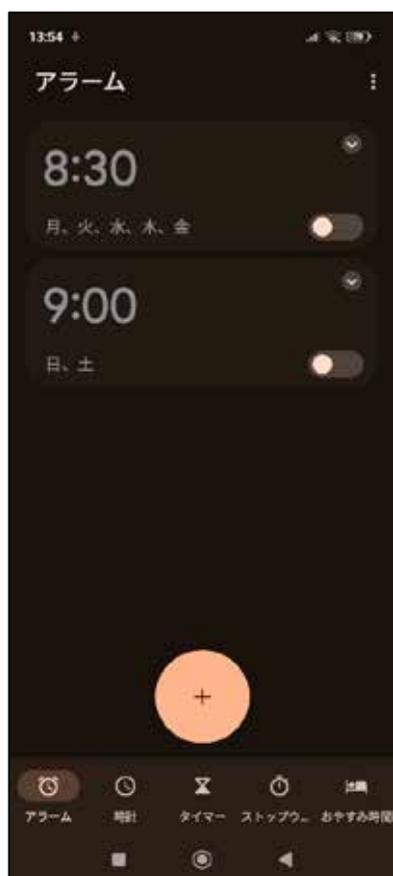


アラーム（目覚まし時計）を設定する

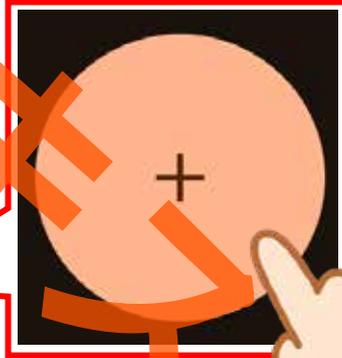
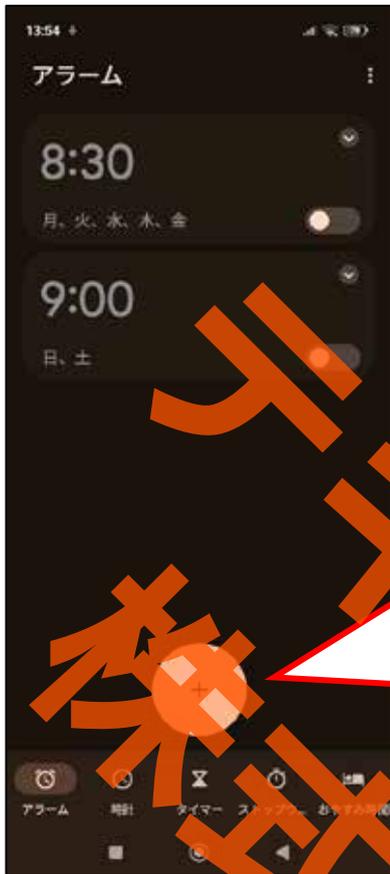
操作 画面左下の「アラーム」をタップします。



確認 アラームの画面に切り替わりました。



操作 アラームの設定をするために画面下部の「+」をタップします。



操作 「6」をタップします。



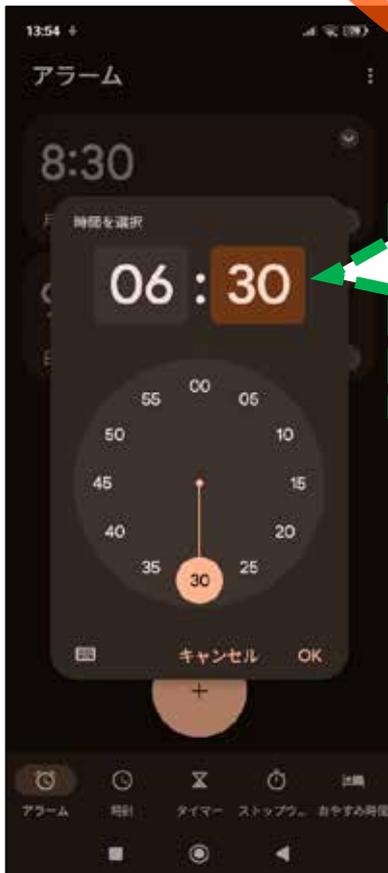
補足説明

アラームを午前6時半に鳴らす設定にします。

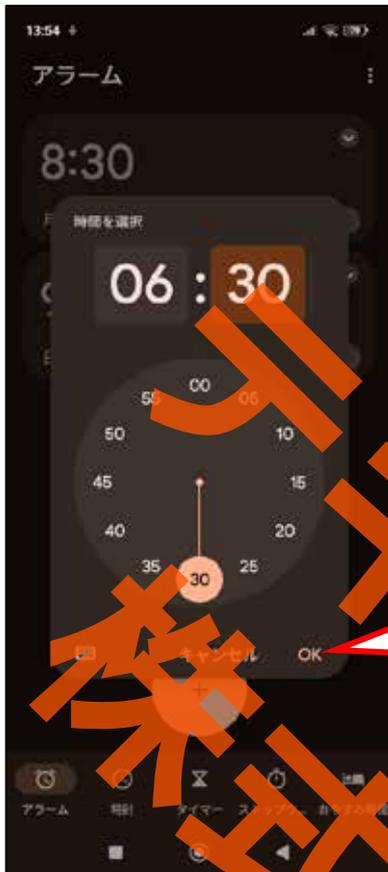
操作 「30」をタップします。



確認 6:30 になったことを確認しましょう。



操作 「OK」をタップします。



確認 アラームが追加されました。



操作 「水」をタップします。

補足説明

毎週水曜日にアラームが鳴るように設定します。



確認 毎週水曜日にアラームが鳴るように設定できました。



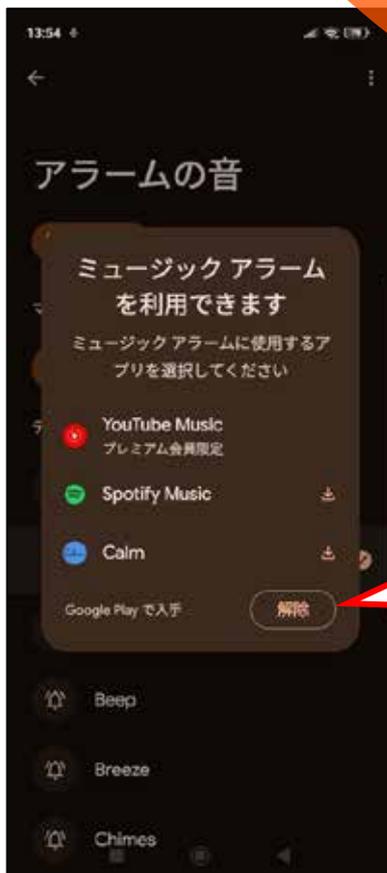
操作 「🔔」をタップします。



補足説明

アラーム音を変更するための操作です。

操作 次の画面が表示された場合は、「解除」をタップします。



補足説明

左の画面が表示されない場合は、次へ進みましょう。

操作 一覧から何でも良いので曲名をタップします。



補足説明

曲名をタップすると音楽が流れます。色々聴いてみて、好みの曲を選びましょう。また、音量調節をして、ちょうどいい音量にしましょう。



操作 画面左上の「←」をタップします。



Google アシスタントのルーティンを設定する

アラームを止めた後に、今日の天気やカレンダーに登録した予定を教えてくれたりニュースを流すことができます。

操作 「Google アシスタントのルーティン」をタップします。



確認 アラームを解除した時に行われる動作が表示されました。



補足説明

最初は、「お天気予報」、「カレンダーアプリに登録してある今日の予定とタスクの読み上げ」、「ニュースアプリの再生」が設定されています。

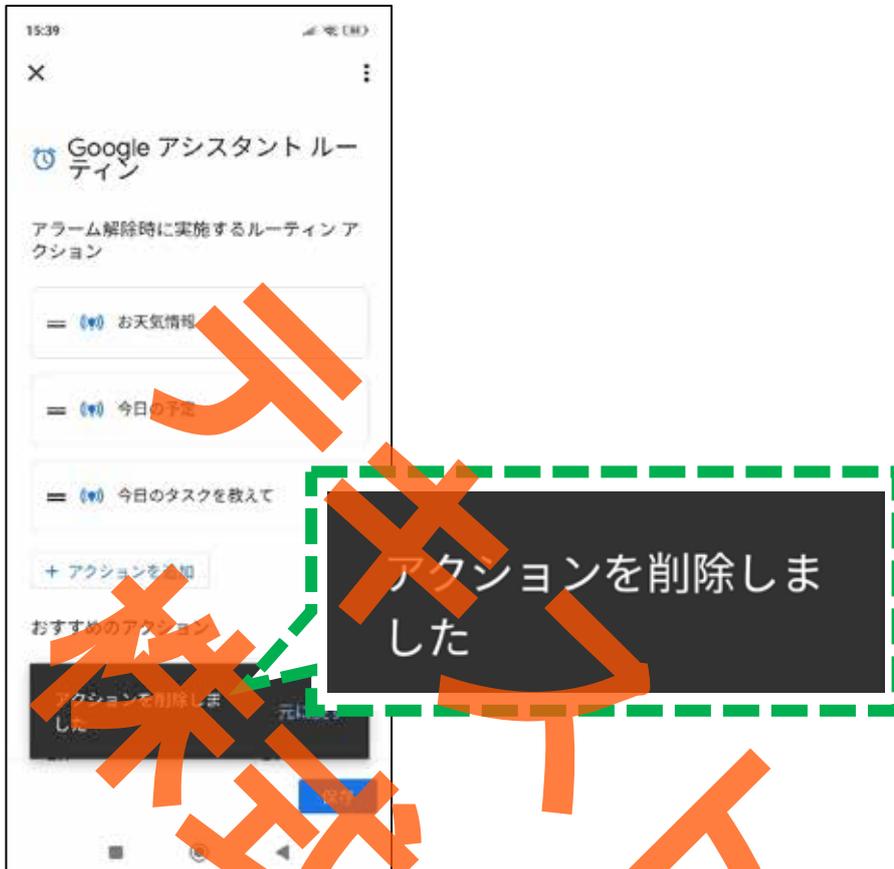
操作 ニュースが再生されないようにするために、「ニュースの再生」をタップします。



操作 「アクションを削除」をタップします。



確認 ニュースの再生が削除されました。



Google アシスタントのルーティンアクションを追加するアラームを解除した時にニュースが再生されるように設定します。

操作 「アクションを追加」をタップします。



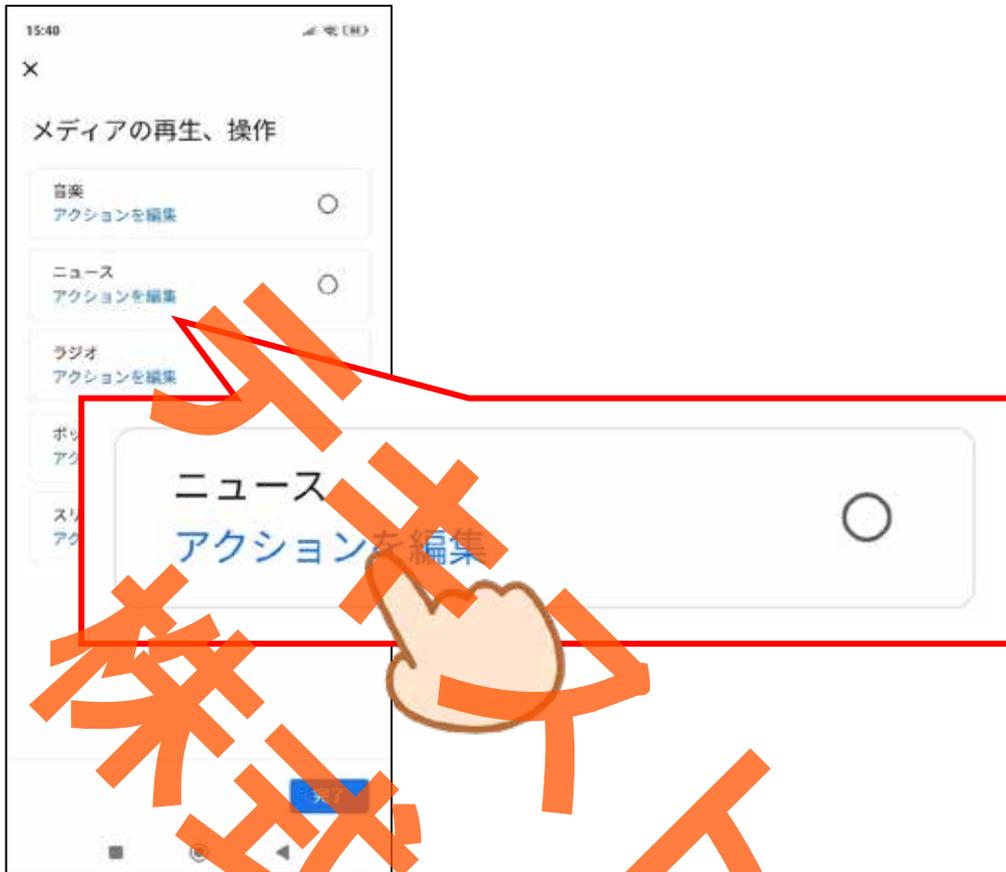
操作 画面をう上にスライドし、『メディアの再生、操作』を表示します。



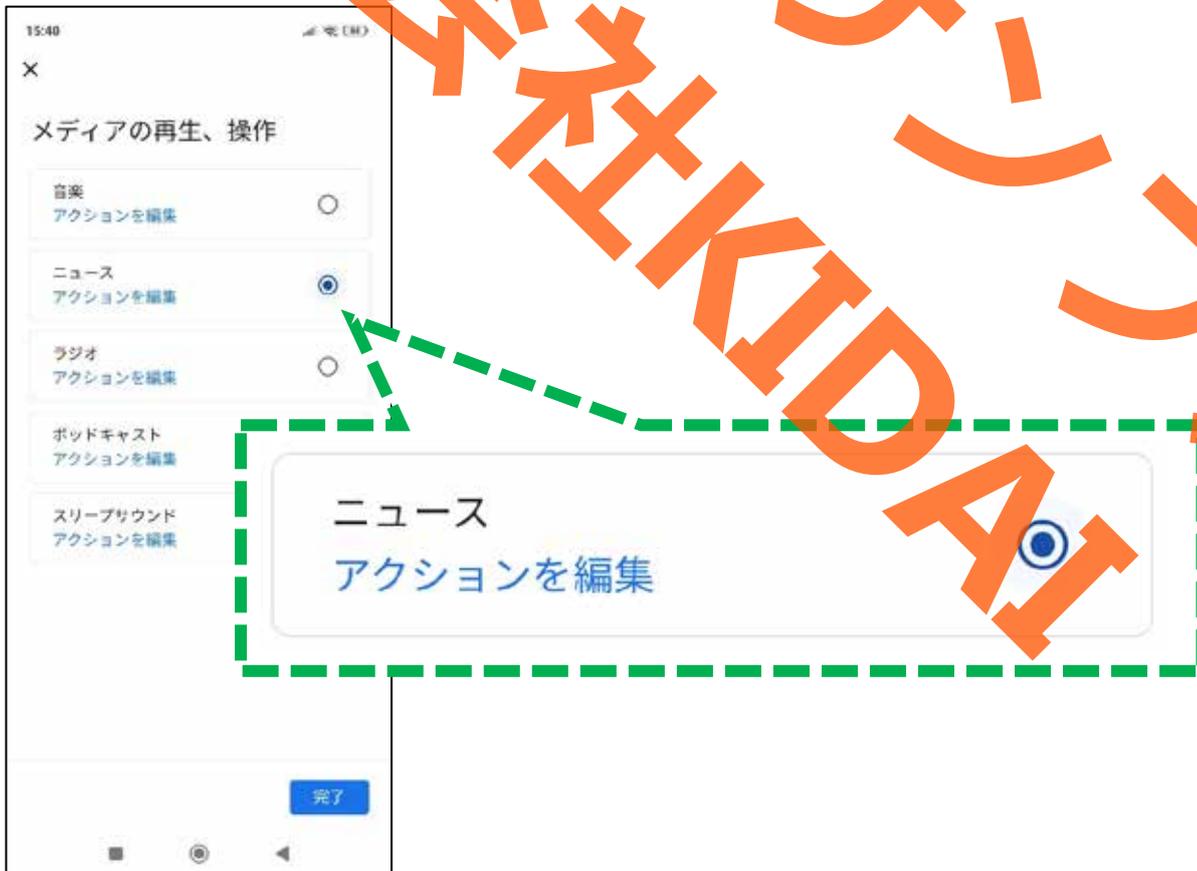
操作 「メディアの再生、操作」をタップします。



操作 「ニュース」をタップします。



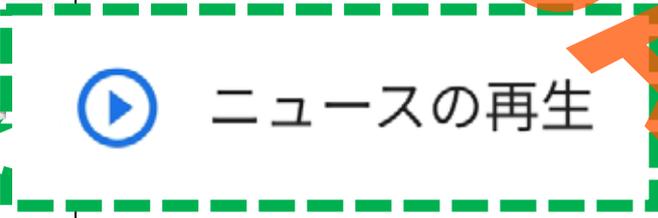
確認 ラジオが選択されました。



操作 「完了」をタップします。



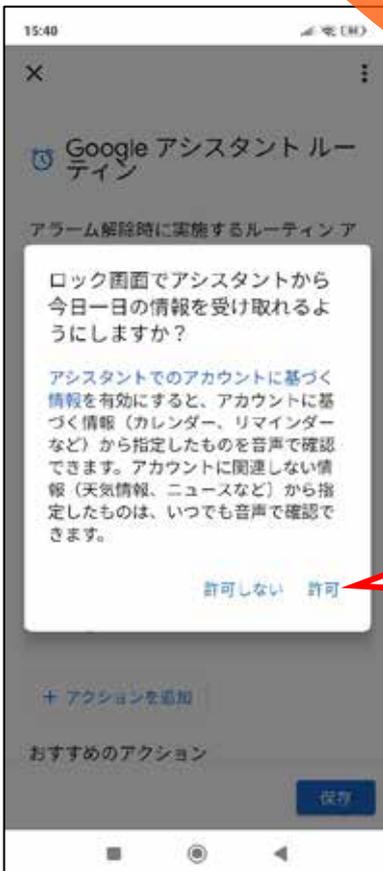
確認 ルーティンアクションに『ニュースの再生』が追加されました。



操作 「保存」をタップします。



操作 「許可」をタップします。



確認

アラームを解除した時に行われる動作が設定されました。

補足説明

Google アシスタントルーティンを利用したくない場合は、右側の「」をタップすると解除できます。



操作

アラームに名前を付けるために、ページ上部の「ラベルを追加」をタップします。



操作

「目覚まし」と入力し、「OK」をタップします。



確認

アラームの設定ができました。



やってみて!

アラームを追加して、今から5分後にアラームが鳴るように設定し直しましょう。アラームの設定ができたなら「スリープモード」にして次のページへ進みましょう。

アラームを止める

操作

アラームが鳴っている最中に「🕒」を右にスライドして「ストップ」まで移動します。

補足説明

『スヌーズ』までスライドすると 10 分後に再度アラームが鳴ります。



確認

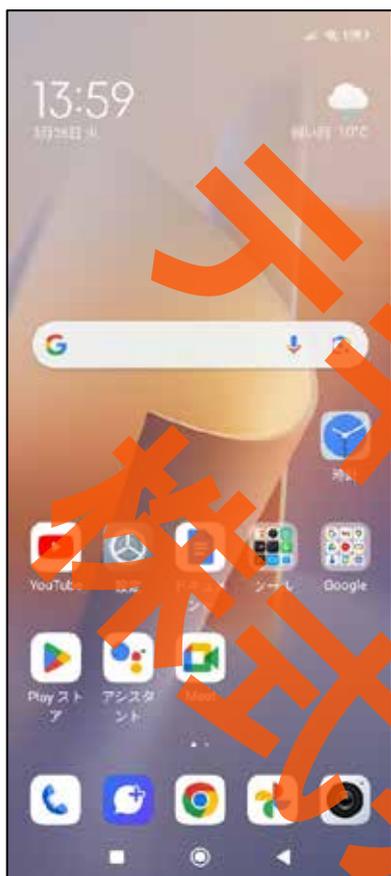
アラームが止まりました。アラームが止まるとアシスタントが天気予報や今日のスケジュールを読み上げてくれます。



ニュースの再生を止める

Google アシスタントルーティンでニュースを再生する設定した場合、いつまでもニュースが流れるので停止する必要があります。

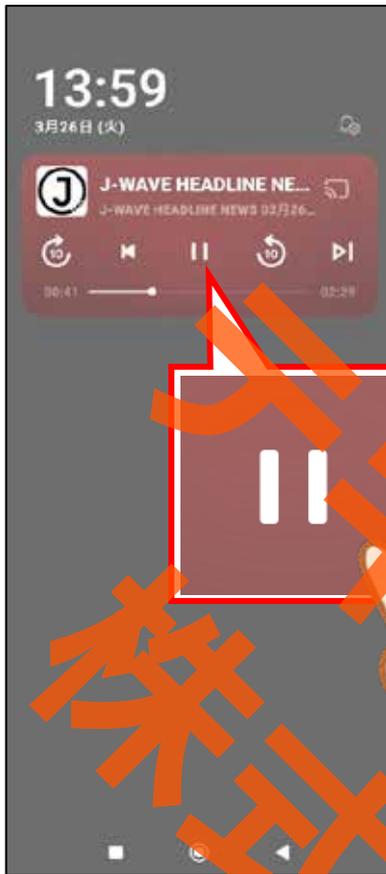
操作 ホーム画面を表示します。



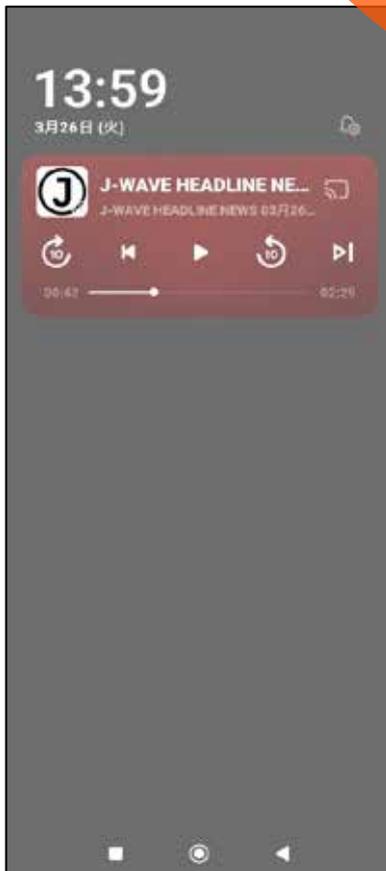
操作 画面上端から下に向かってスワイプします。



操作 「 || 」 をタップします。



確認 ニュースの再生が止まりました。



操作 ホームボタンをタップして、ホーム画面を表示しましょう。



操作 アプリ一覧から「時計」をタップします



アラームをオフにする

操作 アラームの画面を開き、「」をタップします。



確認 選択したアラームがオフ『』になりました。



補足説明

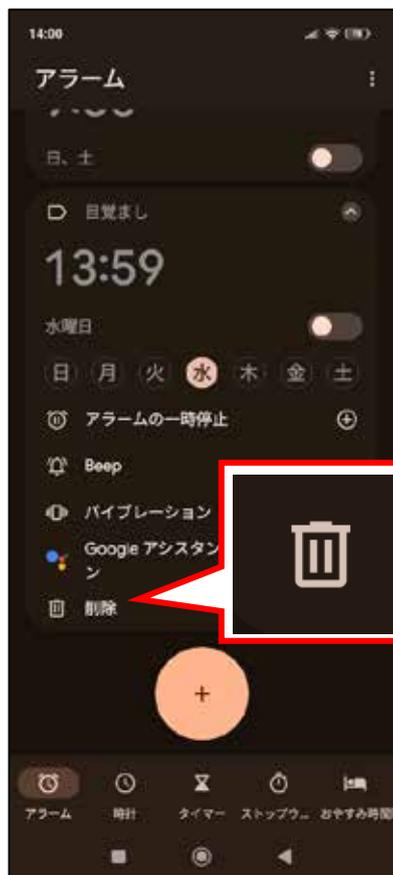
アラームをオンにするには
「」をタップして
『』にしましょう。

設定したアラームを削除する

操作 削除したいアラームをタップします。



操作 「削除」をタップします。



確認

選択したアラームが一覧から無くなったことを確認しましょう。



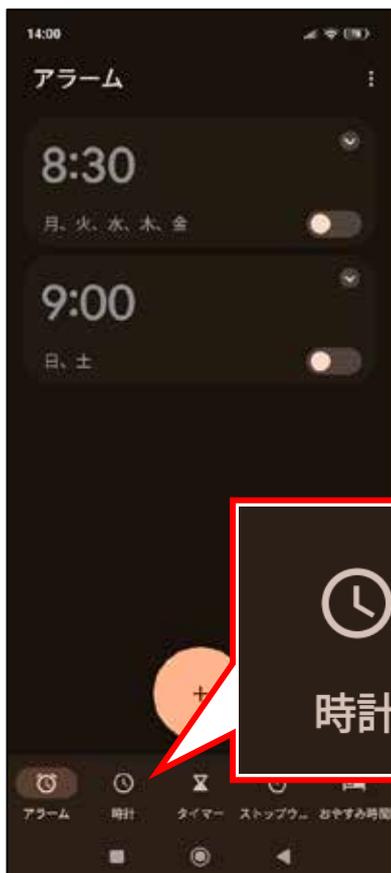
やってみて！

他の使わないアラームを削除しましょう。

世界時計を見る

操作

画面下部の「時計」をタップします。



操作 画面下部の「+」をタップします。



操作 検索ボックスに「シンガポール」と入力し確定します。



操作 一覧から、「シンガポール」をタップします。



確認 一覧にシンガポールの時間が表示されました。



やってみて!

アテネ（ギリシャ）とシアトル（アメリカ）も追加してみましょう。

追加した世界時計を削除する

操作 「シンガポール」を左にスワイプします。



確認 一覧からシンガポールが無くなりました。



やってみて！

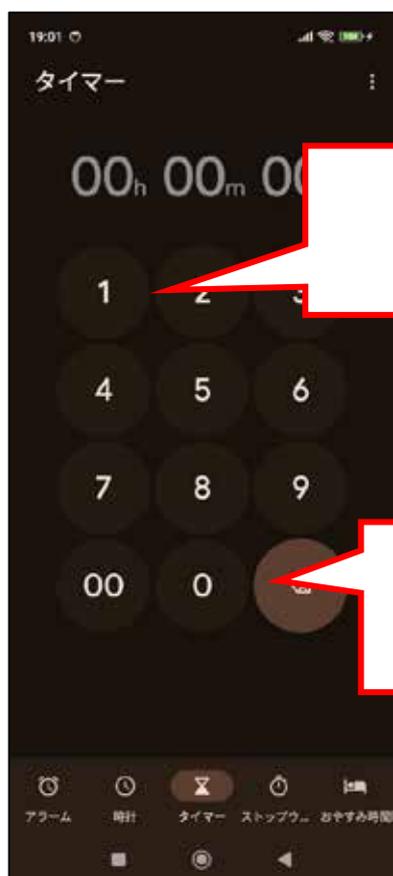
アテネとシアトルも削除してみましょう。

タイマーの使い方

操作 画面下部の「タイマー」をタップします。



操作 「1」を1回、「0」を2回タップします。



補足説明

1分後にアラームが鳴るように設定します。

2回タップ

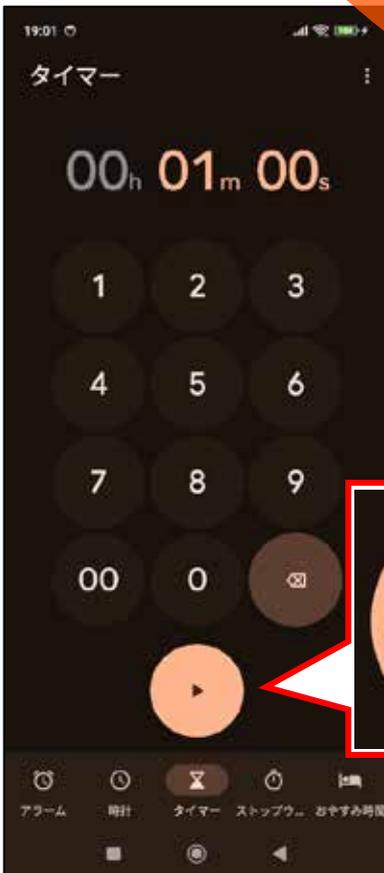
確認

01m00s (1分) になっていることを確認します。



操作

「▶」をタップします。



確認

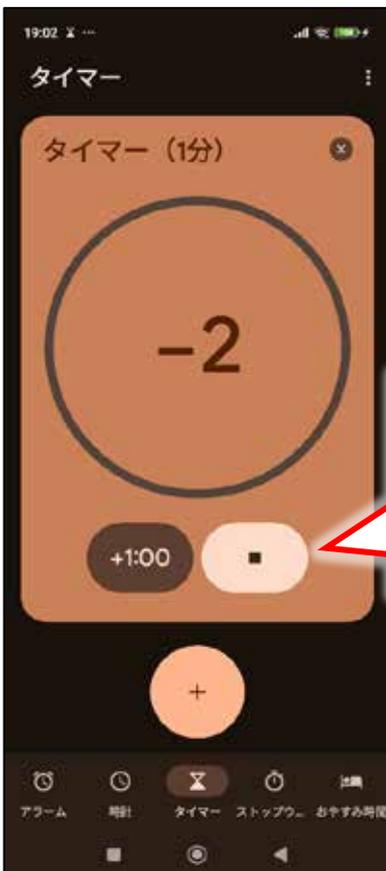
カウントダウンしているのを確認しましょう。
アラームが鳴るまで待ちましょう。

補足説明

「」をタップすると、カウントダウンが止まります。止めた後に「」をタップするとカウントダウンが再開します。

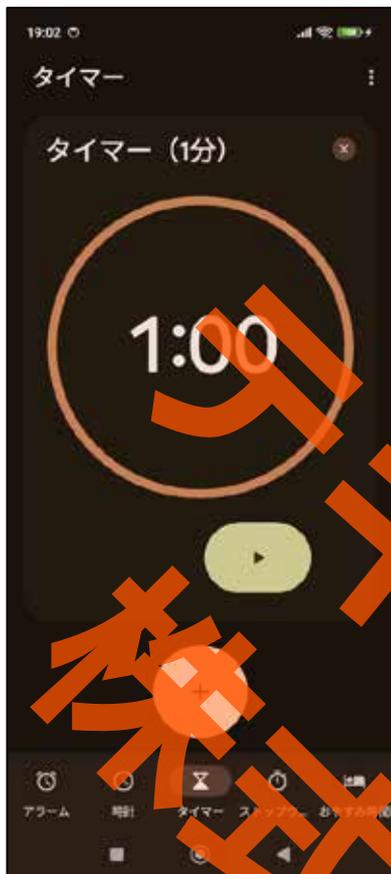


操作 アラームが鳴ったら「」をタップします。



確認

タイマーが止まりました。



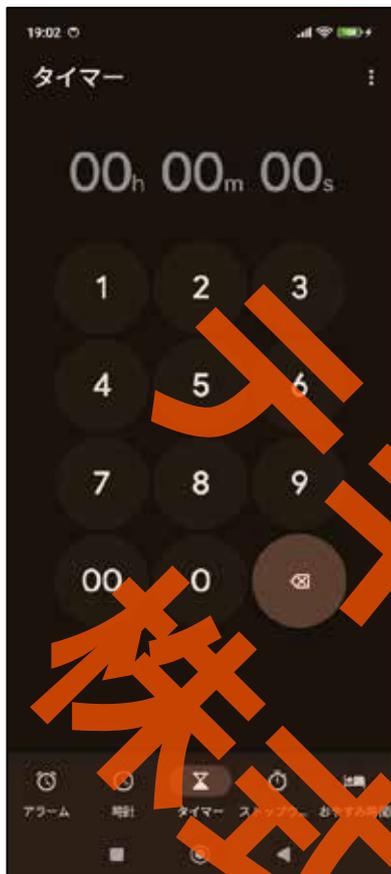
タイマーの設定を削除する

操作 『タイマー (1分)』と書いてある右側の「×」をタップします。



確認

タイマーの設定が解除されました。



ストップウォッチの使い方

操作

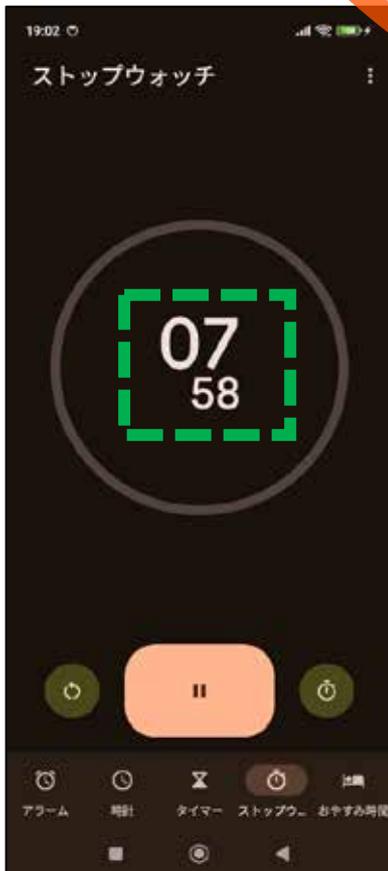
画面下部の「ストップウォッチ」をタップします。



操作 「▶」をタップします。



確認 時間が経過していることを確認します。



操作 「 (ラップ)」をタップします。

補足説明

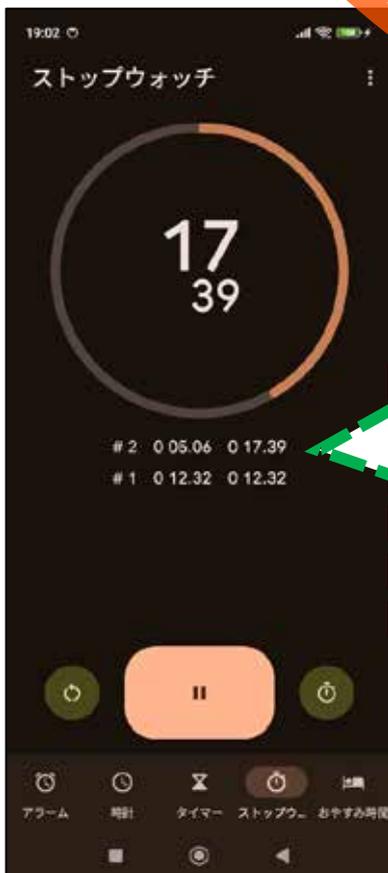
「 (ラップ)」タップすると、途中の時間が測れます。マラソンで周回ごとに時間を測ったり、水泳で折り返し地点の時間を測ったりするときに便利です。



確認 # 1 と # 2 が表示されたことを確認しましょう。

補足説明

1 が 1 周目の記録、# 2 が 2 周目の記録です。

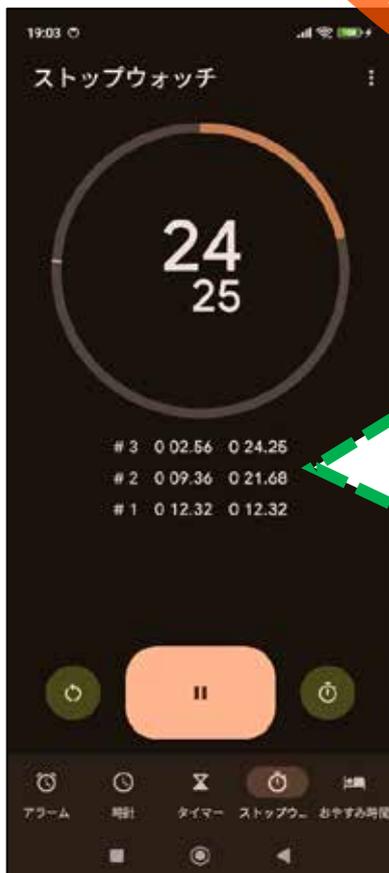


# 2	0 05.06	0 17.39
# 1	0 12.32	0 12.32

操作 再度「🕒 (ラップ)」をタップします。

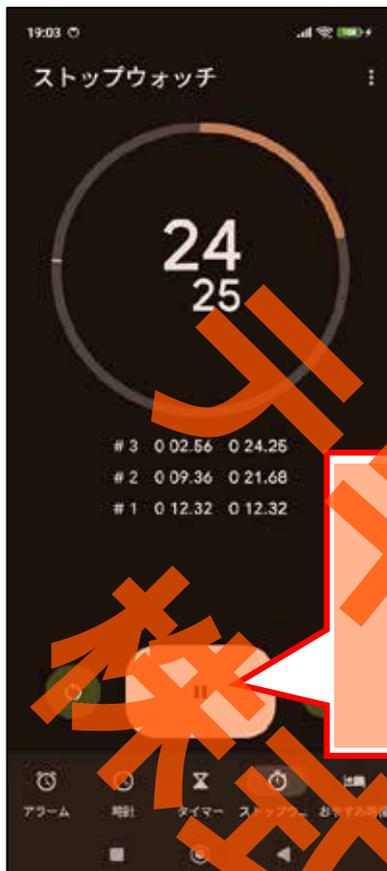


確認 『# 3』が追加されたことを確認しましょう。



# 3	0 02.56	0 24.25
# 2	0 09.36	0 21.68
# 1	0 12.32	0 12.32

操作 測るのを止めるため、「||」ボタンをタップします。



確認 測定時間が止まりました。



補足説明

「 || 」をタップすると、カウントダウンが止まります。止めた後に「 ▶ 」をタップするとカウントダウンが再開します。

操作 「リセット」をタップしましょう。



確認 計測時間がリセットされました。



やってみて！

10秒を測ってみましょう。
測ったら時間をリセットしましょう。

おやすみ時間を設定する

『おやすみ時間』とは寝る時間と起きる時間を設定することで、その間は通知や着信音を鳴らさないようにしたり、画面をモノクロにして目への刺激を減らすことができます。

操作 画面右下の「おやすみ時間」をタップします。



操作 「始める」をタップします。



補足説明

過去におやすみ時間を利用したことがある場合は左の画面は表示されません。その場合はP58(下)へ進みましょう。

始める

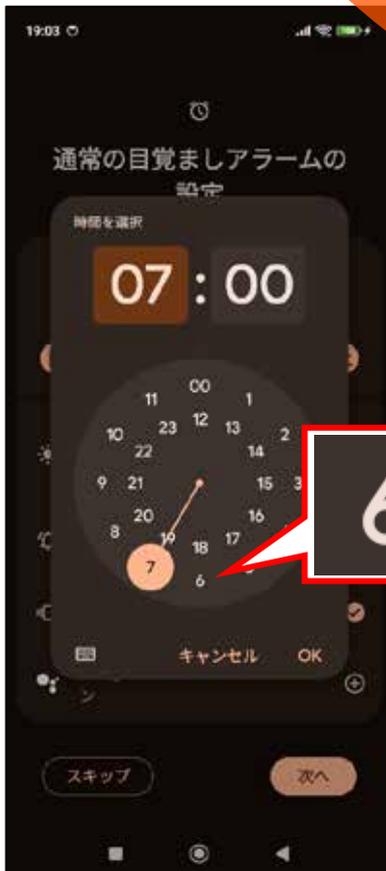
操作 「7:00」をタップします。

補足説明

ここでは目覚ましの時間（起床時間）を6:30に設定します。



操作 「6」をタップします。



操作 「30」をタップします。



操作 「OK」をタップします。



確認

目覚ましの時間（起床時間）が6：30になっていることを確認しましょう。



6:30

操作

「土」をタップします。



確認

『土』が暗く表示され、土曜日には目覚まし音が鳴らない設定になりました。

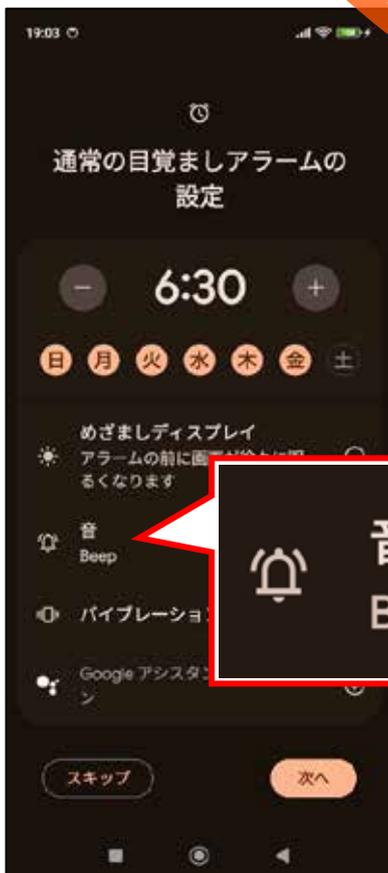


やってみて!

日曜日にも目覚まし音が鳴らないように設定しましょう。

操作

目覚ましの音を変えるために、「音」をタップします。



操作 お好みの音楽をタップします。



操作 画面左上の「←」をタップします。



確認 アラームの音が設定されました。



操作 「Google アシスタントのルーティン」をタップします。



確認

アラームを解除した時に行われる動作が表示されました。



やってみて！

P17～P23(上)を参照に Google アシスタント ルーティンの設定を行いましょう。Google アシスタント ルーティンが不要の場合は画面左上の「x」をタップしましょう。

確認

起床時間の設定ができました。



操作 画面右下の「次へ」をタップします。



操作 「23:00」をタップします。



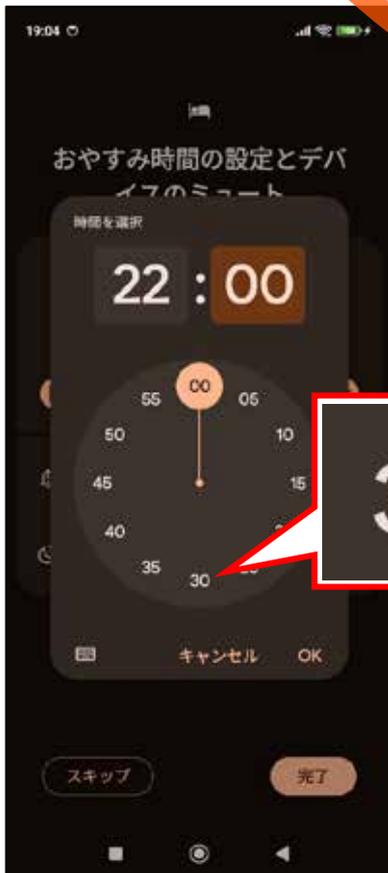
補足説明

ここでは、おやすみ時間（就寝時間）を 22：30 に設定します。

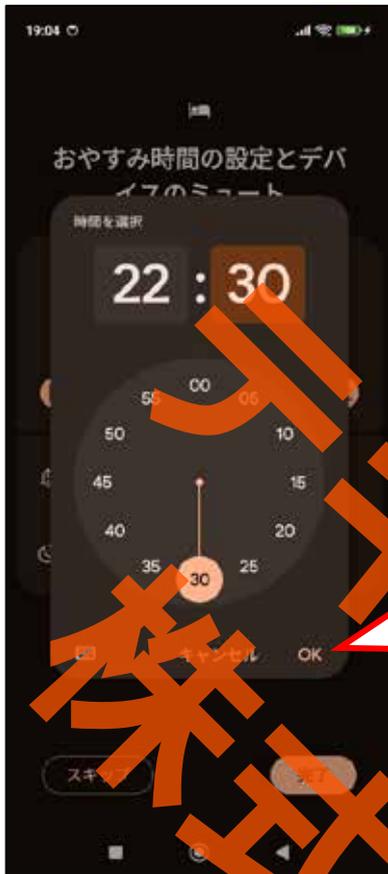
操作 「22」をタップします。



操作 「30」をタップします。



操作 「OK」をタップします。



確認 おやすみ時間（就寝時間）が 22 : 30 になっていることを確認しましょう。



操作 「リマインダーの通知」をタップします。

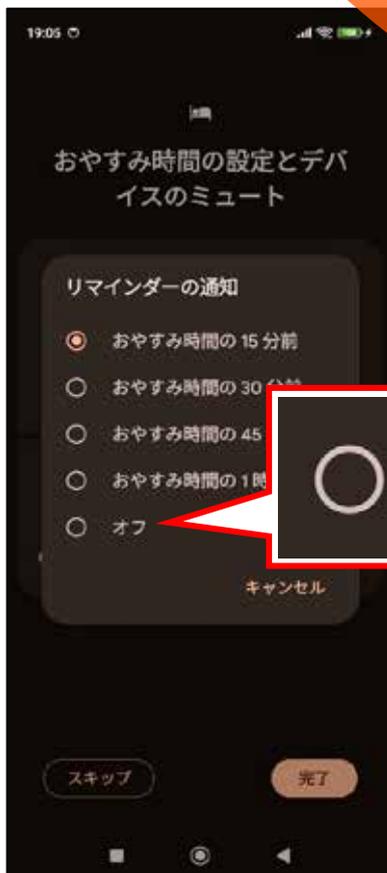
補足説明

リマインダーの通知とは、おやすみ時間の前に就寝時間を教えてくれる機能のことです。最初の設定ではおやすみ時間の 15 分前に教えてくれるようになっています。



リマインダーの通知
おやすみ時間の 15 分前

操作 「オフ」をタップします。



○ オフ

確認

リマインダーの通知が『オフ』になりました。



操作

画面右下の「完了」をタップします。



確認

おやすみ時間の設定ができました。



おやすみ時間の就寝時間を変更する

操作

おやすみ時間をタップします。



補足説明

ここではおやすみ時間（就寝時間）を23:00に変更します。

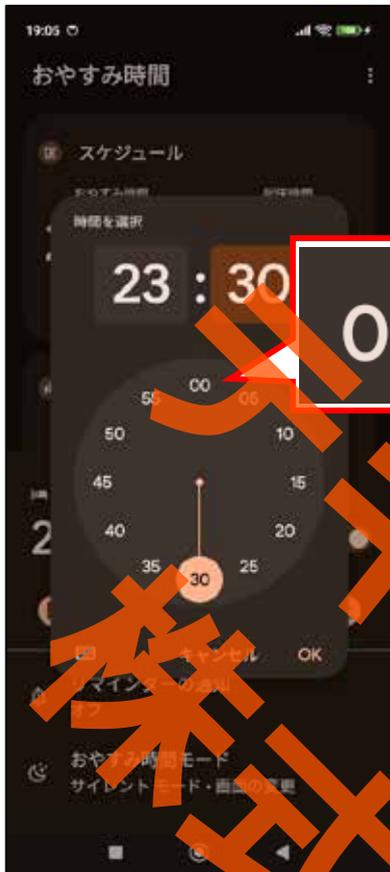
操作 画面下部に表示された「おやすみ時間」をタップします。



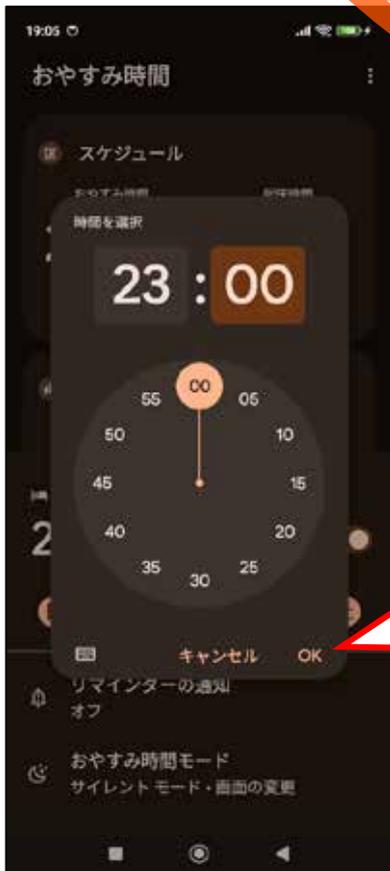
操作 「23」をタップします。



操作 「00」をタップします。



操作 「OK」をタップします。



操作 画面上部の暗くなっている部分をタップします。



補足説明

アラームを鳴らす曜日を変更したい場合は、この画面で変更できます。

確認 おやすみ時間（就寝時間）が 23 : 00 になりました。

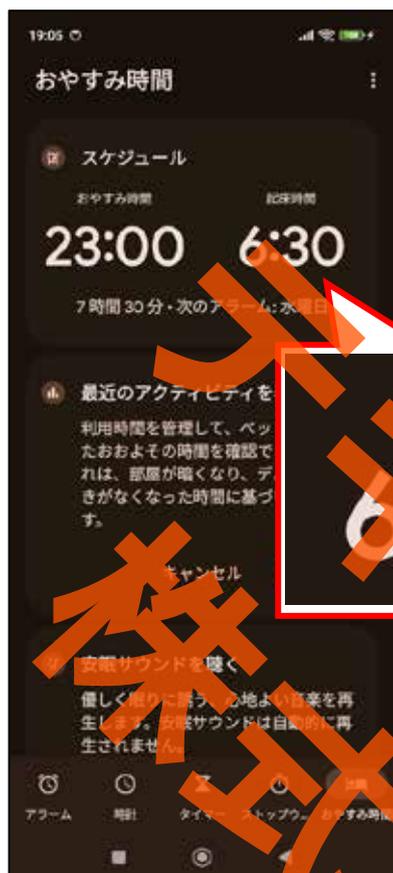


おやすみ時間の起床時間を変更する

操作 「起床時間」をタップします。

補足説明

ここでは起床時間を7:00に変更します。



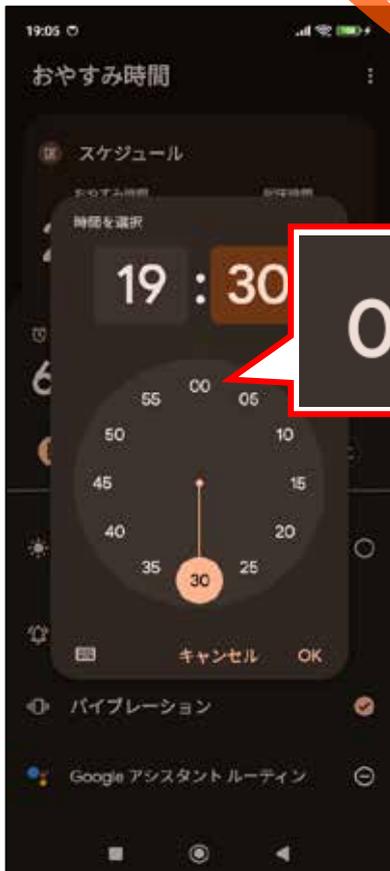
操作 起床時間をタップします。



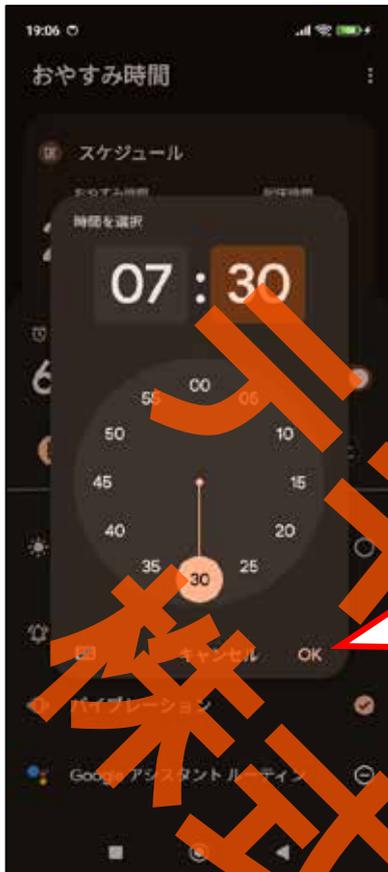
操作 「7」をタップします。



操作 「00」をタップします。



操作 「OK」をタップします。



操作 画面上部の暗くなっている部分をタップします。

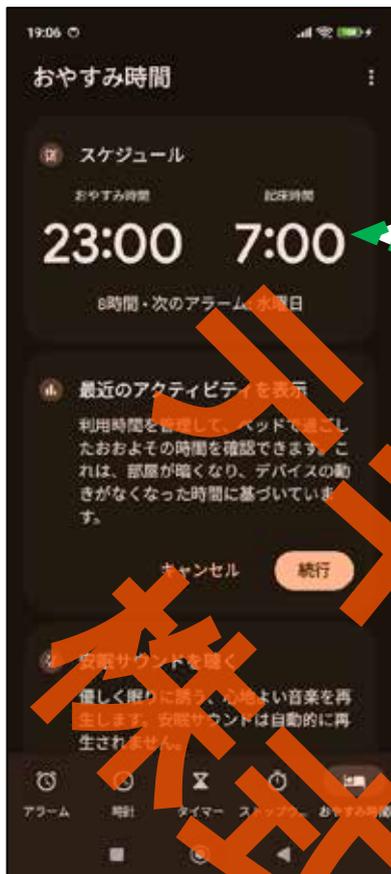


補足説明

アラームを鳴らす曜日を変更したい場合は、この画面で変更できます。

確認

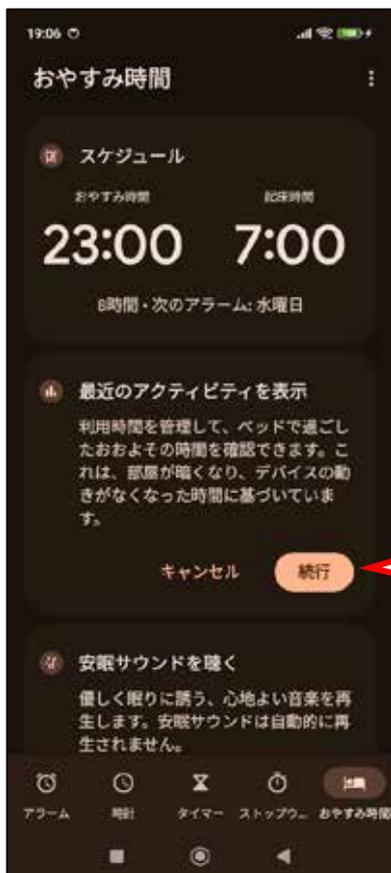
起床時間が7:00になりました。

**ベッドで過ごした時間を記録する**

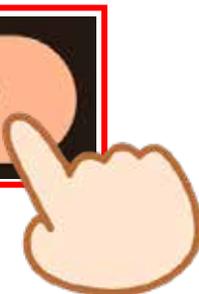
設定したおやすみ時間中に、スマートフォンの利用時間と、部屋が暗くなってスマートフォンを操作しなくなった時間を確認することができます。

操作

『最近のアクティビティを表示』と書いてある項目の、「続行」をタップします。

**補足説明**

すでに『最近のアクティビティを表示』が設定されている場合はP67へ進みましょう。



操作 「許可」をタップします。



確認 最近のアクティビティの設定ができました。



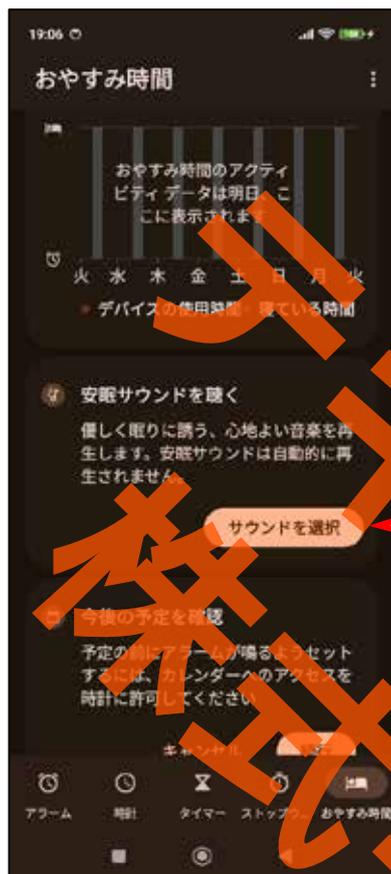
安眠サウンドを聴く

睡眠導入時に眠りをサポートする BGM を流すことができます。

操作 『安眠サウンドを聴く』と書いてある項目の、「サウンドを選択」をタップします。

補足説明

既に設定している場合は、「別のサウンドを選択」をタップしましょう。



操作 表示されている曲名をタップして、BGM を流します。



やってみて!

入眠時に流したい BGM を選択しましょう。BGM が不要な場合は、「マナーモード」を選択しましょう。

操作 BGM を選択したら、画面左上の「」をタップします。



確認 安眠サウンドの設定ができました。



おやすみ時間モードで予定を確認する

時計アプリから Google カレンダーへのアクセスを許可することで、お休み時間モードで予定を確認することができます。

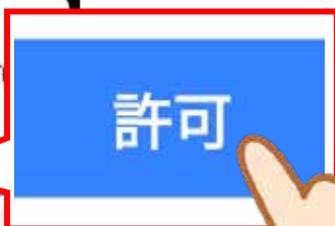
操作 『今後の予定を確認』と書いてある項目の、「続行」をタップします。

補足説明

すでに設定している場合は、P70(下)へ進みましょう。



操作 「許可」をタップします。



確認

お休み時間モードから予定を確認することができます。

補足説明

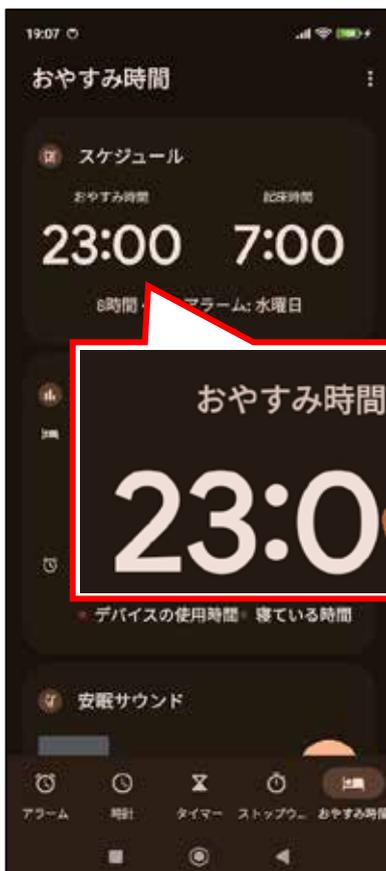
「カレンダーを開く」をタップすると、カレンダーアプリが起動します。



おやすみ時間をオフにする

操作

おやすみ時間（就寝時間）をタップします。



操作 おやすみ時間（就寝時間）の右側の「」をタップします。



確認 おやすみ時間（就寝時間）がオフ『』になりました。



操作 画面上部の暗くなっている部分をタップします。



操作 「起床時間」をタップします。



操作 起床時間の右側の「」をタップします。



確認 起床時間がオフ「」になりました。



操作 画面上部の暗い部分をタップしましょう。



確認 おやすみ時間がオフになりました。



補足説明

おやすみ時間を再開するには、起床時間と就寝時間をどちらもオンにしましょう。

挑戦 次のページのおさらい課題に挑戦しましょう。

おさらい課題

1. アラーム

1-1. 次の設定のアラームを追加しましょう。

時間	AM8:00
繰り返し	しない
サウンド	お好きな音
ラベル	8時起き

1-2. 次の設定のアラームを追加しましょう。

時間	AM8:00
繰り返し	毎週金曜日
サウンド	お好きな音
ラベル	金曜日目覚まし

1-3. 「8時起き」と「金曜日目覚まし」のアラームを削除しましょう。

1-4. ご自分の起きる時間のアラームを追加しましょう。

2. 世界時計

2-1. バンコク（タイ）の時計を追加しましょう。

2-2. パリ（フランス）の時計を追加しましょう。

2-3. サンパウロ（ブラジル）の時計を追加しましょう。

2-4. すべての時計を削除しましょう。

2-5. お好みの国の時計を追加しましょう。

3. タイマー

3-1. タイマーを次の設定にして、「開始」をタップしましょう。音が鳴ったら止めましょう。

時間	20秒
----	-----

3-2. タイマーを次の設定にして、「開始」をタップしましょう。音が鳴ったら止めましょう。

時間	1分
----	----

4. ストップウォッチ

4-1. 10秒測りましょう。

4-1. リセットしましょう。

4-2. ラップ機能を利用して、ラップ1を10秒、ラップ2を20秒、合計30秒になるように測りましょう。

4-3. リセットしましょう。

5. おやすみ時間

5-1. 次の内容で起床時間を設定しましょう。

起床時間	6:30
アラームの鳴る曜日	月・火・水・土・日

5-2. 就寝時間を23:30に設定しましょう。

5-3. 起床時間を貴方の起きる時間に設定しましょう。アラームの鳴る曜日と音は自由に設定しましょう。

5-4. 就寝時間を貴方の寝る時間に設定しましょう。