宅トレ★Habit

二宮 美香

アプリケーション概要

宅トレ★Habitは、自分のお気に入りの運動動画を登録・管理し、効率的に運動習慣かつモチベーション維持をサポートするアプリです。

このアプリを利用することで、運動動画を時間帯/トレーニング種別/部位などのカテゴリごとに整理できます。また、トレーニング条件を入力するだけでその日の運動メニューを自動生成できるため、運動内容のマンネリ化を防ぎます。さらに、体重や運動の記録がカレンダーで可視化されることにより、健康的な体作りを継続するモチベーションを高めます。

解決したい課題について

私はよくYouTubeの宅トレ動画を視聴しながら運動しており、効果のあった動画を YouTubeの再生リストに保存しています。

しかし、再生リストをカテゴリごと(朝/夜用、トレーニング種別/部位等)に動画を整理するも、気になる動画、効果のある動画が増えるにつれ、乱雑になってしまいます。また再生リスト内にはフィルター機能やキーワード検索がなく、簡易に動画を探すことが難しいです。

さらに、宅トレはモチベーションを維持することも重要です。モチベーションを維持するためには目標設定や活動の記録が大事だと思いますが、YouTubeでは動画再生のみのため、自分が頑張った証を残すことはできず、別のアプリなどで記録をつけることも面倒に感じていました。

宅トレを支援するアプリの例として「自宅ワークアウト」があります。このアプリはフィットネス初心者からエキスパートまで、あらゆる人に合わせた様々な運動動画やワークアウトとプランを提供しています。

しかし、運動動画の整理やカスタマイズが不便な点、同じ系統の単調な動画を見るだけではモチベーションが上がりにくい点があり、もっと自分の好みの動画や自分が目標とする人の動画を手軽に整理・再生できる機能があれば、さらにモチベーションが向上できると思います。

課題を解決する方法について

宅トレ★Habitは、宅トレ用の運動動画リストをユーザー好みにカスタマイズ・整理できる機能を提供します。また、宅トレのマンネリ化を防ぐため、ユーザーに対して毎日の運動促進や運動記録の可視化を行います。

このアプリを利用するユーザーは、身長と体重を入力しておくことで適正体重や美容体重を確認でき、この目標の達成・維持に向けて宅トレを行っていくことになります。

ユーザーは任意の宅トレ用の動画を登録でき、各動画に時間帯カテゴリ(朝用 /夜用)やトレーニングカテゴリ(ストレッチ /筋トレ/etc)、部位カテゴリ(全身 /脚/etc)などの情報を設定しておくことで、検索フィルター機能により各カテゴリ条件ごとの動画を検索できるため、目的の動画を簡単に見つけられます。

また、宅トレ★ Habitはユーザーに運動メニューを提供します。希望のトレーニング時間とトレーニング部位、トレーニング種別の組み合わせを選択することで、登録した動画の中からランダムに動画がリストアップされる仕様により、マンネリ化を防ぎながらトレーニングを続けることができます。

ユーザーは作成された運動メニューで運動を行った後、「頑張った!」ボタンを押すと、その運動メニューが運動履歴としてカレンダーに記録され、カレンダー上に記録を埋め続けることで達成感や習慣化を促進します。これにより、宅トレのモチベーション向上にも寄与できると考えています。

機能一覧

適正体重と美容体重の提示機能

現在の身長と体重をもとに適正体重と美容体重を計算してユーザーに提示できる

宅トレ動画管理機能

- 宅トレ用の動画を登録・編集でき、カテゴリ情報(時間帯 /トレーニング種別/部位)や再生時間を設定できる
- カテゴリ情報(時間帯/トレーニング種別/部位)を検索条件として、登録済の動画を検索できる

運動メニューの作成機能

● 指定した条件(トレーニング時間・トレーニング部位・トレーニング種別)に基づき、ランダムに運動メニュー を作成できる

宅トレ履歴管理機能

- 運動リストの動画を実施すると、カレンダーの日付にスタンプが表示される
- カレンダーから過去の日付を選択すると、その日に実施した運動メニューを確認できる
- 履歴登録時に体重を更新できる

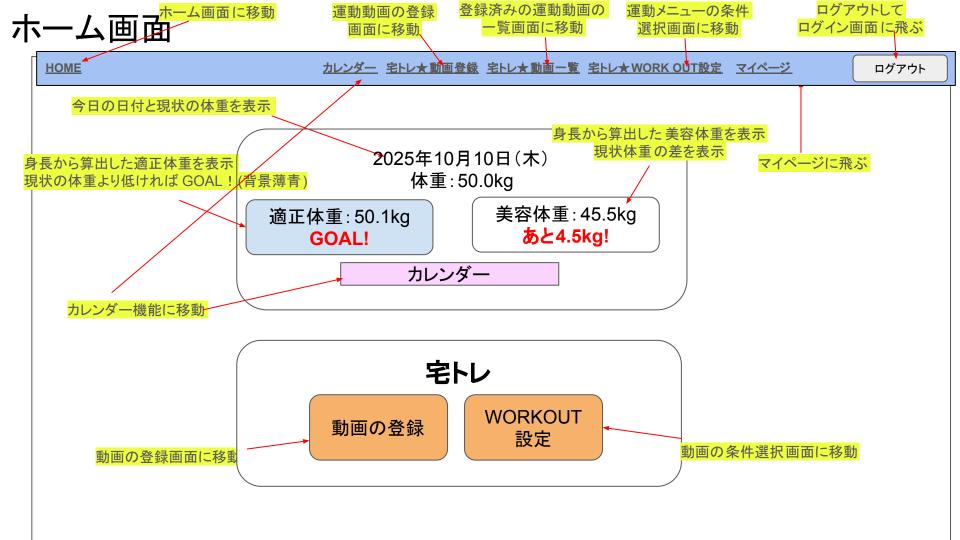
画面設計図

ログイン



新規アカウント登録画面

	ユーザー名	00		
	mail	test@test.com		
	password	•••••		
	password(確認)	•••••		
	身長	151.0	cm	30 A
	体重	50.0	kg	登録完了ならホーム画面に移動登録失敗なら新規アカウント登録画面に戻る
ログイン画面にも戻	見る			
	ログイン画面~	>戻る 登録		
ログイン画面にも戻っ	E5			登録失敗なら新規アカウント登録画面に戻る



マイページ画面(閲覧画面)

<u>HOME</u>	カレンダー	- <u>宅トレ★動画登録 宅トレ★動画一覧</u> 宅トレ★WORK OUT設定 マ	<u>ログアウト</u>
			-
	ユーザー名	00	
	mail	test@test.com	
	身長	151.0 cm	
	体重	50.0 kg	
		マイページ情報の変	更画面に移動
	3	マイページの変更	
		ログインパスワードの)変更画面に移動
	<u>ログ</u>	インパスワードの変更	

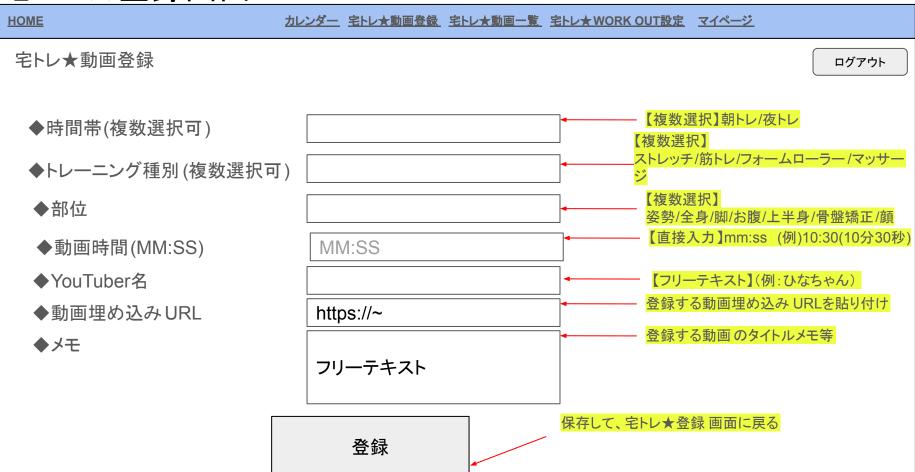
マイページ画面(変更画面)

HOME	カレンダー 宅トレ★動画登録 宅トレ★動画一覧 宅トレ★WORK OUT設定 マイページ	ログアウト
- 11° 57	00	
ユーザー名		
mail	test@test.com	
身長	151.0 cm	
体重	50.0 kg	
	保存して、マイページ画面に戻る	
	保存	

ログインパスワードの変更画面

HOME	カレンダー 宅トレ	★動画登録 宅トレ★動画一覧 宅トレ★WOR	K OUT設定 マイページ	ログアウト
現在	Eのパスワード	•••••		
新し	ルパスワード	•••••		
新し	しいパスワード(確認)	•••••		
		保存	して、マイページ画面に戻る	
		変更		

宅トレ★登録画面



宅トレ★登録動画一覧

HOME

カレンダー 宅トレ★動画登録 宅トレ★動画一覧 宅トレ★WORK OUT設定 マイページ

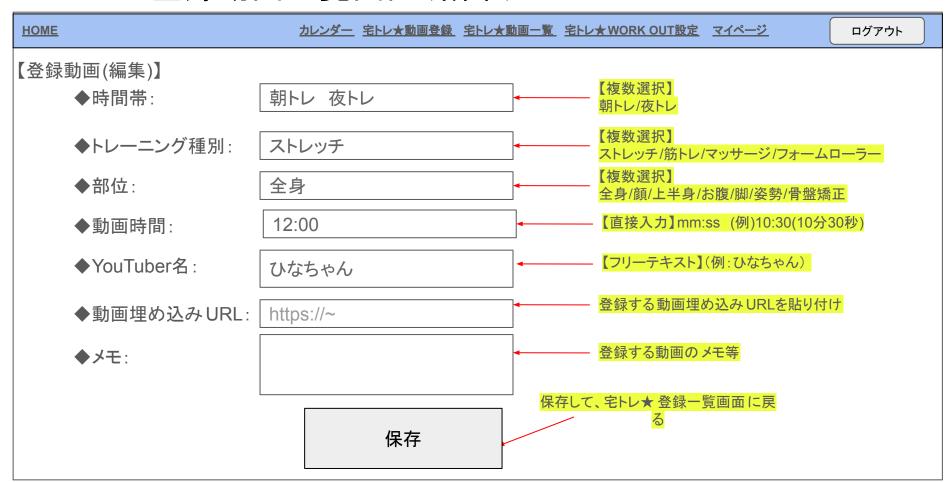
ログアウト

【登録動画一覧】



時間帯	トレーニング種別	部位	動画時間	YouTuber名	メモ	宅トレ★動画	宅トレ★登録動画一覧(編集) 画面に移動	
朝トレ 夜トレ	ストレッチ デフォルト動画が登	全身	12:00	ひなちゃん		YouTube動画埋め込み	編集削除	
:	:	/ :	:	:	:	:	編集削除	
夜トレ	ストレッチ	骨盤矯正	05:00	Yuki	寝る前	YouTube動画埋め込み	編集削除	

宅トレ★登録動画一覧画面(編集)



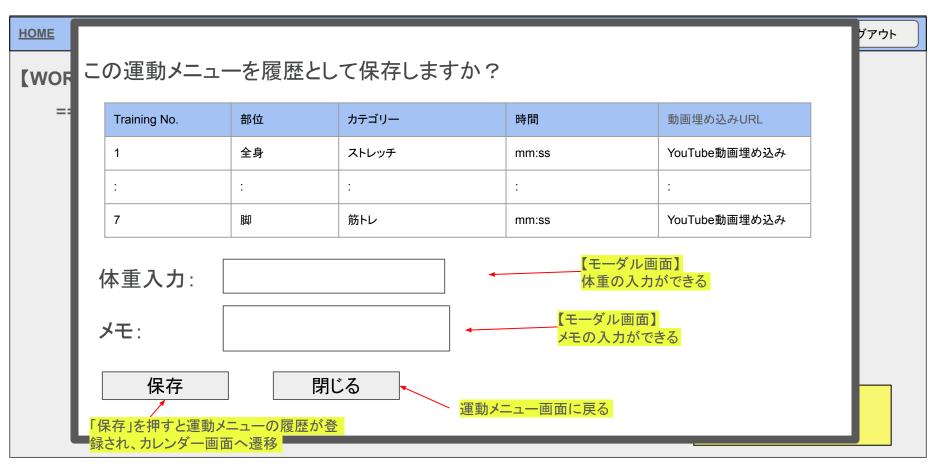
宅トレ★WORK OUT設定画面(条件選択)

カレンダー 宅トレ★動画登録 宅トレ★動画一覧 宅トレ★WORK OUT設定 マイページ HOME ログアウト 【WORK OUT設定★条件選択】 【自動】朝トレ(0時~12時)or夜トレ(12時~0時)を表示 ◆トレーニング時間 (分) 【直接入力】合計何分間運動したいかを指定 (例)5(5分) 出力の動画は、指定した時間に近い動画を組み合わせる。 mm 必要に応じて、同じ動画を複数回使用する。 ◆トレーニング部位(複数選択可) トレーニングしたい部位を指定する。 【複数選択】 全身/顔/上半身/お腹/脚/姿勢/骨盤矯正 運動メニューの時間配分は、各部位にトレーニング時間を均等に配分する 例:トレーニング時間 30分の場合 全身、脚、顔(各10分) ◆トレーニング種別(複数選択可) トレーニングしたい種別を指定する。 【複数選択】 ストレッチ/筋トレ/マッサージ/フォームローラー 運動メニュー画面に移動 運動メニュー作成

宅トレ★WORKOUT設定画面(運動メニュー)

カレンダー 宅トレ★動画登録 宅トレ★動画一覧 宅トレ★WORK OUT設定 マイページ HOME ログアウト 【WORK OUT★運動メニュー】 【自動】朝トレ(0時~12時)or夜トレ(12時~0時)を表示 ===== O \ \ \ \ \ \ ===== Training No. 部位 トレーニング種別 時間 宅トレ★動画 全身 ストレッチ YouTube動画埋め込み mm:ss 脚 筋トレ YouTube動画埋め込み mm:ss 「頑張った!」ボタンをクリック後、 「この運動メニューを履歴として保存しますか?」と 動画一覧から、条件にマッチする動画リストを出 いうモーダルを表示 ニューの出力順番としては、運動効果が高い順にする。 並び替えとしては、①トレーニング種別は「ストレッチ筋トレ→フォームローラ→ マッサージ」、②部位は「姿勢→全身→脚→お腹→上半身→骨盤矯正→顔」の基 頑張った! 本順序を適用する

宅トレ★WORKOUT設定画面(運動メニュー:モーダル画面)



カレンダー機能

<u>HOME</u>		<u> </u>	レンダー 宅トレ★動	画登録 宅トレ★動画	i一覧 空トレ★WOF	RK OUT設定 マイベ	<u>-9</u>	ログアウト
前月の	カレンダーへ	多動	前月 20)24年10月	翌月	翌月のカ	レンダーへ利	多動
ストの確認、体動	すると、編集画面へ移覧 の入力画面) した時に、運動リストがな	30	1	2	3	4	5	
	6	7	8 © 50kg	9 •• 49.5kg	10 2 49.5kg	11 運動リストの「 プが表示され 体重のま		甲すと、スタン
	13	14	15	16	17	18	19	
	20	21	22	23	24	25	26	
	27	28	29	30	31	1	2	

カレンダー機能(編集画面)

HOME	<u>カレン</u>	ダー 宅トレ★動画	登録 宅トレ★動画一覧 宅ト	レ★ WORK OUT設定 マイ	<u> ログフ</u>	′ウト	
2024年10月8日の編集 (編集可)体重の入力							
体重	50.0		kg	4	(編集不可)運動リス	トの	
運動リスト	Training No.	部位	カテゴリー	時間	動画埋め込みURL		
	1	全身	ストレッチ	mm:ss	YouTube動画埋め込み		
	:	:	:	·	:		
	7	脚	筋トレ	mm:ss	YouTube動画埋め込み		
メモ				(編集	可)フリーテキスト		
	保存			2	登録して、カレンダー 画面	に移動	