

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、トレーニング種類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

宅トレ★Habit
Let's Exercise !

mail

test@test.com

password

●●●●●●●●

アカウント登録画面に飛ぶ

新規登録

ログイン成功ならホーム画面に飛ぶ
失敗ならログイン画面に戻る

ログイン

新規アカウント登録画面

ユーザー名	<input type="text" value="〇〇"/>	
mail	<input type="text" value="test@test.com"/>	
password	<input type="password" value="●●●●●●●"/>	
password(確認)	<input type="password" value="●●●●●●●"/>	
身長	<input type="text" value="151.0"/>	cm
体重	<input type="text" value="50.0"/>	kg

ログイン画面にも戻る

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

ログイン画面へ戻る

登録

ホーム画面

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

今日の日付と現状の体重を表示

身長から算出した適正体重を表示
現状の体重より低ければ GOAL! (背景薄青)

2025年10月10日(木)
体重: 50.0kg

身長から算出した美容体重を表示
現状体重の差を表示

マイページに飛ぶ

適正体重: 50.1kg
GOAL!

美容体重: 45.5kg
あと4.5kg!

カレンダー

カレンダー機能に移動

宅トレ

動画の登録

WORKOUT
設定

動画の登録画面に移動

動画の条件選択画面に移動

マイページ画面(閲覧画面)

[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](#)

ユーザー名	〇〇
mail	test@test.com
身長	151.0 cm
体重	50.0 kg

マイページの変更

マイページ情報の変更 画面に移動

ログインパスワードの変更

ログインパスワードの変更画面に移動

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](#)

ユーザー名

mail

身長

cm

体重

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★WORK OUT設定](#) [マイページ](#)

[ログアウト](#)

現在のパスワード

●●●●●●●●

新しいパスワード

●●●●●●●●

新しいパスワード(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

[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](#)

宅トレ★動画登録

[ログアウト](#)

◆時間帯(複数選択可)

【複数選択】朝トレ/夜トレ

◆トレーニング種別(複数選択可)

【複数選択】

ストレッチ/筋トレ/フォームローラー/マッサージ

◆部位

【複数選択】

姿勢/全身/脚/お腹/上半身/骨盤矯正/顔

◆動画時間(MM:SS)

【直接入力】mm:ss (例)10:30(10分30秒)

◆YouTuber名

【フリーテキスト】(例:ひなちゃん)

◆動画埋め込み URL

登録する動画埋め込み URLを貼り付け

◆メモ

登録する動画のタイトルメモ等

登録

保存して、宅トレ★登録画面に戻る

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】

検索条件

時間帯

すべて

トレーニング種別

すべて

部位

すべて

キーワード

キーワードを入力

検索

フィルター機能(複数選択可)

フィルター機能(フリーテキスト)

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	全身	12:00	ひなちゃん		YouTube動画埋め込み	<div>編集</div> <div>削除</div>
:	:	:	:	:	:	:	<div>編集</div> <div>削除</div>
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	<div>編集</div> <div>削除</div>

デフォルト動画が登録されている

宅トレ★登録動画一覧から削除

宅トレ★登録動画一覧画面(編集)

[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(編集)】

◆時間帯:

朝トレ 夜トレ

【複数選択】

朝トレ/夜トレ

◆トレーニング種別:

ストレッチ

【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

◆部位:

全身

【複数選択】

全身/顔/上半身/お腹/脚/姿勢/骨盤矯正

◆動画時間:

12:00

【直接入力】mm:ss (例)10:30(10分30秒)

◆YouTuber名:

ひなちゃん

【フリーテキスト】(例:ひなちゃん)

◆動画埋め込みURL:

https://~

登録する動画埋め込みURLを貼り付け

◆メモ:

登録する動画のメモ等

保存して、宅トレ★登録一覧画面に戻る

保存

宅トレ★WORK OUT設定画面(条件選択)

[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](#)

【WORK OUT設定★条件選択】

===== ○トレ =====

← 【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。
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

運動メニュー作成

← 運動メニュー画面に移動

宅トレ★WORKOUT設定画面(運動メニュー)

[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](#)

【WORK OUT★運動メニュー】

===== ○トレ =====

← 【自動】朝トレ(0時~12時)or夜トレ(12時~0時)を表示

Training No.	部位	トレーニング種別	時間	宅トレ★動画
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

動画一覧から、条件にマッチする動画リストを出力する

運動メ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」の基本順序を適用する

「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？」というモーダルを表示

頑張った！

宅トレ★WORKOUT設定画面(運動メニュー:モーダル画面)

HOME

ログアウト

【WORKOUT】この運動メニューを履歴として保存しますか？

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

体重入力:

【モーダル画面】

体重の入力ができる

メモ:

【モーダル画面】

メモの入力ができる

保存

閉じる

運動メニュー画面に戻る

「保存」を押すと運動メニューの履歴が登録され、カレンダー画面へ遷移

カレンダー機能

[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](#)

前月のカレンダーへ移動

前月 2024年10月 翌月

翌月のカレンダーへ移動

- ①日付をクリックすると、編集画面へ移動(運動リストの確認、体重の入力画面)
- ②マウスホバーした時に、運動リストがポップアップで表示

	30	1	2	3	4	5
6	7	8 😊 50kg	9 😊 49.5kg	10 😊 49.5kg	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

運動リストの「頑張った!」ボタンを押すと、スタンプが表示される

体重の表示

カレンダー機能(編集画面)

[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](#)

2024年10月8日の編集

体重

kg

(編集可)体重の入力

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

(編集不可)運動リストの
情報を付与

メモ

(編集可)フリーテキスト

登録して、カレンダー画面に移動