

氏名：渡邊龍乃輔

学籍：1922040

川島さんの研究発表を聴講して

今回の研究発表を聞いて私が気になった点は、運動強度についてだ。授業中にも発表した
が、60 歳以上の方からのフィードバックに運動の提案が厳しすぎるというものがあった。
私はこれに対して、消費カロリーを表示するだけでなく、運動強度のようなものを表示する
という機能を実装することを提案した。

例えば、200 キロカロリー消費することが出来る運動にも様々なものがあり、歩いて消費
するのか、走って消費するのか、自転車に乗って消費するのかでとても大きな差が出てくる。
なので、消費カロリーだけではユーザーにマッチした移動方法を提案できないと考える。

そこで、私は運動強度を表示するというものを提案した。運動強度というのは、運動時の
負荷やきつさを表したものだ。様々な数値を用いるが、心拍数だけでも表すことが出来る。
これを表示することは、60 歳以上の高齢者だけでなく若い人にも効果があると思う。例
えば、通勤で運動したいと考えたときに、消費カロリーだけではどれくらい疲れるかわかり
にくいので、運動することを避けてしまうかもしれない。しかし、運動強度を計算しどれぐ
らい疲れるかを直感的にわかるように表示すると、様々な場面で運動しようと意欲が湧き
やすくなる。また、運動強度の表示の仕方にも工夫が必要だと考える。運動強度の単位には、
先程にも記載した心拍数を用いてもとめるものもあれば、専門的に学んでいる人でないと
わからないものもある。しかし、システムで表示するときは一般の人でも直感的にわかりや
すく表示する必要がある。そこで私が考えるのは、どれくらい疲れるかを例えで表示するも
のだ。例えば 200 キロカロリー消費できて、体が少し火照るくらいと表示するのだ。そう
すると、通勤途中の人でもそれくらいなら運動してみようかなという考えに至る。なので、数
値で示すのではなく、汗をかくくらい・体が火照るくらい・息が上がるくらいなどの、どの
ユーザーにとっても分かりやすく表示することが重要だと考える。