

■アプリのタイトル

フィットネスログ

■制作者名

黒住 葵

■アプリケーション概要

フィットネスログは、健康維持に関心がある人のための運動履歴の記録、ToDo・スケジュール管理アプリです。

このアプリを利用することで、日々の運動の目標・予定・履歴を視認することができ、運動を継続するサポートをします。

運動の目標・予定をToDoリスト化することでモチベーションの維持に繋がります。

さらに運動履歴を記録して可視化することで、「これだけ運動した・できた」という達成感を得られて習慣化しやすくなり、また今後の運動の改善にも役立ちます。

■解決したい課題について

コロナ禍もあり、以前より自宅で過ごす時間が増えました。
健康維持のために運動をしたいと思い、動画を見て自宅で運動したこともありましたが、長続きしませんでした。

そこでジムへ通うことにし、自宅で運動するよりは継続出来ていますが、モチベーションが上がらないときもあり、継続する難しさを感じています。
その背景には以下のような問題があると思います。

- 目標がない、目標があっても達成度が分からない
- 運動履歴を視認することができない
- ジムの予定や運動する予定を可視化できていない

上記のような問題を解決する既存サービスとしては以下があります。

- Google fit (https://www.google.com/intl/ja_jp/fit/)
 - 他のフィットネスアプリのデータとの連携が可能
 - 目標設定、目標達成状況の計算ができる

- アプリ内のデザインがシンプル
- Googleアカウントが必要
- 運動履歴の入力がランニングやジョギングであれば距離・時間、その他の運動は消費カロリーでしか入力できない
- 運動予定の入力はできない

上記を踏まえ、スマホを持っている人なら誰でも使えて、カレンダーとToDoリストにて一つのアプリで運動の目標・予定・履歴を視認できる仕組みが必要であると考えました。

例えば、完了したToDoへチェックをして達成感を得られることで、より運動を続けやすくなるのではないかと考えました。

■課題を解決する方法について

フィットネスログは、運動や健康に関心がある人々がモチベーションを維持しながら、日々の運動を楽しく継続できるようサポートします。

多くの既存アプリでは、運動の記録機能は備わっていても、日々の予定管理やタスク化の仕組みが不十分であり、習慣化の妨げになっている現状があります。

本アプリではこの課題を解決するために、ToDoリストとカレンダーという二つの視点から運動管理を行える機能を提供します。ユーザーはまず、自身の運動目標をToDoとして登録し、ホーム画面に表示させることで、日々の行動の中に運動を自然に組み込むことができます。

さらに、カレンダー上には運動の予定や履歴を記録でき、実施した内容や時間、負荷、コメントなども合わせて入力することで、運動の質や量を「見える化」します。運動予定はToDoリストにも連携可能で、カレンダーに入力する際に「ToDoリストへ追加」ボタンを押すことで、ホーム画面にも表示され、行動のリマインドが可能になります。

一度登録した運動内容はお気に入りとして登録しておくこともでき、次回以降に同じ運動を行う際に簡単に呼び出すことができます。これにより、ルーティン化しやすくなり、運動継続への心理的ハードルを下げる工夫がなされています。

また、ToDoリストでは目標や予定を期限付きで一覧表示でき、期日当日には背景色を変えて視認性を高め、ユーザーのやる気を後押しします。

運動を実施した後は、ToDoリストでチェックを付けて完了状態にし、その結果がカレンダーにも反映されます。これにより、運動の振り返りがしやすく

なり、継続の成果を実感することができるとともに、次の運動計画を立てる上での参考にもなります。こうした一連の仕組みによって、ユーザーの運動習慣の定着とモチベーションの維持を強力に支援します。

■想定プラットフォーム

スマホ

■機能一覧

- カレンダー機能
 - カレンダーヘジムや運動の予定、運動した履歴を記録できる
 - 運動予定はどんな運動か、時間、コメントを入力できる
 - 運動履歴はどんな運動をしたか、時間、5段階で自分が感じた負荷、コメントを入力できる
 - カレンダーの予定当日はリマインダーを表示する

- ToDoリスト機能
 - 目標をToDoとしてホーム画面に表示できる
 - カレンダーへ入力した予定をToDoとして表示できる
 - 期限（日付）順でソートできる
 - 完了したToDoはチェックを付けて消し込みできる
 - 期限当日と期限切れのToDoは背景色を変更して表示できる
 - **期限当日はリマインダーを表示する**

- 目標一覧管理機能
 - 登録した目標を一覧画面にて確認することができる

- お気に入り登録機能
 - 過去に実施した運動をお気に入り登録できる

- アカウント登録機能
 - アカウント登録、ログイン、ログアウトができる
 - メールアドレス・パスワードが変更できる

■他資料

- 画面設計図
 - https://docs.google.com/presentation/d/1dLIcvXePwDysQ3FBdRH9LnNXWSxYjZuflT8QuK9hLdE/edit?usp=drive_link
- 画面遷移図
 - https://drive.google.com/file/d/1Tt8VXUjt77VIJJmUEFZAg7a_fpjKF2-o/view?usp=drive_link
- ER図
 - https://drive.google.com/file/d/1BQ94MsTwpAozk3HfsV0qODjyQ2vQBWbq/view?usp=drive_link