



似た者同士で達成

大まかな流れ

理解

健康診断の結果をAIが分析し、あなただけの解説動画を作成。

『わからない』を『わかる』に変え、自分の体の状態(良い点も課題も)を深く理解する。



行動

「同じ症状」+「近い特性」+「AIトレーナーの好み」の匿名チームを自動マッチングし、AIトレーナー+ユーザー5名の専用グループを生成。AIトレーナーが「応援団長」として「1weekミッション」がスタートする



継続

1週間の期限をもってグループは自動解散し、トレーナーとの1on1チャットに戻る。
振り返りを行い、その良い感覚を続けるため、「ゆるっと継続モード」に移行する。
次の「1weekミッション」のタイミングを計る。

サービス内容

コアコンセプト

AIが「同じ症状」や「近い特性」(インドア派など)を持つユーザー同士を、自動でマッチングし、匿名チームで「1weekミッション」に挑み、「やればできる!」という成功体験をつくる。

この「小さな成功体験」が、次の一歩(習慣化)を踏み出すエンジンとなっていきます。

さらに、使えば使うほどAIがあなたの行動特性を学習・蓄積し、あなただけに最適化された「離れられない専属トレーナー」へと成長していく。

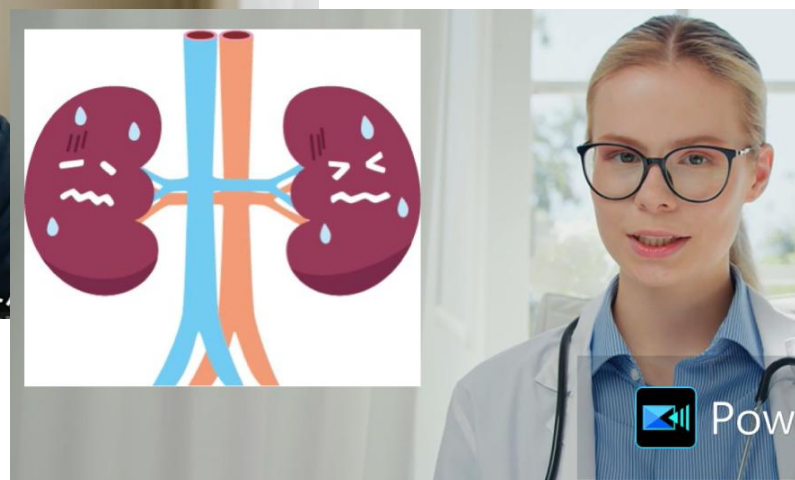


5つのコア機能①

動画解説で「自分ごと化」

健康診断結果は専門用語や数値だらけで、多くの人は理解できません。

AIキャラクターが3分の動画で健診結果をわかりやすく解説し、「自分の体で何が起きているか」を実感できるようにします。



5つのコア機能②

データの追加取得

Appleの「ヘルスケア」やGoogleの「Google Fit」で歩数、睡眠時間、アクティブカロリー（消費カロリー）などユーザーの負担なく客観データをプラス取得する。

i-phone

- 歩数
- ランニング
- 歩行速度
- 上がった階段
- アクティブエネルギー
- 歩行非対称性、歩行両脚支持時間

Apple Watch

- 心拍数
- 心電図
- 睡眠時間
- 血中酸素ウェルネス
- エクササイズ時間
- スタンド

他のアプリで記録したデータなど

- 身長、体重、体脂肪率、
- 血圧、体温、呼吸数
- 摂取カロリー
- 服薬
- 心の健康



5つのコア機能③

自動マッチング

取得したデータ(健康診断結果+ヘルスケアデータ)を分析し、最適なメンバーをマッチングする

① 同じ症状(健診課題)

「血糖値を下げる」という共通のミッションを持つため、仲間意識が生まれる。
「自分だけじゃないんだ」という安心感が、行動の動機付けになる。

② 近い特性(活動量)

運動が苦手な人(インドア派)ばかりのチームなら、「私たちでもできる、簡単なことから始めよう」と、お互いのハードルを下げ合える。



『1weekミッション』の応援団長、
春井優太です！ご参加ありがとうございます！

皆さんは、『ある共通点』によって、このチームに集まっていたきました。

健康診断で『血糖値』に少し課題が見つかったこと。
そして皆さん、活動データ(歩数)から拝見するに、どちらかというと『インドア派』であることです。

つまり、このチームは…

「おうちでスッキリ！ちょい足しステップチーム」です！
『まずは家の中でできることから始められるような、そんな気軽な集まり』そういったお気持ちが分かり合える仲間が集まっていますので、ご安心くださいね。

5つのコア機能④

チームに合わせた 短期プログラム

具体的な目標や景品を提示。共通の目的(外発的動機づけ)をすることにより、参加者のやる気を高める。

①「キックオフ」と「外発的動機づけ」

AIが「応援団長」として介入 AIが「応援団長」としてグループに参加。
「チームミッション」と「景品」を発表することで共通の目標を持たせる。

②AIによる「ゲーミフィケーション」の実践(実況・加点)

AIトレーナーがチームの進捗をリアルタイムで実況したり、個人の行動(歩数や写真報告)を検知して「賞賛」。加点方式でモチベーションを高める。

③仲間との「共鳴」

「同じ症状を持つ仲間も頑張っている」という一体感とで、楽しみながら1週間の成功体験を作り出す。



まず1つ目！これはチームみんなでのミッションです！
『チーム全員の合計歩数で 10万歩を達成しよう！』
『えーっ！10万歩！？』って思うかもしれませんが、大丈夫！これ、1人1日あたりにすると、だいたい3,000歩くらいなんです。もちろん、おうちの中でも自動でカウントされるので、無理なく達成できる目標ですよ！

そして2つ目！こちらは個人ボーナスです
「おうちでスッキリ」行動を、写真で報告しよう！
これは本当に簡単で、例えば「朝のストレッチしました！」とか、「今日のランチは野菜多めです！」みたいな感じで、写真をパシャッと撮って報告するだけ。

そして、ミッションをチーム全員で協力してクリアすると…
ご褒美として、メンバー全員に【選べる健康ドリンクのeギフト】をプレゼント！

5つのコア機能⑤

振り返りから継続

短期的な成功体験を提供し、自身の変化への気づきを促すことで、「習慣化」に繋げる。

①「労い」と「ご褒美」の提供

グループの健闘を労い、ミッションの結果を発表。景品(eギフト)を提供、「やればできる」という成功体験を積ませる。

② 専属トレーナーによる「個別の振り返り」

グループ解散後、すぐに「専属トレーナー」との1on1チャットへ移行。「意外と楽しかった」「案外、スッキリしたかも」といった選択肢を提示し、ユーザー自身の「内発的な変化」に気づかせる。

③ 習慣化(ゆるっと継続モード)への誘導

個人のペースで続けられる「ゆるっと継続モード」へと自然に誘導し、燃え尽きを防ぐ。

- ・今週は『毎日6時間以上の睡眠』を意識してみませんか？
- ・今週は『お風呂上がりのストレッチ』を週2回、してみませんか？



皆さん、1週間お疲れ様でした！ミッション見事達成です！
おめでとうございますー！！

「コウノ」さんの毎日の報告や、「ユウ」さん「ラッキー」さんのコツコツした歩数、本当に素晴らしかったです！
約束のご褒美【健康ドリンクeギフト】を後ほど個別にお送りしますね！このチームは一旦解散となります。本当にお疲れ様でした！

1週間でチームは解散。この後、[1on1チャット]に移動

コウノさん、チーム活動、本当にお疲れ様でした！
見事クリアしましたね！
この1週間で、何かご自身の変化はありましたか？
【ゆるっと継続モード】にしませんか？

その人の特性に合わせたミッションを定期的開催

1week
ミッション

ゆるっと継続モード

1week
ミッション

ゆるっと継続モード

1week
ミッション

ゆるっと継続モード

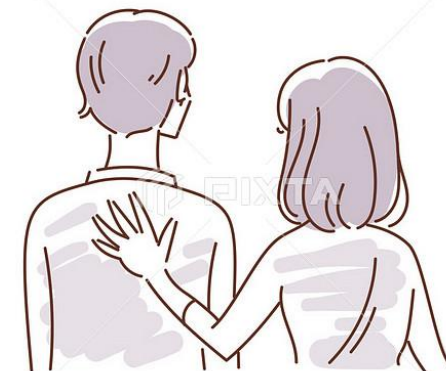
【チャレンジモード】

グループミッション(1weekミッション)

目的: 短期的な「成功体験」を積ませる

手法: 仲間との一体感、AIの実況、景品(外発的動機)で、
「やる気のない人」の背中を押します。

役割: 行動の「起爆剤」



【日常モード】

ゆるっと継続モード

目的: 「習慣化」と「燃え尽き防止」

手法: AI専属トレーナーとの1on1で、
ミッションで得た「やればできる」を活用し、次は個人のペースで伴走する。

役割: 次のミッションまでの「クールダウン&定着期間」



「あなただけの」成功パターンを蓄積する

1week
ミッション

ゆるっと継続モード

1week
ミッション

ゆるっと継続モード

1week
ミッション

ゆるっと継続モード

このループを繰り返すたびに、「AI専属トレーナー」はユーザーの「行動特性データ」を蓄積
蓄積されるデータの例

- この人は、写真報告など個人ミッションが得意
- この人は、夜や週末に歩数が伸びるタイプ
- 前回このチーム(コウノさんとはるさん)は、相性が良かった



AIの精度が向上

蓄積したデータに基づき、AIの「チームマッチング」や「ミッション提案」が、回を重ねるごとにユーザーに最適化
成功体験の再現性が向上

「その人が最も成功しやすい方法」を学習するため、ユーザーは失敗しにくくなる
究極のトレーナー

「私のクセや成功パターンを、世界で一番理解してくれる専属トレーナー」へと進化



「使うほどに自分に最適化されていく」ことが、

他社には真似できない強力な参入障壁となり、ユーザーが「離れられない」サービスになる

<参考 サービス全体流れ>

1. 動画視聴	動画再生
2. 感情の受け止め	動画のAIトレーナーがチャットに登場。 「今、どんなお気持ちですか？」と質問する。
3. データ連携の提案	連携のメリット(最適な仲間探し、ポイント自動化)を提示し、許可を求める。 「(ヘルスケア/Google Fit)と連携しませんか?」「歩数」「睡眠時間」「アクティブカロリー」
4. AIによるマッチング	取得したデータ(健診課題+活動量)を分析し、最適なメンバーを抽出する。
5. チームへの招待	チームの概要(テーマ、特性)を提示し、「1weekミッション」への参加を招待する。
6. グループ生成	AI+ユーザー5名の専用グループを生成。AIが「応援団長」として挨拶し、自己紹介を促す。
7. ミッション発表	「チーム全員の合計で15万歩達成」など、グループミッションと景品を発表する。
8. 加点方式の説明	グループミッション以外の加点行動(例:食事の写真投稿)を個別ミッションを発表する
9. AIによる実況・応援	メンバーの行動(歩数、投稿)をリアルタイムで検知し、「〇〇さんナイスラン!」「目標まで半分!」など賞賛・実況する。
10. ミッション終了	1週間の健闘を労い、景品(達成時)を配布する。
11. グループ解散	1週間の期限をもってグループは自動解散し、1on1チャットに戻る。
12. 振り返り	「この1週間で、何かご自身の変化はありましたか?」と質問する。
13. 「継続モード」誘導	振り返り内容を肯定し、「その良い感覚を続けるため、【ゆるっと継続モード】にしませんか?」と提案する。
14. 次のループへ	ユーザーは緩やかな目標で継続。「1weekミッション」のタイミングを計る。

3つの変革

1. 「義務(がんばる)」から「楽しみ(クリアする)」への変革

AIが「症状×特性」で最適な「似たもの同士の匿名チームを自動でマッチング」。
AI応援団長が「1weekミッション」をゲームのように盛り上げることで、
つらい健康行動を「仲間とクリアする“イベント”」へと変革させる。



2. 「漠然とした努力」から「確実な成功体験」への変革

「いつか結果が出るかも」という長期的な努力をはいずれ挫折します。
「1weekミッション」という超短期にゴールを設定し、仲間と共通のミッションをクリアし、
「やればできるんだ」という成功体験を体験させる



3. 「静的なツール」から「進化する専属トレーナー」への変革

「短期イベント」と「ゆるっと継続モード」を繰り返すことで飽きささずに継続できる。
また、AIがユーザーの「行動特性(クセ)」を蓄積・学習することで 使うほどに賢くなり、
あなたに最適化されていく「専属トレーナー」へと、AIとの関係性を変革させる。

