

# やせるガジェット・サービス選び方

Masayuki Igawa

[masayuki@igawa.io](mailto:masayuki@igawa.io)

masayukig on [Freenode](#), [Twitter](#), [GitHub](#)

11 July, 2017

@デブナイト Vol.3

[github.com/masayukig/debu-night-vol3](https://github.com/masayukig/debu-night-vol3)

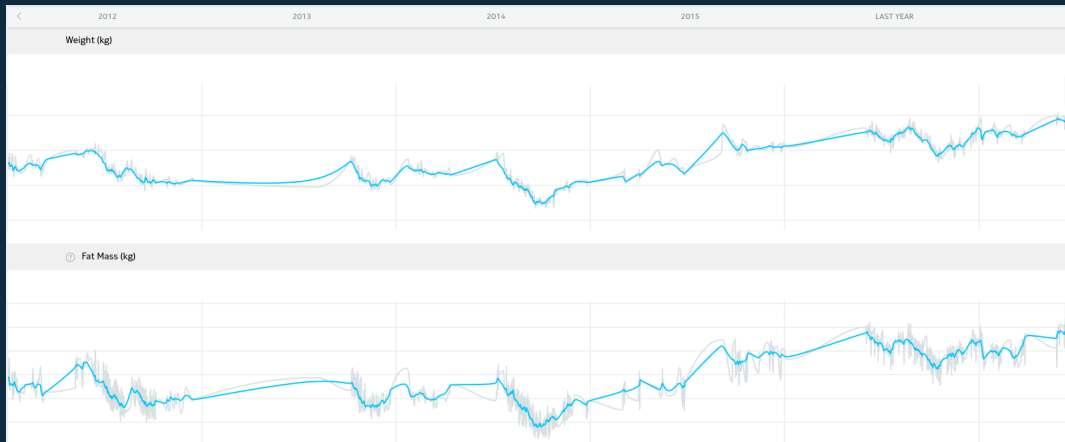
# Disclaimer

- ▶ 本資料は、個人の見解です。
- ▶ 所属する企業・団体を代表する意見ではありません。
- ▶ 効果・効能を保証するものでもありません。

# Who am I?

- ▶ Company : SUSE/ノベル株式会社
  - ▶ QE(Quality Engineering) Team  
(日本にいるのは私だけ)
  - ▶ SUSE Acquires OpenStack IaaS and Cloud Foundry PaaS Talent and Technology Assets from HPE to Accelerate Growth and Entry into New Markets
- ▶ Job: Senior Software Engineer/Open Source Programmer
  - ▶ OpenStack QA Upstream development, Core Reviewer  
(Tempest, OpenStack-Health, Subunit2SQL, Stackviz)
  - ▶ OpenStack
  - ▶ [stackalytics.com/?user\\_id=igawa](https://stackalytics.com/?user_id=igawa)
- ▶ 2 型糖尿病、BMI : 26前後

で？



ま、そんなにうまくいってませんw

でも、うまく行ってるところもあります



気に入ってるガジェット、サービスを独断と偏見で紹介します

なお、手っ取り早く痩せたければ、お金を払ってパーソナルトレーナー付きのダイエットコースの契約をしたほうが早いと思いますw

# Withings(Nokia Health)

## 特徴

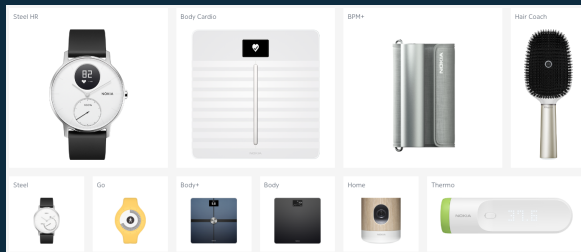
- ▶ スタイリッシュなデバイスとサービス。ヘルスケアサービスの草分け的存在。
- ▶ 最近、Nokiaに買収された。

## Devices

- ▶ Body Cardio
- ▶ BPM(Blood Pressure Monitor)
- ▶ HR monitor

## お気に入りポイント

- ▶ かっこいい
- ▶ スマホ不要のインターネット連携  
体重計
- ▶ [IFTTT.com](https://ifttt.com)との連携も可能





## 特徴

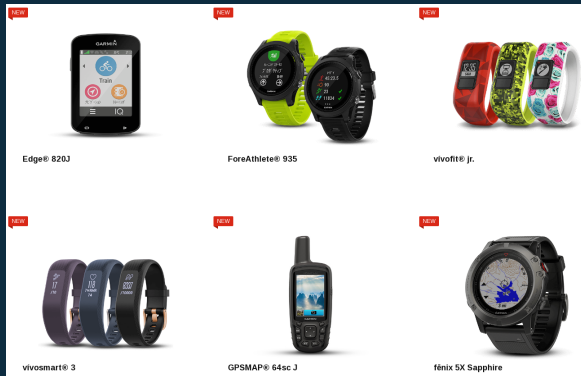
- ▶ GPSトラッカーの老舗。
- ▶ 独自仕様が深い。
- ▶ デバイスの値段が少し高め。

## Devices

- ▶ HR
- ▶ Cycle computer + Sensors
- ▶ HR monitor

## お気に入りポイント

- ▶ デバイス単体で完結
- ▶ スマートウォッチの電池寿命が長い(1週間くらい平気)



# Runtastic

## 特徴

- ▶ スマホアプリ上位にランク
- ▶ 本格的に使用すると有料となることが多い

## Devices

- ▶ 体重計
- ▶ アクティビティトラッカー
- ▶ 心拍計

## Services

- ▶ **Runtastic Results**: 結果にコミットするサービスw

## お気に入りポイント

- ▶ **Runtastic Results**は、ギリギリきついトレーニングメニューを出してくるので、ちゃんとやると効果を実感できます。

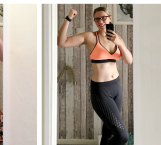
### サクセスストーリー



+ 6 kg  
筋肉量

「これまでにないほどの力が湧き上がってくる気持ちです。腕立て伏せも70回連続でできるようになりました。」

Franz・Tさん



- 13 kg  
体重

「妊娠していた時に20キロ以上太ってしまいました。このトレーニングプランは私のようなママに最適です。以前よりスタイルアップできてとっても気持ちいいです。」

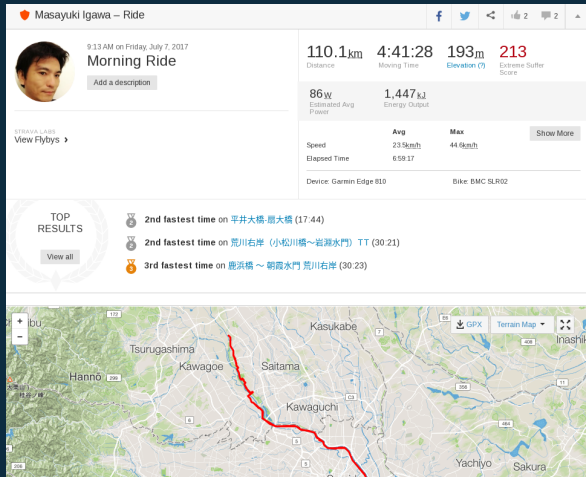
Patricia・Sさん

## 特徴

- ▶ スポーツでつながるSNS
- ▶ 自分との勝負にも使える
- ▶ バーチャルに他の人と競い合える

## お気に入りポイント

- ▶ 自動的にログが溜まっていく
- ▶ 自分の成長が確認できる



# その他

- ▶ Google Fit
- ▶ Apple Health
- ▶ 30 Day Fitness Challenge

# Conclusion

## おすすめすること

- ▶ ガジェットは、それ単体で完結するものを選ぶ  
スマホ・アプリはまだまだ発展途上で動作が不安定なことが多い。  
→せっかく測定したデータがなくなったら悲しい。

### 例 体重計

- ▶ 一人でやるのはつらい。→競争・励まし合う仲間を作ろう！

### 例 配偶者、兄弟・姉妹、友人、SNS、マンツーマンコーチ、 etc.

## 困ったこと

- ▶ 最近、痩せにくくなってきた気がする。

## Where to get more information

- ▶ <https://connect.garmin.com>
- ▶ <https://health.nokia.com/>
- ▶ <https://www.runtastic.com/ja/results>
- ▶ <https://www.strava.com/>
- ▶ <https://www.google.com/fit/>
- ▶ <http://30dayfitnesschallenge.co.uk/>