

西田 愛結

あなたは夜型？朝型？

クロノタイプ診断テストのすすめ

世界が変わります

2024年12月25日/26日

本日の流れ

はじめに クロノタイプ診断テストとはなにか

Session 1 要件定義

Session 2 診断テストの利用方法

質疑応答 お手柔らかにお願いします…！

まとめ 皆さまへ

はじめに | クロノタイプ診断テストとはなにか

クロノタイプとは

クロノタイプとは、個々人の体内時計に基づく「最適な活動時間帯」を示すものです。人それぞれ、集中力やエネルギーのピーク時間帯が異なります。自分のクロノタイプを知ることで、より効率的に生活や仕事を進めることができます。

4つのクロノタイプ

- ライオン型
- オオカミ型
- クマ型
- イルカ型



Session 1

要件定義

目的

- ユーザーが自分のクロノタイプを診断し、生活や仕事の効率を改善するヒントを得て、自分のリズムに合った時間管理を行うため。

ターゲットユーザー

- 学生や社会人など、生活リズムに悩んでいる人。
- 時間をうまく使いたい人、自分の体内時計について知りたい人。
- 健康やパフォーマンス向上を目指す人。

主な機能

- **クロノタイプ診断機能**：ユーザーが一連の質問に答え、診断結果（ライオン型、オオカミ型、クマ型、イルカ型）を提供する機能。
- **診断結果の表示**：ユーザーに自分のクロノタイプに関連するアドバイスや注意点を表示。
- **診断履歴管理**：ユーザーが過去の診断結果を保存し、後から確認できるようにする。

画面仕様

- **トップページ**：サイトの概要説明と診断スタートへのリンク。クロノタイプ診断の簡単な説明や特徴の紹介。
- **診断ページ**：診断を進めるための質問ページ（選択式、スライダーなど）。
- **結果ページ**：診断結果を表示し、アドバイスを提示。クロノタイプの特徴や生活改善の提案。

システム要件

- **プラットフォーム**：Webベース、PC対応。
- **技術スタック**：フロントエンド：HTML / CSS
バックエンド：Java / Java Servlet API
データベース：MySQL

デザイン要件

- **ユーザビリティ**：直感的で簡単に操作できるインターフェース。
- **アクセシビリティ**：視覚や聴覚に障害があるユーザーにも配慮したデザイン（スクリーンリーダー対応など）。
- **ビジュアルデザイン**：シンプルでモダンなデザイン、動物のクロノタイプに関連するアイコンやイラストを使用して視覚的にわかりやすく。