

# 自作習慣化アプリの紹介



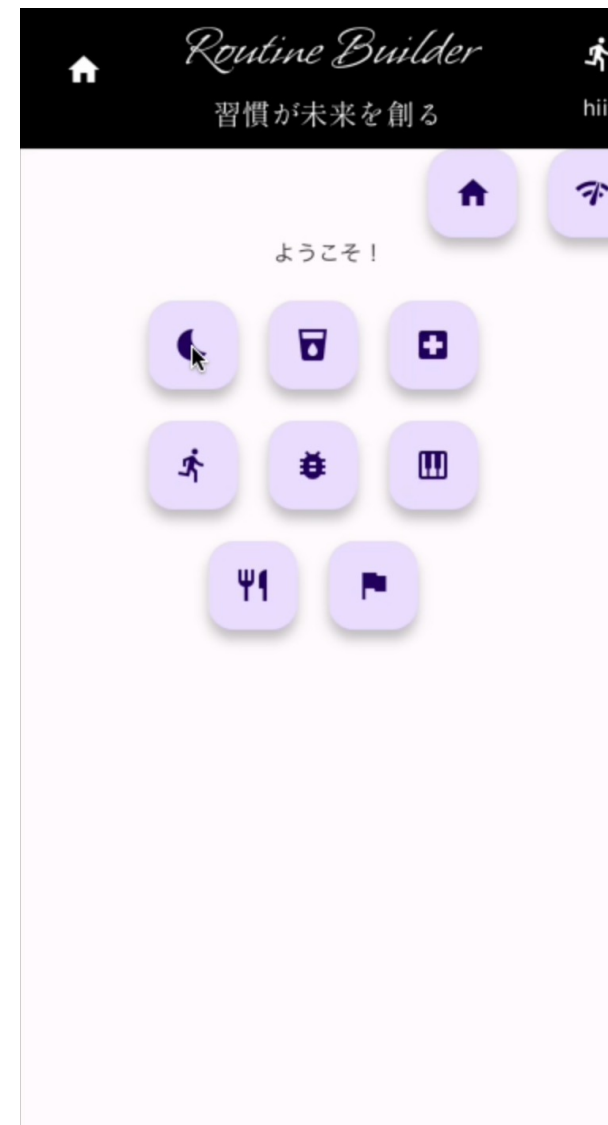
# 概要



良い習慣を作るためのアプリを作ってみました。

## 主な機能

- 睡眠管理
- 水分摂取量の記録
- HIITの記録
- イモムシトレーニングの記録
- ハノンの記録
- 献立の金額表示



# 睡眠管理

2



以下を記録できる

- 起床時刻
- 就寝時刻
- 睡眠時間

1日は良い睡眠から始まる



1日は良い睡眠から始まる



## 睡眠管理 | 作った理由

---



生活リズムの乱れを改善するため。

その日の就寝時刻や睡眠時間を可視化することで、生活リズムの改善につながると考えた。



## 水分摂取量の記録

その日の水分摂取量を記録することができる。

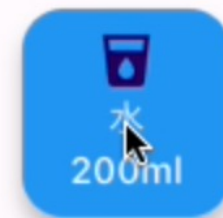
コップ一杯（200ml）の水を飲むたびに、  
ボタンを押す。

これにより、1日の水分摂取量を記録できる。

水分が不足すると...

- 集中力の低下
- 認知機能の低下
- 疲労感の増加

今日の水分摂取量  
200ml





## 水分摂取量の記録 | 作った理由

---

水分不足を解消するため。

水分不足によるデメリット

- 集中力の低下
- 認知機能の低下
- 疲労感の増加
- 肌荒れ

# HIITの記録

HIITを記録できる

## HIITとは？

高負荷の運動と休憩を短時間で繰り返すトレーニング方法

6



- 筋力UPによる自信を
- 疲れにくい体を
- 意志力も向上するかも

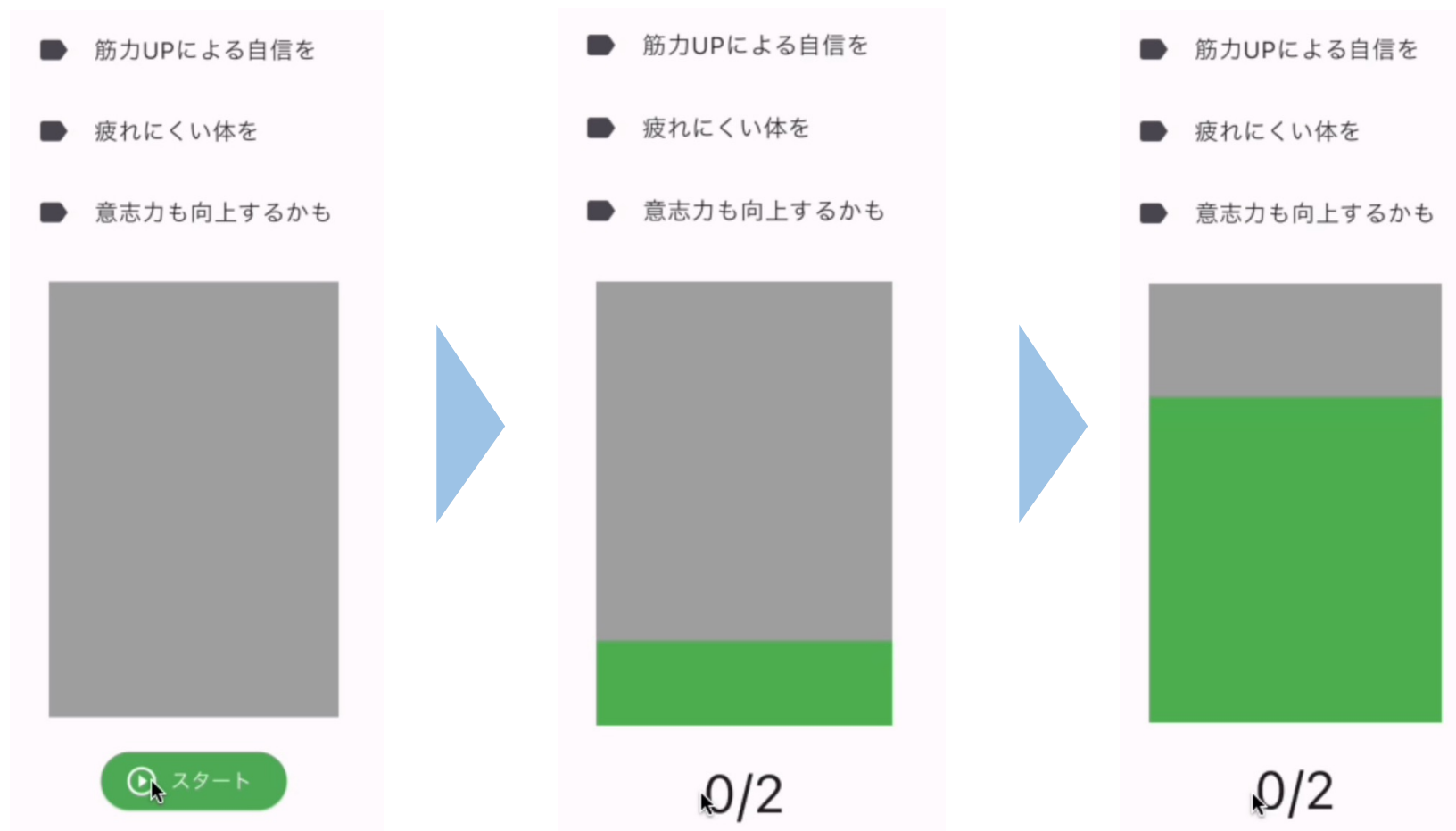


▶ スタート

# HIITの記録 | ワークタイム



ワークタイムではバーが緑色になり、  
上昇していく



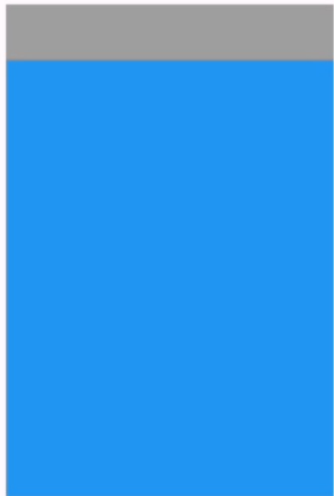


# HIITの記録 | ブレークタイム



ブレークタイムではバーが青色になり、  
下降していく

- 筋力UPによる自信を
- 疲れにくい体を
- 意志力も向上するかも



1/2



- 筋力UPによる自信を
- 疲れにくい体を
- 意志力も向上するかも



1/2



- 筋力UPによる自信を
- 疲れにくい体を
- 意志力も向上するかも



1/2

# HIITの記録 | 保存



トレーニングが終わると、以下が自動で保存される

- ワークタイムの時間
- ブレイクタイムの時間
- ラウンド数

- 筋力UPによる自信を
- 疲れにくい体を
- 意志力も向上するかも

ワークタイム: 5  
ブレイクタイム: 5  
ラウンド数: 2  
Save Success!

▶ スタート

# HIITの記録 | 作った理由

---



HIITを習慣化するため

HIITのメリット

- 効率的に脂肪を燃焼できる
- 効率的に筋トレできる
- 心肺機能の向上



# イモムシトレーニングの記録

---

イモムシトレーニングを記録できる

## イモムシトレーニングとは？

ギターの指の動きに慣れるためのトレーニング

詳しくは以下を参照

<https://www.youtube.com/watch?v=bHZeNfLyGHA>

# イモムシトレーニングの記録 | トレーニングパターン

12



イモムシトレーニングの指の動きは  
4 ! = 2 4 パターン

全てのパターンの練習時間を記録できる

## 目標

- 「適当」に弾けるようになる
- ギターで作曲できるようになる
- RAD弾けるようになる

♪	1234	0/120(分)
♪	1243	0/120(分)
♪	1324	0/120(分)
♪	1342	0/120(分)
♪	1423	0/120(分)
♪	1432	0/120(分)

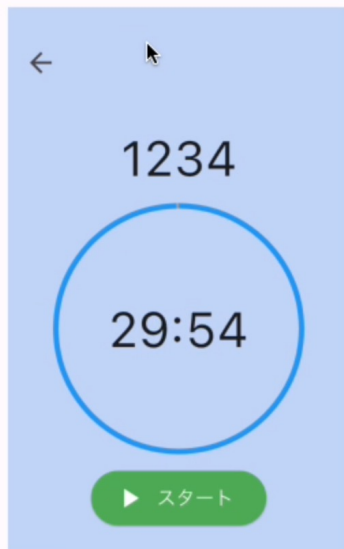


# イモムシトレーニングの記録 | 保存

ボタンを押すとタイマーがスタートし、  
タイマーが終了すると、トレーニング時間が保存される

## 目標

- 「適当」に弾けるようになる
- ギターで作曲できるようになる
- RAD弾けるようになる





## イモムシトレーニングの記録 | 作った理由

---

イモムシトレーニングを習慣化するため

イモムシトレーニングは単純作業のため、  
すぐ飽きてしまう

➡ トレーニング時間を可視化することで、  
達成感が得られ、習慣化につながると考えた



# ハノンの記録

---

ハノンの練習量を記録できる

ハノンとは？

ピアノの指の動きに慣れるためのトレーニング



# ハノンの記録 | パターン



ハノンの各曲における、  
全ての調のトレーニングを記録できる

- ピアノの苦手意識をなくす
- すべての調に慣れる
- 「引き出し」を増やす



♪	第1番
♪	第2番
♪	第3番
♪	第4番
♪	第5番
♪	第6番
♪	第7番

- ピアノの苦手意識をなくす
- すべての調に慣れる
- 「引き出し」を増やす



♪	1:Cm	0/120(分)
♪	1:CM	0/120(分)
♪	1:C#m	0/120(分)
♪	1:C#M	0/120(分)
♪	1:Dm	0/120(分)
♪	1:DM	0/120(分)



# ハノンの記録 | 保存

ボタンを押すとタイマーがスタートし、  
タイマーが終了すると、トレーニング時間が保存される





## ハノンの記録 | 作った理由

---

ハノンを習慣化するため

ハノンは単純作業のため、  
すぐ飽きてしまう

➡ トレーニング時間を可視化することで、  
達成感が得られ、習慣化につながると考えた

# 献立の金額表示

---

献立の金額を表示できる





# 献立の金額表示 | 食品の登録

食品を登録する

食品一覧

+ 食品追加

➡

食品追加

id	0
名前	<input type="text" value="卵"/>
略称	<input type="text"/>
価格	<input type="text" value="20"/>

+ 作成



## 献立の金額表示 | 献立の登録

献立を登録する

食品を選択すると、献立のコストが自動で計算できる！





## 献立の金額表示 | 作った理由

---

自炊を習慣化するため

自炊は面倒で、ついついコンビニで済ませてしまう

コンビニのデメリット

- 高い
- 健康に良くない商品が多い



# 献立の金額表示 | 作った理由

献立のコストを自動で計算することで、自炊のメリットがわかりやすくなると考えた

親子丼はコンビニだと400円くらいかかる

➡ 自炊すると100円とかで済む！

← FoodMenuDetail

id	1		
名前	親子丼		
コスト	97.5円		
食材一覧			
3	白米 0.1円	100.0	個
2	鶏肉 0.5円	15.0	個
1	卵 20.0円	4.0	個