

筋トレアプリ

デザイン思考で開発

1. 事実確認から気持ちや考えの把握、共感へ

- （筋トレをしたいと思っている人、または、筋トレをしている人は一般的に・・・と考えるのではなく、）ある特定の人が、どのような目的で／どのように感じて／どのように考えて、筋トレをしている／したいのか、本当の目的は別にある／筋トレはその手段なのか（たとえば、もてたいとか）、いつ筋トレしている／したいのか、どこで筋トレしている／したいのか、どれくらいの時間している／したいのか、どれくらいの頻度でしている／したいのか、誰としている／したいのか、どの筋肉を対象にしているのか、筋肉をどうしたいのか？ 痩せたいのか？ お腹をへこませたいのか？ どんな気持ち／気分で筋トレしている／したいのか、などなど、十分にインタビュー／観察／検討しましたか？
- その対象とした人が、どのような問題を抱えているか（その人自身が気づかない問題も含めて）、どういう価値観をもっていて、現状をどう捉えていて／感じていて／考えていて、将来どうしたい／どうありたいと思っているのか、十分にインタビュー／観察／検討しましたか？
- トレーニングの現場に立ち会って、または、トレーニングしたいができない現場に立ち会って、観察／インタビューしましたか？

2. 問題設定とインサイト

問題設定：〇〇さん（対象とした人）は、〇〇〇〇する方法が必要だった。

驚いたことに／なぜなら／でも・・・（一つ選ぶ）、〇〇〇〇〇〇〇〇〇（インサ
イトをここに書く）

3. 〇〇さんのニーズを満たす、驚くべきアイデアを5つ絵にしましょう。
4. 〇〇さんにアイデア（解決策）を共有して、フィードバックをもらいましょう。
5. フィードバックを反映した新しい解決策を考案しましょう。
6. ラピッドプロトタイプを作りましょう。AI が使えそうなところ（下記参照）はありますか？
7. 〇〇さんにプロトタイプを見せて／現場で使ってもらって、フィードバックをもらいましょう
8. 前のステップに戻って（必要なところに戻る）、繰り返す

AI が使えそうなところは？

→ 生成 AI と相談すると、いろいろ候補を挙げられます：[ChatGPT - AI 活用筋トレアプリ](#)