

# トレーニング継続支援システムの提案

研究系卒研 制作系卒研

078024 井上 大二郎

(指導教員 速水 治夫 教授)

## 1. はじめに

近年ではメタボリックシンドローム問題やダイエットブームにより、健康や肉体改造のためトレーニングを行う人が増えている。現在トレーニングを紹介するWeb サイトは多く存在している。その中でもメニュー表の作成を勧めるサイトは多く、初心者向けのメニューを紹介しているが、各ユーザに合ったメニューではない。

上記の事から、トレーニング初心者は紹介された通りに行うが、設定された回数をこなすことができず、また翌日の疲労でトレーニングを断念することが多い。そこで本研究では、自分のペースで予定トレーニングメニューを組み、予定と実行の比較を行い、目標を設定することでトレーニング継続を支援するシステムを提案する。

## 2. 提案システム

### 2.1. システム概要

本システムでは、トレーニングを行おうとする人が自分で予定、目標を設定し、また予定と実行の比較を表示させることにより、それを継続できるように支援するシステムである。

### 2.2. システムの構成

本研究では、PHP, Apache, MySQL を使用しシステムの構築を行った。構築したシステムの画面遷移図を図1に示す。

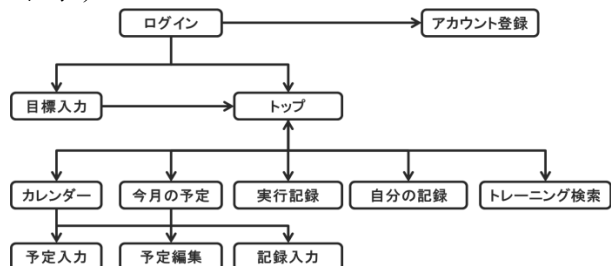


図1 画面遷移図

ユーザはログイン画面からログインしメイン画面に移る。まず、目標入力画面にて今月の目標と目標体重を登録する。次にカレンダー画面で日付ごとにトレーニング内容、回数、セット数を登録する。また、登録されたトレーニングは編集、削除も行うことができる。次に今月の予定画面では、カレンダー画面で登録した今月の予定を確認することができる。トレーニング実行後は今月の予定画面から記録入力画面に移り、実行

記録、備考、当日の体重を登録する。登録した実行記録は実行記録画面で確認することができ、そこでは予定と実行の比較することができる。自分の記録画面では当日の体重と目標体重を比較することができ、またその月の目標も閲覧することができる。トレーニング検索画面では鍛える部位からトレーニングの検索を行うことができる。

## 3. 結果

実験協力者 5 名に本システムを使用してもらい記述式のアンケートを実施した。結果は表1に示す。

表1 アンケート結果

質問	評価(5段階) 低 ← → 高					平均 評価	
	1	2	3	4	5		
予定表	予定は立てやすいか		2	2	1	2.8	
	見やすいか		1	2	2	3.2	
記録	回数差は一目でわかるか			1	3	1	4.0
	達成率は参考になるか		1	4			2.8
	体重グラフは参考になるか			1	2	2	4.2
トレーニング検索	検索しやすいか			3	2		3.4
	見やすいか		1	2	1	1	3.4
トレーニング継続	継続できるか		1	3	1		3.0

- ・携帯端末でも見たい。
- ・トレーニングを1回ずつ入力するのは面倒だ。
- ・自分で予定入力や目標設定ができるのは良いと思う。

## 4. おわりに

評価の結果から、回数差の比較分析と体重のグラフ表示は平均点が高かった。また、自分で予定と目標を設定することでいい刺激になるという意見も得られたため本研究の目的を達成したといえる。しかし、予定入力が面倒という意見が多く、その部分の平均点は低い結果となってしまった。

### 参考文献

- [1] 速水治夫：リレーショナルデータベースの実践的基礎
- [2] 速水治夫：web データベースの構築技術
- [3] 中原凱文, 角田信也：21 世紀のためのフィットネス・デザイン

