

スポーツジム初心者向け トレーニングアプリの開発

近年、私たちの生活様式は大きな転換を遂げている。特に、新型コロナウイルスの流行は、テレワークの推進や外出の自粛など、転換に大きな拍車をかけた要因であるといえるのではないだろうか。

そんななか、自粛からなる運動の需要上昇も相まって、昨今、入会すればいつでも好きな時間に利用することができ、利用料金も比較的良心的な24時間ジムが広く普及し、トレーニングをこれまで取り組んだことのない初心者の方も多く入会している。24時間ジムは時間を選ばず利用できる一方で、時間帯によってはインストラクターが駐在していないこともあり、どうやってトレーニングを進めればいいのか、器具の使い方がわからないといった初心者ならではの問題が起こる。

トレーニング器具は使い方を誤ると、自身だけでなく周囲も危険に巻き込んでしまう可能性が高く、そういった事態を回避するためにもインストラクターからの指導や、ある程度の知識が必要であるといえる。

本研究では、上記の問題を解消し、トレーニング知識や理解を深めることによりトレーニング初心者誰もが不安なくトレーニングジムへ通うことができるようになるということを目的としてアプリケーションの製作を行う。

チャプターを・ジムマナー編・トレーニングQ&A編・マシントレーニング編・フリーウェイトトレーニング編の4項目のコンテンツに分け、解説方法をより具体的なものにするべく、トレーニング解説の項目では文章解説に加え、大東文化大学スポーツ・健康科学部の許諾をいただき、大東文化大学東松山キャンパス内にあるトレーニングルームで撮影したトレーニング動画と画像をアプリケーション内で使用した。

アプリの評価として、「既にある程度スポーツジムを利用したことがある人」、「既にある程度のトレーニング知識を有する人」へ、制作の目的である、スポーツジム初心者がこのアプリケーションを利用することで不安を解消できそうか否かという点と、操作と画面レイアウトの快適性についての点の2つの項目に大別してアンケートを実施し、結果としてある程度の評価をいただけたという点から、当初の目的に応じたアプリを制作することができた。