

日々の運動を習慣づけるアプリの開発

研究目的

近年、運動の重要性が高まってきている。運動に関する研究により運動は体の健康の他に脳にも良い影響があるとされ、勉強や仕事をする前に適度な運動をすると集中力が向上したという研究結果もある。これらの研究結果から、運動を習慣化させる重要性は非常に高まっていると考えた。

そこで、本作品での対象は運動を習慣づけたい人での運用を目的とし、企画した機能の実装、対象者へのテストを行い、その有用性を確認するとともに、将来的に運動を習慣化し、人々の、体の健康や運動を習慣化したいができていない人々のための一助となることを願い、制作した。

方法

「ジェームズ・クリアー式複利で伸びる1つの習慣」という習慣化の本の内容に着目し、運動を習慣化したい人が継続して運動をできるようにすることが出来るアプリケーションを企画、制作する。

結論

完成したアプリケーションを実際に対象者に使用してもらった結果から、この運動を習慣化するアプリは機能面的にはわかりやすくシンプルで良いといった意見が多く、その点に関しては目的を果たすことが出来たと考える。しかし、デザイン面などや、長期的利用によるデータが必要であり、これから改善をしていく余地は大いにあると見受けられた。