

## 筋トレ初心者向け筋トレメニューの自動作成アプリの制作

近年、コロナ禍などにより健康に対する意識が高まっている。それに加えチョコザップのような初心者でも気軽に利用できる低価格なフィットネスジムが増加している。しかし、初心者にとって、「何をどうすればいいのかわからない」という状況は、大きな壁となる。このような状況に陥ってしまうと、モチベーションが低下し、継続が難しくなるケースも少なくない。その主な理由として、運動に関する知識不足や、ジムにある多様なマシンの中から、どれを選べばいいのかわからないという状況が挙げられる。そこで、本研究では上記の問題を解消するために、ユーザーの通うジムにあるマシンの選択、鍛えたい部位を選択することで、おすすめのメニューを表示するアプリケーションがあれば便利だろうと考えた。

この作品では、筋トレ初心者でもわかりやすく筋トレを行えるように筋トレメニューをユーザーに合わせて表示し、初心者の筋トレ継続の助けとなることを目的とする。

完成したアプリケーションを被験者に体験してもらい、アプリケーションの評価についてアンケート調査で評価実験を行った。アンケート全体の評価として、4つの評価項目で肯定的な評価を多く頂けたことに加えて、良かったと思う点という自由記述の項目でも多くの意見を頂けたことから、初心者向け筋トレアプリケーションとしての最低限の基準を満たしたと考えている。今後は、アンケートの評価や意見を参考にして、より良いアプリケーションにするために、改善を重ねていく必要がある。

本研究では、当初の目的通り、筋トレメニューを自動作成して初心者の助けとなるアプリケーションを制作することが出来たと考えている。