

自分にあった体操を、デザインする！ 新しい“運動誘引システム”

* 特願2013-241895(運動支援システム及び運動支援プログラム)

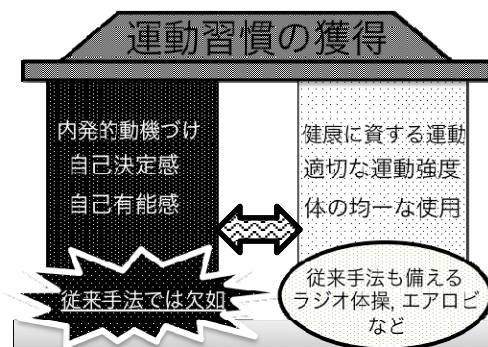
開発企画室 TEL 03-5530-2528

< 技術シーズのご紹介 >

1. 運動習慣による**予防医療（病気にならない体づくり）**を支援
2. 「**参加者が動き方を決めていく**」新しい体操システムを開発
3. **適度な運動強度**を達成し、**運動部位の偏り**を抑制

● ねらい

- 運動の習慣化には「運動をしたいから運動している」という感覚、つまり**内発的動機づけ**が重要です。
- 先行研究によれば、**内発的動機づけ**は、物事を自分で決定できる時に増進します。
- そこで本技術シーズでは「参加者が運動をつくり出していく」新しい体操システムを開発しました。



● 技術概要

使い方：参加者は、身体の伸びに対応して上下する円（黄色）の高さが、伸びの目標（右図、白棒）と一致するように、自由に体を動かすことができます。



- 運動強度を心拍センサで、**運動部位の偏り**をモーションキャプチャでリアルタイム計測します。
- **伸びの目標**を調整し、その人に応じた適切な運動強度で、かつ部位の偏りのない運動へ誘います。
- 黄色円の動きやすさを、運動の状態に応じて自動的に調整します。
- これにより、適切な運動強度や偏りのない運動へ参加者を誘引します。

本技術は、岩田浩康教授(早稲田大学総合理工学部)との共同成果です。