

本部広報2014-006

2014年4月25日

GWの安全ドライブに！ クルマの点検と体のストレッチができるアプリ 「JAFちえく」を4月25日にリリース

JAF（一般社団法人日本自動車連盟 会長 小栗七生）は、「ドライバーのエクササイズ（体操）」を行いながら「クルマのチェック（日常点検）」ができる動画『チェックサイズ』を収録したヘルスケアアプリ「JAFちえく」（Android版）を4月25日（金）にリリースしました。

本アプリは、エアロビクスインストラクターの利根川久女紅（とねがわく にこ）先生の指導・監修による運転時のコンディションを整えるためのエクササイズをはじめ、自律神経の安定や眼精疲労の回復などを目的としたストレッチやセルフリンパマッサージを組み込み、同時に運転前に必要なクルマの点検も行うことができる無料アプリです。

サンデードライバーからプロドライバーの方々まで、幅広く活用いただけます。ゴールデンウィークでのドライブなど、おでかけの前にアプリをインストールして是非お役立てください。

「JAFちえく」の概要

- ・クルマの「運転前」「休憩中」「運転後」と、それぞれの場面に適した『チェックサイズ』を収録しています。
- ・5～6分のロング編と、時間のない方でも取り組める1～2分のショート編があり、自分にあった使い方を選択できます。
- ・「クルマの日常点検チェック」リストがついています。
- ・『チェックサイズ』動画を見たり、「クルマの日常点検チェック」リストを確認すると、「安全ポイント」が1ポイント貯まり、画面の登山道を1歩ずつ登っていきます。25ポイントで山頂に到達すると、画面右上に小メダルが表示され、小メダルを10個集めると大メダルに昇格し、ゲーム感覚で継続的に利用していただけます。



利根川 久女紅(とねがわく にこ)

地方自治体主催の講演会や自動車教習所などで認知症予防・高齢者の交通事故防止のためのエクササイズを実施

日本リンパピクス協会理事長、日本認知症予防学会認定「認知症予防専門士」、エアロビクス・シニアピクス・トレーナー養成講師他



【アプリの詳細】

アプリ名：JAFちえく

URL：<https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.or.jaf.jafcheck>

提供価格：無料

カテゴリー：Android「健康&フィットネス」/iOS「ヘルスケア/フィットネス」

対応OS：Android 4.0以上 / iOS 6.1以上

※iOS版の提供は、2014年5月に予定しております。

■「JAFちえく」の詳細はコチラから

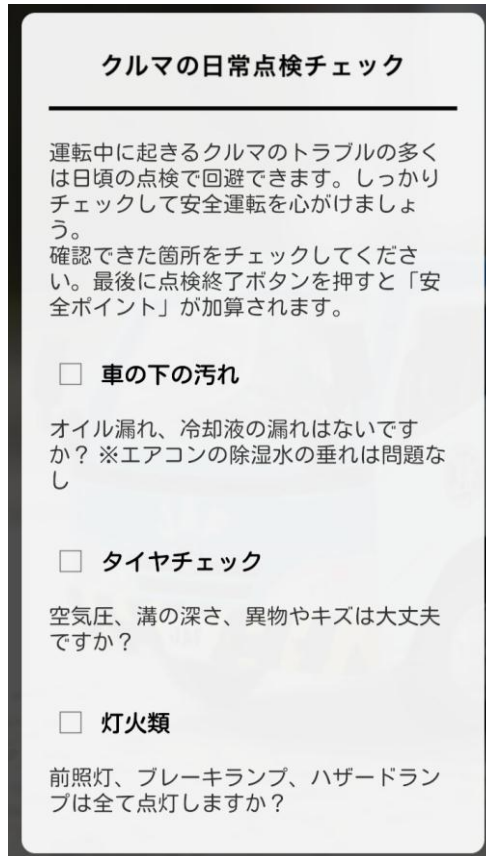
<http://www.jaf.or.jp/eco-safety/safety/jafcheck/index.htm>

次ページへ

【アプリ画面イメージ】



チェックササイズ



クルマの日常点検チェック



安全ポイント確認画面

このリリースへの問い合わせは以下までお願いします。
一般社団法人 日本自動車連盟 広報部
Tel : 03 (3578) 4920 Fax : 03 (3578) 4912
E-Mail:koho@jaf.or.jp URL: http://www.jaf.or.jp/
〒105-0012 東京都港区芝大門 1-1-30 日本自動車会館