

【Press Release】

三日坊主のためのダイエット・筋トレAI伴走アプリ 『SOULRiZA』、食事・体重・運動をまとめて管理できる 新機能をリリース

～今までの自分に訣別したいあなたへ。AIアバター“信長”があなたの未来を変える。
毎日の行動とモチベーションを支えるv1.3.0アップデートを公開～

努力するあなたの“絶対的な応援団”を掲げる株式会社AIアバター（本社：東京都千代田区、代表取締役：加藤一郎、以下「当社」）は、過去、ダイエットや筋トレを始めたけど、長く続けることができなかつた方々向けに、AIアバター信長による強力サポートでボディメイクを続けられ、なりたい自分になれるアプリ「SOULRiZA（ソウルライザ）」の最新バージョンv1.3.0をリリースいたします。



本アップデートでは、「ダイエット・筋トレを続けたいのに、三日坊主で終わってしまう人」の課題解決に注力し、食事・体重・行動をまとめて把握できるボディメイク用ダッシュボード機能を新たに搭載しました。

さらに、AIアバター「信長」とのコミュニケーションを通じて、日々の記録や行動に対して声をかけ、モチベーション維持をサポートする体験を強化。

単なる記録アプリではなく、なりたい自分になるためのアプリとして進化しています。

■SOULRiZA と AI アバター事業の目的

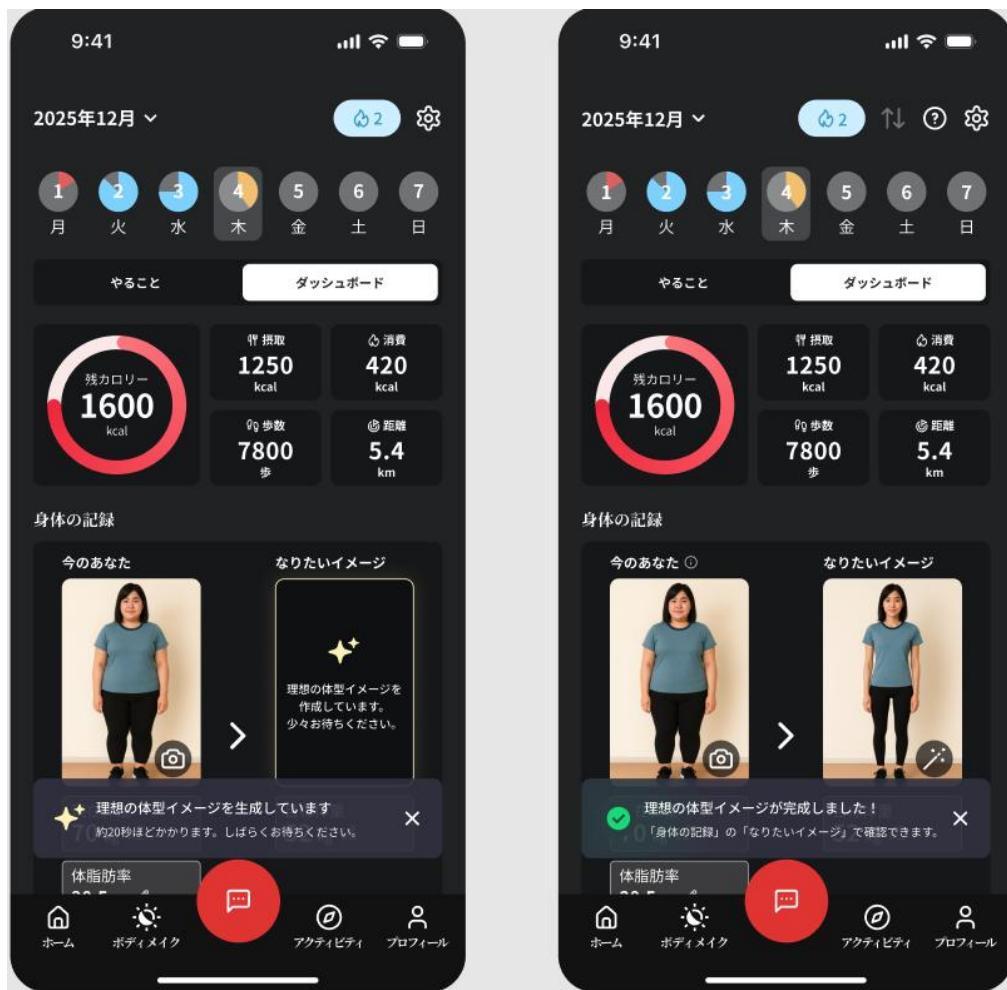
SOULRiZA は、“AI が人の努力に寄り添い、背中を押す存在でありたい”という考えを基盤にしています。ダイエットや筋トレは「始めるこことよりも「続けること」が最も難しいと言われています。一人でダイエットや筋トレを始めると

- 一人だとモチベーションが下がる
- 今日はまあいっかとサボる
- 結果がよくわからないとサボる

といった理由から、三日坊主で終わってしまうケースも少なくありません。SOULRiZA は、そうした「続けられない」こと自体に悩む人に向けて開発されたアプリです。

■ダッシュボードで“今の自分”がひと目で分かる

今回のアップデートでは、日々のボディメイク状況をまとめて確認できるダッシュボード画面を新たに搭載しました。



この画面では、

- 食事の記録
- 体重や身体の変化
- 摂取カロリー・消費カロリー

などを一元的に確認できます。

SOULRiZAの特徴は「記録で終わらない」ことです。

■ダッシュボードで「未来の自分」まで見える

食事・体重・カロリーを確認できるダッシュボード内で、自分の写真と、あなた自身が設定した理想の体型・目標体重をもとに、未来の体型イメージを可視化します。数値だけでなく「このまま続けたら、こうなる」という未来が視覚的に分かるため、ダイエットや筋トレが続かなかった初心者でも、モチベーションを保ちながら取り組めます。

■AI信長が、あなたの行動に“反応”する

SOULRiZAでは、記録された内容や日々の行動に対して、AIアバター「信長」がコミュニケーションを通じて声をかけます。

- できたことを肯定する
- サボってしまった日も責めずに受け止める
- 次に何を意識すればいいかを示す

単なる数値管理や自動通知だけではなく、行動に寄り添い、次の一步まで一緒に考えてくれる存在がいることで、「一人で頑張っている感じがしないから続けられそう！」

「明日もやってみよう！」という“継続意欲”的維持をサポートします。そして最初の2週間続けられれば、ルーティン化して、さらに続けられ、そして一ヶ月、二ヶ月と続けば、完全にルーティン化でき、なりたい自分に確実に近づきます。

■“仕組み”よりも“人に寄り添う体験”を

前回のアップデートでは、行動を積み重ねやすくするための機能拡張を行ってきましたが、SOULRiZAが目指しているのは「習慣化ツール」そのものではありません。

“なりたい自分になること”

その方法の1つとして、ダイエットや筋トレが続かない人に寄り添い、行動そのものを応援する存在になることです。今回のダッシュボード追加も、「管理するため」ではなく「続けている自分に気づき、前向きになれる」ことを目的に設計されています。

■SOULRiZA が提供する価値

- ダイエット・筋トレ初心者でも使いやすい
- 一人で挫折しがちな人でも続けやすい
- 数値だけでなく“気持ち”にも寄り添う

SOULRiZA は、「なりたい自分になる」ためのアプリとして、今後も機能改善を重ねていきます。

■『SOULRiZA』について

アプリ名 : SOULRiZA

提供元 : 株式会社 AI アバター

対応環境 : iOS / Android (全世界対応)

主な機能 : AI アバターとの対話や応援、毎日の習慣管理、行動を促す通知、体重・食事記録によるボディメイク支援

価格形態 : 無料（利用が進むと一部課金あり）

アプリダウンロードはこちら :

https://app.adjust.com/1ubx579n?campaign=PR_20251126_RoutingFeatureRelease&adgroup=PR_20251225_Release

■株式会社 AI アバターについて

日本を含む、アジア各国など世界7カ国の拠点を展開する AI AVATAR GROUP は、感情を理解する会話型アプリ「AI AVATAR」の開発・提供を中心に、マルチモーダル技術（テキスト・声・表情）を活かした“寄り添う AI”の社会実装を手がけるグローバル企業です。2022年には日本での AI アバター事業をスタート。アプリ「AI AVATAR」をはじめ、医療・教育業界への展開、技術を活かした他社との協業なども推進しています。

“AI が人と並んで歩き、努力を支え続ける未来”を目指し、SOULRiZA をはじめとした「なりたい自分になる」ための伴走型 AI アバターの開発を推進しています。

【会社概要】

会社名 : 株式会社 AI アバター
代表者名 : 加藤一郎
URL : <https://jp.aiavatar.fun/>
所在地 : 東京都千代田区丸の内1丁目11番1号
パシフィックセンチュリー丸の内20階
事業内容 : AI を活用したコンシューマプロダクトの開発/運用/販売
公式 SNS
Facebook : https://www.facebook.com/aiavatar_japan
Instagram : https://www.instagram.com/aiavatar_japan/
X : https://x.com/aiavatar_japan
YouTube : <https://www.youtube.com/channel/UCTrSAg9bcBaC06SVoRVPa5Q>