

アフターコロナは運動する時間に合わせたトレーニングで効果アップ
【7/24スポーツの日】スキマ時間運動アプリと習慣化アプリがコラボ
時間帯別トレーニングメニューを新リリース



習慣化アプリ「みんなチャレ」の開発、運営を手がけるエーテンラボ株式会社（本社：東京都渋谷区、代表取締役：長坂 剛）は、株式会社東急スポーツオアシス（本社：東京都渋谷区、代表取締役社長：栗辻稔泰）と提携し、自宅のできる時間帯別トレーニングのコラボメニューを新開発、7月24日より提供を開始いたします。

東急スポーツオアシスが運営するアプリ「WEBGYM」は、パーソナルトレーナーが考案したメニューやフィットネスクラブで行われているレッスンや、30秒からできるスキマ時間運動が利用できます。今回、「WEBGYM」で、時間帯ごとに多く利用されているトレーニングメニューを新たに「時間帯別メニュー」としてカテゴライズすることで、利用者のライフスタイルに合わせた自宅トレーニングが行いやすくなります。

<時間帯別自宅トレーニングメニュー>

【朝】

ラジオ体操第一、全身ストレッチ、モーニング5minuteメンテナンス

【昼】

お腹周りメニュー 初級編、Training前ストレッチ、お腹引き締めメニュー、美しいボディライン作り

【夜】

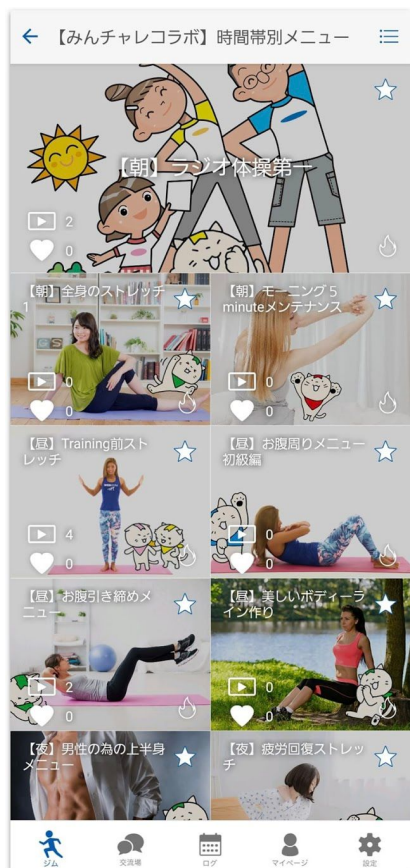
疲労回復ストレッチ、男性の為の上半身メニュー、腰痛解消ストレッチ(猫背編)、肩こり解消ストレッチ

■みんなチャレ「公式チャレンジ」の「WEBGYM」もリニューアル

みんなチャレは、ダイエットや運動など、同じ目標を持つ人同士がチームになって励まし合いながら習慣化を目指すスマートフォンアプリです。チャレンジをした証拠として写真をチームのチャット画面に送れば達成し、これを毎日続けて習慣化を目指します。「みんなチャレ」で習慣化を目指すチームの項目には、各企業様と提携した「公式チャレンジ」があり、「公式チャレンジ」の一つである「WEBGYM」を、今回のメニュー新開発に伴い、リニューアルいたしました。

<「WEBGYM」公式チャレンジリンク先>

<https://rab33.app.goo.gl/ZQzA>



WEBGYM画面



みんなチャレ画面

■背景

先日、東急スポーツオアシスがに行った調査では、コロナ前後で、登録者が運動する時間帯のピークに変化あることがわかりました。

2月はトレーニング実施数は、6時と21時の2つのピークタイムしかみられませんでした。4月には11時、17時、21時、22時と4つのピークタイムの傾向が見られました。このことから、運動をするタイミングに合わせた運動コンテンツの提供がとても重要になると考えました。

<参考> <https://prtmes.jp/main/html/rd/p/000000027.000046834.html>

さらに、チームで習慣化を目指すみんなチャレでは、同じ時間帯にチームメンバー同士がトレーニングに取り組む方が、習慣化しやすいということがわかっていますので、時間帯別の運動コンテンツを用意することにより、より多くの方が運動の習慣化を達成しやすくなります。

■「WEBGYM」とは

東急スポーツオアシスが運営するスマホ、タブレットを使って、いつでも、どこでも誰でも気軽にエクササイズを行っていただけるサービス「WEBGYM」は、運動したいけど、近くにジムがない、忙しくて通えない。また、自宅や職場など色々な所で運動がしたい。といった方に向けたアプリケーションです。パーソナルトレーナーが考案したメニューやフィットネスクラブで行われているレッスンや、30秒からできる「スキマ時間運動」が利用できます。



<WEBGYMリンク先>

https://www.sportsoasis.co.jp/webgym_app/

■株式会社東急スポーツオアシス プラットフォーム事業G ゼネラルマネジャー 竹尾賢二氏

2019年2月から4月にWEBGYMでのトレーニングデータから、時間帯別おススメ運動メニューをピックアップさせていただきました。「朝、昼、夜」の時間で自分のカラダと向き合っていただく時間を創っていただき、これから運動をはじめられたい方々へ、WEBGYMの手軽にどこでも実施できる「スキマ時間運動」と習慣化アプリの「みんなチャレ」さまとタグを組むことで、1日の生活時間に気軽に運動をとりいれていただき、同じ目的を持ったチームで励まし合いながら、7/24（金）の「スポーツの日」をスタートに、APPを使った手軽な運動習慣「新しい運動様式」を広げていければと考えております。



■習慣化アプリ「みんなチャレ」について
5人1組チームの励まし合いコミュニティ

ダイエットや運動、学習など、新しい習慣を身につけたい5人1組でチームとなり、チャットで励まし合いながらチャレンジする、三日坊主防止アプリです。

<特徴>

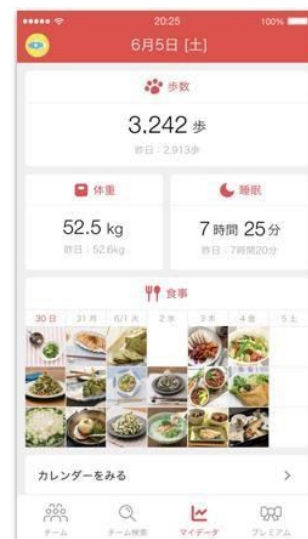
- ・習慣化成功率は一人でやる時の8倍
- ・2020年 経済産業省主催「ジャパン・ヘルスケアビジネスコンテスト」で優秀賞・企業賞を受賞
- ・2016・2017・2019年 Google Playベストアプリに選出



同じ目標を持つ
5人組のチームに参加！



チャットでチャレンジの
証拠写真をチームに共有、
励ましあって習慣化！



続けるとマイデータ
がたまる！

タイトル	みんチャレ	
利用料	無料ユーザー：無料 プレミアムユーザー：1ヶ月プラン 500円/月	
配信日	2015年11月6日	
公式サイト	https://minchalle.com/	
ダウンロードURL	【iOS】 https://itunes.apple.com/jp/app/id1047462806 【Android】 https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.sony.minchalle&hl=ja	
公式SNS	【Twitter】 https://twitter.com/minchalle 【Instagram】 https://www.instagram.com/minchalle.official/ 【facebook】 https://ja-jp.facebook.com/minchalle/	

【会社概要】

社名：エーテンラボ株式会社
 住所：東京都渋谷区恵比寿1-8-5 東洋ビル 3階
 代表者：代表取締役CEO 長坂 剛
 設立：2016年12月21日
 資本金：4,800万円
 URL：<https://a10lab.com>

【お問い合わせ先】

エーテンラボ株式会社
 広報/事業開発 担当 加藤
 TEL：03-5422-8396
 e-mail：maho.kato@a10lab.com

