

— ゆがみをととのえるサイクル、はじまる —  
 「花王ライフケア研究所」、姿勢のゆがみ解析アプリ「my Symmetry」  
 ローンチ約 2 カ月で 10 万ダウンロードを突破

2026 年 3 月 9 日

花王株式会社が 2025 年 11 月 26 日に立ち上げたコンディショニング・ライフケアブランド「花王ライフケア研究所」の姿勢のゆがみ解析アプリ「my Symmetry」が、ローンチ約 2 カ月で 10 万ダウンロードを突破しました\*1。

冬は家の中に閉じこもって運動不足になったり、体が縮こまって無意識に前かがみになってしまったりなど、姿勢の偏りが顕在化しやすい時期でした。寒さが緩み、体が動かしやすくなる春、まずは自分の姿勢を把握するところから始めてみてはいかがでしょうか。

\*1 2026 年 2 月 28 日現在、103,000 件



### 姿勢のゆがみ解析アプリ「my Symmetry」

「my Symmetry」は、歩行から姿勢のゆがみを解析するスマートフォン用無料アプリです。「身体のゆがみが気になり何か対策したいけれど、自分の身体がどんな状態なのかわからないので、何からはじめてよいかわからない」という生活者の気持ちに寄り添い、セルフで簡単かつ無料で身体のゆがみをスマホで解析できる世界初\*2 のアプリとして誕生しました。その根拠となっているのは、花王の長年にわたる歩行姿勢研究です。乳幼児から高齢者まで約 2 万人分の歩行データに基づく独自アルゴリズムから、骨盤や関節動作を定量化する技術を構築してきました。

測定は、アプリを起動して、スマホをお腹にあてて 8 歩歩くだけ。20~30 秒程度\*3 で、骨盤のゆがみ・傾き・ねじれ、股関節・膝・足首の関節動作といった 6 項目を解析し、姿勢のゆがみを推定。その結果をもとに、週に 1 度、今の身体の状態におすすめのエクササイズが 300 通りの中から提案されます。また 5 回測定すると、着用時のゆがみを補整するインソール「THE CORE」のタイプが示されます。

\*2 「スマートフォンアプリ」でかつ「スマホをおなかに当てて歩くだけで身体のゆがみ分かる個人向け」サービスとして(調査期間:2025 年 8 月 10 日~2025 年 9 月 5 日 (株)未来トレンド研究機構調べ 2025 年 9 月 5 日現在)

\*3 解析の混雑状況や通信環境によります



### 「my Symmetry」のユーザー像と利用実態

アプリをダウンロードした方の男女比は約 3:7 で、幅広い年代の方にご利用いただいています。ダウンロードした方からは、「アプリの結果が、いつも指摘されていることと同じでびっくりした」「普段から姿勢に気を付けるようになった」というような声をいただいています。

また測定を実施した人の平均回数は約 3 回となっており、1 度の解析にとどまらず、継続的な利用が

進んでいることも確認しています。アプリの利用時間帯は 21 時台が最多で、仕事や家事を終えた後に、自身の身体の状態を確認し、短時間のエクササイズを行っていることがうかがえます。

「医療機関を受診するほどではないが、本調子ではない」という感覚に対し、偏った身体の使い方を見直し、日常的な習慣の積み重ねによりゆがみを整えるというセルフケアが注目され始めています。アプリ利用者の利用実態データからは、生活の中に、自分に向き合い整える習慣をつくるのがセルフコンディショニング継続のカギと言えそうです。

商品名	花王ライフケア研究所 my Symmetry
カテゴリー	スマートフォン用歩行解析アプリ iOS / Android
価格	無料

ダウンロードはこちら。

[Google Play](#)



[App Store](#)



花王ライフケア研究所 web サイト

[My Kao Mall 花王ライフケア研究所](#)

2025 年 11 月 26 日 花王ニュースリリース

[健康に関する本質研究から生まれた D2C ブランド『花王ライフケア研究所』を My Kao Mall で展開  
姿勢のゆがみを解析する無料アプリと着用時のゆがみを補整するインソールを発売](#)