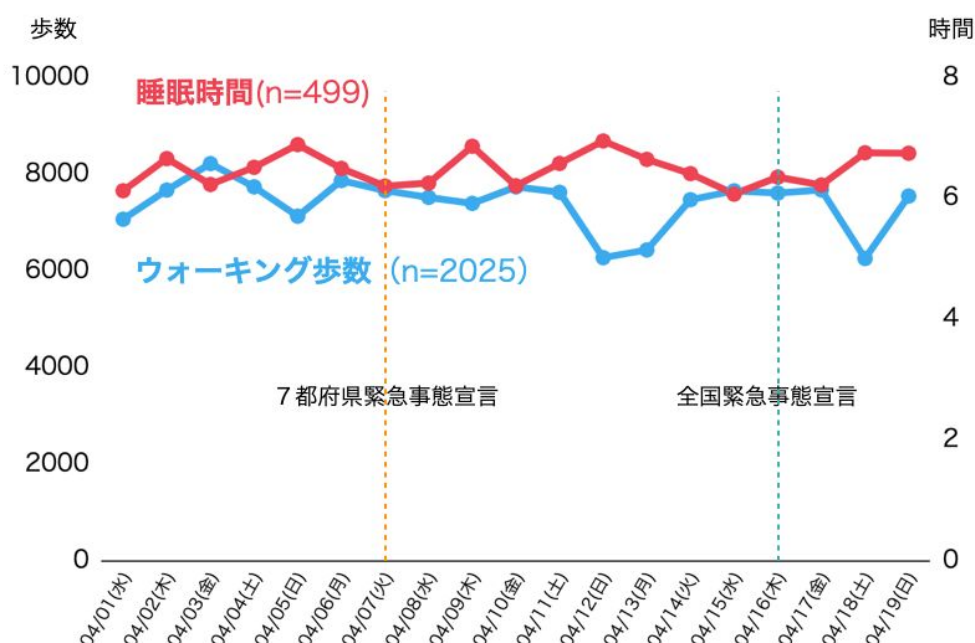




## アプリで人とつながりを持ち励ましあって生活を乗り切る 緊急事態宣言後もウォーキング歩数を維持 行動変容を促すアプリがユーザー2025人の歩数データを調査

エーテンラボ株式会社（東京都渋谷区 代表取締役：長坂 剛）は、自社で開発するアプリ「みんなチャレ」ユーザーに対し、4月のウォーキング歩数（以下、歩数）について調査しましたので集計データを公開いたします。

### ユーザーの平均歩数と平均睡眠時間の推移



#### ■ユーザーの歩数と睡眠時間の調査概要

調査期間：4月1日～19日

調査方法：弊社データベースから分析

調査対象：みんなチャレに歩数（もしくは、睡眠時間）を記録しているユーザー

有効調査数n：集計期間の19日間に歩数（もしくは、睡眠時間）を記録したユーザー数

y値：ユーザーがその日記録した歩数（もしくは、睡眠時間）の平均値

※数値を記録したユーザー数は、日毎にばらつきがあり記録していないユーザーはy値の計算から除外しています。

#### ■調査の背景

生活リズムを保つ難しさを懸念して

先日、政府から出された緊急事態宣言で外出自粛の要請があったため、日々ウォーキングなどで自身の健康のために体を動かしている方々は、歩数や睡眠時間への悪影響が懸念されます。そこで、行動変容を促すアプリ「みんなチャレ」ユーザー（7割がヘルスケアの目的で利用）の生活習慣の変化について調査を行いました。

#### ■歩数と睡眠時間の調査結果と考察

～緊急事態宣言後も特に大きな変化はなし～

先日、大学院と健康機器メーカーが共同で行った調査では平均で歩数が3割減少した（先月からテレワークを実施している都内の企業の社員100人を対象）との報道がありましたが、弊社が実施した今回の調査では、



緊急事態宣言（4月7日、16日）後のウォーキング歩数や睡眠時間に特に大きな変化はみられません  
 でした。この違いは、調査対象によるもの（今回の調査対象は職業不明）と考えられ、今回の調査  
 対象であるユーザーは、アプリを使用していることにより、環境の変化による影響を受けにくく、比較的生活  
 リズムを保ちやすいということが理由の一つとして推測できます。

更に、コロナ禍が生活習慣に及ぼす影響について、特にコロナ以降ユーザー数が伸びているトレーニングと勉  
 強のカテゴリについて詳しく調査するためユーザーアンケートを実施しました。

### ■トレーニングチームユーザーのコロナに対する影響アンケート

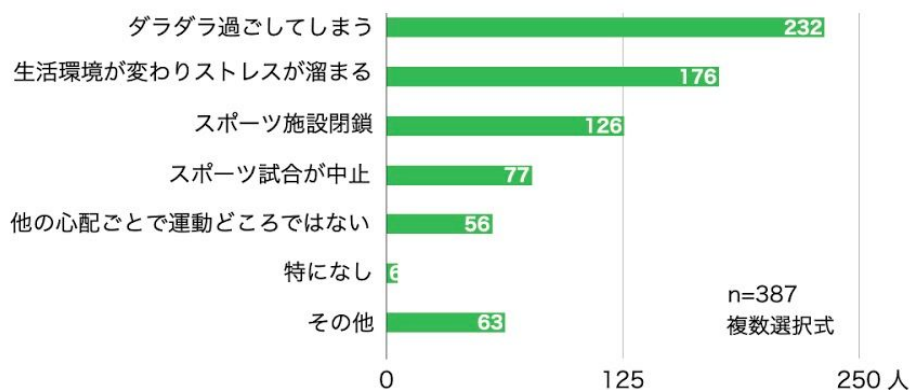
調査期間：2020年4月13日～16日

調査方法：ユーザーアンケート

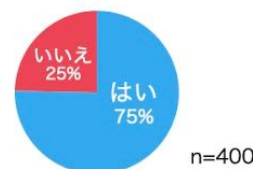
調査対象：みんなチャレ「トレーニング」カテゴリのチームに登録しているユーザー

有効回答数n：回答が得られたユーザー数

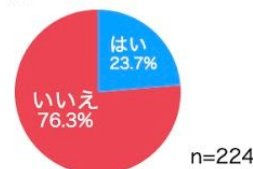
Q.コロナによる運動への影響はなんですか



Q.普段より運動不足と感じるか



Q.所属のスポーツ団体や施設の  
対応は役に立っているか



### 【ユーザーの声】運動の工夫について

- ・トレーニング器具を買った。通勤時間がなくなったので、その時間を利用して運動している。(30代女性)
- ・自宅でエアロバイクを漕ぐ、リングフィットアドベンチャーをやる(60代女性)
- ・ジムが閉鎖してしまったため、早朝のジョギングと公園での筋トレに切り替え(30代男性)
- ・散歩も控えて運動不足なので加えてビリーズブートキャンプを再開(30代女性)
- ・電車に乗らず徒歩通勤している(40代女性)

### ■勉強チームユーザーのコロナに対する影響アンケート

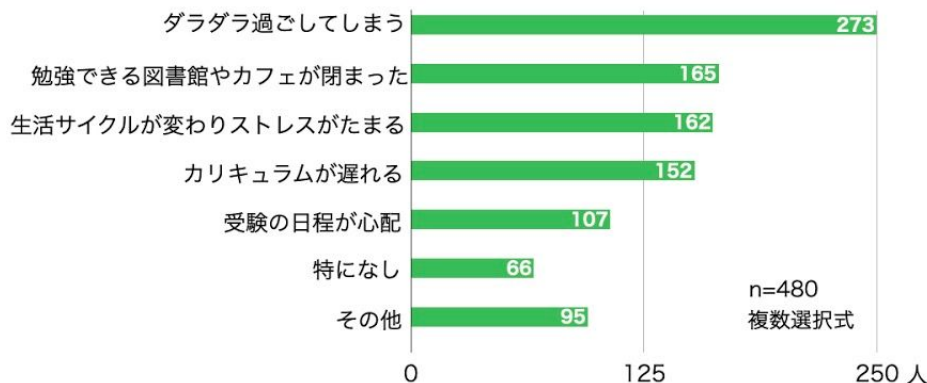
調査期間：2020年4月13日～16日

調査方法：ユーザーアンケート

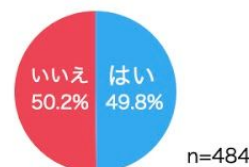
調査対象：みんなチャレ「勉強」カテゴリのチームに登録しているユーザー

有効回答数n：回答が得られたユーザー数

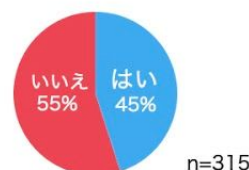
Q.コロナによる勉強への影響はなんですか



Q.普段より勉強不足と感じるか



Q.学校や塾などの  
対応は役に立っているか





### 【ユーザーの声】勉強の工夫について

- ・YouTubeなどの動画授業を見ている（高2女性）
- ・他の人がダラダラしているなら、差をつけるために頑張るべきだと心の中で言う。（高3女性）
- ・親のいるリビングで勉強し始めた（大学1女性）
- ・友達とビデオ通話で勉強すること。（高1女性）
- ・復習をたくさんしています！（高2女性）
- ・Webミーティングシステムを使った自習室の立ち上げ（社会人女性）
- ・公園や道で英語速音読を始めた（社会人男性）

### ■アンケート結果より

#### ～生活にメリハリが付きにくくなったことにストレスを感じる～

コロナ禍で運動や勉強に及ぼす影響は、運動施設、部活動、学校などが閉鎖し家にいることが多くなったせいか、メリハリが付かずダラダラしてしまうと感じているユーザーが多いことが分かります。また、普段より運動不足と感じているユーザーは75%と多いが、勉強不足と感じているユーザーは約50%に止まりました。これは普段運動をしない人にとっても、家にいる時間が長くなることで運動不足を感じやすくなっていると考えられます。運動や勉強の工夫についてのユーザーの声から、自分なりの工夫をして勉強や運動を続けようと努力していることが、チーム数の伸びに繋がっていると推測できます。

### ■代表取締役CEO 長坂 剛より

行動心理学では、人は自ら行動を起こすと幸せになることがわかっています。私は、人を幸せにしたいという想いから行動変容を促す「みんなチャレ」を思いつきました。おかげさまで、ダウンロード数は順調に伸びてきていますが、ユーザーの声を聞かたびに行動変容の難しさを感じています。COVID-19が流行し始めた3月に入り、アプリのDAU（1日のアクティブユーザー数）は過去最高値を更新しました。そのことを受け、現在のような生活がしづらい状況下において習慣を続けられているのかどうか緊急調査することにしました。結果、ウォーキングや睡眠の習慣があるユーザーは、現在の状況においても歩数や睡眠時間を保てており、勉強や運動を続けるユーザーは、自分なりの工夫をしながら懸命に習慣を続けていました。人は社会的な生き物であり、人同士のつながりによって生活していることを痛感します。そのなかで、フィジカルディスタンスを保ちながら社会的繋がりが持てるアプリが、コロナ禍での生活の支えになればと思っています。



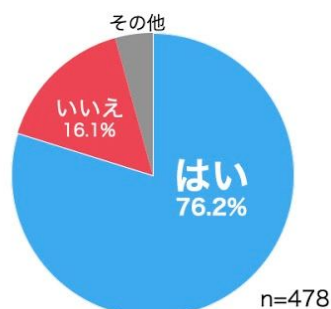
### ■行動変容を促すアプリ「みんなチャレ」とは

#### 5人1組の励まし合いコミュニティ

ユーザーが続けたい習慣を目標にチームを作り、チャット形式で仲間同士が励まし合う仕組みなので、運動、学習、生活習慣病の改善など様々なジャンルを習慣化することができます。特に、ダイエットやトレーニングなどのヘルスケアに関する分野で活用いただいております。コロナ禍では三密の心配がない「リモートエクササイズ」でモチベーション維持に役立てていただいております。

参考：<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000037.000024217.html>

Q.みんなチャレはコロナの状況で勉強の役に立っているか



Q.みんなチャレはコロナの状況で運動の役に立っているか





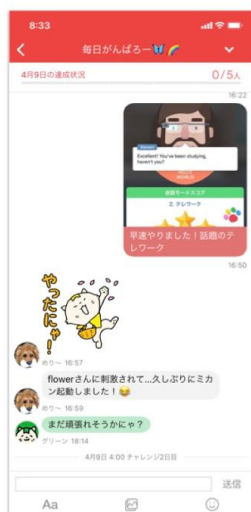
## 【ユーザーの声】

- ・皆さんがどんな工夫で運動に取り組んでるかわかる（30代女性）
- ・同じ受験生がどのぐらい勉強しているのかわかる（高3女性）
- ・家にいると孤独になりがちだが、仲間との会話で解消される（30代女性）
- ・自分が挫折したとき、同じ立場の人からのアドバイスをもらえると元気になれる（大学1女性）
- ・連帯感。ネットからはコロナ感染しません(笑)（60代・女性）

## 3つの仕組みで、行動変容が続きます



同じ目標のユーザー同士の  
ピアサポート



証拠写真を送る  
自己認知



AIサポートやコイン獲得などの  
ゲーミフィケーション

## 【アプリ概要】

タイトル	みんなチャレ
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	<a href="https://minchalle.com/">https://minchalle.com/</a>
ダウンロードURL	【iOS】 <a href="https://itunes.apple.com/jp/app/id1047462806">https://itunes.apple.com/jp/app/id1047462806</a> 【Android】 <a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.sony.minchalle&amp;hl=ja">https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.sony.minchalle&amp;hl=ja</a>
公式SNS	【Twitter】 <a href="https://twitter.com/minchalle">https://twitter.com/minchalle</a> 【Instagram】 <a href="https://www.instagram.com/minchalle.official/">https://www.instagram.com/minchalle.official/</a> 【facebook】 <a href="https://ja-jp.facebook.com/minchalle/">https://ja-jp.facebook.com/minchalle/</a>



## 【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】

広報/事業開発 担当 加藤  
 e-mail：[maho.kato@a10lab.com](mailto:maho.kato@a10lab.com)  
 ※リモートワーク中につきメールにてご連絡をお願いいたします。