

ダイエットにおけるプランの再提案と励まし機能の導入

Y202003 クアン ダフィド

指導教員 三好 力 教授

1. はじめに

現代社会で容姿への関心が高まり、特に女性の中でその悩みが増加していることが指摘されている。調査によれば、大半の女性が体型に悩んでおり、ダイエットを試みたが成功者がわずかだった。本研究はダイエットによく利用されるツール、「ダイエットアプリ」を通じてダイエットの失敗要因と成功の鍵を結びつけ、柔軟性のあるダイエットプランの提供と心理的なサポートによりユーザーのモチベーション低下を防止し、ダイエットの成功率向上を目指す。

2. 提案手法

本研究で開発した「ダイエットアプリ」の主な機能は5つあり、以下のように述べる。

- 一日のダイエットプランのやる気度設定と達成度のシミュレーション
- 食品・料理提案（冷凍・インスタント）
- 格言の提供によるダイエットモチベーションの向上
- 自問自答効果によるダイエットの現状認識
- 自由に設定可能なチート日の柔軟性

本研究で採用されるダイエット方法はカロリー制限法であり、カロリーを減らすことを、体重を減らすこととして考える。本研究で食べ物選択がダイエット計画に含まれていないため、全体的なカロリー消費に留意している限り、ユーザーは様々な料理を楽しむことができ、食事の我慢や飽きによるストレスが軽減される。

3. 実験・考察

本実験の目的は、アプリの実際の効果、および体重とモチベーションへのアプリの使用の影響を検証することだ。対象は、20～30代の6名で、アプリ使用グループ1と非使用グループ2に分類した。被験者は1週間の期間で1キロの減量目標をカロリー制限に基づいて、朝の活動前に体重とモチベーション（10段階評価）を記録した。また、体調ややる気に関するメモも

可能な限り残し、自由かつ無理なくダイエットを行うといった条件で実験を実施し、最後に自由回答のアンケートを行った。本アプリを使用したCさんは、にダイエットプランの難易度調整により図1に示されるようにモチベーション維持ができ、体重減量も良好な結果を達成した。また、アンケート結果によれば、期間終了後もダイエットを続ける意志も示した。これは、自由なダイエットプランの機能がストレスの軽減に寄与し、十分な役割を果たしと言える。しかし、格言を用いたモチベーションの維持については、個人差が見られるため、その効果があるか否かを判断することは難しい。

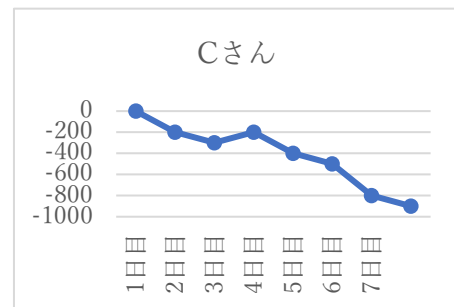


図1 Cさんの体重

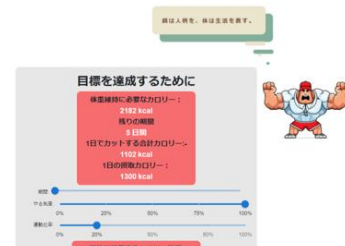


図2 本アプリのホーム画面パソコン版

4. まとめ

実験結果から、本アプリで提案した機能はその効果を発揮したが、データが不十分であると判断した。今後は、本機能の更なる有効性の検証をするために、長期かつ大規模な実験を行うとともに、特定の利用者プロフィールに焦点を当てた詳細な分析を進めることが望まれる。