

おもちゃ屋さんの発想で楽しみながら健康になる

カラダトレーナー

ヘッドフォンのようなカタチを見て想像できるように、音声ガイドと音楽が流れるアイテムのも興味深い。

「ジョギング」「エアロビクス」の使い方。ヘッドフォン「ウォーキング」

今回見つけたアイテムは、簡単に効果的な有酸素運動が期待できるという「カラダトレーナー」。数多くのおもちゃを開発している株式会社セガトイズが有酸素運動や運動プログラムを研究している東京農工大学客員教授である伊丹博士と共に同氏の有酸素運動を効果的に行うためのカルボネン法を使った運動手法について3年間かけて開発した技術をもとに、より運動が楽しくできるようアレンジし、共同開発をしたという事

「メディカルエンターテインメント」と弊社の方では言っておりますが、楽しみながら健康になるという、健康に対するお客様のニーズに対し、おもちゃ屋さんしか発想できない楽しく運動できる商品だと思います。」と語るの



カラダトレーナー 5,775 円 (税込み)

株式会社セガトイズ
お問い合わせ：0570-057-080
〒111-0052 東京都台東区柳橋 1-4-4 ツイントラスビル
<http://www.segatoys.co.jp/>

3つのモードから1つ選択して年齢を入力、耳たぶにセンサークリップをはさみ、安静時の脈拍を測ってからスタートボタンを押して運動するだけ。

注目したいのは、耳たぶにセンサークリップをはさみ、安静時の脈拍を測るという事。この事によって、安全で効果的な有酸素運動が期待できるというのだ。安全で効果的な有酸素運動の為に、運動の「種類」「時間」「頻度」、そして「強度」が大切だということ。

最大運動強度の50%~70%が安全に運動を行う為の目安で、「カラダトレーナー」では「ウォーキング」は50%、「ジョギング」は40%~70%、「エアロビクス」は50%~70%に設定されている。

運動強度の目安となる目標心拍数は、「目標心拍数Ⅱ(最大心拍数-安静時心拍数) × 運動強度(%) + 安静時心拍数」という計算式(一般のカルボネン法による計算式定義抜粋)により求められ、「カラダトレーナー」では、使う人の年齢と安静時脈拍数をもとに目標脈拍数を算出し、運動中に計測する脈拍数が目標心拍脈拍数と一致するよう、「リズムに合わせてもう少し強く運動してください」など、運動の強度をリズム

音のテンポと音声ガイドによりナビゲートしてくれるのだ。

年齢と個々人で違う脈拍数をベースとしてリアルタイムに有酸素運動を音声ガイドしてくれるなんて、非常に信頼感がある。

一方、利用者の中には「エアロビクス」モードに設定して、日常生活で応用した使い方をしている人もいます。

「特に利用されている方で面白いなと思ったのは、部屋で「カラダトレーナー」を付けながら掃除をして、「もっと速く」とガイドされると掃き掃除したり拭き掃除したりと日常生活でのダイエツト目的で使ってもらってる方もいるようです。」と坂上さん。

休みの日にウォーキングやランニングが億劫になってしまったお父さんが「カラダトレーナー」をつけて、お母さんの代わりに部屋掃除やお風呂掃除をすれば、有酸素運動が手軽にできるばかりか、夫婦円満になるかもしれない……なんて思ったりもする。

価格も比較的リーズナブルな、医学的背景とおもちゃ屋の発想で開発された「カラダトレーナー」。これなら、楽しく効率良く運動できるかも？