

身体活動推進のためのスマートフォンアプリケーションの内容分析

Content analysis of smartphone applications for physical activity promotion

1K08A046-5

指導教員 主査 岡 浩一朗先生

大成 昂

副査 中村 好男先生

【目的】

近年になってスマートフォンの普及は著しく広まっている。それと同時に、スマートフォンのアプリケーションの数も非常に豊富になっている調査結果が残った。特にヘルス&フィットネスカテゴリに属するアプリケーションの数は、半年で急上昇するほどである。しかし、アメリカのLorienら(2011)の調査によれば、禁煙のアプリケーションには本当に効果を期待できる要素がないという結果になった。これは身体活動を促進するがアプリケーションでも同じことが言える可能性は十分にありえる。

スマートフォンのカテゴリ、ヘルス&フィットネスに属する健康アプリケーションの分析を行い、いかにしてユーザーの身体活動増進に貢献するかの調査・分析を行う。

【方法】

研究対象は iTunes Store と Android Market それぞれのヘルス&フィットネスカテゴリ内の有料・無料ランキングトップ 50 に掲載されていたアプリケーションを調査・分析をおこなった。ランキングに記載された全てのアプリケーションが、身体活動に関わるものとは限らない。そこで、アプリケーションの HP、iTunes ソフトウェア内にある説明文、参考画像、そして実際にダウンロードを行いその中で、身体活動、運動、フィットネス、シェイプアップというキーワードをもったアプリケーションを本論文における調査対象とした。そして、身体活動の方法を分析するにあたって、4 種類のステージに分けた。1) 運動・運動を行う前に機能するアプリケーション、2) 身体活動・運動を行っている時に機能が発揮するアプリケーション、3) 身体活動・運動を行った後に機能するアプリケーション、4) 複数の機能を持っていて、2 つ以上の機能を機能することができるアプリケーション、そして、最後の複数の機能を持っているアプリケーションを更に身体活動・運動を行う前に機能するアプリケーション、身体活動・運動を行っている時に機能を発揮するアプリケーション、身体活動・運動を行った後に機能するアプリケーションの 3 つに分けた。

【結果】

2011 年 9 月 15 日のランキングでは、iTunes

Store 無料アプリケーションは 13 個、iTunes Store 有料アプリケーションは 21 個、Android Market 無料アプリケーションは全部で 13 個、Android Market 有料アプリケーション同じく 13 個、身体活動に関係するものが残った結果となった。そして、身体活動前に機能するアプリケーションは 1 個、身体活動中に機能するアプリケーションは 11 個、身体活動後に機能するアプリケーションは 5 個、複数機能を持ち合わせたアプリケーション内で、身体活動前に機能するアプリケーションは 2 個、身体活動中に機能するアプリケーションは 36 個、身体活動後に機能するアプリケーションは 4 個の結果となった。

【考察】

本調査の強みとしては、身体活動におけるスマートフォンアプリケーションの質的研究があまりない、事例の少ない点である。

身体活動を促進するアプリケーションを分析した結果、身体活動に関係するアプリケーションは運動中に機能が発揮をするアプリケーションがほとんどであった。身体活動中に該当するアプリケーションは、歩数計、ランニング、筋肉トレーニングをサポートするものであった。ランキング上位にランクインするものは、複数機能を持ち合わせたものが多く、特に運動中に発揮するアプリケーションでは、実際に運動をおこなう「ワークアウト」とそれを記録する機能がセットであった。ジョギングや散歩、ランニングを行う上で、自分の歩いた・走った距離が記録されて、可視化されることに喜びや達成感がわきやすい・わかりやすい可能性が高い。これらは、行動療法におけるセルフモニタリングの効果があてはまるのではないかと考える。また、アプリケーションはスマートフォンの機能をいかしており、Social Network System との連携が多く見ることができた。これらの機能を活かすことで、健康と端末、利用者、それを支える人達の関係が変わっていく可能性が十分に考えられるものである。

本調査における課題としては iOS、Android が日本で人気であり、他の OS は調査を行わなかった。今後新しい端末増えていく中で、今までにはない機能を持ったアプリケーションが生まれてくる可能性が高い。