



vol.3 「歩数」を計測・管理するための機器とアプリ

スポーツの秋、到来！ とは言っても、今年は外出自粛の影響で思うようにスポーツができなかったり、テレワークで運動不足という人も多いことでしょう。いつでも、どこでも、手軽に始めやすい運動として真っ先におススメしたいのは、やはり「ウォーキング」です。そこで今回は、「歩数」を計測できる機器とアプリをご紹介します。思い立ったが吉日。さっそく今日から始めてみませんか。

カロリズム 機器 **より正確に歩数を計測し、活動量計 AM-161 タニタ**
活動時間や消費カロリー、脂肪燃焼量までも表示



タニタの活動量計「カロリズム」は、処理性能の高い「カロリズムエンジン PRO」の搭載により、機器携帯時の活動量を「安静」「生活」「歩行」「走行」の4つに自動分類する。6秒以上の連続歩行は「歩行」に、6秒未満の短い歩行は「生活」に分類するなど、1日の行動を正確に把握できる。計測した活動量データに基づき、消費カロリーや活動時間、脂肪燃焼量などを表示。計測したデータは、スマートフォンにダウンロードしたアプリで管理することができる。

連携アプリ



カロリズムにはスマートフォンの「Android」と「iPhone」のどちらにも対応する無料アプリ「HealthPlanet」がある。さらに「iPhone」であれば、「イケメン育成ダイエットふとしの部屋」（無料）と「ランニング応援ゲームねんしょう! 2+」（有料）のアプリとも連携できる。

機器が不要な歩数計アプリも多種多様！

「歩数」を計測できるスマートフォンのアプリの数はざっと調べただけでも100種類以上あった。右記で紹介したアプリは、そのうち1つに過ぎない。バーチャルでお遍路さんや東海道五十三次を旅した気分になれる、歩数が増えるとポイントが獲得できるアプリなどよりどりみどりのウォーキングのモチベーションを上げるために上手に活用したい。ただし、アプリをダウンロードする際には信頼のおける提供元かどうか、注意が必要だ。

アプリ **歩数計 Maipo - 毎日歩こうダイエット！**



1日1万歩を100%とした場合の達成率

歩いた距離、消費カロリー、歩いた時間を表示

1日24時間のうちで、いつ、何歩歩いたかを棒グラフで表示

(執筆/ライター 真中美代)