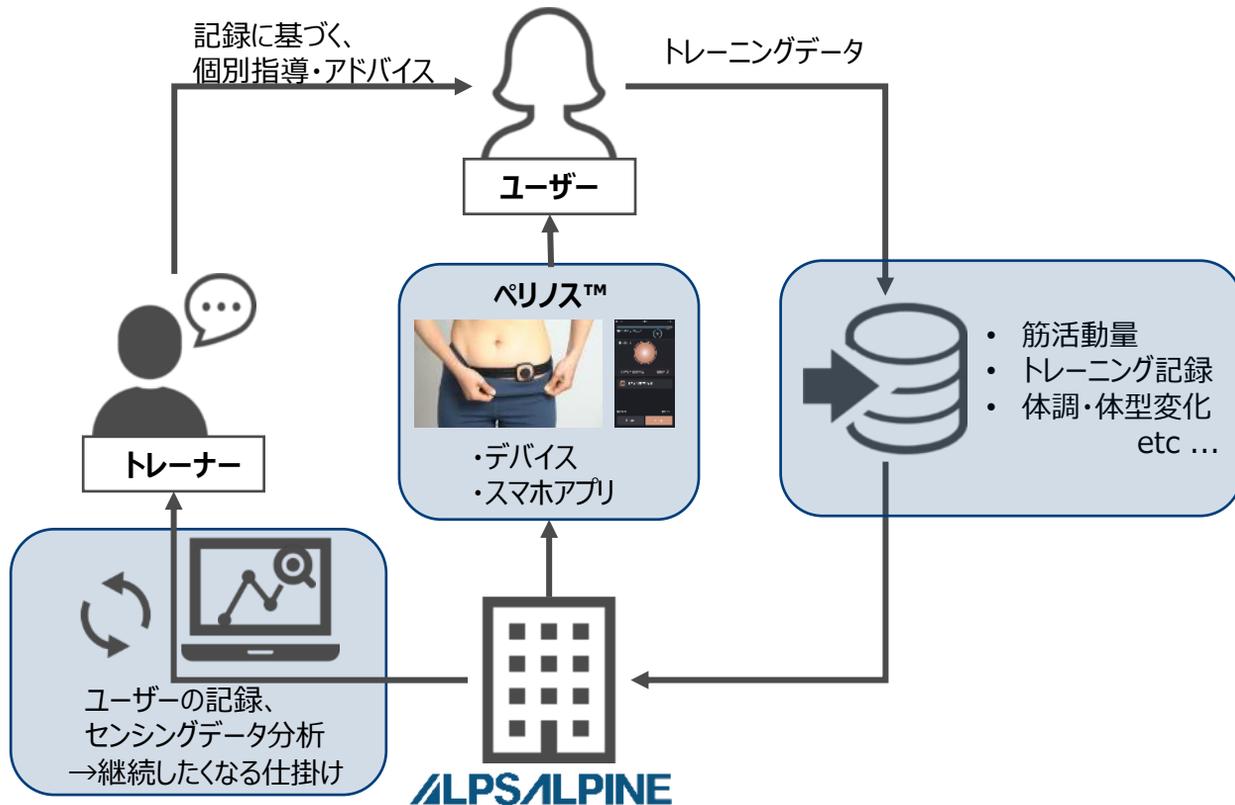


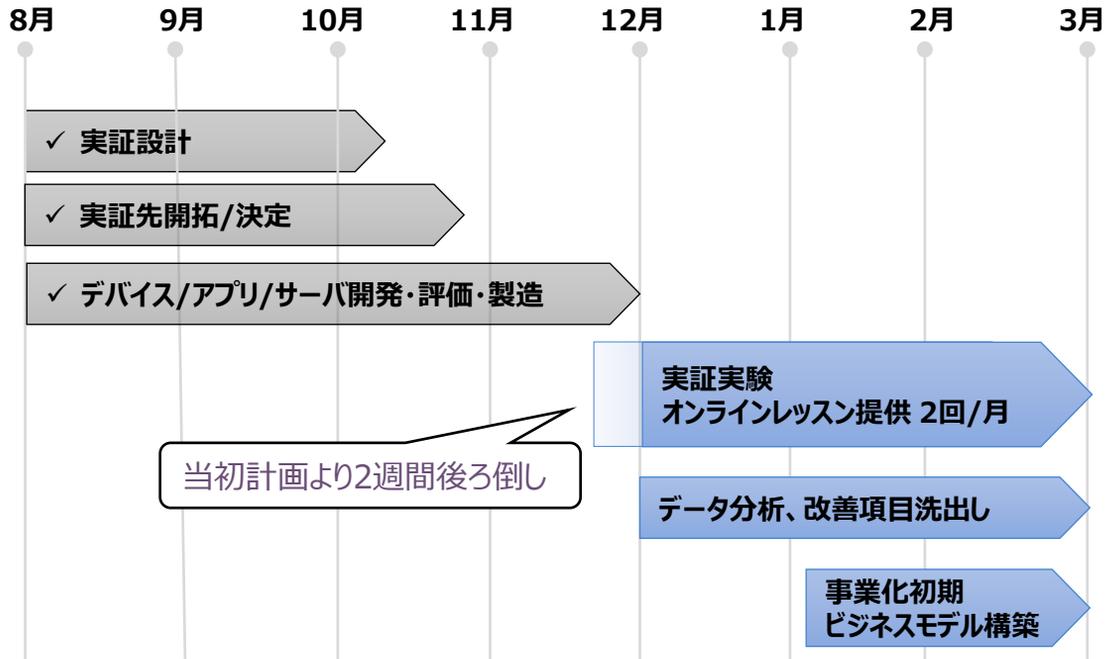
セルフトレーニングをサポートする
「ペリノス™」とトレーナー指導の組み合わせによる骨盤底筋トレーニング

アルプスアルパイン（株）
営業企画室
松野、玉澤

ALPSALPINE
Perfecting the Art of Electronics

ペリノス™の実証事業概要

センシングデバイスとスマホアプリを使い
骨盤底筋トレーニングを最適頻度で継続させ、効果を最大化するサービス



事業計画に基づき実施したこと

<開発>

- ✓ 筋電センサデバイス
- ✓ スマホアプリ
- ✓ サーバー開発



<実証設計>

- ✓ 全7回のプログラム作成
- ✓ 運営に必要な契約検討

参加者公開用のレッスнтаイトル (仮) +

1 回目+
「姿勢と呼吸を意識した骨盤底筋の運動」+

2 回目+
「呼吸を深めるための上半身のストレッチ」+

3 回目+
「骨盤底筋の動かし方を深める」+

4 回目+
「様々な姿勢での骨盤底筋トレーニング 四つ這い編」+

5 回目+
「四つ這いのトレーニングと骨盤底筋トレーニング」+

6 回目+
「様々な姿勢での骨盤底筋トレーニング 立位編」+

7 回目+
「いろいろな動作と骨盤底筋トレーニング」+

<実証先開拓>

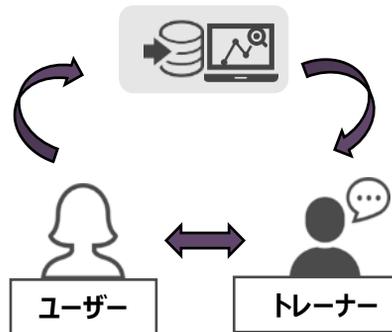
- ✓ モニター募集斡旋協力依頼
- ✓ 募集用WEBサイト開設



事業を実施して分かってきたことや課題 開発

実施したこと

- ✓ 筋電センサデバイス
 - 前回の実証実験の結果を踏まえて、ベルト装着部を改善し密着性向上
- ✓ スマホアプリ
 - つまづきポイントを都度確認し、トレーナーレッスンで補完するサイクル設計
 - 「やったこと」が認められることで継続の自信につなげる工夫
- ✓ サーバー開発
 - ユーザ/トレーナーにデータをフィードバックする価値を検証する
デモ環境構築



わかってきたこと・課題

- 継続モチベーションの仕掛けどころの難しさ
- センサ+スマホアプリ+トレーナーレッスンが補完し合う事で、トレーニングの質を高められる仮説



トレーナーヒアリング・
被験者アンケートで、
検証

事業を実施して分かってきたことや課題 実証設計

実施したこと

- ✓ 全7回のプログラム作成
 - 最終回に苦手ポーズで力が入れるゴールを目指したプログラム作成
 - 指導時に必要な機能
- ✓ 運営に必要な契約検討
 - 被験者情報提供に関する同意書、トレーナーとの契約書作成
 - データフローに従ったセキュリティ環境構築

参加者会場のレッスントイレ（仮）

1 回目
「姿勢と呼吸を基礎1. 本體機能の理解」

2 回目
「呼吸を深めるための1本筋のストレッチ」

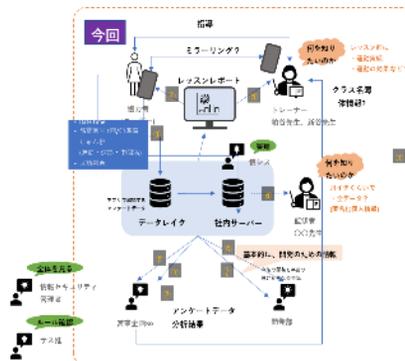
3 回目
「骨盤底筋の動き方を深める」

4 回目
「様々な姿勢での骨盤底筋トレーニング（呼吸編）」

5 回目
「呼吸の深いトレーニングと骨盤底筋トレーニング」

6 回目
「様々な姿勢での骨盤底筋トレーニング（立位編）」

7 回目
「いろいろな動作と骨盤底筋トレーニング」



2024年10月10日現在

1. 概要

2. 目的

3. 対象者

4. 実施場所

5. 実施日時

6. 実施内容

7. 実施手順

8. 実施結果

9. 実施後の対応

10. 実施後のフォローアップ

11. 実施後の評価

12. 実施後の改善点

13. 実施後の課題

14. 実施後の今後の展望

15. 実施後のお問い合わせ

16. 実施後のお問い合わせ先

17. 実施後のお問い合わせ方法

18. 実施後のお問い合わせ時期

19. 実施後のお問い合わせ回数

20. 実施後のお問い合わせ内容

21. 実施後のお問い合わせの受付時間

22. 実施後のお問い合わせの受付曜日

23. 実施後のお問い合わせの受付場所

24. 実施後のお問い合わせの受付窓口

25. 実施後のお問い合わせの受付担当者

26. 実施後のお問い合わせの受付電話番号

27. 実施後のお問い合わせの受付メールアドレス

28. 実施後のお問い合わせの受付ウェブサイト

29. 実施後のお問い合わせの受付SNS

30. 実施後のお問い合わせの受付その他

わかってきたこと・課題

- トレーナーのニーズ、ペリノス™の役割と開発要件
- 個人情報の取り扱いとセキュリティ対策

➡ 事業設計へ反映

事業を実施して分かってきたことや課題 実証先開拓

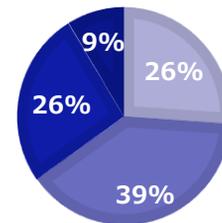
実施したこと

- ✓ モニター募集斡旋協力依頼
 - 協力いただいた企業/大学：21社
- ✓ 募集用WEBサイト開設
 - 被験者が直接コンタクトできる環境設定
 - 応募者結果
人数：69名、企業数：41社



骨盤底筋トレーニングの関心度合い

- 初めて聞いた
- 以前より知っていたが、トレーニング経験はない
- 過去にトレーニングをしたことがあるが、続けられなかった
- 今も継続している



わかってきたこと・課題

- 「フェムテック」「尿失禁」など、言葉の浸透率と抵抗感
- 女性個人の、関心度の高さ



企業ヒアリング・
被験者アンケートで、
課題深堀り

今後実施する事 実証目的、方法

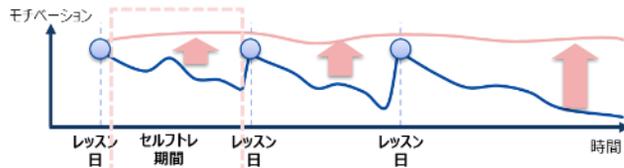
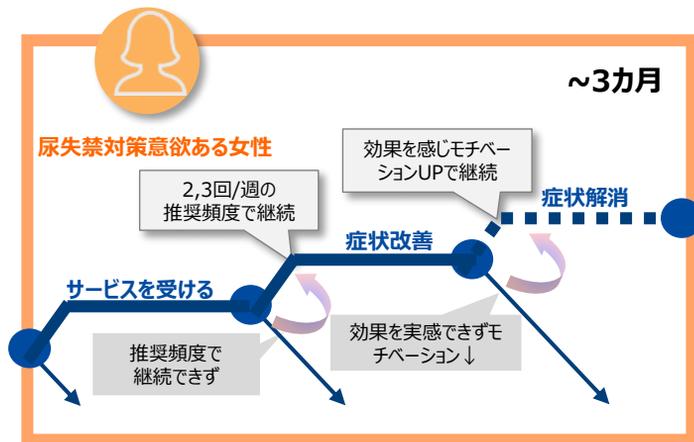
目的

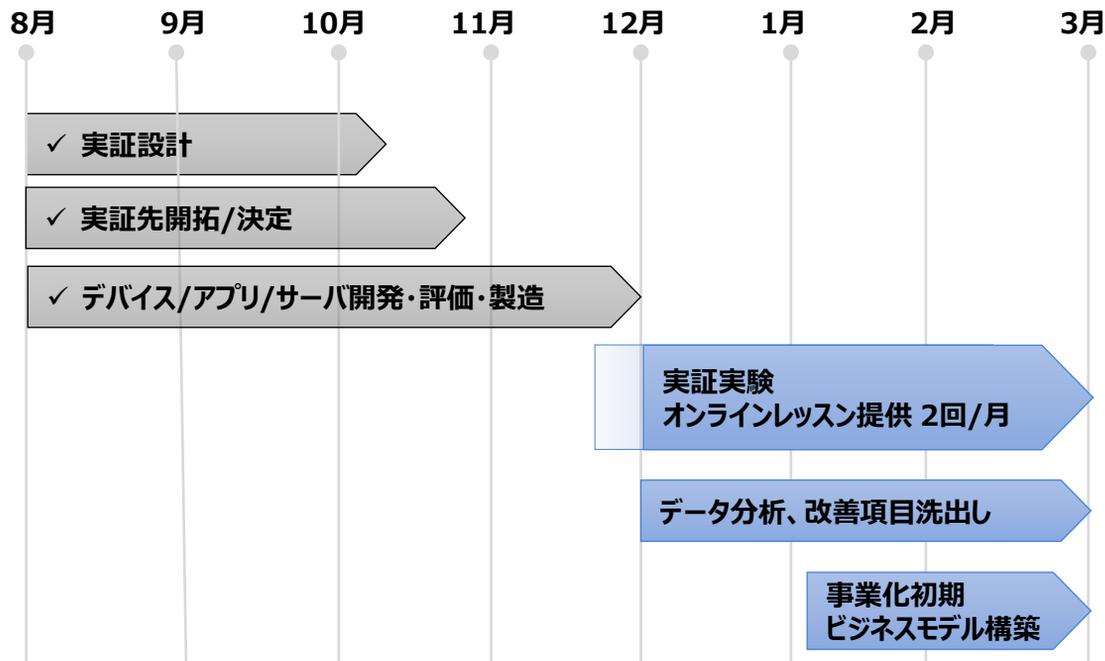
トレーニングを最適頻度かつ一定期間継続した利用者(A)が、非利用者(B)に対し、症状が改善することを確認する

人数 60名

方法

	A	B
トレーナー指導(2回/月)	○	○
センシングデバイス	○	×
運動記録	○	○
トレーナー個別指導	○	×

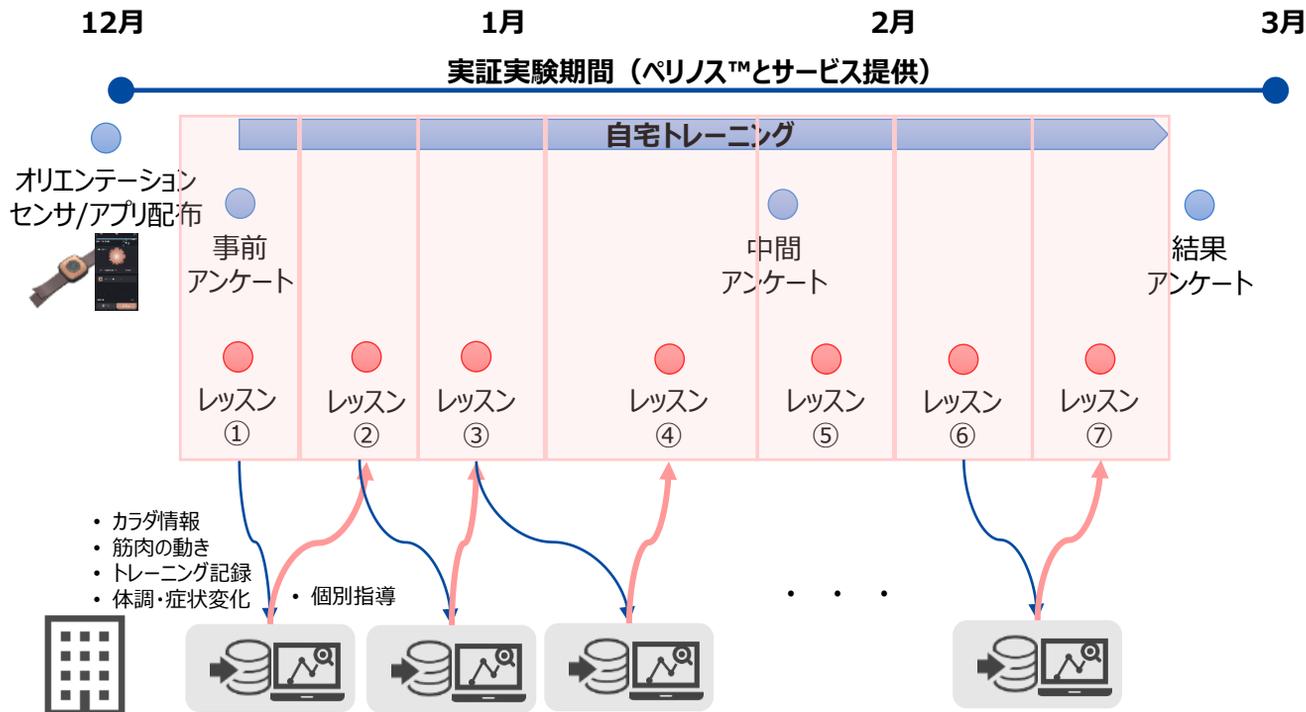




12月1日～
オリエンテーション実施し、実証実験・レッスンプログラム開始

今後実施すること

被験者へ提供するサービスの計画



LPS/ALPINE

分析内容

トレーニングデータ：継続的に推奨頻度でトレーニング実施有無

アンケート：個人の変化点分析とA/Bグループの改善度合いの差異