

あす 口グ

女性アスリートのコンディショニングアプリ

アプリを使う前に
読んでね!



1 あすログとは？

あすログは「明日」の「アスリート」を支えるために開発されたシステムです。これがアスリートのコンディショニング管理を継続する一つのモチベーションとなればと考えています。またアスリート自身が日内変動や月内変動を認識し理解する時期は、身体発達の観点から、特に思春期が望ましいです。本システムを活用し、明日のトップアスリートを夢見る選手のコンディション管理に活用して頂ければ幸いです。



2 記録する

あすログでは、みなさんアスリートとして大切な日々の身体の状態・生活や気持ちの状態・食事・トレーニング内容を記録していきます。身体の状態では、体重や体温といったものを記録していきます。良い成績を出すためには、技術などだけでなく、コンディショニングが非常に大切になります。このコンディショニングには、選手自身が取り組んでいかなければならない部分もあります。これはセルフコンディショニングと呼ばれます。このセルフコンディショニングを支えるのが食事や医学やメンタルであったりします。

あすログでは、このセルフコンディショニングに必要な医学的な情報・食事の情報・メンタルの情報を入力します。入力では、キーボードで入力するのではなく、なるべく選択式でデータが入力できるようになっています。選択式のため、未来のトップアスリートとなり得るジュニアアスリートも扱いやすいアプリとなっています。



睡眠	
昨夜の就寝時刻	起床
睡眠の質 <input type="radio"/> 大満足 <input type="radio"/> 満足 <input type="radio"/> 普通 <input type="radio"/> 不足気味 <input type="radio"/> 不満	

からだの状態 (※は必須)	
*1回目	kg
2回目	kg
体脂肪	%
基礎体温	°C
月経	<input type="checkbox"/>
排便回数	回
体調	<input type="radio"/> 优秀 <input type="radio"/> まあまあ <input type="radio"/> 普通 <input type="radio"/> すっきりしない <input type="radio"/> 不満
気分は?	選択
筋肉の張り	選択
からだの痛み	選択

練習	
練習時間	練習内容
早朝	~
午前	~
午後	~
<input type="button" value="入力"/>	

ログる

記録画面

3 記録を見る

日々継続して入力されたデータは、あすログの中でグラフとして表示できます。グラフにより身体の状態とアスリートとしての状態をふりかえることができます。ふりかえることにより、「ある瞬間」だけ良いのではなく、目標達成に向けたセルフコンディショニングができるようになります。

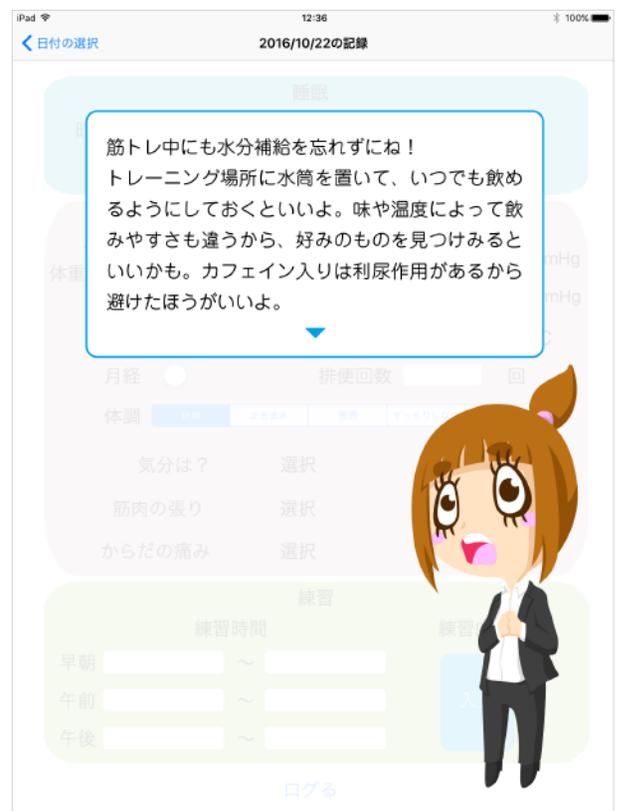


アスリートヘルスシステム画面

4 コメントの見かた

あすログを利用する皆さんが状態を記録すると「サクラ」からアドバイスをあります。状態の記録を続けてくれていると、日頃から心がけることなどが教えてもらえます。しかし入力を忘れて続けないと、サクラに注意されてしまうかも・・・。

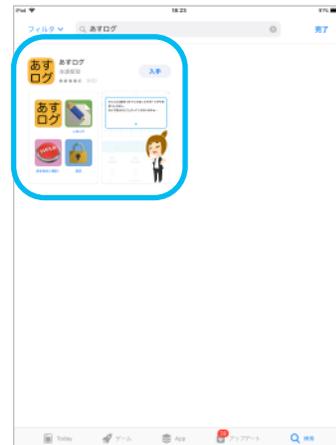
皆さんが良いパフォーマンスを発揮するだけで無く、怪我を予防するためにもサクラと一緒にセルフコンディショニングをきちんとおこなっていきましょう。



「あすログ」のインストール方法

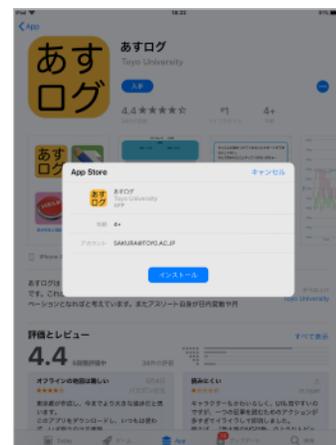
① App Storeで検索

iPad（iPhone には現在未対応です）の App Store を開き、検索タブから「あすログ」と検索し、右の青枠のアプリをタップする。



② アプリのインストール

①の一覧画面、もしくはアプリの詳細画面内の「入手」ボタンをタップして自分のアカウントを確認したら「インストールボタン」をタップしてパスワードを入力すればインストールが開始されます。



③ アプリの起動

インストールが完了すると、ホーム画面に「あすログ」のアイコンが追加されているので、そのアイコンをタップすればアプリが起動されます。

