

～ MyStats活用事例紹介 ～

## アプリで可視化し、リアルタイム分析 名古屋グランパスの最新トレーニング管理方法のご紹介

自己管理のための iPhone アプリ「MyStats」は、その高い汎用性から、ビジネスパーソン、学生、主婦など、様々な人々によって、様々な用途で活用されています。本資料では、Jリーグ（日本プロサッカーリーグ）の強豪、名古屋グランパス様のトレーニング管理におけるMyStatsの活用事例を紹介いたします。

### 名古屋グランパスにおけるMyStats活用の背景



名古屋グランパス様では従来から、GPSや心拍計を活用し、サッカー界の中でも突出した先進的なトレーニング管理が行われてきました。

GPSで練習における走距離やダッシュの本数を、また心拍計で心肺への負荷の度合いを把握することにより、時期や目的に応じたトレーニングメニューを組み上げています。しかし、これらのデータはデスクトップコンピュータ上の表計算ソフトで管理されていたため、データの確認や分析をリアルタイムに行うことはできませんでした。そこで自己管理アプリ「MyStats」を導入。

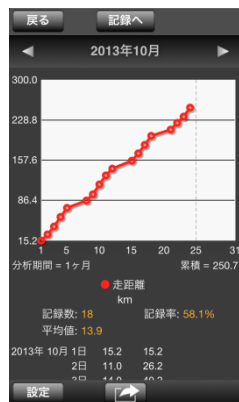
MyStatsは、iPhoneやiPadなどのタブレット端末で動作し、非常に簡単な操作で様々な記録ができるよう設計されています。このため名古屋グランパス様では、MyStatsの活用により、トレーニングデータをピッチ上で見える化し、その場で分析を行って、トレーニングメニューの調整を即座に行うことが可能になりました。

GPSで測定された走距離やダッシュの本数は折れ線グラフ化され、日々の推移だけでなく、週や月などの累積値にも注意が払われています。心拍計で測定された心肺負荷の度合いは、時間情報としてMyStatsに記録され、どの程度の負荷のトレーニングがどの程度の割合で行われたのかが、円グラフで管理されています。また同様に、フィジカル、テクニク、タクティクスなどの各練習メニューに振り分けられた時間の割合も、円グラフで管理されています。

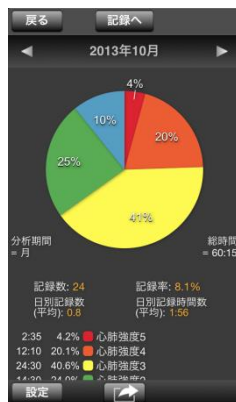
### トレーニングデータをiPhoneアプリで分析



ダッシュ本数



走距離



心肺強度



トレーニング種別

## スポーツ界における今後のMyStatsの取り組み

今後は、サッカー界における活用の推進・支援に取り組むと共に、その他のスポーツでも活用が広がるよう、普及に取り組んでいきます。

MyStatsは、名古屋グランパス様におけるトレーニング管理のように、チーム全体の状況把握のために利用できる一方で、選手一人一人のトレーニング内容や結果、体重、筋肉量、ベストスコアといった個人の情報を管理することも可能です。

トップアスリートによるMyStats活用の支援により、微力ながらスポーツ界の発展の一助となると共に、そうした事例の公表により、多くの一般アスリートの皆様の参考となる情報を提供できればと考えています。

### MyStatsとは

MyStats (マイスタッツ) は、ピーター・ドラッカー氏の時間管理に関する言葉をきっかけに開発された、自己管理のための無料 iPhoneアプリです。

日々の時間の使い方を記録し「何にどれくらいの時間を使っているか」を円グラフで分析したり、「今日の受注数」や「今日の体重」などの項目を自由に設定・記録し、折れ線グラフで分析することができます。

MyStatsは、世界85ヶ国で14万人以上の方にダウンロードされており、仕事の生産性管理や、受験勉強、語学学習、子育て、ダイエットなど、様々な用途で活用されています。



<http://itunes.apple.com/jp/app/mystats/id425875477?mt=8>

※MyStatsは、iPhoneの他、iPod touch、iPadでも利用可能です。

製品URL : <http://www.mystats.net/>

**名古屋本社** 〒456-0034 名古屋市熱田区伝馬一丁目4-25 ネオレックスビル  
TEL: 052-681-2121 FAX: 052-681-2129

**神楽坂ショールーム** 〒162-0818 東京都新宿区築地4 神楽坂テクノスビル  
TEL: 03-5261-9879 FAX: 03-5261-8266

**App Store** <http://itunes.apple.com/jp/app/mystats/id425875477?mt=8>  
**Facebook** <http://www.facebook.com/MyStatsJPN>  
**Twitter** [http://twitter.com/MyStats\\_JPN](http://twitter.com/MyStats_JPN)  
**ブログ** <http://blog-jpn.mystats.net>

※ 掲載されている社名および製品・サービス名は、各社の商標または登録商標です。

#### 【取材に関するお問い合わせ先】

株式会社ネオレックス

担当：駒井研司（こまいけんじ）

TEL：03-5261-9879 FAX：03-5261-8266

Email：[support\\_jpn@mystats.net](mailto:support_jpn@mystats.net)