

平成26年11月19日

## ランニングのトレーニングメニュー「MY ASICS」 走行中のペースをリアルタイムで確認できる機能などを追加

アシックスは、科学的な理論に基づき、一人ひとりのレベルや走る頻度などに合った効率の良いトレーニングメニューを提供するオンラインサービス「MY ASICS（マイアシックス）」で、走行中に、設定されたトレーニング計画に沿ったペースをリアルタイムで確認することができる機能など、ランナーのトレーニングをより計画的に進めるための機能を11月19日から追加します。

追加する主な機能は以下のとおりです。

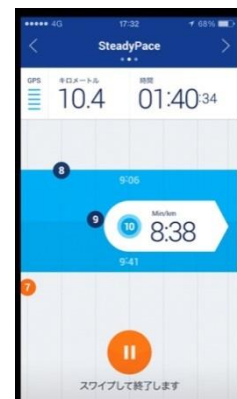
### ○設定されたペースと自分のペースのバランスがリアルタイムで確認できる

#### 「SteadyPace（ステディペース）」機能

設定されたトレーニングメニューに基づいた目安のペースと、実際に走った1 kmごとのペースがわかりやすく表示されます。これにより、ランナーは、画面を見ることで走りながら自分のペースを確認でき、調整することができます。

<サンプル画像の説明>

ブルーの部分がペースの目安です。7 km地点では設定タイムより遅く、8 km地点でペースを上げ9 km地点で少しペースを落とし、直近の10 km地点では8分38秒のペースで走っていることを示しています。

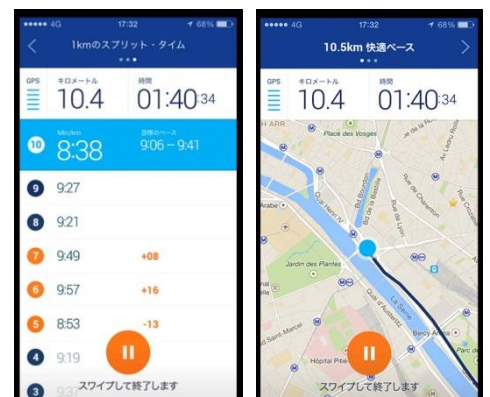


### ○スプリットタイムとラップタイムをリアルタイムで確認

スプリットタイム（経過時間）とラップタイムが1 kmごとに自動的に表示されます。

### ○地図をリアルタイムで確認

ランニングルートを経路図で確認することができます。



なお、今回はiOSのみの対応ですが、今回の機能追加による成果を分析・検証した後、Androidにも対応していく予定です。

○「MY ASICS」について (<http://www.asics.co.jp/running/myasics/>)

「MY ASICS」は、少ない練習量でも高い効果が期待できるよう、AT※と呼ばれるスポーツ科学の理論を基に、アシックススポーツ工学研究所で研究を積み重ねた上でトレーニングメニューを作成しています。

現在のレベル、性別、年齢、トレーニング頻度といった必要事項をパソコンやスマートフォンから入力すると、「スピード養成期」、「走りこみ期」など6つの期間が設定され、自身が出場するレースやイベントに向け、どのようなトレーニングをすれば目標タイムが達成できるかが分かるようになっています。

ランニングのトレーニングメニューを提供するオンラインサービスは、10年ほど前からヨーロッパでスタートしました。現行の「MY ASICS」は、さまざまな研究内容を取り入れて改良し、2011年1月から順次、グローバルで展開しており、全世界で100万人の登録者数を目指しています。

また国内では、2012年2月から当社ウェブサイト、スマートフォン用アプリケーションで順次展開しており、国内登録者は約7万人となっています（2014年11月17日時点）。メニューを開始したランナーの3分の2以上がメニュー終了までトレーニングを続け、目標を達成しています。

※ATとは有酸素運動から無酸素運動へ徐々に移行する領域のこと。ATを超える運動強度になると、体内では乳酸が蓄積されはじめ、その影響も含め運動が長く継続できなくなります。

<主な機能>

カスタマイズ機能／レースタイム予測機能／マッピング機能／トレーニング分析機能  
／ロギング機能／自動ペース調整機能／モバイル機能

※アプリケーションは無料ですが、スマートフォンでのご利用は別途パケット通信料がかかります。