

## 心拍数連動オンラインエクササイズ「スマートファイブミニッツ」に、世界標準の「タバタトレーニング」考案者・立命館大田畑泉教授の監修が決定！

年内にMakuakeで予約販売開始、LINEで最新情報や最大40%OFFになるお得情報などを配信

東京大学発ヘルスケアスタートアップのissin株式会社（本社：東京都文京区 代表取締役：程 涛、読み：イッシン、以下「issin」）は、このたび、AIパーソナルエクササイズ「Smart 5min（スマートファイブミニッツ）」に、世界的に有名な「タバタトレーニング」の考案者である田畑泉氏が運動プログラム監修として参画することを発表します。

「Smart 5min」は、朝の5分で運動習慣が定着する、心拍数連動オンラインエクササイズサービスです。

トレーニング時は腕に専用バンド（心拍計）を装着し、その日の体調や心拍数に連動して提案される、最適な強度のエクササイズ動画をスマホアプリで視聴しながら行います。運動後の爽快感や達成感を感じやすいようにデザインされ、続けやすいだけでなく、1日のパフォーマンスの向上をサポートします。

サービスおよび専用バンドは、「Makuake」で年内に予約販売を開始します。

LINE公式アカウントに友達登録をすると、最大40%OFFになるお得な情報などを入手することができます。

LINE公式アカウント：<https://lin.ee/tGt7Hiv>

コロナ禍を経て、生活習慣の見直しと健康ニーズの高まりがみられる中、issinは、独自に開発した第1弾のプロダクト「スマートバスマット」を2022年11月に発売開始しました。

発売後、約1年で利用者は20,000人を突破し、『ステルス家電』や『セカンド家電』として2023年のトレンド商品になっています。

スマートバスマットの提供を通じて、あらゆるユーザーの体重管理に寄り添う中で、運動習慣に関する課題や要望が多く見受けられました。また、「スマートバスマット」ユーザー向けにアンケートを実施（有効回答数911人）し、運動実施頻度を聞いたところ、週0回が35.1%、週1～2回が35.6%であり、約7割が運動の機会が少ない(\*1)ことがわかりました。さらに、運動などの新たな習慣を始めても、1年間以上継続できた方の割合はわずか3.7%となっており(\*2)、行動を始めること、継続し習慣化することは非常に難しいという実態が明らかになりました。

そこで、誰でも始めやすく続けやすい運動習慣をデザインした結果、「朝の5分間」だけで運動習慣が定着する、心拍数連動のオンラインエクササイズサービス「Smart 5min（読み：スマートファイブミニッツ）」の開発・発表に至りました。

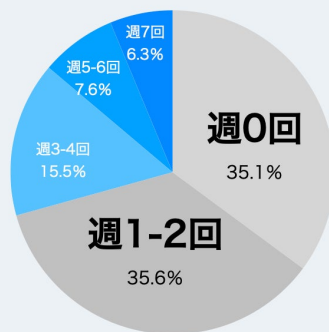
\*1 自社調べ

\*2 ジャーナル オブ サイエンス アンド メディスン イン スポーツ（Sperandei S, J Sci Med Sport, 2016）による



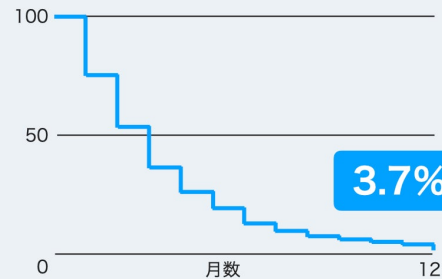
## 運動習慣についての調査

### 運動の頻度



対象：スマートバスケットユーザー（911名）

### フィットネスセンターでの筋トレ継続率



参照：Sperandei S, J Sci Med Sport, 2016

### • 田畑 泉氏の監修・「タバタトレーニング」について

この度、短時間で効率的な運動効果が得られるとして世界的に有名な「タバタトレーニング (\*3)」の考案者であり、「健康づくりのための身体活動基準2013」及び「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」（厚生労働省）の策定に構成員として関わる田畑泉氏が運動プログラム監修として参画することが決定しました。これにより信頼性が高く科学的根拠の伴ったサービスの提供が可能になります。

今後は当社の強みである健康行動の促進や習慣化を促すためのサービスデザインと、競技力向上・生活習慣病予防の両方に精通した田畑氏のスポーツ健康科学の知見を融合し、さらに品質の高いサービス開発・提供を行ってまいります。

### 田畑泉氏 プロフィール

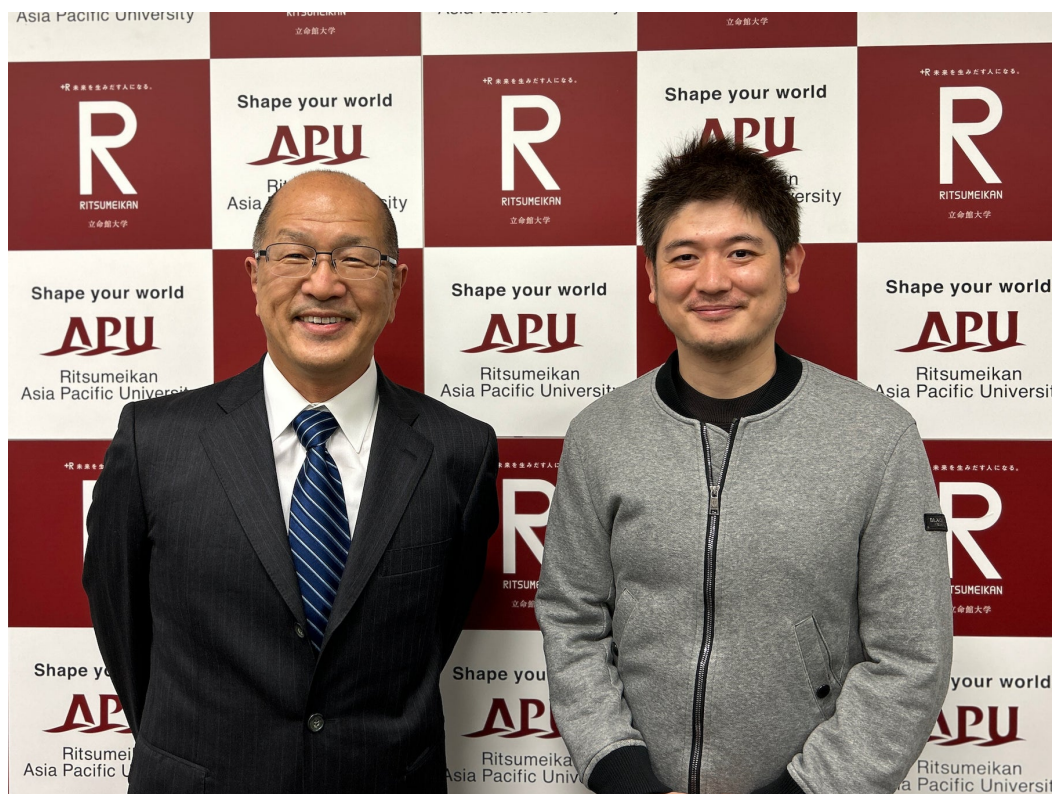
立命館大学スポーツ健康科学部 特命教員（教授）。東京大学大学院総合文化研究科客員教授。

1980年東京大学教育学部卒業。同大学院教育研究科体育学専攻修士課程、同博士課程、鹿屋体育大学体育学部教授、国立健康・栄養研究所健康増進研究部長などを経て、2010年より立命館大学へ。同大学スポーツ健康科学部教授、初代学部長、研究科長を歴任。

著書に『Tabata Training-The Science and History of HIIT』（Academic Press社（Elsevier社））『究極の科学的肉体改造メソッド タバタ式トレーニング』（扶桑社）など多数。

### \*3 タバタトレーニングとは

20秒間の強度の高い運動と、10秒間の休息を1ラウンドとし、それを8ラウンド・計4分繰り返すというもので、有酸素性エネルギーと無酸素性エネルギーを、短時間で同時に最大まで高められると証明されています。田畑氏により論文が発表された後、フィットネス雑誌に取り上げられ認知が高まったこのトレーニングは、世界中のトップアスリートや運動愛好家まで多くの人に受け入れられ、トレーニングメニューとして採用されています。近年の世界的なHIIT（読み：ヒット、高強度インターバルトレーニング）ブームの先駆けとされています。



左：立命館大学教授・東京大学大学院客員教授 田畑 泉氏 / 右：issin代表 程 涛

- 「Smart 5min」概要

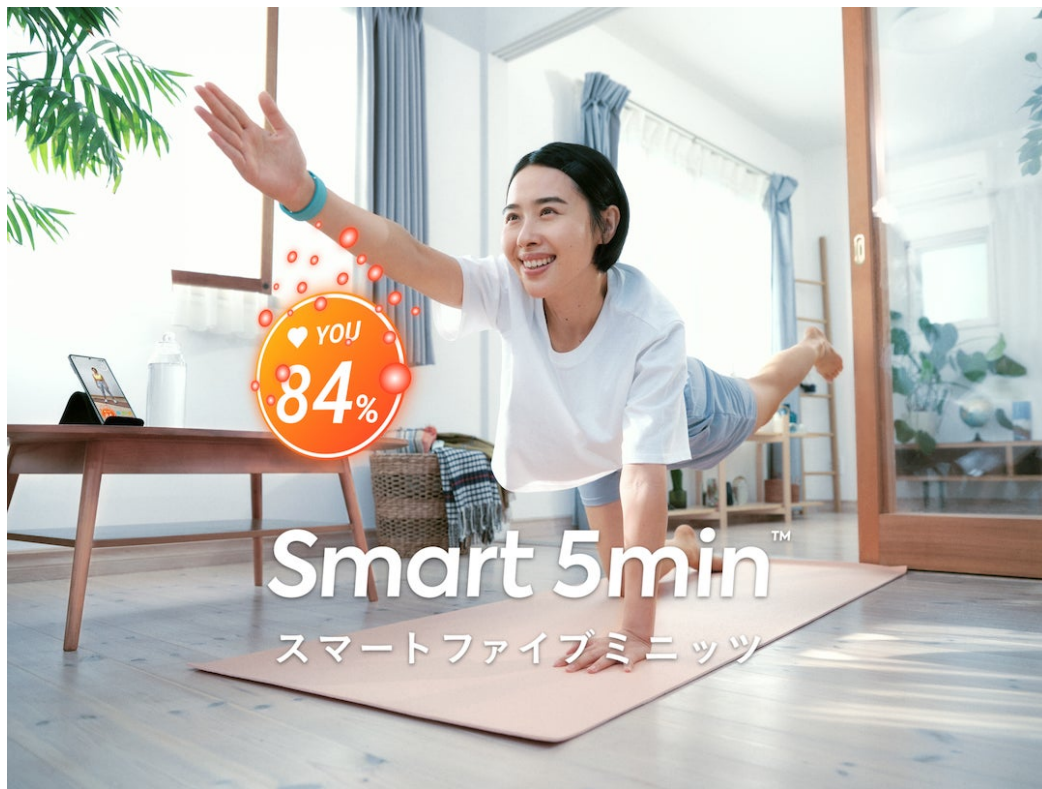
朝の5分で運動習慣が定着する、心拍数連動オンラインエクササイズサービスです。

トレーニング時は腕に専用バンド（心拍計）を装着し、その日の体調や心拍数に連動して提案される、最適な強度のエクササイズ動画をスマホアプリで視聴しながら行います。運動後の爽快感や達成感を感じやすいようにデザインされ、続けやすいだけでなく、1日のパフォーマンスの向上をサポートします。

LINE公式アカウントに登録すると当サービスの進捗や最新情報をいち早く入手できます。

LINE公式アカウント：<https://lin.ee/tGt7Hiv>

URL：<https://issin.cc/pages/smart-5min>



#### • 「スマートバスマット」概要

「スマートバスマット」は、お風呂上がりに乗るだけで体重測定など自動で健康管理ができるヘルスケア製品です。2022年4月に応援購入サービス「Makuake」で発表し、先行予約販売台数が3000台を突破しました。2022年11月の正式販売開始から、最新のユーザー数は20,000人を突破しています。2023年11月現在、目的やライフステージに合わせた6つの体重管理モードや、家族間のプライバシーにも配慮した共有機能が実装されています。また、「AI体重未来予測」機能により、ユーザーのデータをAIが解析し、未来の体重変化の傾向を先読みし予測。この機能によって、ダイエットのモチベーション向上や、ダイエット後のリバウンド防止、高齢者のフレイル予防に繋がります。

- ・ 製品名：スマートバスマット
- ・ 販売価格：16,980円（税、送料込）
- ・ 購入方法：<https://issin.cc/>
- ・ カラー（ソフト珪藻土マット部分）：グレー、ダークグレー、グリーン
- ・ サイズ：600 x 390 x 20mm
- ・ 商品機能：Wi-Fi・Bluetooth機能、専用アプリ（iOS / Android）、充電式（電源ケーブル・電源アダプター付属）
- ・ 問い合わせ先：issin株式会社（<https://issin.cc/pages/support>）



## 会社概要

会社名：issin株式会社（読み：イッシン）

代表者：代表取締役 程 涛

設立：2021年4月5日

所在地：東京都文京区本郷七丁目3番1号 東京大学アントレプレナープラザ 405

資本金（資本準備金含む）：534,971,000円

事業内容：日常生活に溶け込んだヘルスケア機器・サービスの開発・提供

URL：<https://issin.cc/>

## 代表 程 涛（テイトウ）プロフィール

1982年、中国・河南省生まれ。東京工業大学卒。シリアルアントレプレナー（連続起業家）。2008年、東京大学情報理工系研究科創造情報学専攻の修士在学中に、研究成果のpopInインタフェースを元に、東大のベンチャー向け投資ファンド「東京大学エッジキャピタル（UTECE）」の支援を受けて、東大発ベンチャー popInを創業。

2015年に中国検索大手のBaiduと経営統合、2017年に世界初の照明一体型3in1プロジェクター popIn A laddin（ポップイン アラジン）を開発し、2021年12月、シリーズ累計販売台数20万台を突破し異例のヒット商品となる。2021年4月、issin株式会社を創業。

2022年8月、popIn株式会社代表を退任。2022年4月、日常生活に溶け込んだ体重計「スマートバスケット」をリリース。

## 本件に関するお問い合わせ

issin株式会社 広報：岡田

TEL：03-3868-0186 MAIL：media@issin.cc

---

本件に関するお問い合わせ  
issin株式会社 広報：岡田  
TEL：03-3868-0186  
MAIL：media@issin.cc

資料・画像一覧はこちら

[https://drive.google.com/drive/folders/155Z1\\_GBCMAWvpOeoHOie-LnEWneMplgS?usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/155Z1_GBCMAWvpOeoHOie-LnEWneMplgS?usp=sharing)

「Smart 5min」のサービス発表会・体験会を12月6日（水）に開催いたします。  
ご出席をご希望の方は上記の資料一覧のご案内状からお申し込みください。