

“はたらく”を助ける デジタルグッズ

はたらき方改革は、まず体の改革から 体調管理に役立つスマートウォッチ



自分自身のパフォーマンスを最大限発揮するためには、まず体調に気をつけたい。しかしその管理はなかなか難しいもの。思うように睡眠が取れず慢性的に寝不足状態だったり、運動を始めても三日坊主でなかなか続かなかったり…。そんな経験をしたことのある人は、スマートウォッチの力を借りよう。

体調管理の第一歩は、自分の体を知ること。そこで心強い味方になってくれるのが、スマートウォッチやウェアラブル端末と呼ばれるデバイスだ。時計として使えるのはもちろん、メール通知や着信通知などの機能を備えるがそれだけではない。

製品によって測定できる項目は異なるが、自分がどれくらい歩いたり階段を上ったりしたのかの記録、ランニングや水泳などさまざまな運動をしたときの運動量のモニタリング、消費カロリーの測定、心拍やストレスの測定、良質な睡眠が取れているかといった睡眠の記録ができる製品が数多くある。

自分が運動したときのデータや睡眠の様子などをスマートウォッチで視覚化することで、改善すべきポイントや目標が明確になり、運動や体調管理を続けるためのモチベーション向上につながる。

スマートウォッチといえば Apple の「Apple Watch」シリーズが有名で、対抗する Google もウェアラブル端末関連企業の米 Fitbit 社の買収を発表したが、今回は多数のメーカーから発売されているそのほかの製品を紹介したい。選ぶポイントは、まず自分が知りたいデータを測定できるかどうかだ。製品によって搭載しているセンサーの種類が異なるので、たとえば心拍を測定したいのなら心拍計を搭載した製品が必要だ。

防水性能、耐衝撃性能、デザインも重要だ。主に運動するときに身に着けるのなら丈夫で軽量なものがいい。細いバンド型のものやカラフルなものもあり、ファッションアイテムとしても使える。バッテリー駆動時間も重要だ。1～2 日しかもたないものもあれば、1 度の充電で 1 週間以上使えるものもある。

例えば GARMIN「Instinct」は MIL スペック準拠の頑丈さと軽さ、そして長いバッテリー駆動時間が特徴だ。GPS、心拍計、歩数計などを搭載して各種スポーツで活用でき、汚れても水で丸洗いできる。カジュアルなデザインだが、職場によっては仕事の現場で使っても違和感はないだろう。駆動時間は、スマートウォッチモードで最長 14 日だ。



GARMIN「Instinct」はアメリカ国防総省 MIL 規格準拠の耐衝撃性能や耐水性が特徴。GPS や心拍計を搭載し、自分が移動した経路をスマートフォンの地図で表示できる。6 色のカラーバリエーションがある



スマートウォッチで自分の運動、睡眠、心拍などのデータを記録し、それをスマートフォンでチェックする。自分がどれだけ運動したのか、どんな睡眠を取っているのかなどを視覚化できる

“はたらく”を助ける **デジタルグッズ**

Polar「Ignite」も、GPS や心拍系を搭載してさまざまなスポーツで活用できる軽量スマートウォッチだ。タッチ操作できる円形のカラーディスプレイを搭載し、表示を切り替えてデジタル時計としてもアナログ時計としても使える。バンドは一般に市販されているものと交換可能で、たとえばアナログ時計表示にして革のバンドを取り付ければビジネスの現場で使っても違和感はないだろう。



バンドは交換可能。運動するときは付属のシリコン製バンドに、仕事をするときは革製のバンドにといった具合に、さまざまな装いを楽しめる



睡眠分析機能や水泳に使える防水性能も備える。Polar はプロのトライアスロン選手も愛好するブランドで、特に心拍計の評価が高い。

スーツにも似合うファッショナブルな製品も

仕事中も身に着けて自分の体をモニタリングしたい人には、スーツに似合うクラシックな腕時計タイプのものもいいだろう。ソニー「wena wrist」シリーズはその最有力候補だ。時計のバンド部分にスマートウォッチとしての機能を持たせているのが特徴で、ヘッド部分は一般の腕時計そのもの。バンドやヘッドは個別に購入できるが、セットモデルもある。バンドによって搭載する機能は異なり、例えばステンレス製の「wena wrist pro」は有機 EL ディスプレイ搭載で、歩数や消費カロリー、睡眠の状態などの記録ができる。電子マネーの利用も可能だ。駆動時間は最大で約1週間。



「wena wrist pro」はステンレス製のバンド部分にスマートウォッチの機能を搭載する。ヘッドは簡単に脱着できるので、その日の気分によってさまざまなヘッドを付け替えて楽しめる



機械式アナログ時計のヘッドと組み合わせてみた。スマートウォッチとは思えないルックスで、フォーマルな装いにも合いそうだ。シリーズには革やシリコンラバー製のバンドもある

ここで紹介したもの以外にも多数の製品がある。自分が知りたい項目を測定できる製品を選び、体調管理に役立てよう。体調を整えて仕事に臨めばモチベーションも上がり、自分のパフォーマンスを最大限に発揮しやすくなるだろう。スマートウォッチはその手助けをしてくれる心強い味方だ。

【湯浅英夫/IT・家電ジャーナリスト】



NTTコムウェア株式会社

URL : <https://www.nttcom.co.jp/>

WEB 掲載 : 2019.11