





① **adidas miCoach**  
オールインワンで不満のないアプリ

コーチと名が付くだけにリアルタイムで受けられる音声コーチング機能が得意で、プランを立てて練習することができ。例えばトレーニング開始日とレースの日程、距離を入力すると、その目標に合わせてトレーニングプランが表示される。練習後はパソコン画面で、GPSによるルート確認、心拍ゾーン、高度などを表示しながら振り返ることができる。

トレーニングプランから履歴の把握まで、オールインワンで任せることができるので楽チンだ。

走行中の画面はロックされるために触れれば止まることなく、表示される数字も読みやすい。

シューズのメーカーらしく、使用したシューズを走行距離と照らし合わせて交換時期を知らせてくれ、483km走行後から警告が発せられる。商魂たくましいのだが、クルマと同様で必要な機能だろう。また同銘柄でも区別できるよう、シューズにはニックネームを付けてくれない。フットポッドと心拍計がそろい、使いやすい管理画面などが用意されているため、初心者ならずともおすすめのアプリア。



**登録等** ●無料の会員登録が必要。  
**使用時の画面** ●1画面固定。画面のタップでアナウンスが聞こえる。  
**アナウンス** ●日本語で男性と女性を選べる。諸外国語も、ダウンロード後が可能となる。  
**PCでの閲覧** ●地図、高度、速度など各種見られるが、重ねられるのは2つまで。  
**電池切れ時** ●まず電池が少なくなると警告が出てくる。電池が切れても、時間はそのまま計測状態が続く。  
**料金** ●無料

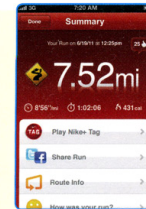


② **Nike+ GPS**  
速度で色分けされたルートが見やすいアプリ

Nike+iPodの進化版で、iPhoneのGPS機能とモーションセンサーを使うためにiPodセンサーは必要がなくなった。画面に音楽の切り替えボタンを備えているのが特徴。

走行後のルートはスピードによって色分けされ、遅いと赤、速いと緑で表示される機能は、ほかのアプリにない。

高度が表示されず、心拍計との連携がない。またパソコンの画面ではデザイン優先のためか、表示が遅くて見にくいのが残念だ。iPhoneを持たずに走ったときは、手で入力することができず、記録なしとなる。



**登録等** ●無料の会員登録が必要。  
**使用時の画面** ●1画面固定。画面のタップでアナウンスが聞こえる。  
**アナウンス** ●日本語で男性と女性を選べる。諸外国語も、ダウンロード後が可能となる。  
**PCでの閲覧** ●心拍数や高度は表示されない。  
**電池切れ時** ●計測が一時停止になり、時間も停止したままとなる。  
**電波障害時** ●距離と時間を引き継ぐ。  
**料金** ●170円



③ **BODI BEAT**  
テンポ重視で気持ちよく走れるアプリ

BODI BEATは体のリズムと音楽のリズムを合わせるためのiPhoneアプリ。モーションセンサーが動きを検知し、速く走るときは速いテンポの、遅く走るときは遅いテンポの音楽が流れるようになっている。

フリー版では内蔵されたシンセが楽曲を再生し、有料版ではiPhone内の楽曲から再生される。テンポに合わせてトレーニングをするために、用途別に楽曲の組み合わせが用意されている。電池切れの場合は計測データが失われる。マップは表示されるがルート保存はできない。

正確なピッチを刻むために、電子メトロノームを使うランナーもいるが、このアプリはまさにそれを実現したものだ。

実際に走ってみると、電子音はテンポに合ったビートを淡々と刻むため、抑揚のある曲を使うよりいいかもしれない。使い方がほかのアプリと大きく異なるが、ペースをキープするための曲を聞く道具として使うなら、これに代わるものはないだろう。PC管理画面はないが、有料版ならJogNoteと連携できるのでセットで使うといい。



**登録等** ●メンバー機能を使うならiPhoneのゲームセンターに接続するエリアがある。  
**使用時の画面** ●1画面で、バックグラウンドに切り替えることも止まる。  
**アナウンス** ●なし。  
**PCでの閲覧** ●なし。  
**電池切れ時** ●計測中のデータは失われる。  
**電波障害時** ●時間と距離を引き継ぐが、PC画面では、時間だけゼロと表示される。  
**料金** ●無料。有料版は170円



④ **Amino Value Tweet runners**  
ツイート機能が満載のアプリ

アミノバリューだけあって、サイトはオレンジ基調で、通ったコースもオレンジ色。走りながらマップをチェックできるが、製品を売っている場所もついで、「じゃ次はここね」と休憩ポイント代わり(?)にも使える。また、ワークアウト後にも通販ですぐに買えるようオンライン販売が完備しているので、ついつい買いたくなる。

一時停止と同じ大きさのボタンは定形ツイート送信ボタンで、距離、時間、ペース、消費カロリーを一瞬にしてツイートできる。定形外のツイートなら、一時停止ボタンを押すとツイート用のボタンが出てきて、位置情報や写真を簡単に挿入できる。ツイートや写真は地図上にマッピングされ、いつでもどんな写真を撮影したか、コメントを投稿したかを一目で見られる。カレンダーによる走行管理もできる。

しかし利用者増加のために、半年以上経過したGPSデータやグラフを削除することになったのはいただけない。データ保存の手段は印刷のみとなり、別の媒体にもち出せるような形式に変換してくれないのは困る。

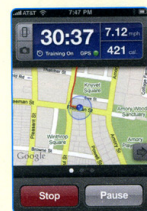


**登録等** ●無料の会員登録が必要。  
**使用時の画面** ●地図の1画面に一時停止ツイートのボタンと時間等を表示するエリアがある。  
**PCでの閲覧** ●走行距離やペースなどが、地図とともに表示される。  
**電池切れ時** ●計測中のデータは失われる。  
**電波障害時** ●時間と距離を引き継ぐが、PC画面では、時間だけゼロと表示される。  
**料金** ●無料



⑤ **Run keeper**  
世界中で使われている定番アプリ

元は有料アプリだったものが、現在は無料になっており、Androidでも使用できる。必要にして十分な機能を備えているが、それ以上のデータが必要な人は「エントリー」会員に登録すれば、年間20ドルで各種データを受け取れる。横画面にする場合どちらを上にしてもよいよう、スイッチが付いているのは便利。ルートのデータを一般的なGPXファイルで保存でき、グーグルアースで見ることができるのはラン用アプリでは珍しい。食生活や健康なども意識したサイトへも進化中だ。

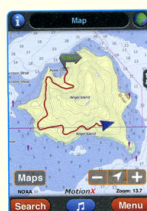


**登録等** ●無料の会員登録が必要だが、期間中に作る。  
**使用時の画面** ●中心の画面が3面あり、地図、ペースのグラフ、スプリットタイムの横にスクロールして見る。ただロック画面はない。閲覧の場合の画面構成も、使用時と同じなので理解しやすい。  
**アナウンス** ●力強いお姉さんらしい発音の英語で、最もきれいに自然に聞こえる。  
**PCでの閲覧** ●地図とともに高度と速度がグラフで表示される。  
**電池切れ時** ●充電後も、何事もなく計測を続ける。  
**電波障害時** ●距離と時間を引き継ぐ。PC画面では異常に遅いペースを表示する。



⑥ **MotionX GPS**  
GPS機能として汎用性の高いアプリ

ラン用ではなく、汎用のアプリ。フットポッドには対応していないものの、GPSログに関してはほかのどれにも引けをとらない。データはほかのアプリで使えるよう、複数のメールアドレスに同時転送も可能。距離表示は、0.01km単位で表示する。オートライブ機能があるので、場所をリアルタイムで表示できる。



**登録等** ●不要。データはiPhoneに残され、データが必要ならメールで送信できる。  
**使用時の画面** ●中心の画面が縦スクロールで2面。しかしオートスクロール機能を持ち、4つの画面を自動で表示可能。  
**アナウンス** ●高級感のある女性の英語で自然に発音される。  
**PCでの閲覧** ●なし。  
**電池切れの際** ●充電後も、何事もなく計測を続けている。  
**電波障害の際** ●距離と時間を引き継ぐ。  
**料金** ●170円



⑦ **ジョグボーイ (有料版)**  
使いたい機能が充実したアプリ

ランニング用としては一般的だが、このアプリにしかない機能が光る。Googleカレンダーへの自動書き込み、コース指定した際の半分の距離・ゴール前2km地点での自動ツイート、確実なテンポを刻むのに便利なピッチ音再生、DropBoxへのルートデータのアップロードなど、使いやすくなる理由がこのアプリにはある。

GPSのAccuracy調整可。



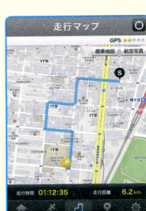
**登録等** ●不要。  
**使用時の画面** ●中心の画面に地図とラップの2画面を切り替える。  
**アナウンス** ●なし。ラップ時の音は出る。  
**PCでの閲覧** ●なし。(JogNoteとの連携可)  
**電池切れ時** ●画面を出した途端に、何事もなかったように計測を始める。スリープの時間は止まったまま。  
**電波障害時** ●電波障害の間の距離は計上されない。画面では、一瞬高い速度が表示される。  
**料金** ●250円(無料版あり)



⑧ **ハシログ**  
大阪マラソン公認アプリ

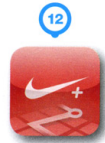
GPS対応ランニングアプリの基本であるマップ表示や距離表示などは押さえてあり、iPhoneとAndroidの両方に対応している。

手入力にも対応しているが、ランでは8kmか12kmの速度を選び、開始・終了時刻を入力すると、距離と時間を自動で表示する。ほかに体重とメモを入力できるシンプルな管理画面だ。折れ線グラフは体重のみ。走行距離ペースの変化などの機能も搭載してほしかった。



**登録等** ●パソコンから登録する必要があり、アプリキーの取得などが発生する。  
**使用時の画面** ●距離等のデータ画面と地図画面の2画面で、ロックなし。  
**アナウンス** ●なし。  
**PCでの閲覧** ●地図にはルートが表示され、グラフでは体重が表示される。  
**電池切れ時** ●計測中のデータは消える。  
**電波障害時** ●距離と時間を引き継ぐ。  
**料金** ●無料

# ランニング用 iPhoneアプリ徹底比較



Nike+

## フットボッドで記録するアプリ

今でこそGPS機能が普通になり、必要性が低下した感じは否めないが、それでもトレッドミルで走ったりトンネル内で練習したりする際に威力を発揮する。フットボッドが正確なことは知っていたが、改めてトレッドミルで検証したところ、アディダスもナイキも誤差は5%未満だった。

GPSは電池の消費が早いことから、記録が中断するのを防ぐためのバックアップとして用意しておくのもいいだろう。



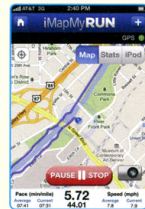
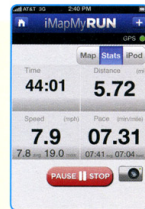
**登録等** ● 無料の会員登録が必要。  
**使用時の画面** ● データ表示の1面。  
**アナウンス** ● 日本語で自然に聞こえる。  
**PCでの閲覧** ● 速度と距離が表示される。  
**料金** ● 無料。フットボッドは2200円



iMap MyRUN

## 栄養管理もできるライフログ的なアプリ

基本的な機能を押さえた上で、栄養面の記録も残せるライフログ的な使い方もできる。そのためBMI計算機能が付いていたリ、1週間にわたる総カロリーをカレンダーに表示したりと、マニアックな記録を残すことができる。また、計測中はホーム画面のアイコンにタッチが付くので、使用しているのがわかって便利だ。計測中は常時上辺に表示するruntasticほどではないが、ありがたい。



**登録等** ● 不要だが、PCで閲覧する際には会員登録が必要。  
**使用時の画面** ● 地図と統計の2画面をボタンのタップで切り替える。  
**アナウンス** ● 英語で不自然な口調となっている。  
**PCでの閲覧** ● 地図とともに、高度と速度とスプリットが出る。  
**電池切れ時** ● 計測は中断されたまま、時間は電源断時のまま。  
**電波障害時** ● 距離だけを引き継ぐため、PCでは速いペースで表示される。  
**料金** ● 無料

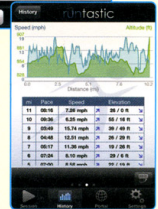
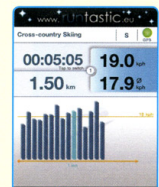


runtastic PRO GPS

## ほぼ全部入りの多機能アプリ

世界的に評価の高い、ほぼ全部入りのアプリ。バックグラウンドで利用している際は画面の一番上が赤く光るため、計測中であることがわかり、タッチすれば直接アプリの画面に移れるのが便利。また計測の止め忘れは電池の消耗に影響するので、重要な機能だ。

マルチリンガルのため、音声は英語・ドイツ語・スペイン語・イタリア語・フランス語を内蔵している。値段は500円だが、広告を止めたり統計を出したりといった、ちょっとした使い勝手の向上に月間数十円程度取られる。しかしその分、利用者の声をフィードバックするしっかりとしたアプリ作りに好感もてる。



**登録等** ● 無料の会員登録が必要。  
**使用時の画面** ● 5面あり、縦で使う際には音楽設定、地図+統計+カメラ+ルート、スピードと高度の折れ線グラフ+統計、コンパスの各画面を表示できる。  
**アナウンス** ● 音質は選べるが、音楽がいきなり途切れる。  
**PCでの閲覧** ● 地図とともに、高度と速度とスプリットを一覧できる。  
**電池切れ時** ● 中断されたままになり、再開する際に、この間の時間と距離を加えるかどうかを選択できる。  
**電波障害時** ● 距離と時間を引き継ぐ。速度はその間を平均して表示される。  
**料金** ● 500円(無料版あり)



JogNote for iPhone

## ランニング定番サイトのiPhoneアプリ

ジョグノートと連携するアプリもあるが、これは本家のiPhoneアプリ。最大公約的な機能の充実ぶりは、これからのランニング用アプリのスタンダードともいえる。

ほかのアプリと違い、全画面が移動する2画面構成となり、時間・距離・カロリーが表示された画面を左右どちらかにスワイプすると、地図が表示される。もちろん地図の移動・拡大・縮小が可能。

タイムをタップして、カメラ起動・終了・中断を選択。過去の記録一覧は棒グラフで表示され、写真があるワークアウトにはカメラアイコンと枚数が表示される。地図上の写真をタップすると、写真が表示され、そのときの距離とタイムも表示される。

問題はほとんどないが、データを破棄する際に即刻破棄されるのが怖いのと、心拍計と高度の表示ができないことくらいだ。

使いやすい機能も充実し、無料ということもあり、最初に試すにはぴったりのアプリだ。



**登録等** ● iPhoneから登録できる。  
**使用時の画面** ● データと地図の画面をスワイプで切り替え。  
**アナウンス** ● 日本語だが、音質は悪い。  
**PCでの閲覧** ● ジョグノート上でフルに閲覧可。  
**電池切れ時** ● 計測中のデータは消える。  
**電波障害時** ● 距離と時間を引き継ぐ。  
**料金** ● 無料

ランニングライフに役立つ

クリーン読者がおすすめ

# iPhoneアプリ

走ることが楽しくなるiPhoneアプリ大集合!

カラーの特集では、ランニング用のiPhoneアプリを紹介したが、ここでは本誌読者がランニングライフを有意義にするために使っているiPhoneアプリを紹介してくれる。地図や時刻表はもちろん、便利なアプリがいっぱいだ。

radiko

7



ランニングとは、あまり関係ないですが、音楽を聞きながらより、ラジオを聴きながらのほうが楽しく走れます。AMラジオが、キレイな音で聞けてビックリ!

(大蔵 成穂さん)

無料



Runner'sPaceCalc

8



タイムや距離を面倒な計算をしなくても割り出せる。時間と距離からペースが、ペースと距離から時間がわかる。半端な距離の周回コースのペース計算もこれがあれば簡単。

(吉本 亮さん)

無料



SleepCycle

9



タイマーをセットして枕元に伏せておくと、セット時刻の30分前以内で最も睡眠の浅くなるタイミングを予測して、タイマーを鳴らす。目覚めがすっきりする。

(編集部)

¥85



ウェザーニュース

10



細かい設定ができる天気予報。知りたい場所の天気、1時間ごとにわかる。

(吉本 亮さん)

無料



コンビニまっぷ

11



全国のコンビニエンスストアを地図上で探すことができます。ジョギングの途中でトイレを探すときに使っています。LSDやマラニック、ウルトラマラソンなどで活躍します。

(K&Bさん)

無料



トイレハゴ

12



ジョギング中のトイレトラブルを防いでくれる。自分の現在位置からの周辺の公衆トイレを探して道案内してくれる簡単GPSアプリ。東京23区内限定は残念。

(吉本 亮さん)

無料



トレーニング手帳

13



オフシーズンの体力づくりで、ジムに通うときに、マシンでの負荷、回数を記録するのに使っています。

(矢ヶ崎さん)

¥85



なぞる距離測定

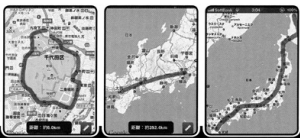
14



東京から横浜まではどれくらい？ 走れる距離なのか？ 大まかな距離を調べたいときに便利です。指で地図をなぞるだけで大まかな距離がわかります。

(斎藤 渡さん)

無料



無料

日本AED

「日本全国AEDマップ」を活用し、緊急時に素早くAEDを発見するためのアプリ。端末のGPS情報を取得し、近隣のAEDをマップ上に表示する。

(吉本 亮さん)



1



無料

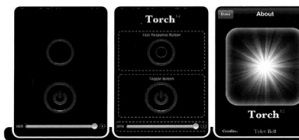
Genius Scan

カメラで撮影した写真をPDFに変換できます。写真ではギザギザで読めない細かい文字も、PDFなので拡大して読めるようになります。書類や地図などが便利です。

(K&Eさん)



2



無料

iPhone4光

国際のApp Storeで最も販売され、最も愛され、最も機能豊富な懐中電灯アプリ。夜道で威力を発揮する?

(編集部)



3



無料

Google Latitude

一緒に走っている人がどこにいるのかわかるアプリ。グループでマラニックやトレイルトレッキングなどをするとき便利。

(吉本 亮さん)



4



無料

Android用 MyTracks

老舗アプリだと思いますが、Googleマップとの連携もあり、信号でのストップ&ゴーも換算して平均速度を出してくれ、そこそこGPSでの距離が正確。

(とある標マランナーさん)



5



無料

NIKETRAININGCLUB

トレーニングプログラム。"GET LEAN(スリムになる)" "GET TONE(引き締める)" "GET STRONG(筋力UP)"などのなかから、目標に合ったコースを選択できる。

(編集部)



6

**23 近くの病院** 無料

**関東** GPSで取得した現在位置近くの病院や診療所情報を検索して表示します。関東、近畿、西日本、中部、北海道・東北と、地域ごとに5つのアプリが揃っています。  
(小林 新さん)

**ネスレバランスライフ** 無料

「バランスレシピ」「カロリーコントロール」「体重コントロール」の3つの機能が楽しめます。日々の生活はバランスが大切。毎日の健康づくりのためにぜひ。  
(くうすけさん)

**24 現在の高度** 無料

自分が立っている場所の高度がわかるという、ただそれだけのアプリです。でも、それって知りたくないですか？  
(木村そららさん)

**バスロケーションビューワー** 無料

複数のバス会社のバスロケーションサービスをiPhoneに最適化して表示する。トレイルからの帰りなど、バスを利用する人におすすめ。  
(吉本 亮さん)

**25 乗り換え案内** 無料

出発地と目的地を入力するだけで、簡単に経路や運賃、所要時間を調べられる無料の経路検索アプリ。電車での移動では必携。  
(吉本 亮さん)

**ランナースインフォ** 無料

観光庁公認のランニングコース、ウォーキングコース、サイクリングコース認定アプリ。できたばかりなので、これから充実していくことを期待しています。  
(M-Sさん)

**26 体重ノート** 無料

体重の変化を記録し、それをグラフ表示できるアプリ。体重の変化が折れ線グラフでわかるので、モチベーションを維持できます。機能を充実させた有料版もあります。  
(ダイエットマニアさん)

**ランナー電卓** 無料

ランニングのラップタイムやペースを簡単に計算できることを目的とした、ランナーのための電卓「ランナー電卓」を使っています。目標ペースを計算するのに便利です。  
(Yuriさん)

**27 長野マラソン** 無料

長野マラソンの公式アプリ。大会概要・スケジュール、コースマップ、当日までのカウントダウン機能などが掲載されています。長野マラソンに出る人はぜひ。  
(寺光 善子さん)

**ランニング・シュートラッカ** 無料

ランニングシューズを管理するアプリです。総走行距離、購入後の経過時間、残りの距離、残りの時間がひと目でわかります。  
(ショップスタッフTさん)

**28 東京アメッシュ** 無料

東京都下水道局が公開する降雨情報システム「東京アメッシュ」サイト専用のブラウザ。雨の状況がまるわかり。  
(吉本 亮さん)

**ルナルナ★女性の医学 Lite** 無料

妊娠・避妊、次の生理はいつ？ 女性が気になる体の情報を、タイムリーに知らせてくれるアプリです。月経周期に応じた効果的なトレーニングとダイエットが可能に。  
(ルナルナ子さん)

**29 全国日帰り温泉マップ** ¥85

現在地周辺の温泉や混浴露天風呂・貸し切り温泉などを簡単な操作で探すことができます。収録されているのは6000カ所以上。レースやトレイルの帰りに重宝します。  
(山本 聡さん)

**応急手当** 無料

自宅や外出先でのケガや急な体調不良など、様々なケースごとの対処法が紹介されています。応急手当での手段など、知りたい情報が調べられますよ。  
(バナナスさん)

**30 体重メモ** 無料

体重をメモするためのシンプルなアプリ。データはCSVファイルでエクスポート/インポートできます。  
(T-Tさん)

**家庭の医学** ¥1500

全国で家庭で使われ続けて62年、累計445万部発行されたロングセラー、信頼と実績の医学書「新 家庭の医学」の最新版 iPhone アプリです。  
(K-Mさん)

**家庭の医学**  
Medical Encyclopedia For Home Use