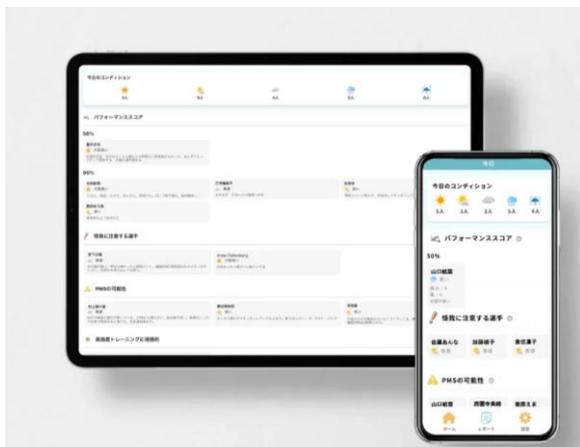


# 体調の可視化で女性アスリートのパフォーマンス向上 スポーツ特化から社会実装を視野に

体調管理アプリ「Lean sports」by LEAN

生理の問題はやる気の喪失やケガにつながるなど、女性アスリートのパフォーマンスに影響する。ところが、指導者も選手自身も知識が不足し、指導者と選手間のコミュニケーションも十分に取れない傾向にある。スポーツに特化し、アスリートのコンディションを可視化するアプリ「Lean sports」を提供するLEAN（東京都港区）がこのほど、品川区が主催する「ウーマンズビジネスグランプリ2025」ファイナルで、グランプリに輝いた。同社の立道友緯代表は、スポーツ特化で実績を重ね、将来的にはBtoBモデルで社会実装も視野に入れている。



## 生理、体調不良によるケガのリスク回避

立道友緯代表が会社を設立したのは2年前。生理の問題解決をコンセプトとした体調管理アプリ開発のきっかけは、慶応大在学中、スイスに留学していたときだったという。

「日本人留学生の生理痛の相談に乗っていました。がまんできないくらい痛みがひどく、21歳のとき、子宮内膜症に罹っていることがわかりました。中高生のときから正しい知識を持っていれば、受験のときや留学中も正しく対処できるのではと痛感し、手軽で続けやすい体調管理アプリの開発に至りました」

最初は法人、一般向けに開発を始めたが、学生を一番のターゲットに切り替えた。中でも体調不良によるケガが即、パフォーマンスに直結する女性アスリートに焦点を当てた。

「生理痛は個々によって程度や症状が異なります。病気が原因なのか体質なのか。またPMS（月経前症候群）も同様に個々によって異なります。指導者にとっては、メンタルなのか技術なのか、あるいは生理の

問題なのか、選手の不調の原因を把握するのは容易ではありません」

「Lean sports」は、その日の体調をLINEで手軽に入力し、3つの質問に答えるだけ。一方、指導者は選手全員の体調を一覧で確認することができるというもの。「体調が悪い選手」「ケガしやすい時期の選手」「ボリュームアップに最適な選手」など、選手各々の状態を把握できることで、男性指導者でも選手とのコミュニケーションが取りやすくなっている。

また、AI導入によって選手1人ひとりが「自分の体調にあったトレーニング」を行うことができ、「パフォーマンス向上」と「ケガの予防」を両立させている。

[次頁につづく](#)

## スポーツの場合はチームの問題 働く女性であれば組織・会社の問題

大学や高校女子サッカーチーム等で実績を重ね、BtoBモデルで社会実装を視野に入れる。実際、ある大学女子サッカー部では年に1人程度、前十字靭帯損傷という膝の故障者が出ていたが、昨年（2024年）1月に同サービス導入したところ、故障者は「ゼロ」になったという。

今後の構想として、スポーツ領域で実績を重ねた後は、企業の福利厚生等に広げていきたいと考えている。

「スポーツであればチームの問題。働く女性であれば組織・会社の問題です。個人ではなかなか管理は難しいし、自分のことは後回しにしてしまう傾向にあります。女性のヘルスケア啓発を目指していきたいと思います」（立道代表）



2025年2月23日、東京・品川区で開催された「第14回ウーマンズビジネスグランプリ2025 in 品川」にて、グランプリと品川区中小企業応援賞を受賞



立道友緯 Yui Tatemichi  
株式会社LEAN代表取締役

2016年に慶應義塾大学法学部に入学後、スイスのジュネーブ大学に1年間留学。サイバーエージェントやソフトバンクの長期インターンを経て大学卒業後、外資系投資銀行であるシティグループ証券株式会社に入社。その後テクロ株式会社の執行役員に就任し、BtoBマーケティング戦略の立案から実行まで従事。中学生の頃から生理が重かった原体験を元に、生理に悩む人を減らすため株式会社LEANを設立。

<https://jp-lean.com>



（文＝石川良昭）