取り組みの全体像

# 日本の腰痛持ち2,770万人を、一人でも少なくする。



出典：厚生労働科学研究（2010年人口による推計）

1 | アプリ

# アプリ「腰ログ」が、記録の入口になる。

## 記録する。見える。先生に伝えられる。




腰ログ

自己紹介

# 小宇佐 晃成

## 17歳 | 愛知高校 3年



小学5年生から
プログラミング

趣味：ゲーム



腰ログ

今日お話しすること

# 三つの順で、お話しします。



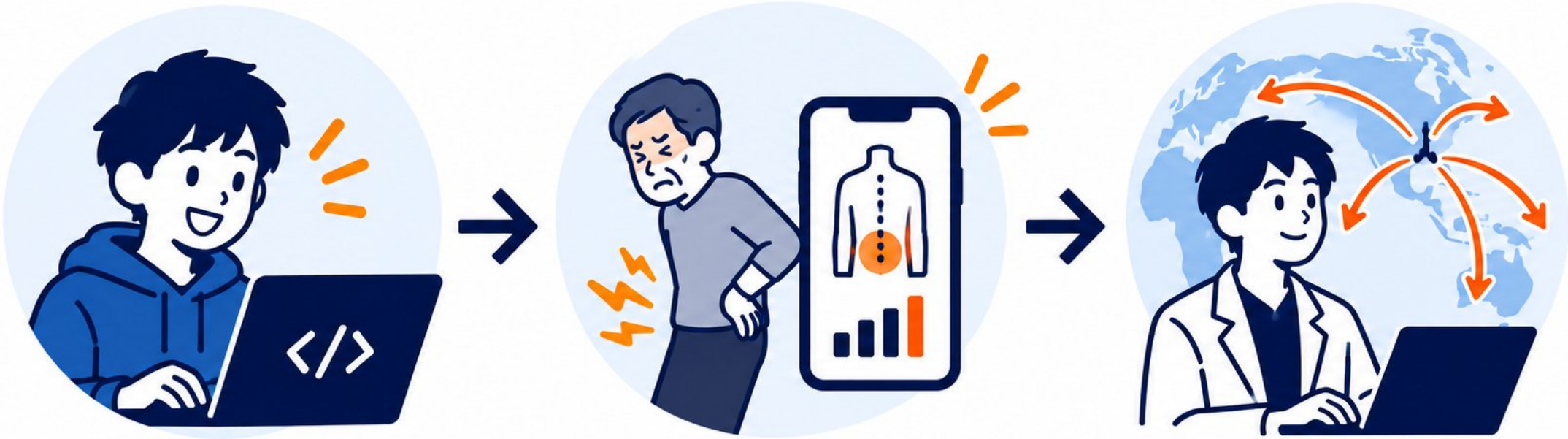
1 | 原点

2 | 腰ログ

3 | 南山大学

プレゼンのポイント

# 好きから始まり、父の腰痛をきっかけに腰ログを作り、南山で世界へ広げたい。



最初の疑問

# 腰痛ではない高校生が、なぜ腰ログを作ったのか？



# 話は、
# 小学5年生に戻ります



小学5年生

# 水泳をやめた頃でした

## （7年間かけてバタフライまで泳げるようになったので）



最初のきっかけ

# 父に、プログラミングを勧められました



初めて作ったもの

# 最初に使ったのは Scratch



夢中になった理由

# 自分で組んだ命令で、画面の中のものが動く



夢中になった理由

# 画面の中のものが動く。
# それが楽しくて、のめり込んだ。



次の気持ち

# ふと、気になった。



次の挑戦

# 自分の力は、どこまで通用する？



競技への挑戦

# 日本情報オリンピックへ



目標

# 自分の実力を試したかった



JOI

# 二次予選を突破



JOI

# 予選Aランク



JOI

# 優秀賞を受賞



JOI

# セミファイナルステージへ

# 進出



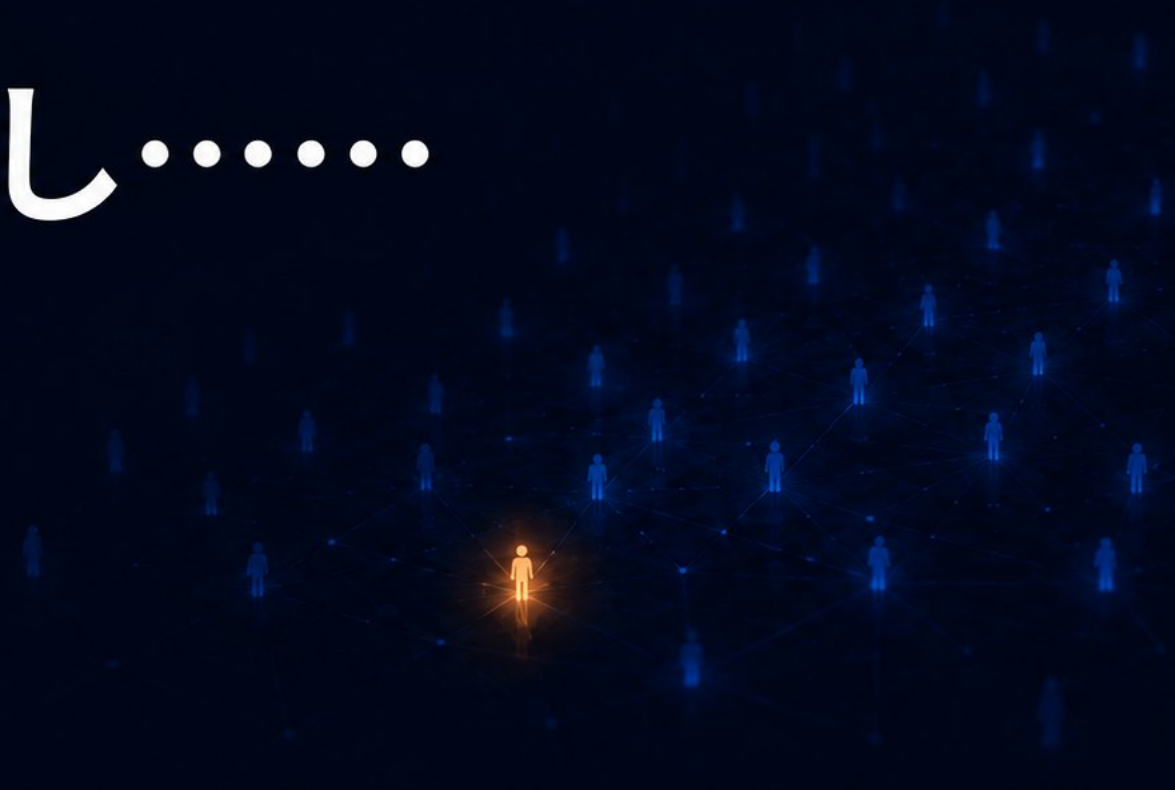
目指していた舞台

# いよいよ、本選の競技へ



転機

# しかし……



競技の直前

# インフルエンザにかかりました



JOI

# 本選の競技を欠場



出られなかった本選

# 開会式には参加。
# 競技だけ、出られなかった

開会式：2026年1月25日（オンライン）
競技：2026年2月1日（東京会場）



JOIのあと

# 目標を失いました



止まった時間

# 約5カ月、
# 何も作れなかった



次の疑問

# なぜ、もう一度
# 作ることにしたのか？



再出発の理由

# いつまでも落ち込んでいても、何も変わらない。



目標の変化

# 「競技で勝つ」から
# 「人の役に立つものを作る」へ



再出発

# 7月1日、プログラミングを再開



次の疑問

# では、誰のために
# 何を作る？



一番近くの人

# 父でした



父の腰痛

# 長年、腰痛に悩んでいました



作る相手が見えた

# 腰をかばって歩く父の姿を見た



自分にできること

# 自分の技術で、
# 何かできないか？



作ると決めた

# 腰痛を改善するアプリを作ろう。



調べて驚いたこと

# 父だけの問題ではなかった。



調べて驚いた数字

# 日本の腰痛持ち、2,770万人。



出典：厚生労働科学研究（2010年人口による推計）


ここで1つの
疑問が浮かびました

一つの疑問

# 情報も治療先も多いのに、なぜ腰痛に悩む人がこんなに多いのか？



僕が考えたこと

# 腰痛に悩む人が減らない、三つの壁。

## 1 状態が残らない



## 2 先生に伝わりにくい



## 3 対策が続きにくい



次の疑問

# なぜ「治す」ではなく「記録」なのか？





父を見て気づいたこと

# 先生の前で、うまく説明できない



診察で聞かれること

# いつ、どんなときに 痛かった？



最初の壁

# その時々の記録が 残っていない



記録の意味

# 残しておけば、振り返って伝えられる



もう一つの壁

# でも、面倒な記録は続かない



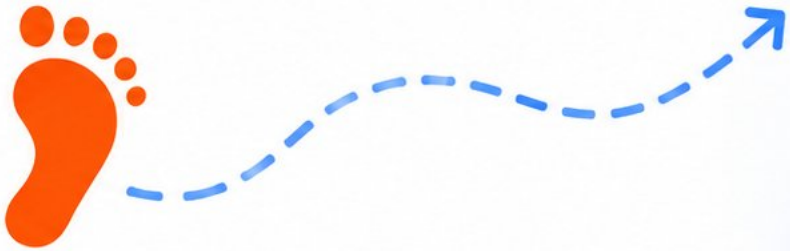
考えたこと

# 短く残せる
# 方法はないか？



答え

# 腰痛記録アプリ「腰ログ」





補足資料

# 腰ログの改善記録

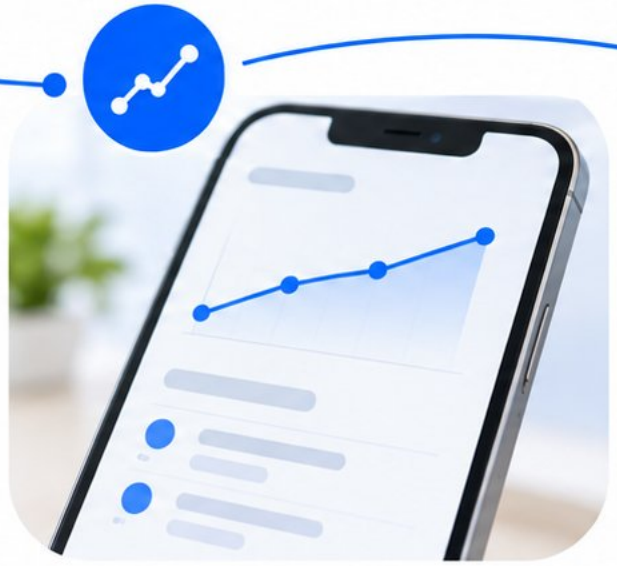
詳しくはお手元の
『腰ログの改善記録（2026年7月–8月）』
をご覧ください。



腰ログの役割

# 記録する。見える。
# 先生に伝えられる。







使い始め

# まず、普段の状態を整理する



使い方 1

# 腰が悪い日に記録する



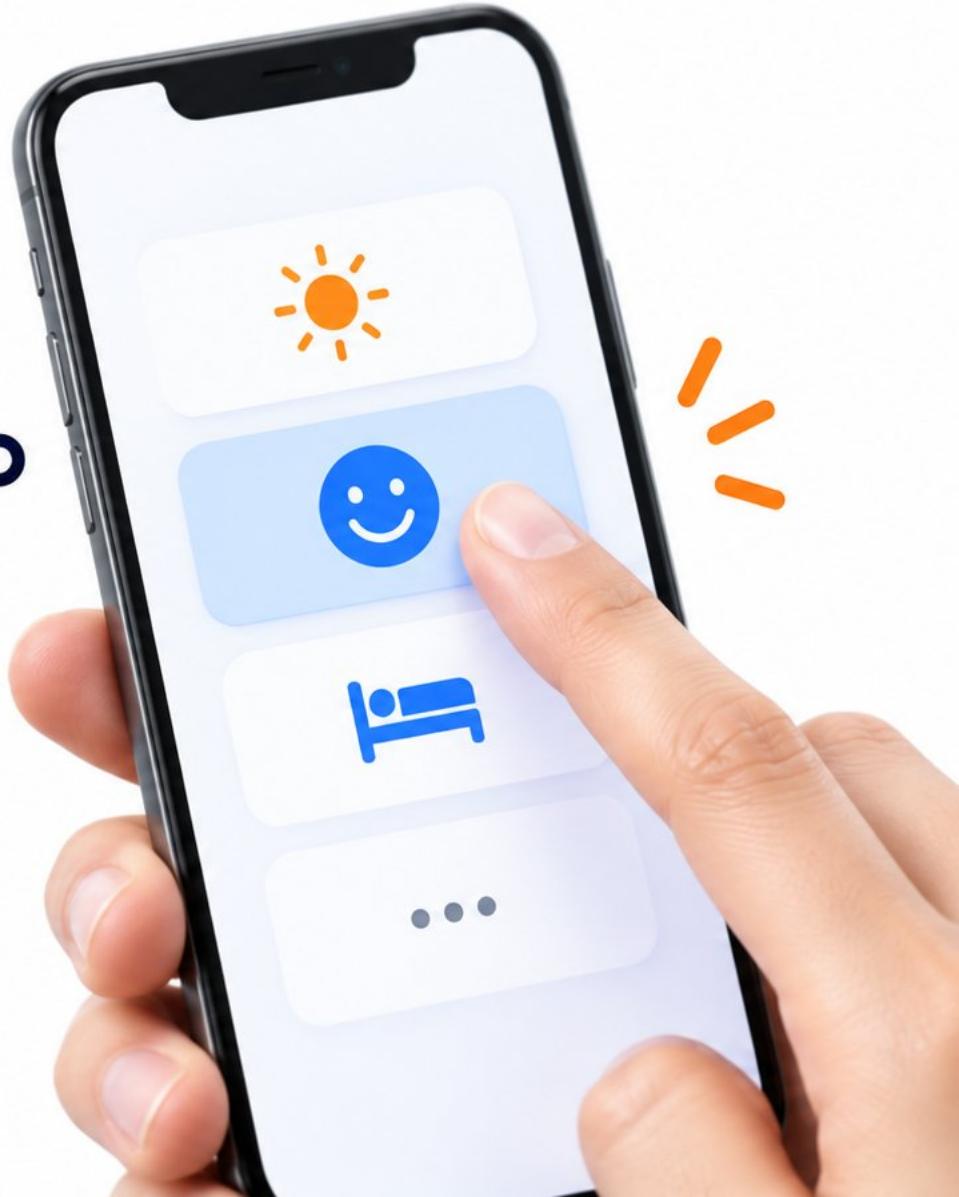
残す内容

# 痛みと、その日に行った対策を残す



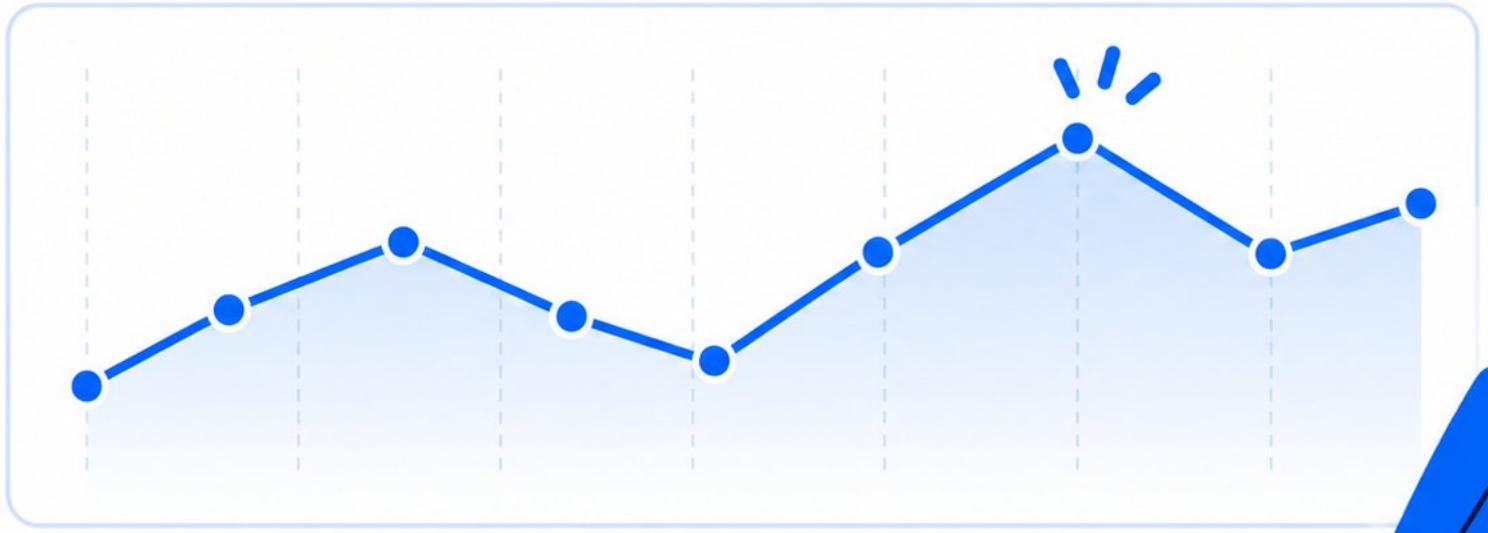
続けやすさ

# 長い文章は不要。
# タップで入力



使い方 2

# 記録がたまると、変化が見える





振り返り

# 比べる相手は過去の自分



次の疑問

# 見えた変化を、どう役立てる？



使い方３

# 記録を「腰レポート」にまとめる





先生との会話

# 先生に、
# 腰レポートを見せる



腰ログがつなぐもの

# 同じ記録を見ながら状態を話せる



完成したとき

# よし！これで完璧だ！と思い



作った後

# 実際に使ってもらうと？



作った後

# 全然使ってもらえませんでした・・・



最初の失敗

# はじめは「ユーザーに毎日記録」してもらう設計だった



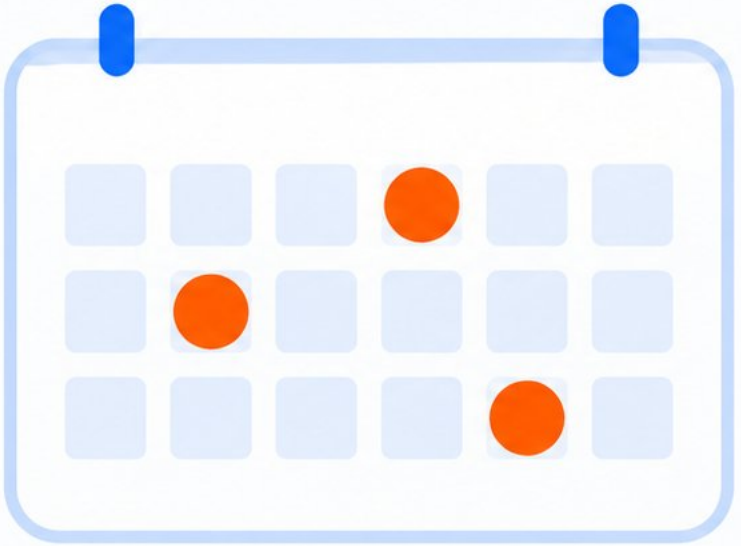
利用者の現実

# 毎日のユーザー入力は続かなかった



設計を変更

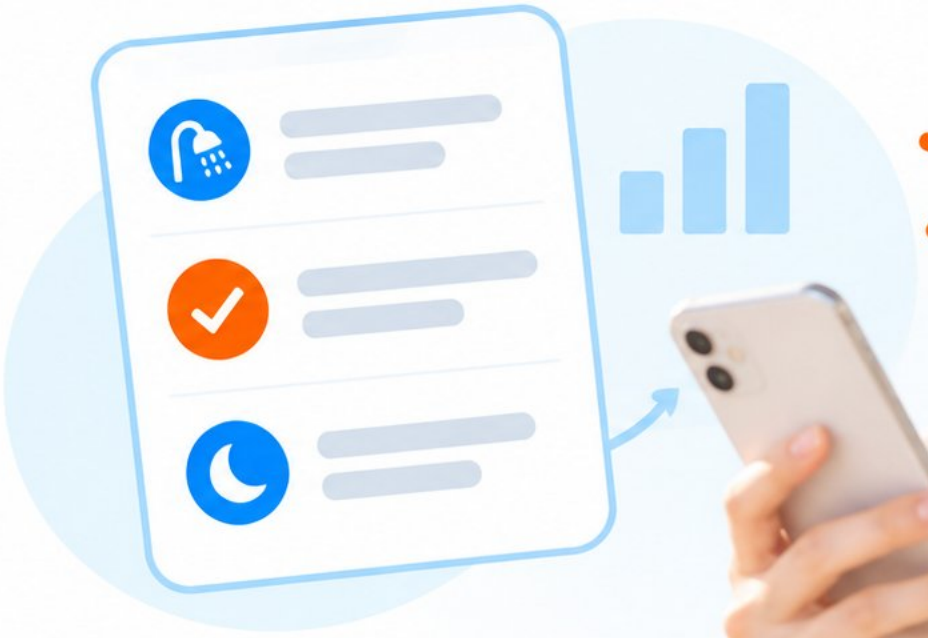
# 腰が悪い日や
# 普段と違う日に記録





利用者の声

# 記録が、
# 安心感にもつながった





改善のしかた

# 使った人の一言が、次の改善になる。



# もっと多くの人に
# 知ってもらえないか？
# と思い





広めるために

# テレビ・新聞の記者にメールを送付







メディアへの連絡

# その結果



第三者からの関心

# 中日新聞から、
# 取材を受けました。



補足資料

# 報道関係者向け取材資料

詳しくはお手元の
『腰ログを社会へ伝える
報道関係者向け取材資料』
をご覧ください。



報道関係者向け取材資料　2026年8月11日｜小宇佐晃成

記者への個別相談に添える資料／一般公開ではありません

家族の困りごと × AI × 高校生

## 高校生が夏休みにAIでアプリ開発
## 父の腰痛を「診察で伝わる記録」に変える「腰ログ」

父一人の悩みから、推計2,770万人が抱える社会課題への挑戦へ

父・小宇佐拓宏は長く腰痛に悩んでいます。しかし病院や治療院で聞かれても、いつ痛みが強くなったのか、何をした後に変化したのかを思い出せず、「まあ大丈夫です」と答えてしまうことがありました。
その姿を見てきた息子の晃成が作ったのが「腰ログ」です。痛み、朝の体の硬さ、座り時間、睡眠などを毎日記録し、相談時に見せられるレポートへまとめます。

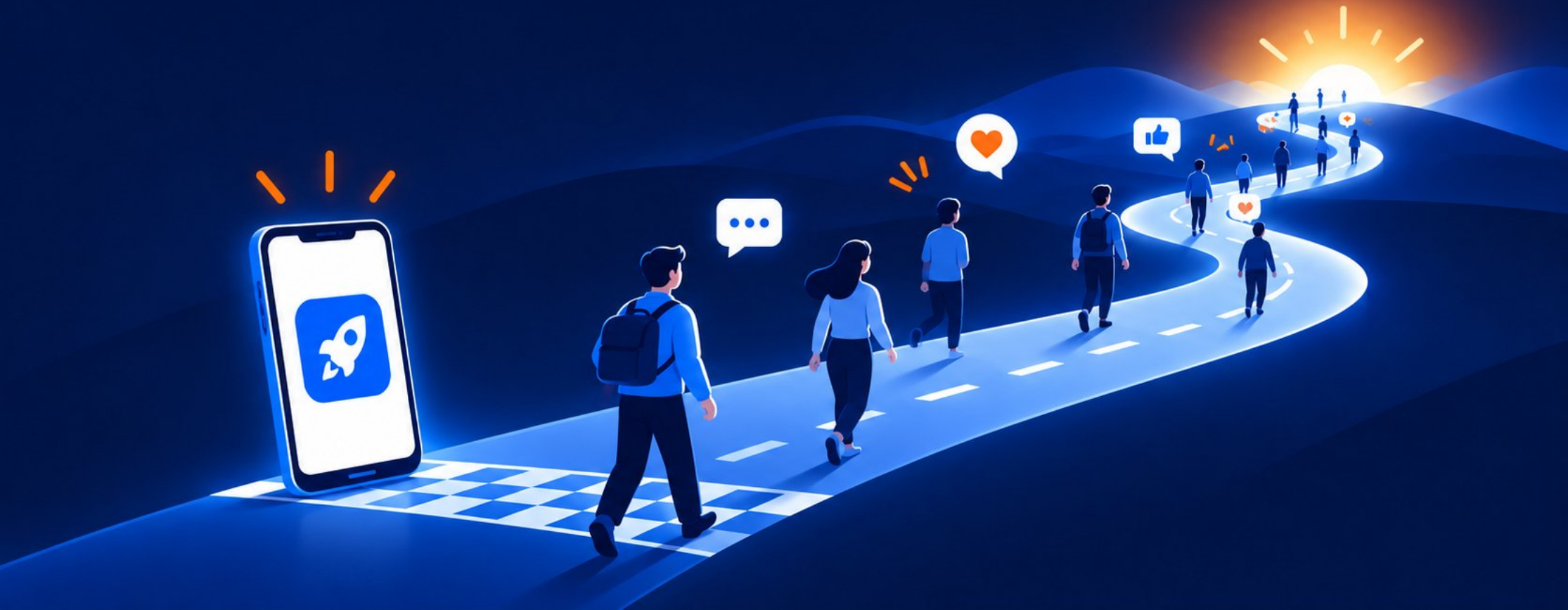
父・小宇佐拓宏と、腰ログの記録を確認する小宇佐晃成

### 腰ログが生まれた流れ

1. **父が診察で状態を説明しきれない**
   父は腰痛に悩んでいましたが、いつ痛みが強くなり、何をした後に変化したのかを診察時に十分説明できませんでした。
2. **日々の生活情報が専門家へ渡っていないと気づいた**
   治療方法や専門家が足りないのではなく、痛み、睡眠、活動量などの日々の情報を記録し、専門家へ渡せていないことが根本問題だと気づきました。
3. **高校生がAIを使い、橋渡しするアプリを開発した**
   息子の晃成がAIを駆使し、本人の記録とApple Watchなどのデータを専門家へ見せられる「腰ログ」を開発。審査却下と再申請を経て、8月8日に公開しました。

公開後に見えたこと

# 公開はゴールではなかった。



次の課題

# 使う人が増えるほど、設計の責任も増える。



次の課題

# 利用者の要望をどう整理するか



次の課題

# 安全性と品質をどう確かめるか



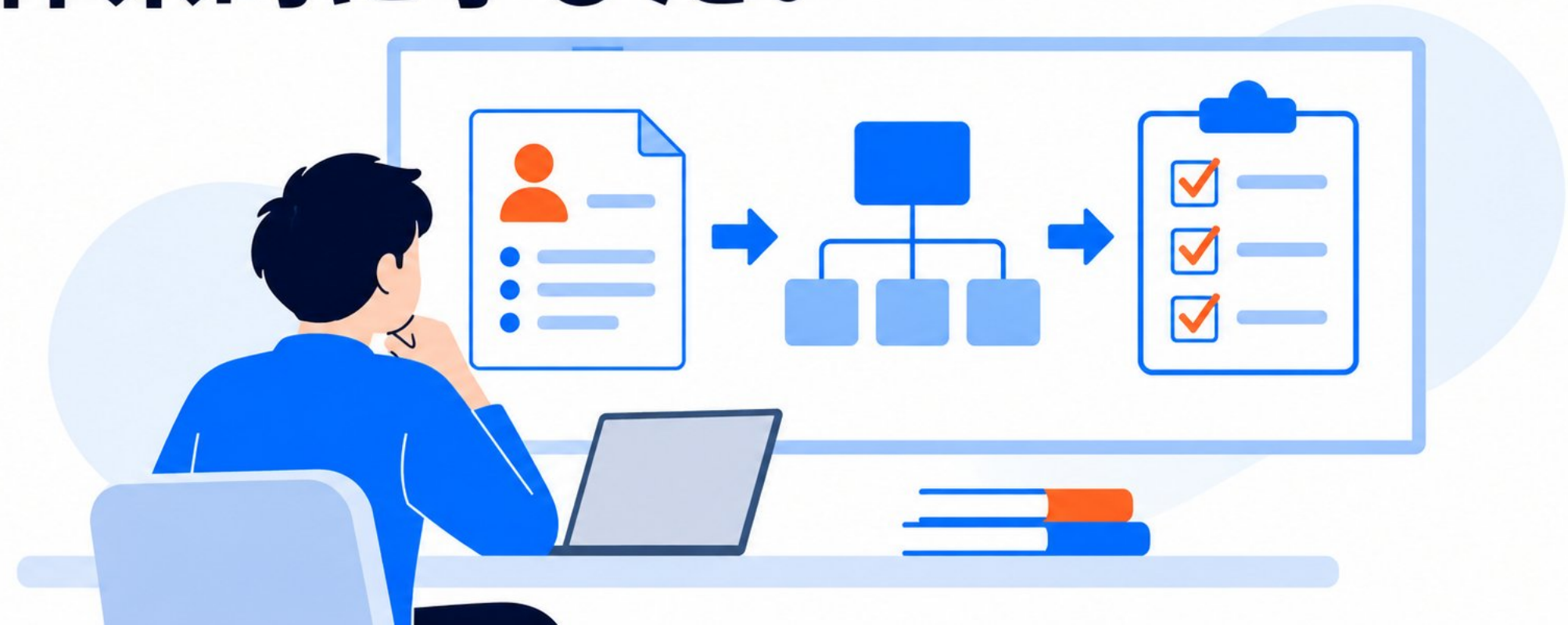
志望理由

# なぜ、南山大学なのか？



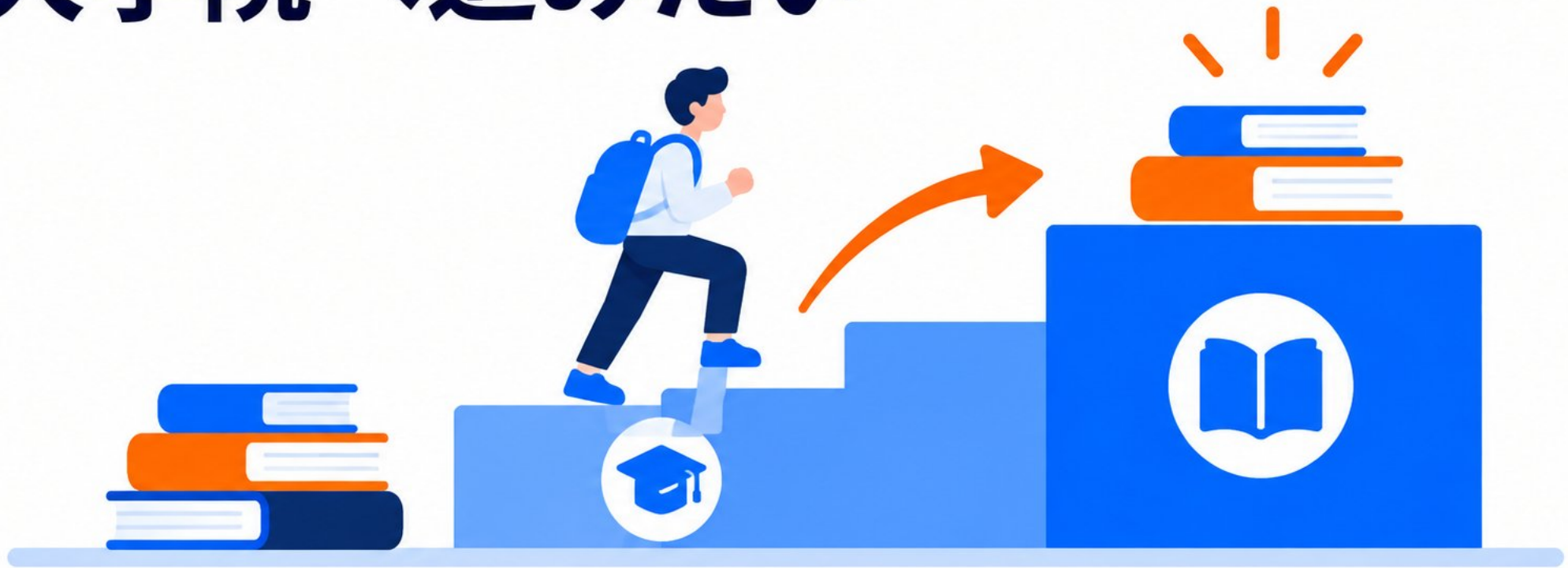
ソフトウェア工学科

# 要求分析・設計・品質評価を体系的に学びたい



大学院への道

# 早期卒業制度を目指し、大学院へ進みたい



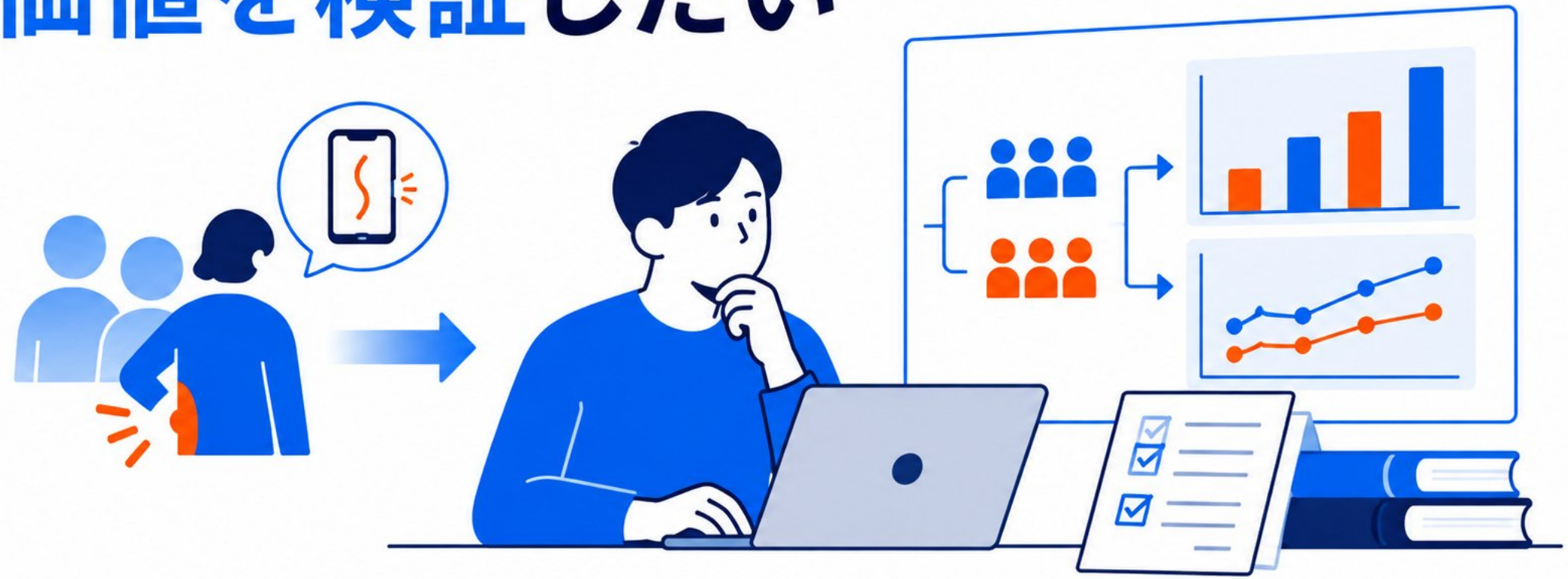
南山でできること

# 条件を満たせば、
# 学部3.5年＋大学院1.5年で修士へ。



その先

# 大学院で、腰ログの価値を検証したい



生まれた1年

# 生まれた1年を、海外で腰ログの普及に使いたい。



補足資料

# インドを選ぶ理由

詳しくはお手元の
『インドを留学・研究先に選ぶ理由
（日本との比較と世界展開）』
をご覧ください。



目指す未来

# 南山で学び、
# 腰ログを世界へ。

