

**筋トレ×有酸素運動で効率良く脂肪を燃焼！
自宅で楽しく本格的なトレーニングができるフィットネスゲーム『うちトレ』が
Nintendo Switchで11月30日発売決定！**

ブロードメディア株式会社の子会社である株式会社ポケット（東京都杉並区、代表者：堀内 光）は、Nintendo Switch™向けソフト『うちトレ』を2023年11月30日(木)に発売することを決定しましたのでお知らせします。



『うちトレ』は、スクワットやクランチ（腹筋）などの高強度な筋トレと、エアロビクスやボクササイズ、ジャズダンスやサンバなどの有酸素運動を組み合わせることで、短時間で効率的な運動を自宅で行うことができる本格的なフィットネスゲームです。

■ 高強度インターバルトレーニング「HIIT」

HIITとは、「High Intensity Interval Training（高強度インターバルトレーニング）」の略で、負荷の高い筋トレなどの運動と短いインターバルを繰り返しながら行う短期集中型のトレーニング方法です。

高い脂肪燃焼効果や効率的な筋力アップに加えて、運動後もカロリー消費が最大72時間継続する「アフターバーン効果」も期待できる優れたトレーニングメソッドとして世界的に注目されています。

『うちトレ』はランジやジャンピングジャック、クランチなどの筋トレや無酸素運動を中心とした45種類のアクションを収録し、HIITのメソッドをNintendo Switch上で実現できるようになっています。基本のプレイはJoy-con™を持った状態で体を動かすことで行いますが、一部のアクションは、レッグバンドに対応していますので、足の動きもしっかり判定することができます。（レッグバンド無しでもプレイは可能です）

■ダンスやボクササイズなどの有酸素運動「リズムフィット」

また、リズムに乗って体を動かすエアロビクスや様々なジャンルのダンス、ボクササイズなどの比較的負荷が軽く、長時間続けられる有酸素運動「リズムフィット」が20種類収録されています。“パラパラ”や“オタ芸”などの変わり種のダンスも含まれていますので、誰でも楽しくプレイすることができます。

■豪華声優陣があなたの運動をしっかりサポート！

様々な個性を持つ5人のインストラクターが、動き方のアドバイスはもちろん、プレーヤーのモチベーションを高めながら、日々の継続をしっかりサポートしてくれます。トレーナーの音声キャストは、人気声優5名が担当しています。メイ（CV.加隈亜衣）、ナオト（CV.小野賢章）、ギャビー（CV.小松未可子）、カルロス（CV.小西克幸）、エマ（CV.花守ゆみり）。

■ダウンロードコンテンツ（DLC）で新しいコンテンツを追加予定！

ソフトの発売後も、DLCで新しいコースの追加を予定しています。

第一弾として、このソフトを監修したマスタートレーナーによる映像版コースを配信予定です！

【イメージ画像】



正しい筋トレができるように
インストラクターがアドバイス！



動きを見ながら一緒に踊るだけで
汗だく＆気分爽快！



「今日のトレーニング」では
毎日自動でコースを組みます！



「フリートレーニング」では
おすすめとカスタムが選択可能！



好きなトレーナーを選んで
一緒に楽しくトレーニング！



日々の運動はマイレポートに
しっかり記録されます！



タイトルロゴ

【商品概要】

タイトル名 : うちトレ ～【最短4分】筋トレ&有酸素運動～
発売日/配信日 : 2023年11月30日(木)
販売形態 : パッケージ版 / ダウンロード版
ジャンル : フィットネス / トレーニング
価格 : 5,800円(税別)
対応端末 : Nintendo Switch
CERO : A(全年齢対象)
プレイ人数 : 1人
プレイモード : TVモード/テーブルモード
対応言語 : 日本語
コピーライト : (C)2022 Pocket
公式サイト : <https://www.pckt.co.jp/uchitore/>

【会社概要】

商号 : 株式会社ポケット
代表者 : 堀内 光
所在地 : 〒167-0042 東京都杉並区西荻北 2-27-8
事業内容 : ゲームソフトの企画・制作・販売
URL : <http://www.pckt.co.jp/>

<本件に関するお問い合わせ>

株式会社ポケット 担当: 梶野、北山 Mail: info@pckt.co.jp

<報道関係のお問い合わせ>

ブロードメディア株式会社 経営管理本部 財務部広報課
Tel: 03-6439-3983 Fax: 03-3478-1232 Mail: cmktg@broadmedia.co.jp

本リリースのURL: <https://www.broadmedia.co.jp/news/2023/10/11-002325.html>

Nintendo Switch、Joy-Con は任天堂の商標です。

記載されている会社名及び商品名/サービス名は、各社の商標または登録商標です。