

プレスリリース  
報道関係者各位

2023年11月30日  
ブロードメディア株式会社  
株式会社ポケット

**筋トレ×有酸素運動のハイブリッドトレーニング！  
Nintendo Switch 用フィットネスゲーム『うちトレ』が  
本日 11月30日より発売開始！**

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、本日 2023年11月30日(木) に発売いたしましたので、お知らせいたします。

『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（HIIT）と、リズムによって体を動かし基礎代謝アップをはかる有酸素運動（リズムフィット）を組み合わせた“ハイブリッドトレーニング”により、楽しみながら効率的なトレーニングが続けられる本格的なフィットネスゲームです。



URL <https://www.pckt.co.jp/uchitore/>

**短時間で「脂肪燃焼」「筋力アップ」ができる“HIIT”**

●アフターバーン効果も期待

“HIIT”は高負荷の運動と休憩を短いサイクルで繰り返しながら行うトレーニング方法です。

短時間でも「脂肪燃焼」や「筋力アップ」ができるほか、運動後も 24 時間～72 時間ほど代謝が高い状態が続く「アフターバーン効果」が期待できます。

●45 種類のトレーニングアクション

「ランジ」「バーピー」「クランチ」など、全部で 45 種類の HIIT アクションが収録されています。

ほとんどのアクションは Joy-Con™を両手に持った状態で行いますが、一部の HIIT アクションは「レッグバンド」に対応しており、足の動きもしっかり判定します。（※レッグバンド無しでもプレイ可能です。）

## 楽しみながら続けられる “リズムフィット”

### ●有酸素運動で基礎代謝アップ

音楽にあわせて体を動かすエアロビクス、ダンス、ボクササイズなどの比較的負荷が軽い有酸素運動のメニュー“リズムフィット”が収録されており、楽しく続けることで基礎代謝アップが期待できます。

### ●「パラパラ」や「オタ芸」も

収録されている“リズムフィット”のメニューは、エアロビクス系が 8 本、ボクササイズを中心としたコンバット系が 4 本、ジャズやサンバなどのダンス系が 8 本の合計 20 本。「パラパラ」「チア」「オタ芸」などの変わり種のダンスも含まれています。

## 好きなプレイスタイルで

デイリーメニューの「今日のトレーニング」、オプションメニューの「おすすめコース」、パーソナライズメニューの「カスタムコース」の 3 つのメニューがあり、自分の目的や好みに合わせてプレイスタイルを選ぶことができます。

## 豪華声優陣があなたの運動をしっかりサポート

個性豊かな 5 人のインストラクターが、トレーニングに関する適切なアドバイスはもちろん、褒めて煽って激励しつつ、プレイヤーのモチベーションを高め、しっかりとサポートしてくれます。

インストラクターの音声キャストは、人気声優の加隈亜衣さん（メイ）、小野賢章さん（ナオト）、小松未可子さん（ギャビー）、小西克幸さん（カルロス）、花守ゆみりさん（エマ）が担当します。

本作の発売にあわせて 5 人のインストラクターそれぞれの紹介動画を公式サイトにて公開しています。

- メイ紹介動画 : [https://youtu.be/5j\\_ZpDatiBg](https://youtu.be/5j_ZpDatiBg)  
ナオト紹介動画 : [https://youtu.be/\\_1nldN5Q2es](https://youtu.be/_1nldN5Q2es)  
ギャビー紹介動画 : <https://youtu.be/RSxHJxwXp10>  
カルロス紹介動画 : <https://youtu.be/L3-cAU7UvoQ>  
エマ紹介動画 : <https://youtu.be/3PVwUhMuDBo>

### 【イメージ画像】



その運動で鍛えられる筋肉の部位は  
右下の図でチェック！



最初はできなくても大丈夫！  
徐々に動けるようになります！



「今日のトレーニング」なら  
自動で好みの運動が組まれる！



「おすすめコース」では筋トレ特化や  
有酸素運動特化のコースもあります！



自分に合うインストラクターを  
ぜひ見つけてください！



その日の運動内容はもちろん  
累計のアクション数も確認可能！

## 【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 : 6,380 円 (税込)  
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/>  
ニンテンドーストア : <https://store-jp.nintendo.com/list/software/70010000048054.html>  
ゲーム紹介動画 : <https://youtu.be/gGf0XYJWI4w>

## 【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 : <https://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](mailto: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](mailto:cmktg@broadmedia.co.jp)

本リリースの URL : <https://www.broadmedia.co.jp/news/2023/11/30-002339.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。