



高専生の異常な 愛情

または私は如何にして心配するのを
止めてトンカツとチャーハンを愛する
ようになったか

自己紹介



- 名前：大井陽介
- 年齢：28歳
- 高専：長野高専



今回のお題



- カロリーについて色々しゃべってみます



社会人になると有りがち



- 気がついたら体重が増加気味
- 歩くことも少ない
- スポーツはやりたいけど忙しい
- 去年買った服がキツイだと!?

※  上記リストはフィクションです 

直接言うのは厳しい



- ツッコミは難しい。
- 心を折ったり、場が殺伐としたり
- 「ついポツチャリ」な隠語を作ってみました



直接言うのは厳しい



- ツッコミは難しい。
- 心を折ったり、場が殺伐としたり
- 「ついポツチャリ」な隠語を作ってみました
- **ピッチャー**



ピッチャーって？



- 服が”ピッチリ”になった状態を「ピッチャー」と呼びます



ピッチャーって？



- 服が”ピッチリ”になった状態を「ピッチャー」と呼びます
- 大変ピッチリだと、「ナイスピッチング！」
 - 格好いいですね！でも、あれ？「ナイスピッチング！」
 - 今日のピッチング良いですね！



春は出会いと別れの季節

- **ピッチャー**で明るい雰囲気作り!



ちょっと聞いてくださいよ

- 学生的时候は58kgだったので
す

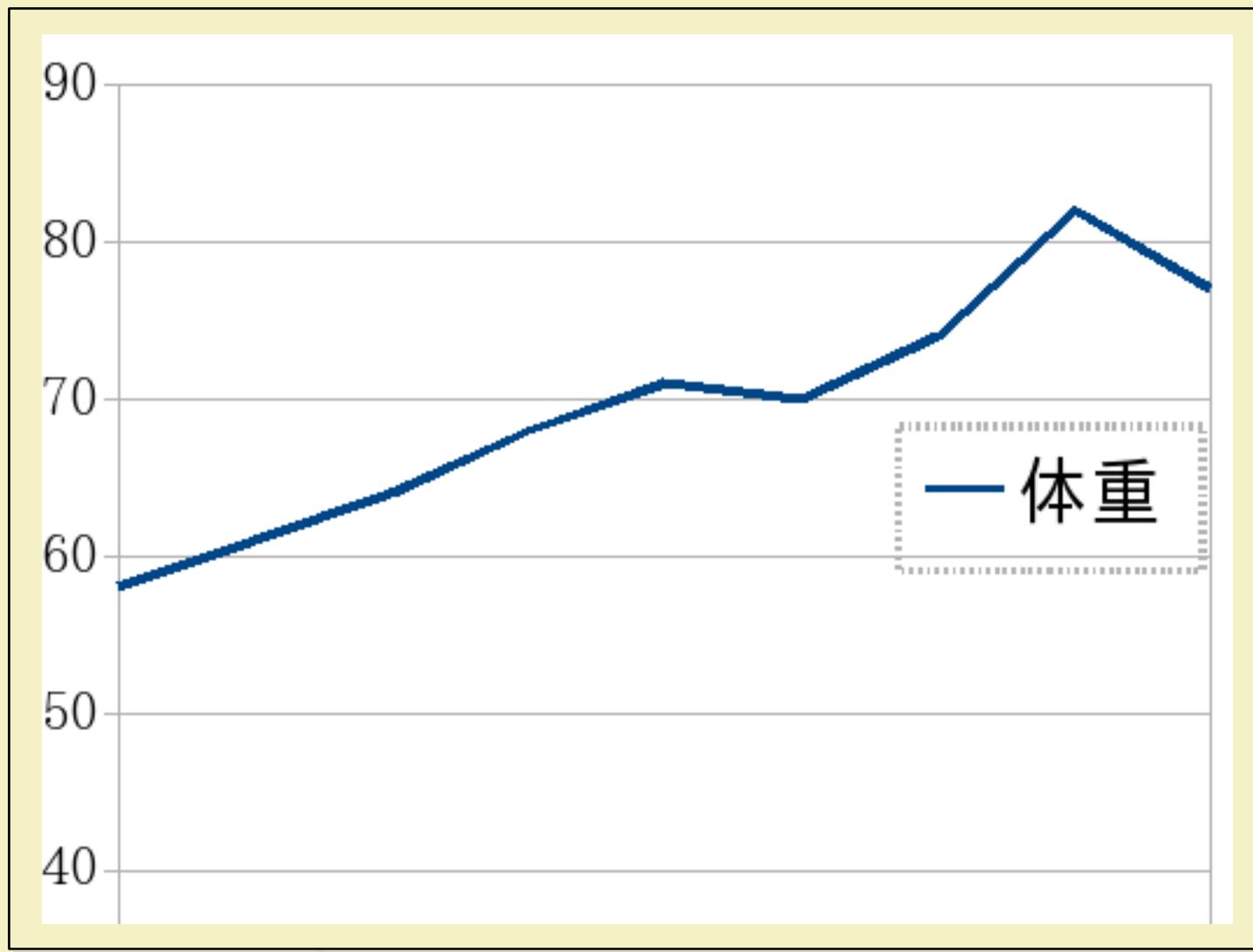


ちょっと聞いてくださいよ

- 学生的时候は58kgだったのです
- 今は77kg



こんな感じの上昇率



最近、大変な事態が



- 階段を2段飛ばすと、後から不思議な衝撃が



最近、大変な事態が



- 階段を2段飛ばすと、後から不思議な衝撃が
 - たぶん



恩師は言いました



- 「20歳、25歳、30歳、、、5歳毎に食生活を考え直さないと大変な事になるよ！」



恩師は言いました



- 「20歳、25歳、30歳、、、5歳毎に食生活を考え直さないと大変な事になるよ！」
- なりました!



対策案(案)



- 摂取カロリー減らそうぜ
- カロリーを燃焼させようぜ
- テクノロジーでなんとか。。。。



摂取カロリー減らそうぜ



- むりぽ
- 住んでるのが高田馬場
 - 超うまい、トンカツ屋、チャーハン屋、麻婆豆腐の店までの交通の便がなぜか良い
- 上記三店、今年になってから合わせて25回は行ってる



カロリーを燃焼させようぜ

- 仕事が忙しくて。。。 (言い訳)
- 週に数回5-10kmのランニングで二ヵ月後に膝を痛めました
 - 運動不足の人が急にやったときになる症状
 - 一時期、歩くのが精一杯なほどでした。。。。



最後の案



- テクノロジーで楽ちゃんになんとか。。。
 - Wii Fit購入



Wii Fit購入



- 1月に購入



Wii Fit購入



- 1月に購入
- 3回目に起動したときには38日ぶり。。。。
- 4回目?なにそれ?食べると美味しい?



自分など信じられるか!



- 自分が最大の敵
- 人の力に頼る
- みんなにレビューしてもらおう
 - きっと、誰かが突っ込んでくれるはず!



よく会う人にレビュー



- 変化に気づきにくい
- 相対的評価になりがち
 - 絶対評価重要



大概役に立たない



- なんか、太ったねー
- 大きくなったよね
- 豪腕ピッチャーwww
- この写真と。。。。輪郭違うよね？

不特定多数に頼る



- 何処かで数値を晒しつつづける



体重を全部晒す



- ブログの場合は一部の人しか見ない
- Twitterならブログよりは人の目にふれやすい
 - 羞恥周知プレイができるよ!



体重を晒す方法を考える

- 体重計の数値を書きつづける
 - そんな事が続けられるなら最初からダイエットできてる!
- 1ステップは難しくても、2ステップで記録したい
 - 無線体重計の電源ON、パソコン1クリック。



そこで!



- Wii Fit(の体重計) + Twitter
 - ちょうど、3回しか起動してないし



技術的な問題



- Wii FitはBluetooth接続
- PCからWiiリモコンの情報は取得できる
- なんだか行けそうな感じ



こんな感じにしたい



- 簡単な体重の増減も出てくる
- ひたすら簡単に
 - やらなくなるから
- 名前重要



その名は



- でぶったー
- <http://twitter.com/debutter>



間に合いませんでした



- すいません。。。。。
- 近いうちにできるんじゃないかと



抱負



- 俺、"でぶったー"ができれば、ちゃんとダイエットするんだ!



ありがとうございました



● **STOP MTB**

