

(サンプルデータ) 人物と数値はすべて架空のもので、実在の個人とは関係ありません。レイアウトと文言は管理画面の個人レポートをそのまま使っています。

個人セッションレポート：1 セッション

作成日時：2026/09/18 16:12

2026/09/18 15:20 ・ 心身を落ち着ける・ショート版 ・ 所要時間 39 分 ・ デバイス：HRV

このセッションの所属：デモ企業株式会社

第 12 回 (全 12 回) ・ 前回から 6 日 ・ モニター区間 21/23

主要な数値

生体の生値

心拍数 98.6 → 84.9 bpm ↓ Δ -13.7 改善 同年代平均 72.0 bpm ★ ベスト 82.7 bpm	リラックス力 13.2 → 21.5 ms ↑ Δ +8.3 改善 同年代平均 28.6 ms ★ ベスト 24.1 ms	回復力 0.31 → 1.84 % ↑ Δ +1.53 改善 同年代平均 — ★ ベスト 2.62 %	調節力 16.4 → 28.9 ms ↑ Δ +12.5 改善 同年代平均 35.5 ms ★ ベスト 26.2 ms
--	---	---	---

--- 前測定 — 癒やし効果後測定 — セッション中ベスト

- 心拍数：その 5 分間の平均心拍数。リラックスすると通常下がる。
- RMSSD：隣り合う心拍間隔の差の二乗平均平方根。短時間の変動能力。
- SDNN：心拍間隔の標準偏差。全体の変動量。

新版・自律神経等価年齢 (3項目)

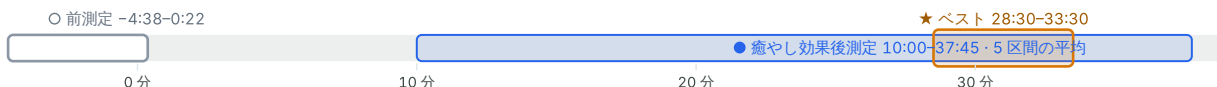
自律神経の等価年齢は、このセッションの心拍変動と調節特性を人口常模と比較し、どの年齢層に近いかを読みやすい尺度に換算したものです。本人内の比較や推移を見るための指標で、実際の生物学的年齢や医療診断ではありません。

副交感神経調整の同年代相当年齢 63 → 45 歳 ↓ Δ -18 改善 ★ ベスト 40 歳	応答能力の同年代相当年齢 61 → 50 歳 ↓ Δ -11 改善 ★ ベスト 44 歳	リズム流暢性の同年代相当年齢 LAB (実験的) 60 → 44 歳 ↓ Δ -16 改善 ★ ベスト 43 歳
--	---	---

このセッションのサンプリング区間

このレポートの数値はすべて下の3区間のいずれかに基づきます。以降の表・帯・レーダーも同じ記号を使います。

- 前測定 セッション開始直後、まだ落ち着く前の5分間 (開始5分前から開始後10分以内で最も早いきれいな区間)
- 癒やし効果後測定 参加10分後からの平均：終了まで5分ごとに区切り、基準を満たした区間を平均
- ★ セッション中ベスト 効果後測定の範囲内で、品質が基準を満たし、心拍が連続し、副交感神経が最も強い (RMSSD が最も高い) 5分間



トロフィー実績 (参加・スキル)

金メダル 2 銀メダル 1 銅メダル 3 未獲得 2

心身をほどこ 第一歩 金メダル

流星とともに流れる思い 金メダル

深まっていく瞑想の階段 銀メダル

ろうそくとリラックスした集中 銅メダル

安心して包まれる空間 銅メダル

草原の白昼夢 銅メダル

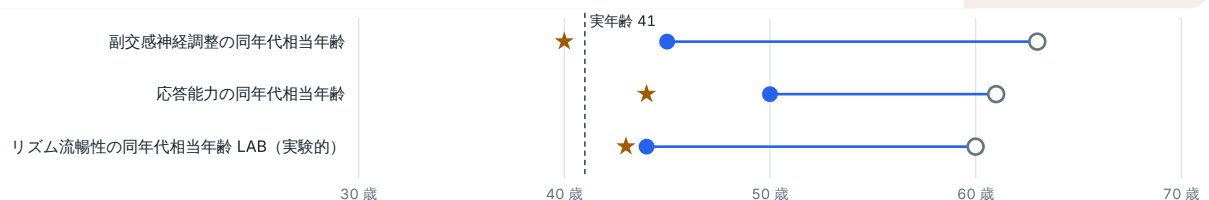
澄んだ明るい思考 未獲得

木々の力を感じる 未獲得

自律神経の同年代相当年齢

括弧内は実年齢（41 歳）との差で、マイナスは同年代より若いことを示します。

年齢	○ 前測定 -4:38-0:22	● 癒やし効果 後測定 10:00-37:45・5 区間の平均	変化 効果後測定 - 前測定	★ セッション 中ベスト 28:30-33:30
副交感神経調整の同年代 相当年齢 RMSSD	63 歳 (+22)	45 歳 (+4)	-18 歳	40 歳 (-1)
応答能力の同年代相当年 齢 AC/DC	61 歳 (+20)	50 歳 (+9)	-11 歳	44 歳 (+3)
リズム流暢性の同年代相 当年齢 LAB (実験的) 試験的	60 歳 (+19)	44 歳 (+3)	-16 歳	43 歳 (+2)



★ セッション中ベストは「全体で最も良い5分間」なので、平均より良く見えるのが当然です。どこまで深くリラックスできるかを見るためのもので、前測定とは差し引かず、成果にも数えません。成果は「効果後測定 - 前測定」で見ます。

- 副交感神経調整の同年代相当年齢：RMSSD で副交感神経（迷走神経）の調節を示し、同性の基準値と比較します。
- 応答能力の同年代相当年齢：心拍の加速能力 AC と減速能力 DC で応答能力を示し、2 つのうち弱い方を採用します。
- リズム流暢性の同年代相当年齢 LAB（実験的）：PIP・PNNSS・PNNLS で心拍リズムの滑らかさ、または断片化の程度を示します。
- 変化 = 癒やし効果後測定 - 前測定（整数の年齢にしてから差し引き）。マイナスは同年代相当年齢が若くなったことを示します。セッション中ベストは差し引きに含めません。
- 調整能力（SDNN）の同年代相当年齢は計算・保存されていますが、セッション中のガイド内容で心拍が変わるため SDNN の解釈が難しく、レポートでは当面表示しません。

リズム流暢性の同年代相当年齢は試験機能（LAB）です。参照集団の分布から換算したもので、検証済みの生理的年齢ではありません。

計算バージョン：autonomic-age-v3.2-formula / 区間選択バージョン：v3-selector-2.2-three-window

同年代との比較

項目	○ 前測定	● 癒やし効果後測定	★ セッション中ベスト	同年代の基準値
RMSSD 副交感神経の調節	13.2 ms 同年代より低い ・ 同年代の上位 91% ・ -1.37σ	21.5 ms 同年代と同程度 ・ 同年代の上位 64% ・ -0.36σ	24.1 ms 同年代と同程度 ・ 同年代の上位 55% ・ -0.12σ	25.5 ms
AC 心拍の加速能力	4.60 ms 同年代より低い ・ 同年代の上位 99% ・ -2.26σ	9.80 ms 同年代より低い ・ 同年代の上位 72% ・ -0.58σ	10.90 ms 同年代と同程度 ・ 同年代の上位 59% ・ -0.23σ	11.60 ms
DC 心拍の減速能力	3.90 ms 同年代より低い ・ 同年代の上位 99% ・ -2.42σ	10.10 ms 同年代より低い ・ 同年代の上位 71% ・ -0.55σ	11.40 ms 同年代と同程度 ・ 同年代の上位 56% ・ -0.15σ	11.90 ms
HF 高周波パワー	70 ms ²	210 ms ²	260 ms ²	—
LF 低周波パワー	160 ms ²	330 ms ²	300 ms ²	—
SDNN 全体的な調節能力	16.4 ms 同年代より低い ・ 同年代の上位 97% ・ -1.84σ	28.9 ms 同年代と同程度 ・ 同年代の上位 64% ・ -0.35σ	26.2 ms 同年代より低い ・ 同年代の上位 73% ・ -0.61σ	33.0 ms
心拍数 低いほど良い	98.6 bpm 同年代より速い ・ 同年代の 0% より遅い ・ +2.80σ	84.9 bpm 同年代より速い ・ 同年代の 9% より遅い ・ +1.36σ	82.7 bpm 同年代より速い ・ 同年代の 13% より遅い ・ +1.13σ	72.0 bpm

- 位置：同年代・同性別の平均から 0.5σ 以内なら「同程度」。
- 上位 X%：同年代・同性別の基準値の中で、あなたは約 (100-X)% の人より高い位置にいます。
- 同年代の基準値：RMSSD・HF・LF・SDNN・心拍数は当社の基準値（OURS_v0.1）、|AC|・DC は Autonomic Aging 集団の基準値（AA_RESPONSE_v2）を使用。いずれも測定時の年齢と性別で参照します。
- σ と同年代内の位置は基準値と比較できる数値のみに表示します。HF・LF はスペクトルの測定条件を満たす必要があり、|AC|・DC は途切れのない連続した心拍が必要です。満たさない場合は元の数値のみ表示します。効果後測定の数値は基準を満たした区間の平均です。
- σ：標準偏差。0 が同年代の平均、±1σ に約 3 分の 2 の人が入る。

位置バンド

0 は同年代の常模中心で、淡色帯は $\pm 0.5\sigma$ の同年代相当範囲です。○ 前測、● 効果後測、★ セッション中の最良値。通常は右ほど良好で、心拍数は逆に左ほど良好です。右側に同年代平均の実値も表示します。

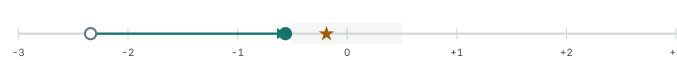
RMSSD

副交感神経の
調節



AC/DC

応答能力（加速
と減速の平
均）



HF

高周波パワー なし

○ 70 ms² ● 210 ms² ★ 260 ms²
同年代平均 — ms²
— → — ★ —

LF

低周波パワー なし

○ 160 ms² ● 330 ms² ★ 300 ms²
同年代平均 — ms²
— → — ★ —

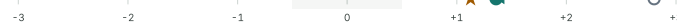
SDNN

全体的な調節
能力



心拍数

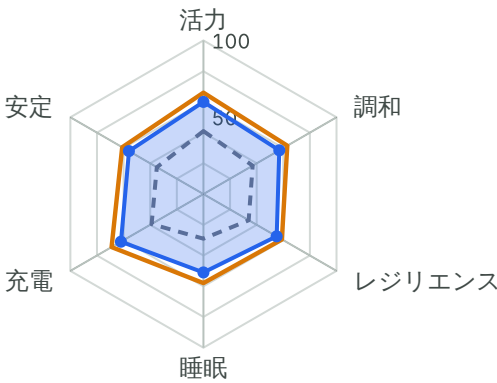
低いほど良い



- AC/DC：心拍の加速能力（|AC|）と減速能力（DC）をそれぞれ同年代と比べ、平均して1本にまとめています。
- HF・LFは呼吸の速さの影響を受けます。呼吸が遅くなると（例：ガイドに沿った深呼吸）LFが上がりHFが下がりますが、交感神経が強まったという意味ではありません。
- σ ：標準偏差。0が同年代の平均、 $\pm 1\sigma$ に約3分の2の人が入る。
- 位置：同年代・同性別の平均から 0.5σ 以内なら「同程度」。

6 軸レーダー

HRV 6 軸



--- 前測定 癒やし効果後測定 セッション中ベスト

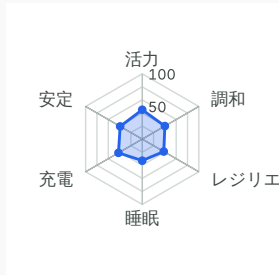
指標	○ 前測定	● 効果後測定	変化	★ ベスト
活力	41	60	↑ +19.0 改善	66
調和	37	57	↑ +20.0 改善	63
レジリエンス	34	55	↑ +21.0 改善	59
睡眠	29	51	↑ +22.0 改善	58
充電	39	62	↑ +23.0 改善	69
安定	35	56	↑ +21.0 改善	61

- HRV 6 軸：活力、調和、レジリエンス、睡眠、充電、安定の 0～100 点。活力・レジリエンス・充電は同年代の基準値を尺度とし、50 点＝同年代の中央値。

セッション内の推移

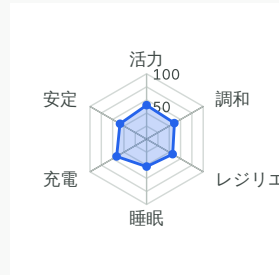
0:00-5:00 シーンに入る

HRV 6 軸



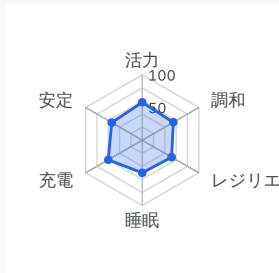
5:00-15:00 呼吸への気づき

HRV 6 軸



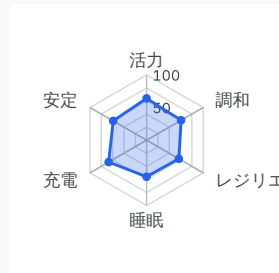
15:00-25:00 イメージ誘導

HRV 6 軸



25:00-35:00 星空の静観

HRV 6 軸



実際の開始時刻順。時刻はこのセッションへの参加開始からの相対時間です（上の3区間と同じ起点）。

- HRV 6 軸：活力、調和、レジリエンス、睡眠、充電、安定の 0～100 点。活力・レジリエンス・充電は同年代の基準値を尺度とし、50 点＝同年代の中央値。
- EEG 6 軸：思考力、瞑想力、レジリエンス、睡眠力、回復力、集中力の 0～100 点。基準値はありません。

レポート終了

以下余白

作成日時：2026/09/18 16:12