

パーソナルトレーニングをケガなく続けるために

2026年5月27日、パーソナルトレーニングにおける事故の調査結果を取りまとめた報告書を公表しました。

■ どんな事故が起きているのですか

消費者が「限界です」「やりたくない」「無理」などとトレーナーに伝えたにもかかわらず、トレーナーから「ここを乗り越えないといけない」「大丈夫」などと言われ、勧められた運動を行いケガに至った事故などが起きています。

■ なぜ事故が起きているのですか

パーソナルトレーニングにおける最低限の安全を確保するために必要となる知識・技術・経験・手順等が、事業者及び資格認定団体の枠を超えて十分に整理されていないこと、これらが共有されていないことなどが分かりました。

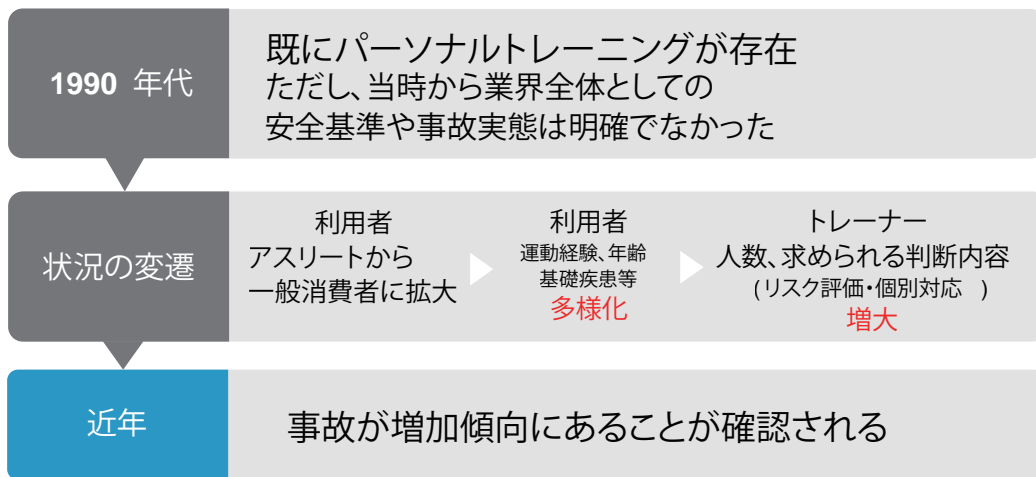
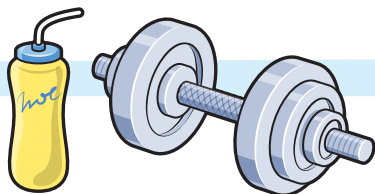


図 パーソナルトレーニングを取り巻く状況の変遷

■ 事故の再発防止のために消費者安全調査委員会は何をしたのですか

経済産業大臣に対し、トレーナー向け基準の策定等の安全を確保する仕組み創設等の促進、経済産業大臣、文部科学大臣及び厚生労働大臣に対し、業界団体や関係する者への事故防止方法等の周知、消費者庁長官に対し、消費者への情報提供を行うよう意見しました。



ケガの防止に大切なことはこちらを確認！ →



消費者安全調査委員会 専門委員

(筑波大学 体育系教授)

大藏 倫博 氏



■ 運動は本来、体に良いもの

運動は、健康の維持・増進や体力の向上にとって非常に有効な手段です。継続的に行うことで、生活習慣病の予防や改善、筋力や持久力の向上、ストレスの軽減など、さまざまな効果が得られます。また、日常生活の動作が楽になる、転倒を防ぐといった実用的なメリットもあります。このように、運動は本来、生活の質を高めるための重要な習慣です。しかし一方で、「頑張りすぎる」と逆にケガにつながる場合もあります。運動は多ければ多いほど良いわけではなく、適切なやり方で行うことが大切です。

■ 効果を引き出す6つの原則

運動で効果を得るためには、一定の考え方に基づく必要があります。代表的なものが、過負荷・漸進性・反復性・個別性・全面性・自覚性の6つの原則です。体の機能を高めるには、日常より少し高い負荷(過負荷)が必要ですが、いきなり強すぎる負荷はケガにつながります。そのため、無理のない強さから始め、徐々に高めていく(漸進性)ことが重要です。また、運動は継続してこそ効果があり(反復性)、一時的に強い運動を行うだけでは十分な成果は得られません。さらに、年齢や体力、健康状態によって適切な運動は異なるため(個別性)、一律のメニューではなく個人に合わせた調整が必要です。加えて、全身のバランスを整えること(全面性)、そして自分の体の感覚に意識を向けること(自覚性)も重要です。

■ 安全限界と有効限界という考え方

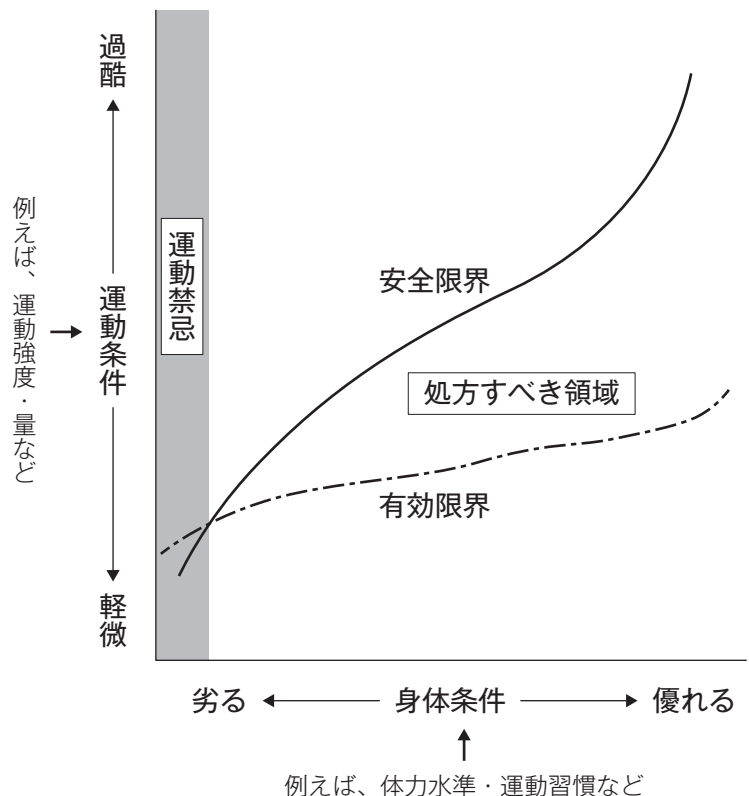
運動には「安全に行える範囲(安全限界)」と「効果が得られる範囲(有効限界)」があり、その間の適切な範囲で行うことが重要です(図)。強すぎればケガにつながり、弱すぎれば効果が得られません。よい運動とは、「負荷が低すぎる運動」でも「過度にきつい運動」でもなく、個人の状態に応じて適切に調整された、安全かつ効果的な運動です。

■ なぜ「やりすぎ」が起きてしまうのか

しかし実際には、この適切な範囲を超えてしまうことがあります。その背景には、人の心理や行動の特徴があります。運動中は動作や指示に意識が向き、体の異変に気づきにくくなります。また、トレーナーの判断を優先したり、「頑張りたい」「無駄にたくない」といった気持ちから、無理を続けてしまうこともあります。こうした要因が、違和感の申告や中止を難しくします。

■ 安全な指導には専門性が必要

このような状況を踏まえると、運動指導には、身体状況を評価し、その場で負荷を調整・中止する判断ができる知識と経験が不可欠です。同時に、利用者自身も違和感や不安を伝えることが重要です。運動の効果は、我慢の先にあるものではありません。安全限界を超えず、有効限界に届く運動を継続することで得られるのです。違和感は、効果の証拠ではなく体からのサインです。そのサインを見逃さないことが、ケガを防ぎ、運動を長く続けるための第一歩となります。



こころの側面から見た 安全なパーソナルトレーニングへ向けて

国立研究開発法人 産業技術総合研究所 人間社会拡張研究部門
梅村 浩之 氏



今回報告されたような事故を防ぐには、運動負荷の適切な管理はもとより、人間の心理的な側面にも考えを巡らせる必要があります。特に運動中であること、立場の違う二人が向き合うことや金銭の授受があることが認知・判断へ及ぼす影響は小さくありません。また、疲れているときや、力を発揮している場面では、コミュニケーションが不正確になりがちといった事象もトレーニングという場の特性として念頭におくとよいでしょう。

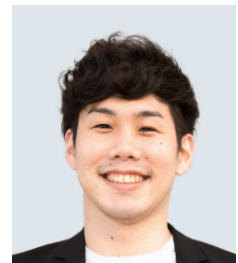
では、実際にどのような対策が打てるでしょうか。もちろん知識として心理を理解することも必要ですが、対策として大切なことは顧客の心理的安全性を守る、つまり意見を言いやすい雰囲気を作ることです。そのためには顧客が運動中止の意思表示を出すことが称賛されるぐらいの雰囲気を作るのがよいと考えられます。また、継続が難し

い時や体調が万全でないときなどの決まり文句やジェスチャを予め作っておくことも意思表示のしやすさに繋がるのに加え、コミュニケーションの不正確さの補償もするでしょう。

しかし、いくらトレーナーが心理的安全性を高めようとしても、一部の顧客は、自らの意見が評価や心証の低下を招くとの心配を抱くことが想定され、このような心配傾向は1対1の場ではより強調される可能性があります。そのため、業界などが率先して「言いたいことは言おう!」といったスローガンなどをもって、意見を言い出しやすい雰囲気を業界全体として醸成していくことも大切です。加えて、トレーニング自体が合わない、など言い出しにくい様々なケースを想定してこれらの取り組みがなされると、長期的にはお互いのベネフィットとなるでしょう。

トレーニングは“忍耐”から“尊重”の時代へ

国立研究開発法人 産業技術総合研究所 人間社会拡張研究部門
沓澤 岳 氏



トレーニングと聞いて「つらいもの」や「苦しさを乗り越えるのが美德」という“忍耐”に関連するイメージを持っている人は少なくありません。こうした固定観念は、トレーナーと利用者の双方に無意識に影響している可能性があります。トレーナー側が「これくらいは皆できている」、「キツくないと効果がない」という前提で指導をすると、利用者から出されている SOS を見逃してしまう可能性があります。

一方で、利用者も「つらいと言うのは甘えなのでは」と思い、無理なトレーニングを断れないケースも考えられます。しかし、トレーニングは必ずしも無理をしないと効果が出ないものではありません。むしろ、無理を重ねることで最終的にケガをしてしまうことが現在問題になっています。

この問題を解決するために大切なことは、トレ

ナーと利用者が気兼ねなくコミュニケーションを取れる環境を整備し、利用者の「つらい」「できない」という言葉を“尊重”できるようにすることです。トレーナーの中には、「10段階だと、どれくらい苦しいか」などといった工夫をしている方もいるかもしれませんが、個人で数値が表す意味に齟齬がある可能性があり、参考にはなりますが、これにより全てが解決するわけではありません。無理をしなくてもいい、無理だと言っても大丈夫という共通認識を、トレーナーと利用者が持ち、互いを“尊重”していくことが、安全で続けやすいトレーニングに繋がっていくと思います。