

消費者事故等調査報告書 パーソナルトレーニングにおける事故【概要】

【消費者安全調査委員会】

1 調査の目的

2022年4月に独立行政法人国民生活センターがパーソナル筋力トレーニング（トレーナーから1対1で指導を受ける筋力トレーニング）について注意喚起を行っている。寄せられた相談において、相談者の4人に1人は1か月以上の治療を要しているとのことであった。

消費者安全調査委員会が確認したところ、「パーソナルトレーニング」などと呼ばれるサービスが広く利用されており、高齢者を含む幅広い年代の消費者に骨折等のケガが生じていた（事故事例1、2は調査で確認された事例である。）。サービスの内容、安全基準等が不明確であり調査を行うこととした。

【事故事例1】60歳代

スポーツジムでマンツーマントレーニングを頼み、バーベルを持ってスクワットをしていたら腰椎を圧迫骨折した（治療期間1か月以上）。

【事故事例2】30歳代

パーソナルジムでトレーニング中、かかとを上下する運動をした際に、ふくらはぎに違和感を覚え、トレーナーに伝えたのに、頑張るよう言われたので続けたら、右下腿三頭筋損傷と診断された（治療期間1か月以上）。

2 認定した事実

(1) 事故情報

近年、パーソナルトレーニングにおける事故が増加傾向にある。2019年1月から2025年12月までの7年間で、事故情報データベース（以下「事故DB」という。）に登録されたパーソナルトレーニングにおける事故は196件であった。2022年以降、毎年30件以上の事故が登録されており、2025年に登録された事故は44件であった。

事故DBには20歳代から80歳以上の各年代における消費者の事故が登録されており、傷病の程度として、治療に1か月以上を要する傷病が最も多かった（196件中81件、41%、図1）。ケガの部位は腰・股関節（59件、30%）、膝・足（下半身）（44件、22%）の順に多かった（図2）。

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が、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もあった。消費者が違和感や負荷の高さ等を申告できないまま、ケガに至った事故も発生していると考えられる。

医者にかからず、4件、2%
不明、10件、5%

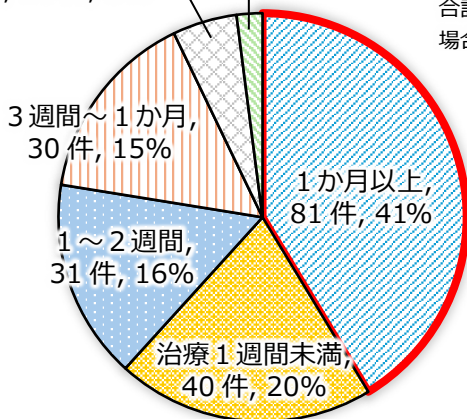


図1 傷病の程度（n=196）

※各構成比は小数第1位で四捨五入しているため、合計が100%にならない場合がある。

※複数部位ケガをした場合があり、合計数は事故の件数と一致しない。

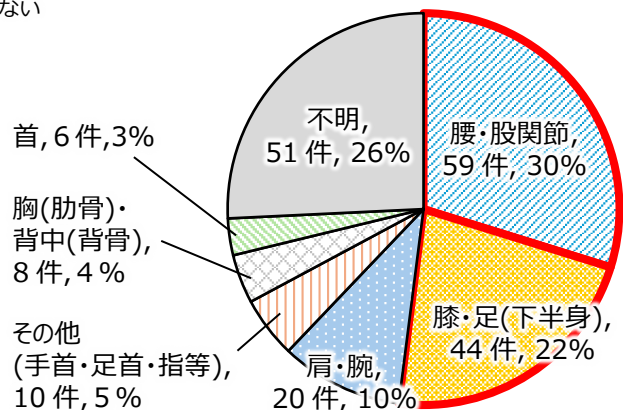


図2 ケガの部位（n=196）

(2) サービスの概要

パーソナルトレーニングは、1990年代には既に日本に存在していたと考えられるが、近年、一般消費者向けサービスとして普及し、市場が拡大した。現在、数百万人規模の消費者が利用している可能性が考えられる。トレーナーの数は推定も困難であった。サービスの概要は以下のとおりである。

主たる内容	消費者が、自らの目的や身体状況に応じた運動を実施することを内容とし、サービス提供者から、運動内容の提案、実施時の説明や補助、器具の貸与等を受ける。
利用者	10歳代から80歳以上までの利用が確認された。性別を問わない。
利用目的	ダイエット、健康維持、健康増進（体力をつけたい）、筋力アップ（特定の筋肉）、現在行っているスポーツのため、リハビリ等。
提供者	現行法令上、パーソナルトレーニングを提供するために特定の国家資格を要するものではない。実態として、何らかの日本の国家資格を有している者、日本の民間資格を有している者、海外の民間資格を有している者、資格を有していない者などが提供している。
提供場所	フィットネスクラブ、トレーニングジム、マンションの一室、利用者自宅（訪問・オンライン）、健康増進施設等。
提供形態	基本的にトレーナーと消費者とが1対1であるが、1対複数の場合もある。
契約期間等	1回だけの契約、結果として十年以上と長期にわたる契約などがある。契約当初から、数か月通うことを前提とした数十万円の契約が締結される場合もある。

(3) サービスの実態（アンケート調査）

パーソナルトレーニングの実態を把握するため、トレーナー及び消費者に対しアンケートを実施した。アンケート結果の一部は以下のとおりである（詳細は報告書添付資料6-1及び6-2を参照。）。

トレーナー（582名）の回答

パーソナルトレーニングに関する業務フロー（カウンセリングや日常管理などの全体業務）がない		128名	22%
資格取得時やその後の研修会等において、トレーニングに関わる安全管理について学んでいない		56名	10%
パーソナルトレーニングを行う際、後で振り返ると少し負荷をかけたすぎたと思ったことが	頻繁にある	9名	2%
	たまにある	247名	42%
高齢者や基礎疾患を有する顧客を担当していない		13名	2%

消費者（1,336名）の回答

パーソナルトレーニングを始める直前半年以内の運動歴がない		277名	21%
パーソナルトレーナーからの動作や負荷の指示が無理だと感じるこ	頻繁にある	61名	5%
	たまにある	367名	27%

消費者（パーソナルトレーナーからの動作や負荷の指示が無理だと感じた428名）の回答

がまんしてトレーニングを続けた		70名	16%
-----------------	--	-----	-----

(4) 関連する制度等

経済産業省が策定した「ヘルスケアサービスガイドライン等のあり方」、これを踏まえた一般社団法人日本フィットネス産業協会（FIA）が策定した「FIA加盟企業施設認定制度」、厚生労働省が策定した「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」、スポーツ庁が策定した「運動・スポーツにおける安全対策の評価・改善のためのガイドライン（試行版）」などがある。

しかし、いずれもパーソナルトレーニングにおける事故の防止を主眼として策定されたものではない。

フィットネスに関連する民間団体及び資格は多数存在し、健康運動指導士などの、安全で効果的な運動プログラム作成等を担う資格を認定している団体も存在する。一般社団法人日本フィットネス産業協会（FIA）、運動指導者団体連絡協議会などの、複数の事業者や資格認定団体によって構成される業界団体も存在する。

しかし、多様な消費者に対して安全にパーソナルトレーニングを提供するために最低限求められる知識・技術・経験やノウハウ等についての考え方が、事業者横断的に標準化されていない。

3 原因

(1) 事故の直接的な発生原因

本調査において、「パーソナルトレーニング」を、「個人の健康状態や運動能力等に応じ、トレーナーが運動プログラムを定め、その指導の下、消費者が運動を実施することを内容とするサービス」と定義する。

調査の結果から、運動種目・回数・負荷・フォームなどが適切でない運動が実施されたことを直接的な原因として、事故が発生していると考えられる。

(2) 事故の発生メカニズム

安全が確保されるパーソナルトレーニングの流れは以下のとおりと考えられる（図3）。

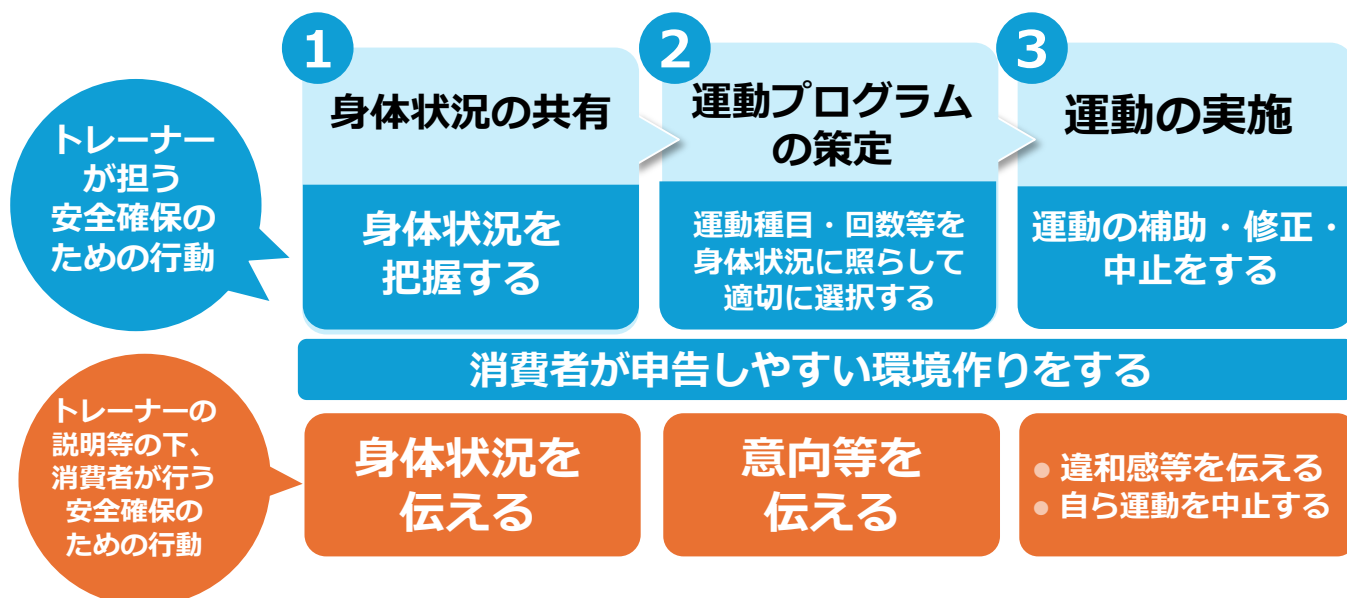


図3 安全が確保されるパーソナルトレーニングの流れ

パーソナルトレーニングの各プロセス（①身体状況の共有、②運動プログラムの策定、③運動の実施）のいずれかにおいて、安全確保のための行動が十分に行われなかったために、運動種目・回数・負荷・フォームなどが適切でない運動が実施された結果として、事故が発生していると考えられる（図4）。

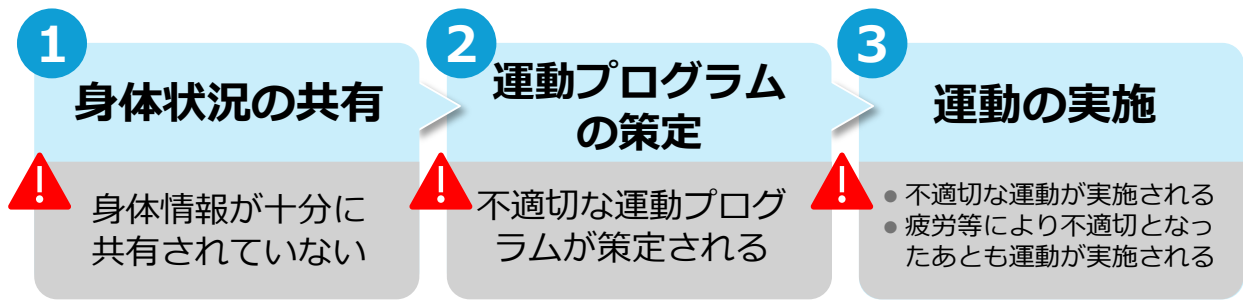


図4 プロセスに照らした事故の発生メカニズム

安全確保のための行動が十分に行われない要因は以下のとおりと考えられる（図5）。

a トレーナーの知識・技術・経験不足

目的やリスク、運動経験が多様な対象に対し、個別に適切な運動種目・回数を策定することや、不適切さを察知して運動を修正又は中止すること等に関する知識・技術・経験が整理・共有されていない

b トレーナーの確認漏れ、危険性の過小評価等ヒューマンエラー

確認漏れ、危険性の過小評価等のヒューマンエラーを前提とした手順等が整理・共有されていない

c 消費者が申告・中止等の行動を行いにくい環境

遠慮、気分の高揚等、サービスの構造による心理的な影響等を前提とした、トレーナーによる、消費者が申告・中止等の行動を行いやすくするための環境作りの手順等が整理・共有されていない

図5 安全確保のための行動が十分に行われない要因

(3) パーソナルトレーニングを取り巻く状況の変遷

パーソナルトレーニングを取り巻く状況は以下のとおりであり、現在、安全確保に関する知識等について、事業者や資格認定団体の枠を超えた整理・共有が十分に行われていない（図6）。

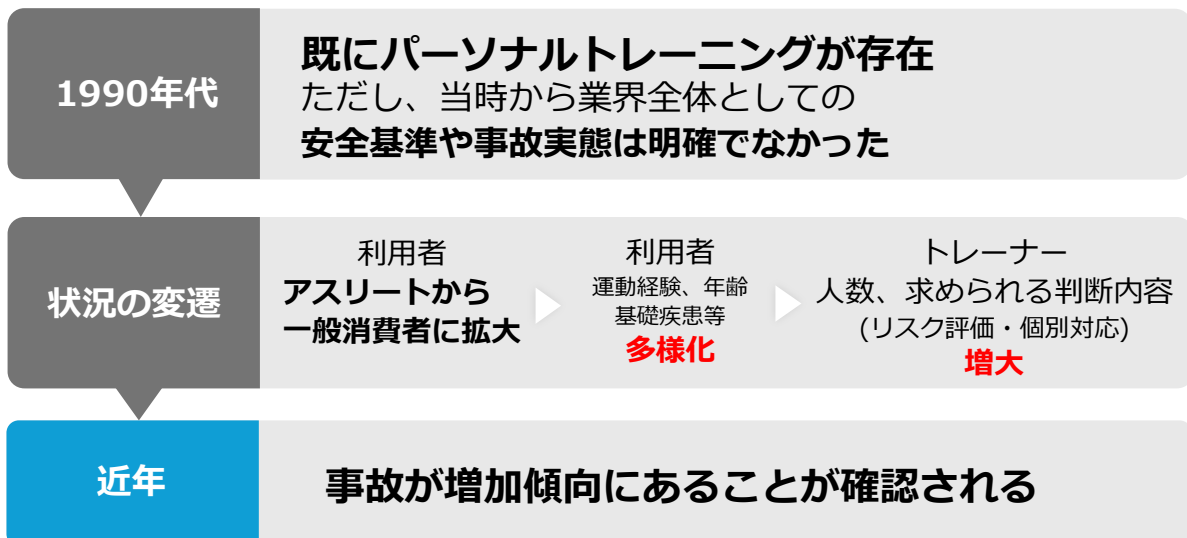


図6 パーソナルトレーニングを取り巻く状況の変遷

(4) 事故原因の総括

パーソナルトレーニングにおける事故の主たる原因は、目的やリスクの異なる消費者や運動経験の乏しい消費者がいることを前提とした、最低限の安全を確保するために必要となる、以下の4点が、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と考えられる。

- 1 トレーナーにおける、目的やリスク、運動経験が多様な対象に対し、個別に適切な運動種目・回数を策定することや、不適切さを察知して運動を修正又は中止すること等に関する知識・技術・経験
- 2 トレーナーの確認漏れ、危険性の過小評価等ヒューマンエラーを防止するための手順等
- 3 遠慮、気分の高揚等、サービスの構造による心理的な影響等を前提とした、トレーナーによる消費者が申告・中止等の行動を行いやすくするための環境作りの手順等
- 4 パーソナルトレーニング事業の運営者¹における、1から3を踏まえたトレーナーの育成・管理

4 再発防止策

(1) 安全確保に向けた仕組みの創設

① トレーナー向け基準の策定

事故を防止するためには、トレーナーによる、消費者の身体状況の適切な把握、身体状況に合わせた適切な運動プログラムの策定、運動実施中の観察に基づく適切な補助・修正・中止をすることが重要である。

これらを適切に行うために、以下の各項目についての知見を体系化した基準の策定が必要と考える。

- a トレーナーに共通して求められる知識・技術・経験
- b トレーナーの確認漏れ、危険性の過小評価等ヒューマンエラーを防止するための手順等
- c 消費者が申告・中止等の行動を行いやすくするための環境作りの手順等

この基準を策定する主体については、パーソナルトレーニングと呼ばれる多様で変容を続けるサービスの実態に接し、必要な知識・技術・経験等について知見を有しているとみられる複数の業界団体が既に存在することに鑑み、まずは当該団体において知見を体系化する作業を進めることが、最も適切と考える。

② トレーナーの育成・管理の見直し・普及

①で策定された基準を踏まえた、サービスを適切に提供するための実践的な指導・教育等、トレーナーの育成・管理についての見直し・普及等も必要と考える。

③ 事業者横断的な事故情報の収集

各トレーナーの知見を深め、かつ①の基準を常時改定するために、事業者横断的に事故情報を収集・分析し、その結果を再発防止策に反映させることが必要と考える。

¹ パーソナルトレーニングに関する指導又は支援を内容とするサービスを提供する事業者をいう。トレーナーが当該事業の運営を兼ねる場合を含む。

(2) トレーナー側が直ちに行うべき対応の周知

消費者から不安、違和感等の訴えがあった場合、トレーナーは安全を最優先とした対応を行う必要がある。サービスの初回から数回目においては、十分な説明を行い、低い強度の運動から始め、正しいフォームの習得や負荷に慣れることを目的とした指導・助言等が必要と考える。

(3) 消費者に対する情報提供

以下のような情報を消費者に提供することも有用と考える。

- ・無理のない低めの負荷から始める、継続して行う運動が、長期的に見ると安全で効果的であること
- ・トレーナーが常に消費者の全てを知ることはできないため、過去のケガや骨折等、気になることを、いつでもトレーナーに伝えることが、あなた（消費者）のためでありトレーナーのためでもあること
- ・声を出せないときもあり、何かを伝えたいときの合図などをトレーナーと確認しておくこと
- ・不安や痛みを感じたら、いったんその運動を止めること

I

安全確保に向けた仕組みの創設

1 トレーナー向け基準の策定

- a トレーナーに共通して求められる知識・技術・経験
- b 確認漏れ、危険性の過小評価等ヒューマンエラーを防止するための手順等
- c 消費者が申告・中止等の行動を行いやすくするための環境作りの手順等

2 トレーナーの育成・管理の見直し・普及

3 事業者横断的な事故情報の収集

II

トレーナー側が直ちに行うべき対応の周知

1 消費者の申告があった場合の適切な対応

不安、違和感等の訴えがあった場合、安全を最優先とした対応

2 トレーニング初期段階における慎重な対応

初回から数回目は、十分な説明、低い強度の運動から始め、正しいフォームの習得や負荷に慣れることを目的とした指導・助言等

III

消費者に対する情報提供

1 無理のない低めの負荷から始める、継続して行う運動が、長期的にみると安全で効果的であること

2 気になることを伝えること（過去のケガや骨折、いつもと違うこと）

3 疲労や痛みの伝え方を確認すること

4 不安が残る運動はいったん止めること

図7 再発防止策²

² 知識・技術・経験の一例として、解剖学・生理学・バイオメカニクス（骨格・筋肉・力学）、加齢や性差による身体機能の変化に関する基礎的知識、運動種目を実演する技術、これら知識・技術を有する者の監督の下、個々の身体状況に応じた運動指導を行い、必要に応じて変更や中止の判断を行った経験が挙げられる。

消費者の身体状況の一例として、当日の体調や運動歴等が挙げられる。

5 意見

経済産業大臣への意見

(1) 安全を確保する仕組み創設等の促進

経済産業省は、業界団体に対し、パーソナルトレーニングにおける事故の防止又は被害の軽減を目的とした、以下を中心とする仕組みの創設・運用を促すこと。

- ① トレーナーに共通して求められる知識・技術・経験
- ② トレーナーの確認漏れ、危険性の過小評価等ヒューマンエラーを防止するための手順等
- ③ 消費者が申告・中止等の行動を行いやすくするための環境作りの手順等
- ④ (①から③を踏まえた) トレーナーの育成・管理
- ⑤ 事業者横断的な事故情報の収集

(2) 事故の防止方法等の周知

経済産業省は、業界団体及び関係事業者に対し、パーソナルトレーニングにおける事故の防止又は被害の軽減を目的とした、生命身体被害の相談内容、事故の防止方法等について周知すること。

文部科学大臣への意見

文部科学省は、スポーツ関係団体と協力し、パーソナルトレーニングに関係する者に対し、パーソナルトレーニングにおける事故の防止又は被害の軽減を目的とした、生命身体被害の相談内容、事故の防止方法等について周知すること。

厚生労働大臣への意見

厚生労働省は、健康づくりに関連する団体と協力し、パーソナルトレーニングに関係する者に対し、パーソナルトレーニングにおける事故の防止又は被害の軽減を目的とした、生命身体被害の相談内容、事故の防止方法等について周知すること。

消費者庁長官への意見

消費者庁は、消費者に対し、パーソナルトレーニングにおける事故の防止又は被害の軽減に資する情報を提供すること。