

6-1 事業者へのアンケート調査

(1) 調査対象

事業者としてパーソナルトレーニングのサービスを提供しているパーソナルトレーナー¹ (ア) (イ) (ウ)

(ア) 大手業界団体に所属する事業者の施設においてサービスを提供している方 (79 人)

(イ) (ア) の団体に所属していない事業者の施設又は個人でサービスを提供している方 (196 人)

(ウ) (ア) (イ) を除く資格団体に所属してサービスを提供している方 (307 人)

(2) 調査実施期間 2024 年 8 月 9 日～同年 12 月 22 日

(3) 調査実施方法 ウェブサイトを通じて実施

(4) 回答数 582 人

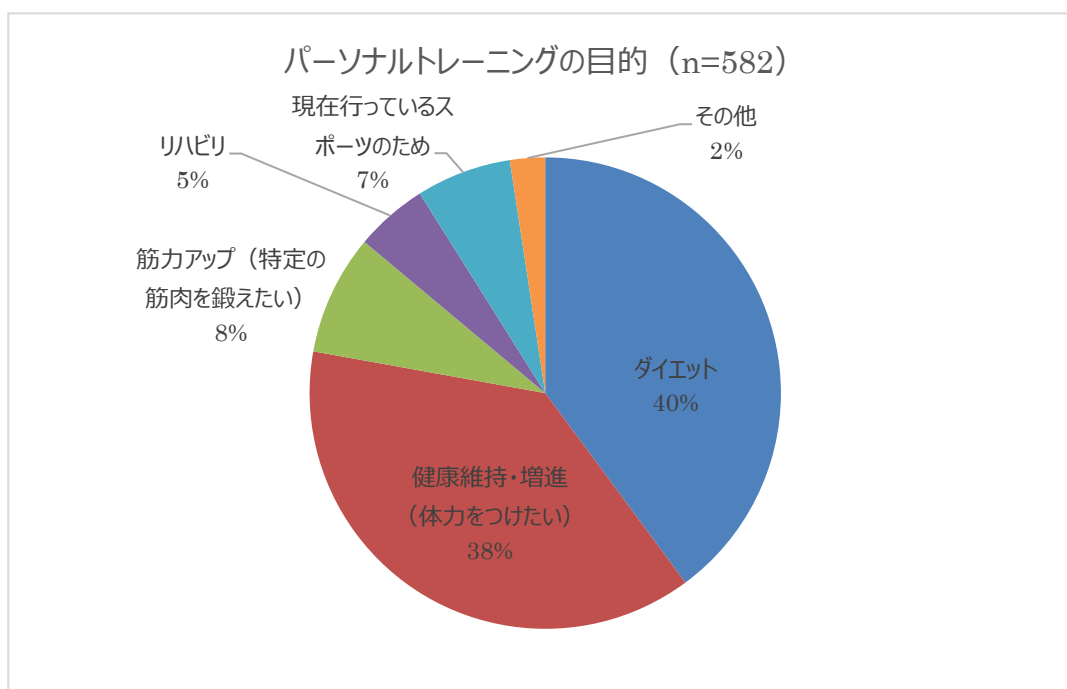
¹ 本アンケートは、「パーソナルトレーニング」及び「パーソナルトレーナー」について、本文における定義とは異なり、お客様と 1 対 1 で個別指導を行うサービスのうち、運動不足の解消やダイエット等を目的とした筋力トレーニングを中心とするもの（食事指導を含む。）を対象とし、ゴルフ、ヨガ、水泳教室等は含まない、という内容で実施した。

(5) 回答結果データ

ア 顧客の目的 (n=582、単一回答)

あなたがパーソナルトレーニングを行う際、お客様が要望する目的でもっとも多いものは何ですか (ひとつ)。

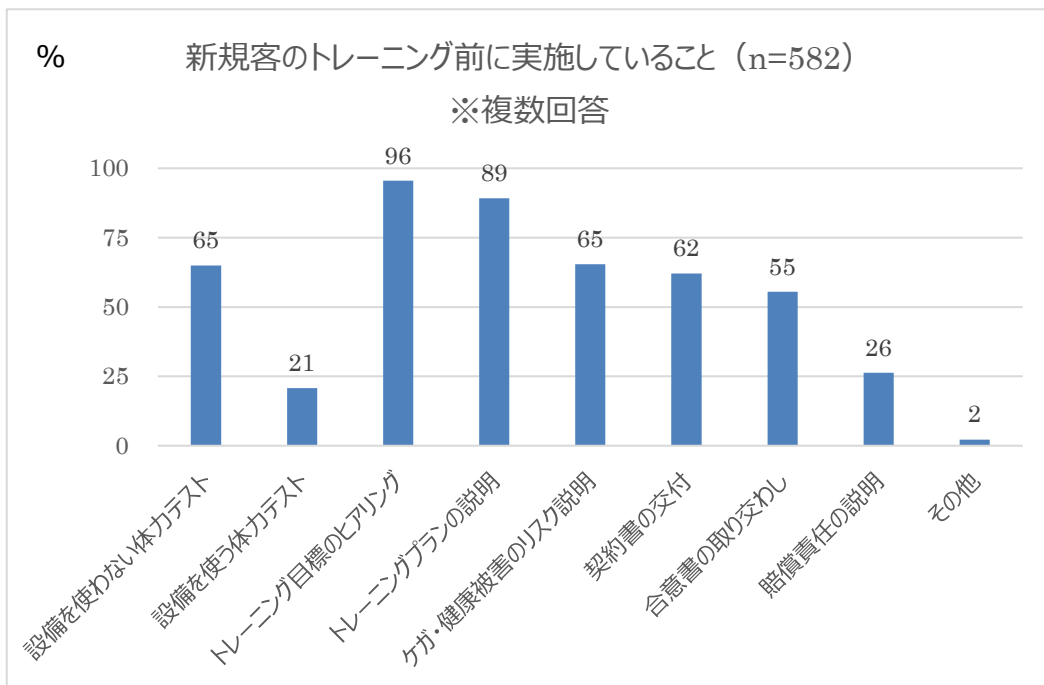
		回答者数	%
1	ダイエット	232	40
2	健康維持、増進(体力をつけたい)	221	38
3	筋力アップ (特定の筋肉を鍛えたい)	48	8
4	リハビリ	29	5
5	現在行っているスポーツのため	38	7
6	その他	14	2



イ 新規客のトレーニング前に実施していること (n=582、複数回答)

あなたが、新規のお客様がパーソナルトレーニングを始める際に、実施していることを教えてください (いくつでも)。

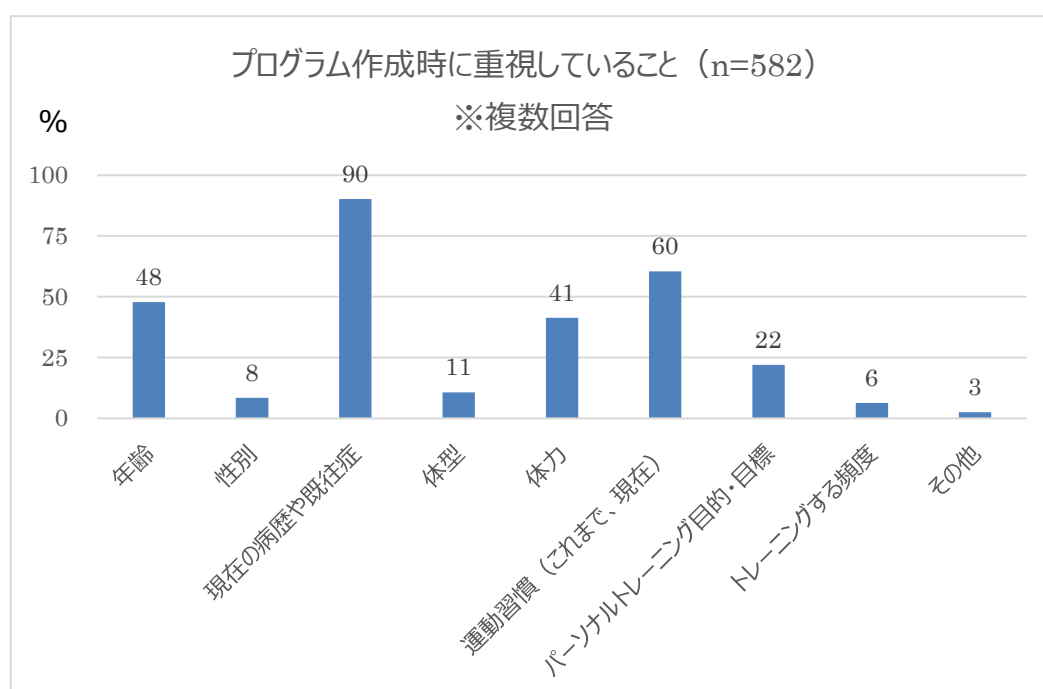
		回答者数	%
1	設備を使わない体力テスト (可動域、柔軟性等)	378	65
2	設備 (トレッドマシンやバイク等) を使う体力テスト (心拍数、強度等)	121	21
3	トレーニング目標などのヒアリング	556	96
4	トレーニングプランの説明	519	89
5	事故 (ケガ・健康被害) が起きるリスクの説明	381	65
6	契約書 (業務内容、利用規約等) の交付	361	62
7	合意書の取り交わし	323	55
8	賠償責任の説明	153	26
9	その他	13	2



ウ プログラム作成時に重視していること (n=582、複数回答)

あなたがパーソナルトレーニングプログラムを作成する際、お客様のケガや健康被害を防ぐために特に重視していることは何ですか (3つまで)。

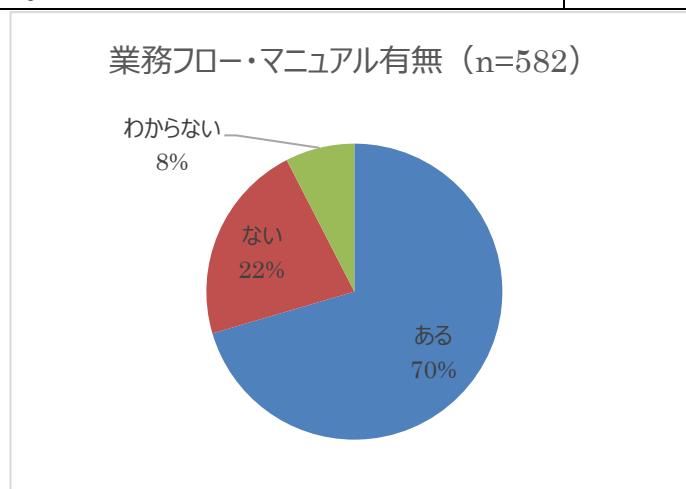
		回答者数	%
1	年齢	278	48
2	性別	49	8
3	現在の病歴や既往症	525	90
4	体型	62	11
5	体力	241	41
6	これまでの運動習慣、現在の運動習慣	352	60
7	パーソナルトレーニングを行う目的・目標	128	22
8	トレーニングする頻度	37	6
9	その他	15	3



エ マニュアル有無 (n=582、単一回答)

あなたの所属する施設（店舗）では、パーソナルトレーニングに関する業務フローやマニュアル（カウンセリングや日常管理などの全体業務）がありますか（ひとつ）。

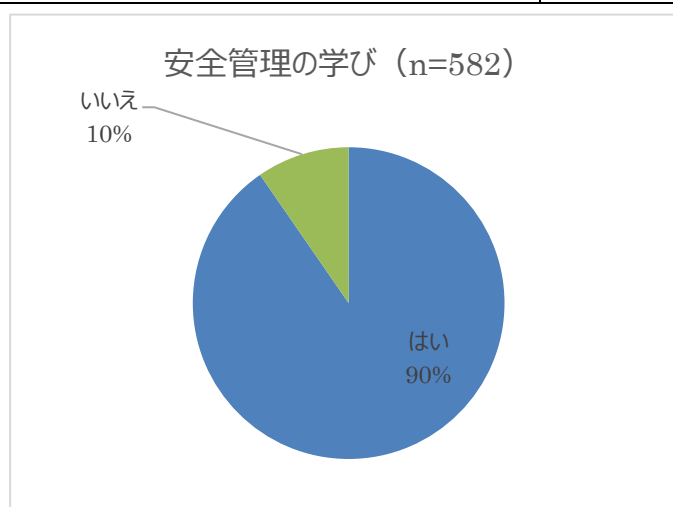
		回答者数	%
1	ある	410	70
2	ない	128	22
3	分からない	44	8



オ 安全管理の学び (n=582、単一回答)

あなたは資格取得時やその後の研修会等で、トレーニングに関わる安全管理について学びましたか（ひとつ）。

		回答者数	%
1	はい	526	90
2	いいえ	56	10



カ 事故時の業務フロー (n=582、単一回答)

事故(ケガ・健康被害)やヒヤリとした経験についてお聞きします。

事故(ケガ・健康被害)※1、ヒヤリとした経験※2が発生した際の、業務フロー(応急手当や緊急連絡先、事例の共有などの手順書)について教えてください。

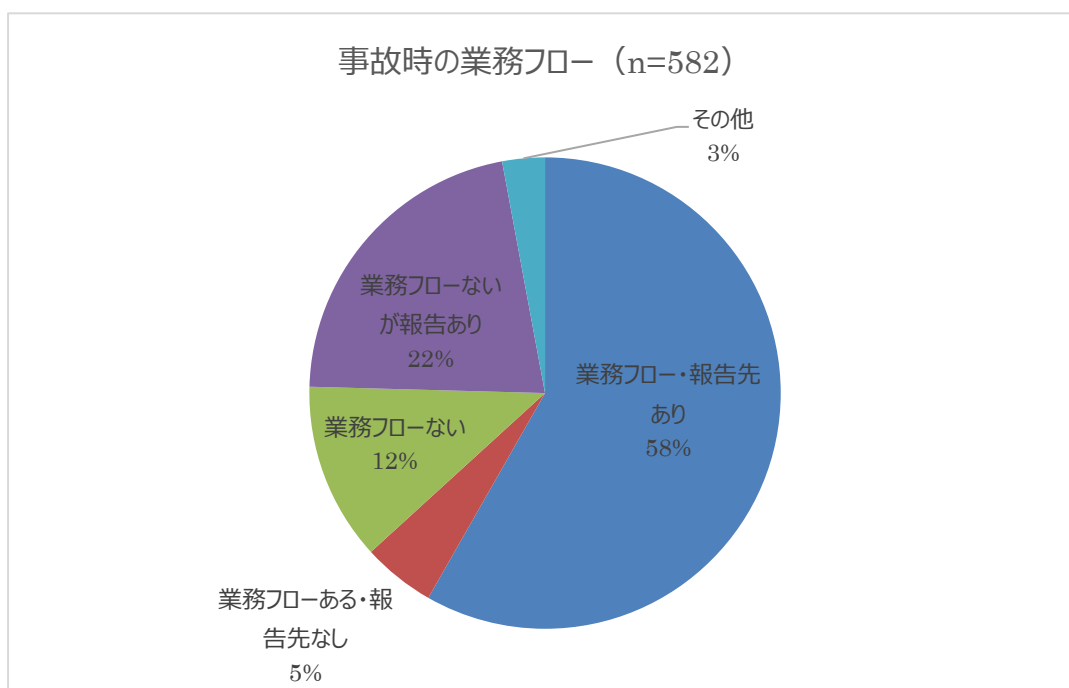
※1 事故(ケガ・健康被害)例:ダンベル使用中に指を挟み骨折した。
スクワット中に膝を痛めた。

トレーニング中に嘔吐した。等

※2 ヒヤリとした経験例:ダンベル使用中に指を挟みそうになった。
バーベルを使用中に転倒しそうになった。等

事故(ケガ・健康被害)について(ひとつ)。

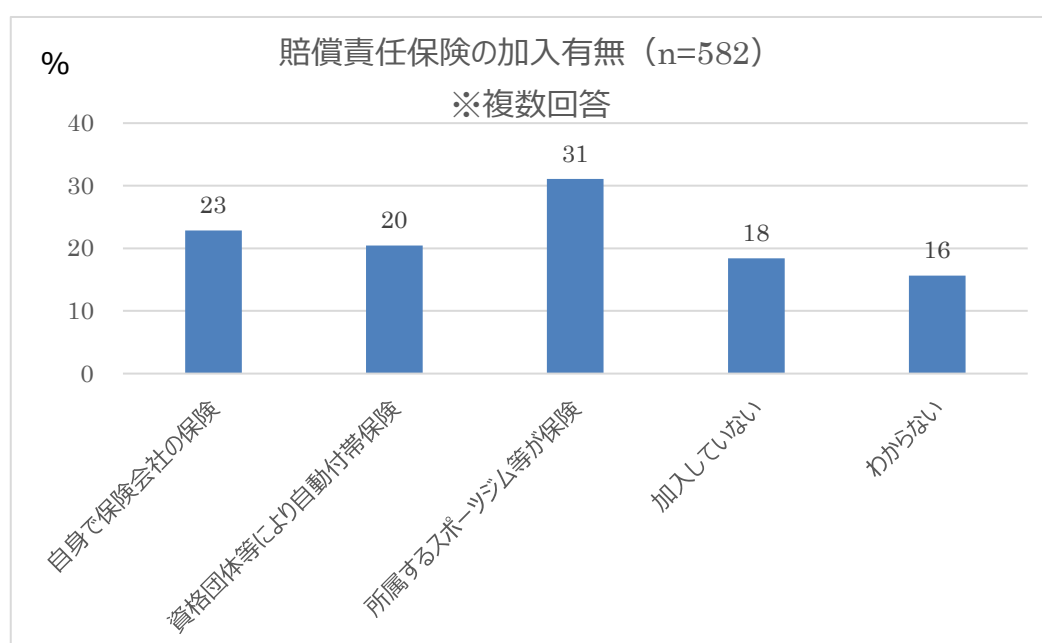
		回答者数	%
1	業務フロー(手順書)がある (報告先あり)	339	58
2	業務フロー(手順書)がある (報告先なし)	29	5
3	業務フロー(手順書)はない	71	12
4	業務フロー(手順書)はないが、発生した 場合は施設管理者等に報告する	126	22
5	その他	17	3



キ 賠償責任保険の加入有無 (n=582、複数回答)

あなたは、トレーナー向けの賠償責任保険に加入していますか (いくつでも)。

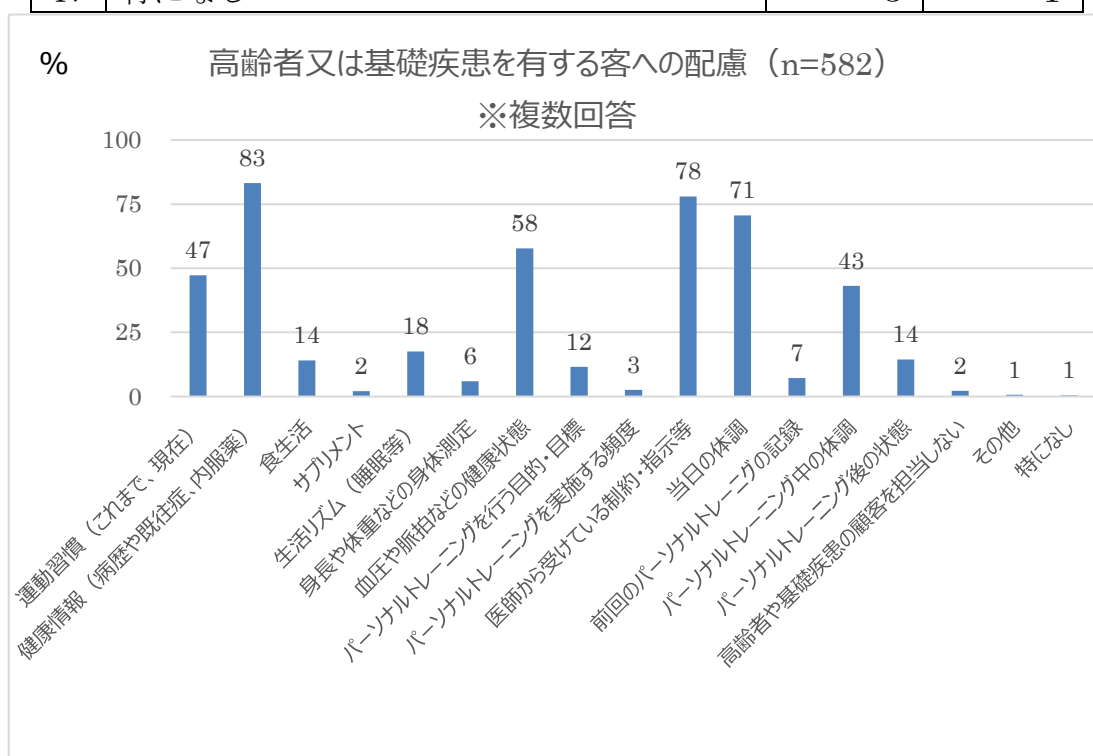
		回答者数	%
1	自身で保険会社の保険に加入	133	23
2	登録する資格団体への入会等により自動付帯の保険に加入	119	20
3	所属するスポーツジム等が保険に加入	181	31
4	加入していない	107	18
5	わからない	91	16



ク 高齢者又は基礎疾患を有する客への配慮 (n=582、複数回答)

あなたが、高齢者又は基礎疾患を有するお客様のケガや健康被害を防ぐために、特に配慮していることは何ですか (5つまで)。

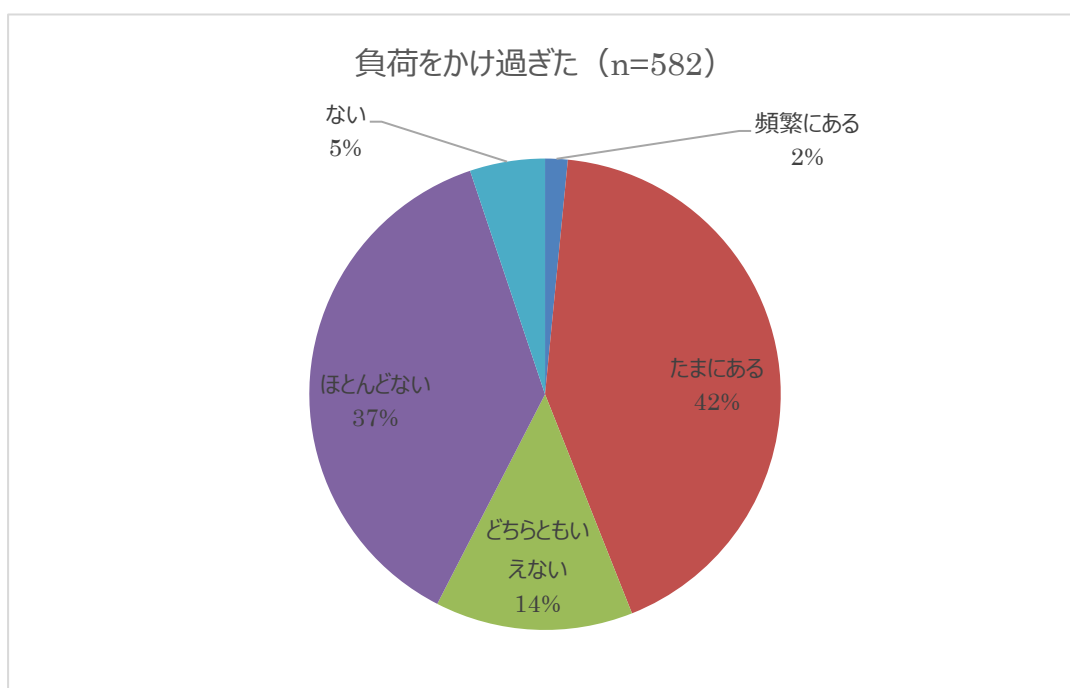
		回答者数	%
1	これまでの運動習慣、現在の運動習慣	275	47
2	健康情報 (現在の病歴や既往症、内服薬の種類等)	484	83
3	食生活	82	14
4	サプリメント	12	2
5	生活リズム (睡眠等)	102	18
6	身長や体重などの身体測定	35	6
7	血圧や脈拍などの健康状態	336	58
8	パーソナルトレーニングを行う目的・目標	67	12
9	パーソナルトレーニングを実施する頻度	15	3
10	医師から受けている制約・指示等	454	78
11	当日の体調	411	71
12	前回のパーソナルトレーニングの記録	42	7
13	パーソナルトレーニング中の体調	251	43
14	パーソナルトレーニング後の状態	84	14
15	高齢者や基礎疾患を有するお客様を担当していない	13	2
16	その他	4	1
17	特になし	3	1



ケ 少し負荷をかけ過ぎたと思った割合 (n=582、単一回答)

あなたが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すぎた、と思ったことはありますか。

		回答者数	%
1	頻繁にある	9	2
2	たまにある	247	42
3	どちらともいえない	79	14
4	ほとんどない	217	37
5	ない	30	5



6-2 消費者へのアンケート調査

(1) 調査対象

調査会社に保有のアンケートパネルのうち、全国に居住する 20 歳代以上の方でパーソナルトレーニング²の指導を受けている又は受けたことがある方

性別： 男／639 人、女／697 人

年齢： 20 歳以上 30 歳未満／162 人

30 歳以上 40 歳未満／243 人

40 歳以上 50 歳未満／281 人

50 歳以上 60 歳未満／311 人、

60 歳以上／339 人

消費者： (ア) 「一般的なトレーニングジムでパーソナルトレーナーからパーソナルトレーニングの指導」を受けている、受けていたことがある消費者 (1,079 人)

(イ) 「一般的なトレーニングジム以外で、個人のパーソナルトレーナーからパーソナルトレーニングの指導」を受けている、受けていたことがある消費者 (257 人)

(2) 調査実施期間 2024 年 9 月 6 日～同年 9 月 17 日

(3) 調査実施方法 ウェブサイトを通じて実施

(4) 回答数 1,336 人

² 本アンケートは、「パーソナルトレーニング」及び「パーソナルトレーナー」について、本文における定義とは異なり、お客様と 1 対 1 で個別指導を行うサービスのうち、運動不足の解消やダイエット等を目的とした筋力トレーニングを中心とするもの（食事指導を含む。）を対象とし、ゴルフ、ヨガ、水泳教室等は含まない、という内容で実施した。

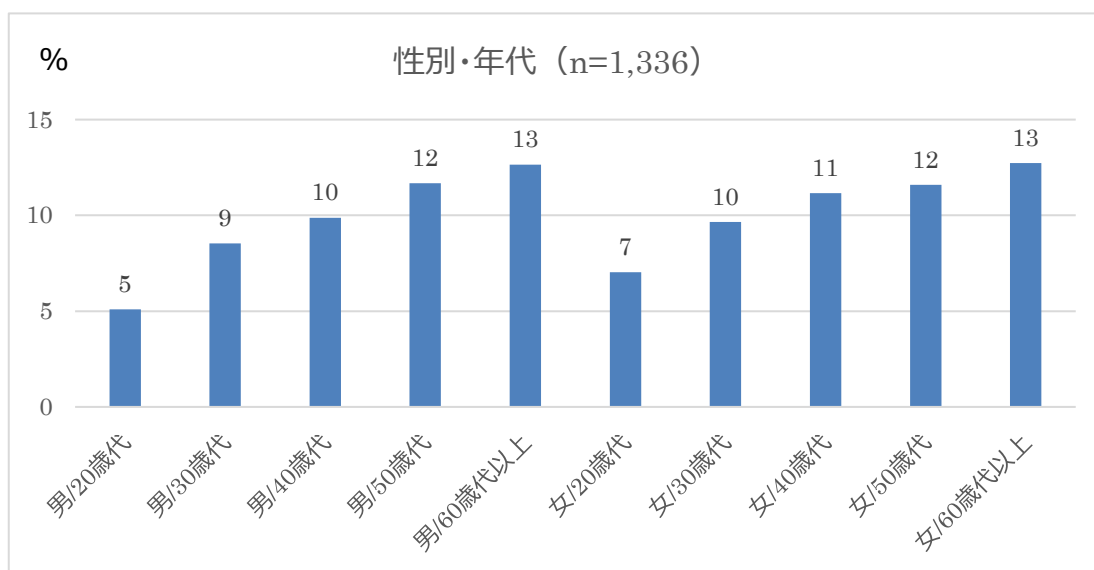
(5) 回答結果データ

ア アンケート対象者の性別・年齢

あなたの性別をお答えください（ひとつ）。

あなたの年齢をお答えください（ひとつ）。

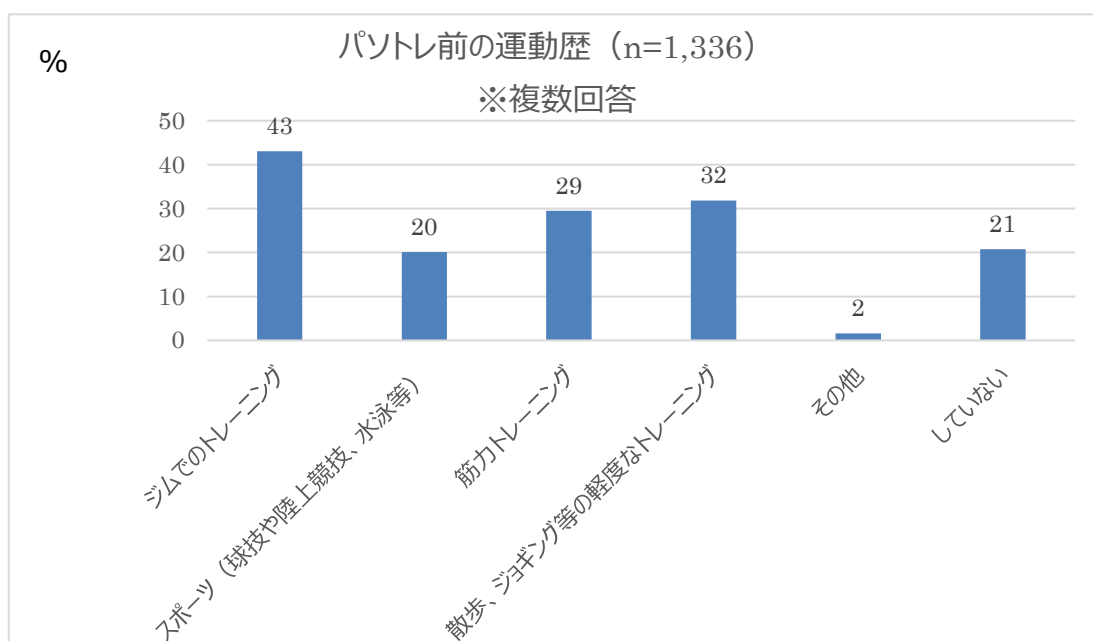
		回答者数	%
1	男/20歳代	68	5
2	男/30歳代	114	9
3	男/40歳代	132	10
4	男/50歳代	156	12
5	男/60歳代以上	169	13
6	女/20歳代	94	7
7	女/30歳代	129	10
8	女/40歳代	149	11
9	女/50歳代	155	12
10	女/60歳代以上	170	13



イ 始める前の運動歴 (n=1,336、複数回答)

あなたは、パーソナルトレーニングを始める直前の半年以内で、何らかのトレーニングをしていましたか (いくつでも)。

		回答者数	%
1	ジムでのトレーニング (グループレッスン等)	575	43
2	スポーツ (球技や陸上競技、水泳等)	269	20
3	筋力トレーニング	394	29
4	散歩、ジョギング等の軽度なトレーニング	425	32
5	その他	21	2
6	していない	277	21



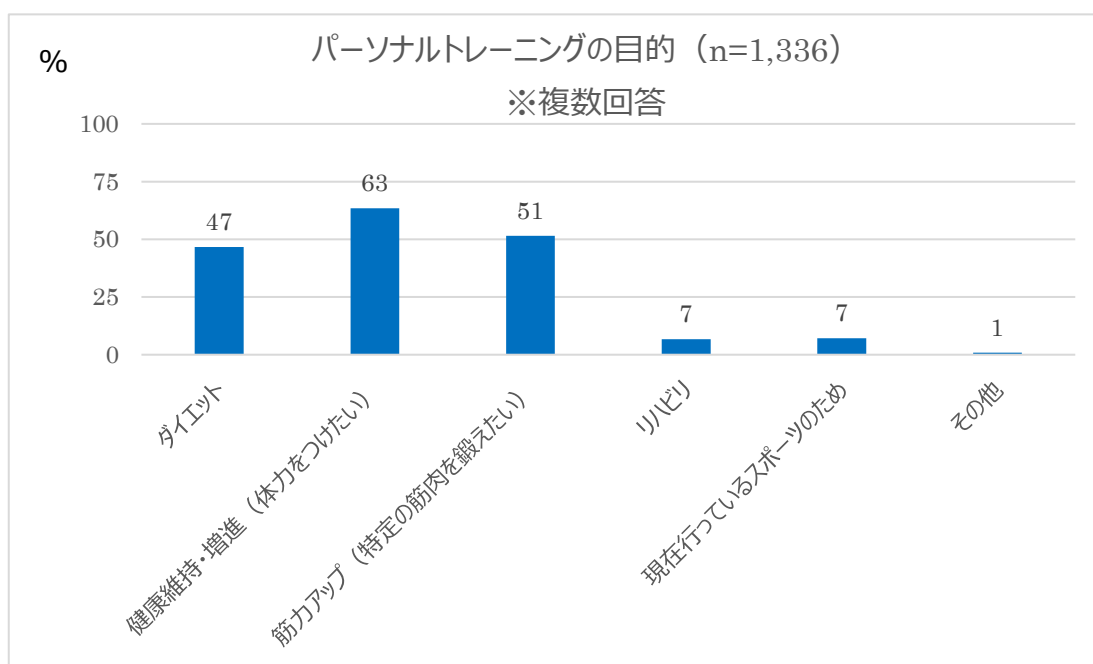
ウ 目的 (n=1,336、複数回答)

前問で「はい」と回答した方にお聞きします。あなたがパーソナルトレーニングを受けている目的、または受けた目的は何ですか（いくつでも）。

<前問>

あなた自身についてお聞きします。あなたは、パーソナルトレーニングを受けたことがありますか。

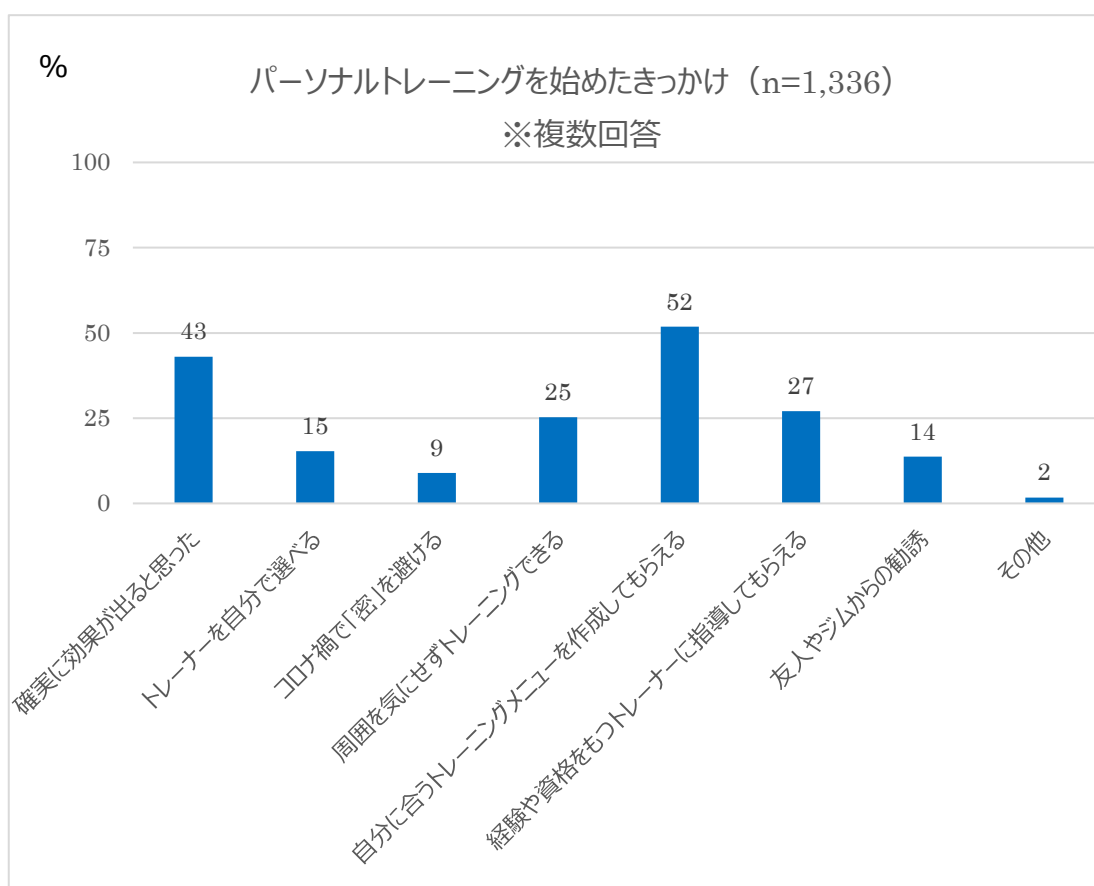
		回答者数	%
1	ダイエット	623	47
2	健康維持・増進（体力をつけたい）	848	63
3	筋力アップ（特定の筋肉を鍛えたい）	688	51
4	リハビリ	90	7
5	現在行っているスポーツのため	95	7
6	その他	11	1



エ きっかけ (n=1,336、複数回答)

あなたがパーソナルトレーニングを始めた「きっかけ」を教えてください (いくつでも)。

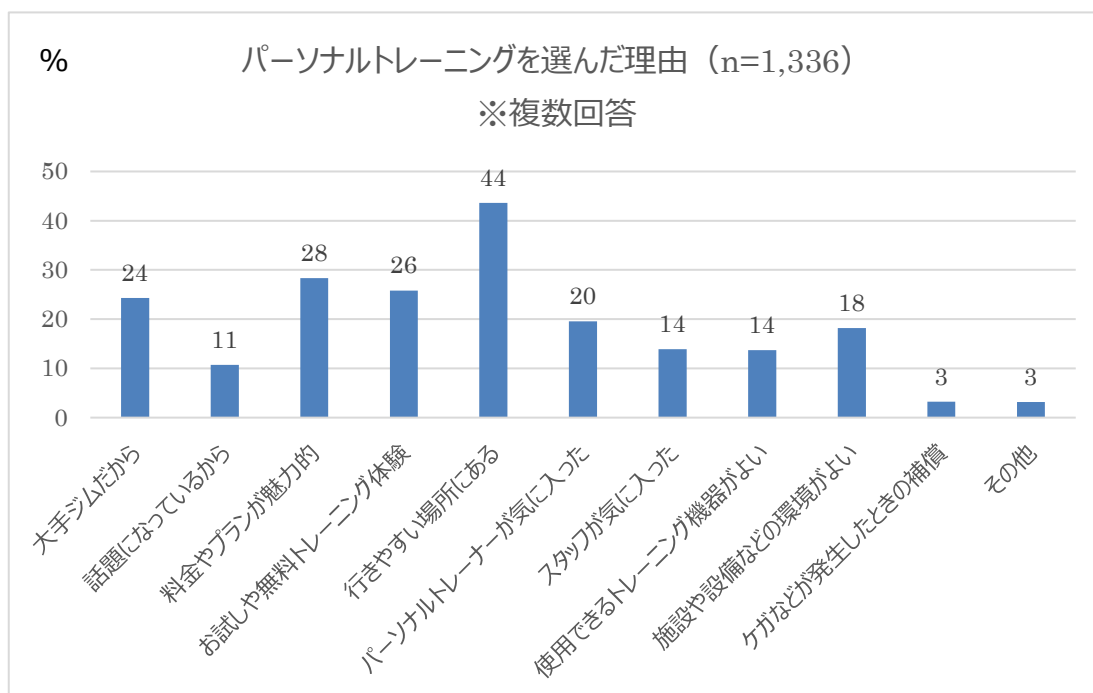
		回答者数	%
1	確実に効果が出ると思った	575	43
2	トレーナーを自分で選べる	205	15
3	コロナ禍で「密」を避ける	119	9
4	周囲を気にせずトレーニングできる	337	25
5	自分に合うトレーニングメニューを作成してもらえる	692	52
6	経験や資格をもつトレーナーに指導してもらえる	362	27
7	友人やジムからの勧誘	183	14
8	その他	23	2



オ 選んだ理由 (n=1,336、複数回答)

あなたがパーソナルトレーニングを選んだ理由を教えてください (いくつかつでも)。

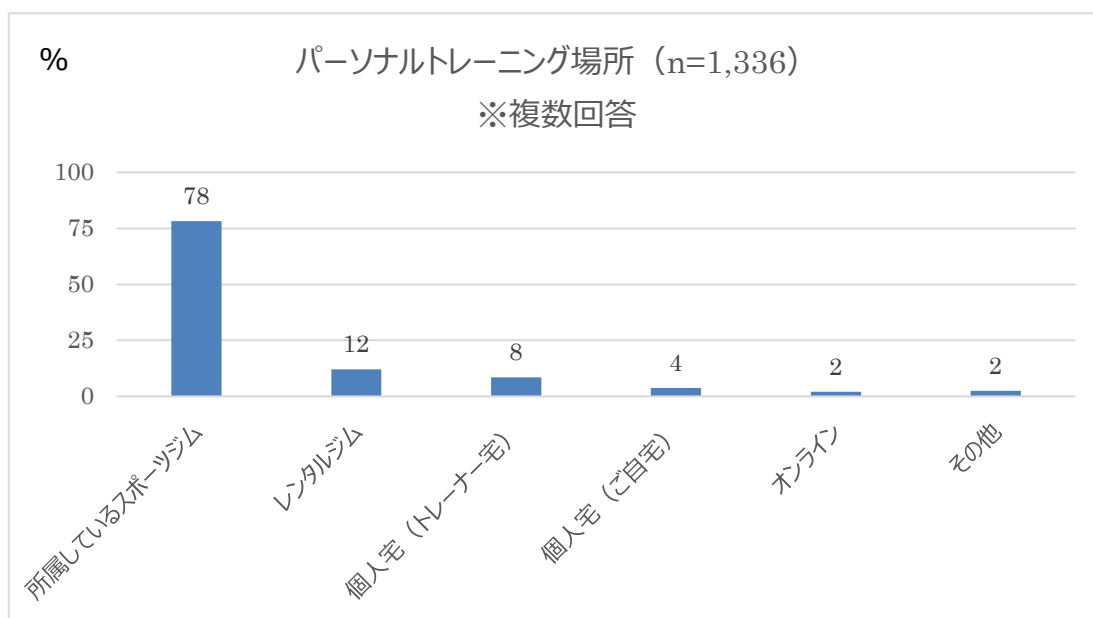
		回答者数	%
1	大手ジムだから	325	24
2	話題になっているから	143	11
3	料金やプランが魅力的	379	28
4	お試しや無料トレーニング体験がよかった	345	26
5	行きやすい場所にある	583	44
6	パーソナルトレーナーが気に入った	261	20
7	スタッフが気に入った	186	14
8	使用できるトレーニング機器がよい	183	14
9	施設や設備などの環境がよい	243	18
10	ケガなどが発生したときの補償がしっかりしている	43	3
11	その他	42	3



カ 実施場所 (n=1,336、複数回答)

実際にパーソナルトレーニングを実施している場所を教えてください
(いくつでも)。

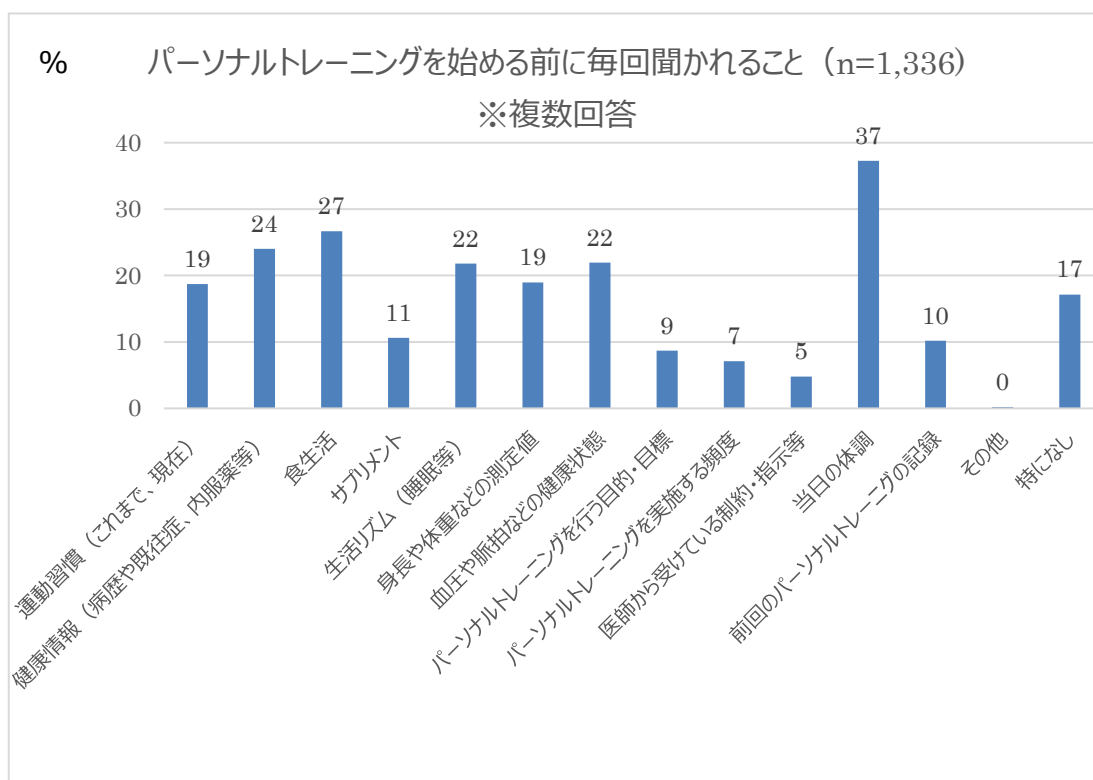
		回答者数	%
1	所属しているスポーツジム	1045	78
2	レンタルジム	162	12
3	個人宅 (トレーナー宅)	113	8
4	個人宅 (ご自宅)	50	4
5	オンライン	28	2
6	その他	33	2



キ パーソナルトレーニング前の毎回の確認内容 (n=1,336、複数回答)

あなたは、パーソナルトレーニングを始める前に、パーソナルトレーナーやジムの方から、毎回、確認されていることがありますか (いくつでも)。

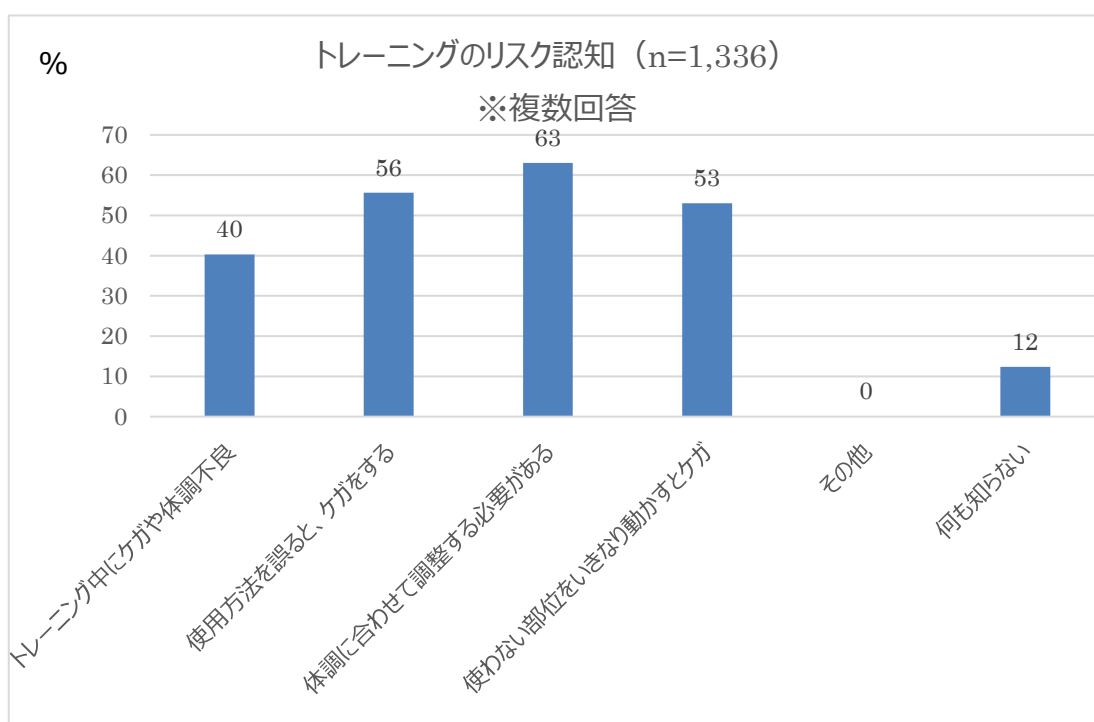
		回答者数	%
1	運動習慣 (これまで、現在)	250	19
2	健康情報 (病歴や既往症、内服薬等)	321	24
3	食生活	356	27
4	サプリメント	142	11
5	生活リズム (睡眠等)	291	22
6	身長や体重などの測定値	253	19
7	血圧や脈拍などの健康状態	293	22
8	パーソナルトレーニングを行う目的・目標	116	9
9	パーソナルトレーニングを実施する頻度	95	7
10	医師から受けている制約・指示等	64	5
11	当日の体調	498	37
12	前回のパーソナルトレーニングの記録	136	10
13	その他	3	0
14	特になし	229	17



ク 注意事項やリスクの認知 (n=1,336、複数回答)

あなたは、トレーニングに関する以下の事柄を知っていますか (いくつでも)。

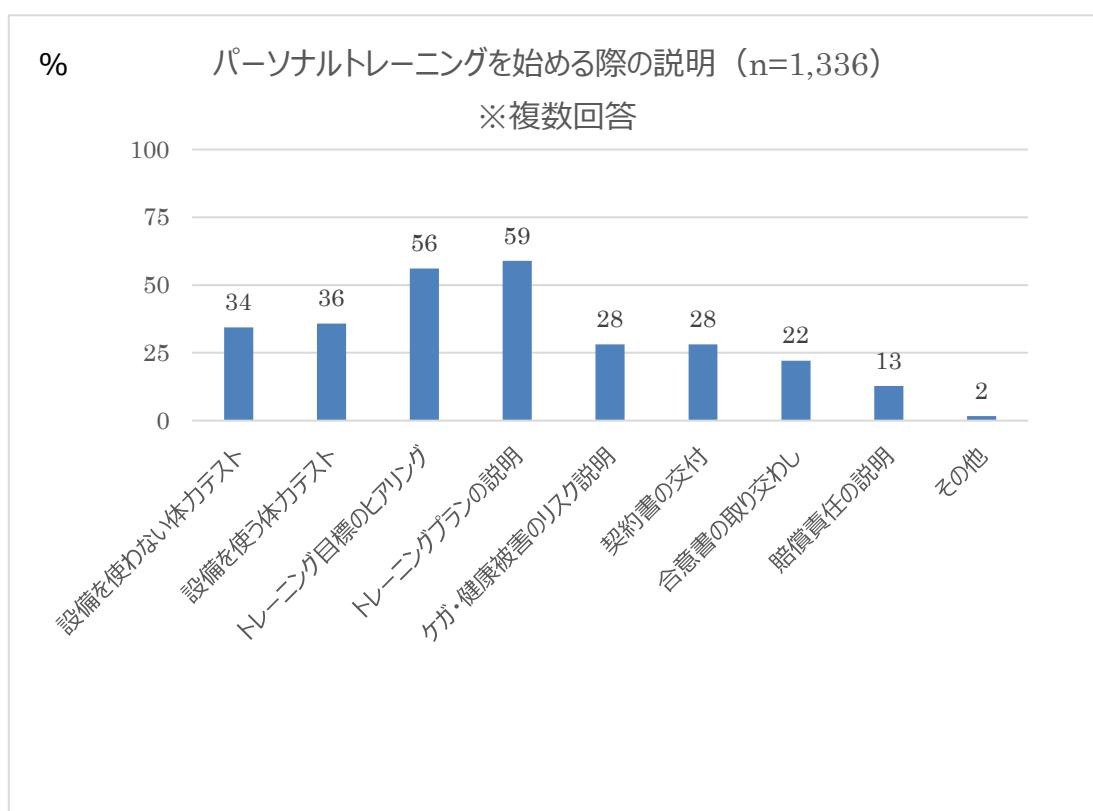
		回答者数	%
1	トレーニング中にケガや、体調不良になることがある	538	40
2	設備やトレーニング機器の使用方法を誤ると、ケガをすることがある	743	56
3	自分の体調に合わせて、トレーニング内容を調整する必要がある	842	63
4	普段、使わない部位をいきなり動かすと、ケガをすることがある	708	53
5	その他	0	0
6	何も知らない	165	12



ケ パーソナルトレーニングを始める際の説明 (n=1,336、複数回答)

あなたは、パーソナルトレーニングを始める際に、パーソナルトレーナーやジムの方から、以下のテストや説明等を受けましたか (いくつでも)。

	回答者数	%
1 設備を使わない体カテスト	460	34
2 設備を使う体カテスト	478	36
3 トレーニング目標のヒアリング	750	56
4 トレーニングプランの説明	788	59
5 ケガ・健康被害のリスク説明	375	28
6 契約書の交付	375	28
7 合意書の取り交わし	296	22
8 賠償責任の説明	170	13
9 その他	22	2



コ 事故等のリスク説明 (n=375、複数回答)

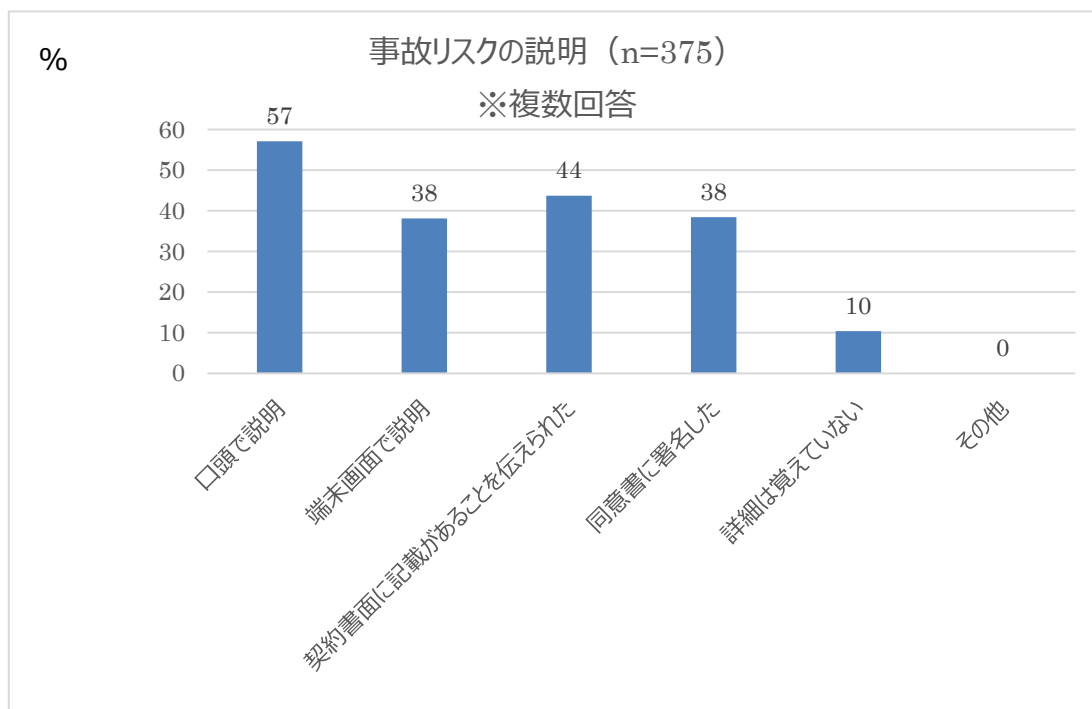
前問で「事故(ケガ・健康被害)が起きるリスクの説明」を受けたと答えた方にお聞きします。

あなたは、どのように事故(ケガ・健康被害)が起きるリスクの説明を受けましたか(いくつでも)。

<前問>

あなたは、パーソナルトレーニングを始める際に、パーソナルトレーナーやジムの方から、以下のテストや説明等を受けましたか(いくつでも)。

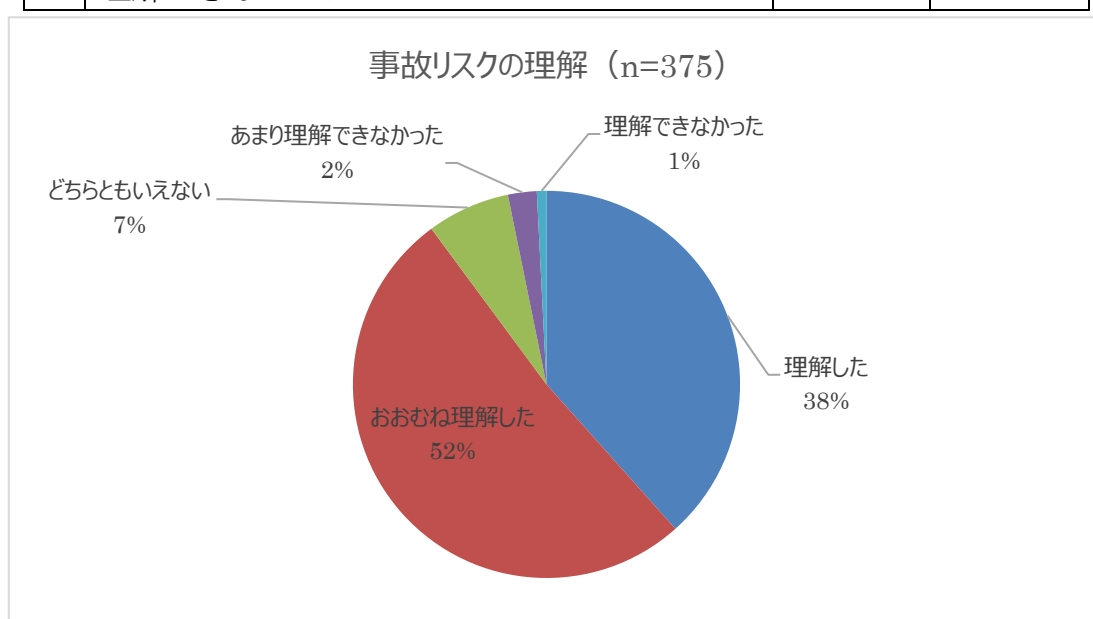
		回答者数	%
1	口頭で説明	214	57
2	端末画面で説明	143	38
3	契約書面に記載があることを伝えられた	164	44
4	同意書に署名した	144	38
5	詳細は覚えていない	39	10
6	その他	0	0



サ 事故等のリスク説明の理解度 (n=375、単一回答)

あなたは、説明を受けた事故(ケガ・健康被害)が起きるリスクの内容をどの程度理解しましたか(ひとつ)。

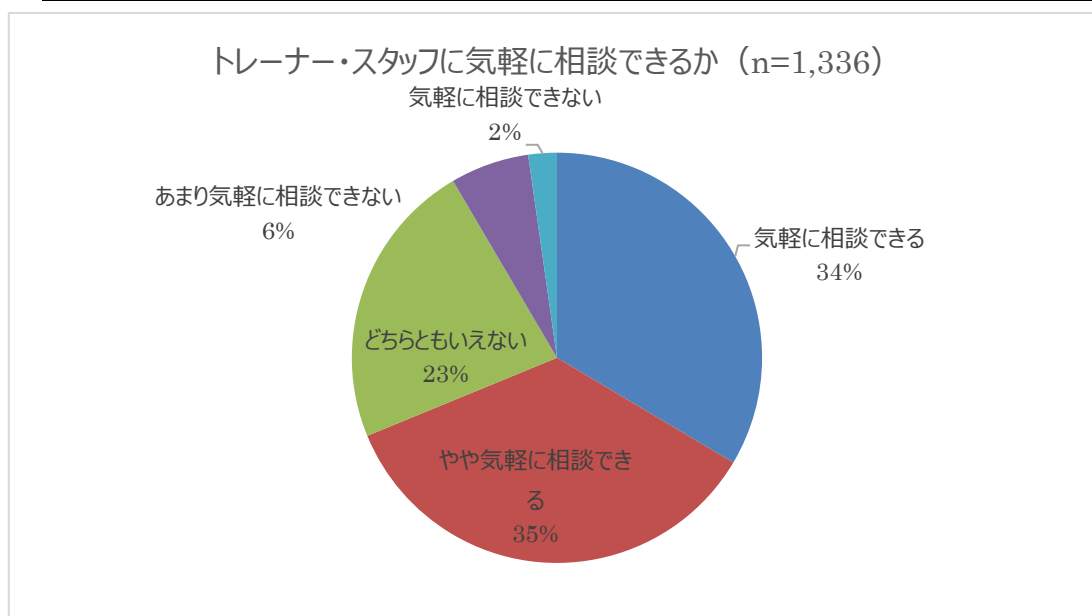
		回答者数	%
1	理解した	144	38
2	おおむね理解した	193	52
3	どちらともいえない	26	7
4	あまり理解できなかった	9	2
5	理解できなかった	3	1



シ トレーナーやスタッフとの関係性 (n=1,336、単一回答)

あなたは、トレーニングやジムに関して疑問や不明な点があった場合、パーソナルトレーナーやジムのスタッフと気軽に相談できる関係ですか(ひとつ)。

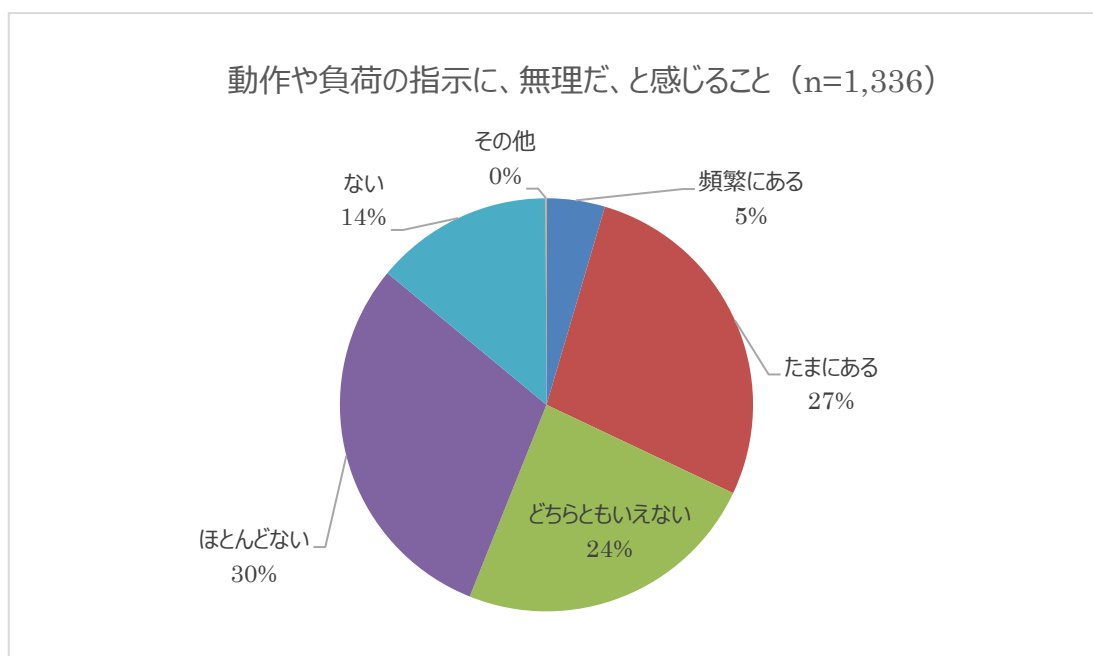
		回答者数	%
1	気軽に相談できる	448	34
2	やや気軽に相談できる	471	35
3	どちらともいえない	304	23
4	あまり気軽に相談できない	83	6
5	気軽に相談できない	30	2



ス 指示が無理だと感じるについて (n=1,336、単一回答)

あなたはパーソナルトレーニング中、パーソナルトレーナーからの動作や負荷の指示に対し、無理だ、と感じることはありますか (ひとつ)。

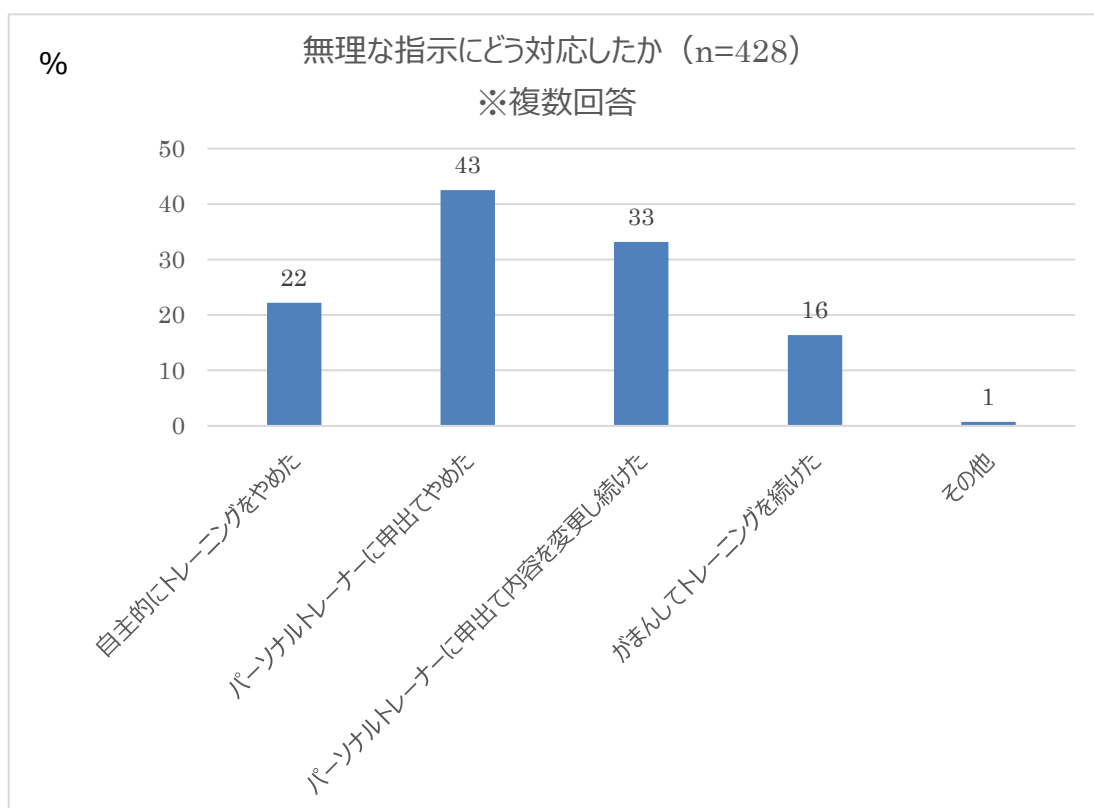
		回答者数	%
1	頻繁にある	61	5
2	たまにある	367	27
3	どちらともいえない	321	24
4	ほとんどない	400	30
5	その他	1	0
6	ない	186	14



セ 指示が無理だと感じたときの対応 (n=428、複数回答)

前問 (ス) で、「頻繁にある」「たまにある」とお答えになった方にお聞きします。その場合、どのように対応しましたか (いくつでも)。

		回答者数	%
1	自主的にトレーニングをやめた	95	22
2	パーソナルトレーナーに申し出てトレーニングをやめた	182	43
3	パーソナルトレーナーに申し出てトレーニング内容を変更して続けた	142	33
4	がまんしてトレーニングを続けた	70	16
5	その他	3	1



ソ 事故の経験回数 (n=1,336、単一回答)

あなたが経験した事故(ケガ・健康被害)^{※1}やヒヤリとした経験^{※2}についてお聞きします。

※1 事故(ケガ・健康被害)例: ダンベル使用中に指を挟み骨折した。

スクワット中に膝を痛めた。

トレーニング中に嘔吐した。 等

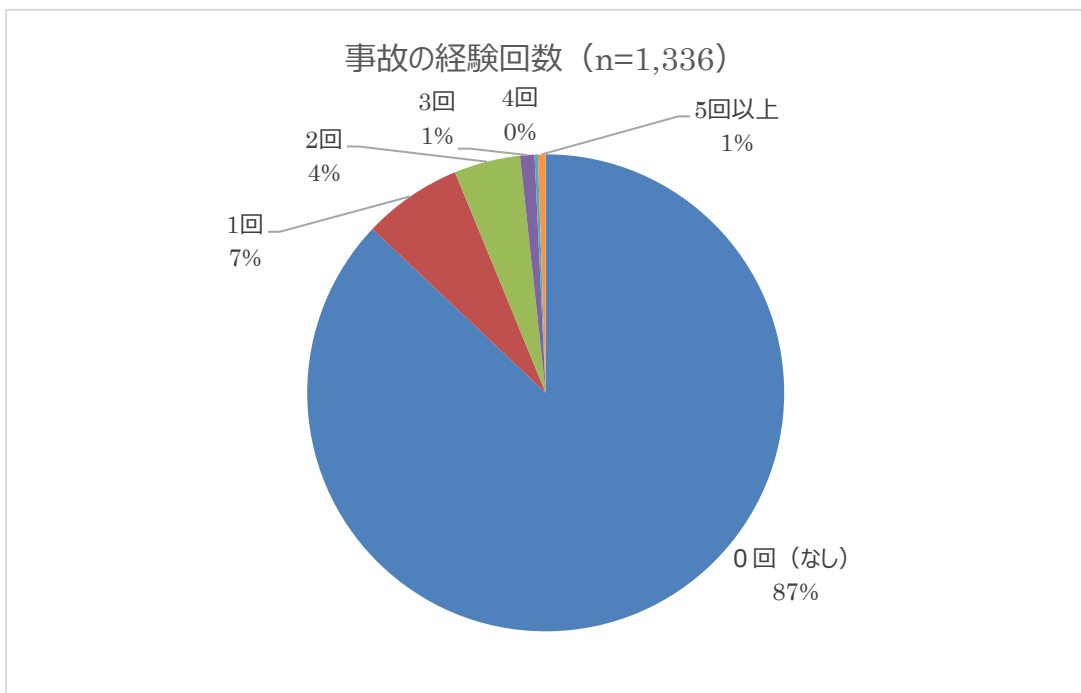
※2 ヒヤリとした経験例: ダンベル使用中に指を挟みそうになった。

バーベルを使用中に転倒しそうになった。 等

<事故(ケガ・健康被害)について>

あなたは、現在までで、パーソナルトレーニング中に、事故(ケガ・健康被害)を経験したことがありますか。回数を教えてください(ひとつ)。

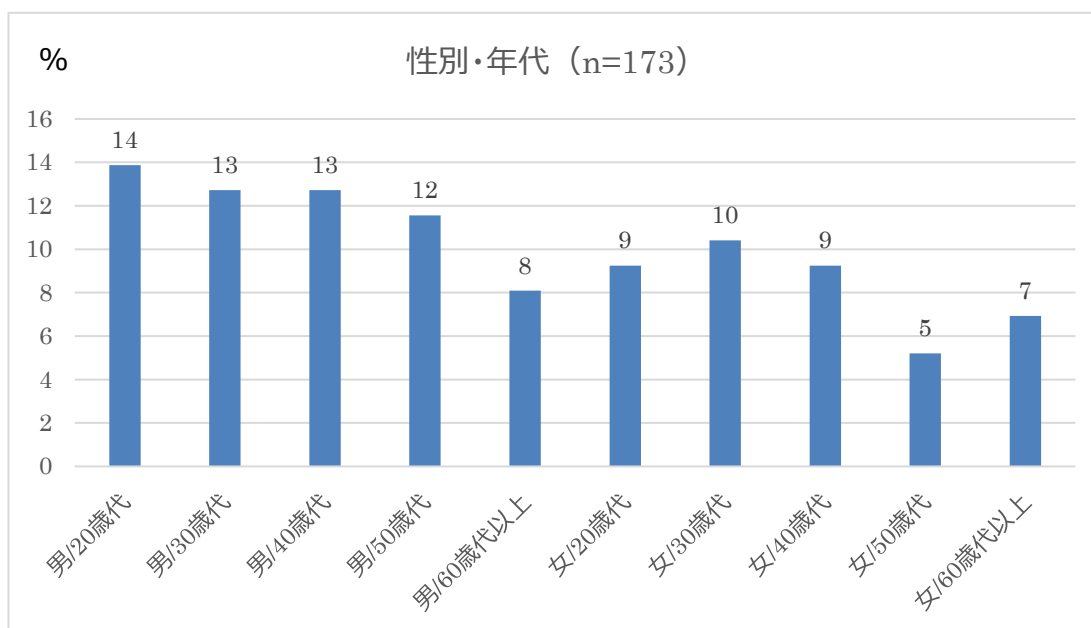
		回答者数	%
1	0回(なし)	1,163	87
2	1回	90	7
3	2回	60	4
4	3回	13	1
5	4回	3	0
6	5回以上	7	1



タ 事故経験者の性別・年代 (n=173、単一回答)

(事故経験者の性別・年代のアンケート結果より集計。個別の設問はなし)

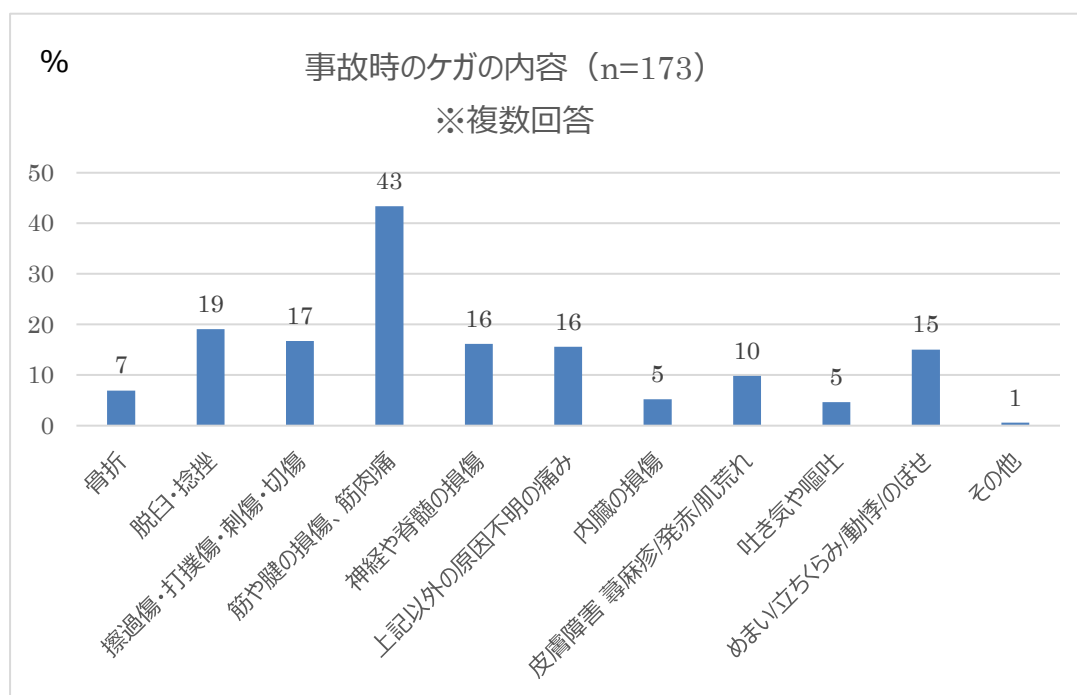
		回答者数	%
1	男/20 歳代	24	14
2	男/30 歳代	22	13
3	男/40 歳代	22	13
4	男/50 歳代	20	12
5	男/60 歳代以上	14	8
6	女/20 歳代	16	9
7	女/30 歳代	18	10
8	女/40 歳代	16	9
9	女/50 歳代	9	5
10	女/60 歳代以上	12	7



チ 事故の内容 (n=173、複数回答)

具体的にはどんな事故(ケガ・健康被害)でしたか(いくつでも)。

		回答者数	%
1	骨折	12	7
2	脱臼・捻挫	33	19
3	擦過傷・打撲傷・刺傷・切傷	29	17
4	筋や腱の損傷、筋肉痛	75	43
5	神経や脊髄の損傷	28	16
6	上記以外の原因不明の痛み	27	16
7	内臓の損傷	9	5
8	擦過傷・打撲傷・刺傷・切傷以外の皮膚障害 (蕁麻疹・発赤・肌荒れ等)	17	10
9	吐き気や嘔吐	8	5
10	めまい・立ちくらみ・動悸・のぼせ・貧血	26	15
11	その他	1	1



ツ 最も大きな事故のトレーニング内容 (n=173、自由記述)

そのうち最も大きな事故 (ケガ・健康被害)について、どのようなトレーニング中に起きた事故 (ケガ・健康被害) かお答えください (自由記述)。

※主なトレーニング設備や器具、トレーニング名はこちら (表)

例：ダンベル使用中に指を挟み骨折した。スクワット中に膝を痛めた。
トレーニング中に嘔吐した。

テ 最も大きな事故が起きたときの状況 (n=173、自由記述)

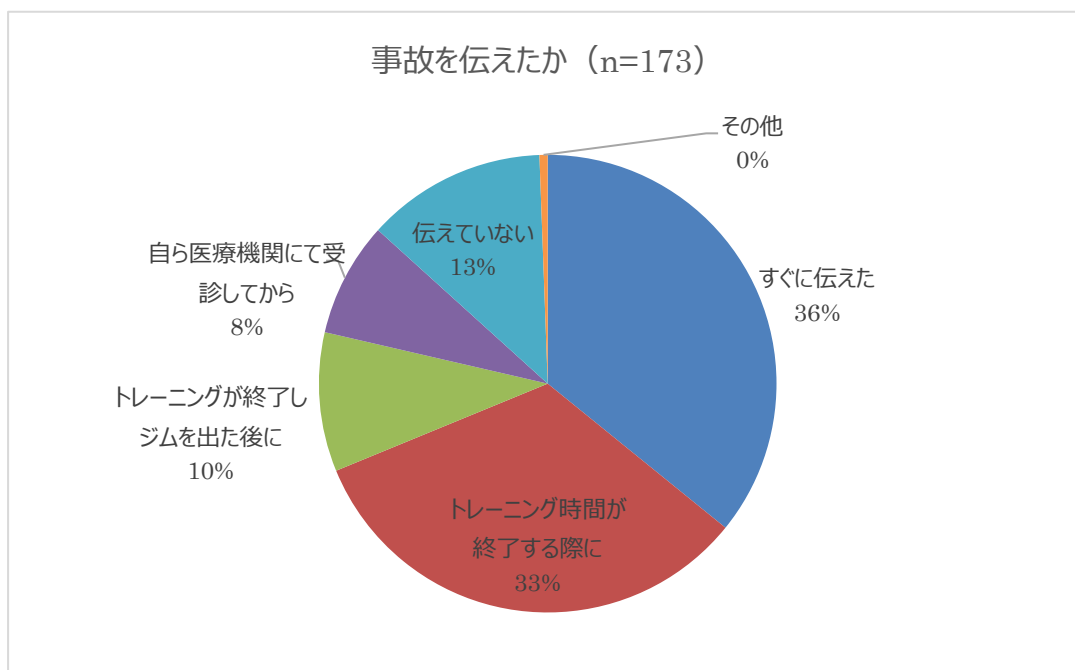
その最も大きな事故 (ケガ・健康被害)が起きたときの状況をお答えください (自由記述)。

例：無理と思ったが、トレーナーに励まされ、がんばったらケガをした。
もともと痛みがあったが、がまんしてトレーニングを続けたら、もっと痛くなった。

ト 最も大きな事故が起きたときの申出 (n=173、単一回答)

あなたは、その最も大きな事故(ケガ・健康被害)が発生したことを、パーソナルトレーナーまたはジムのスタッフに伝えましたか(ひとつ)。

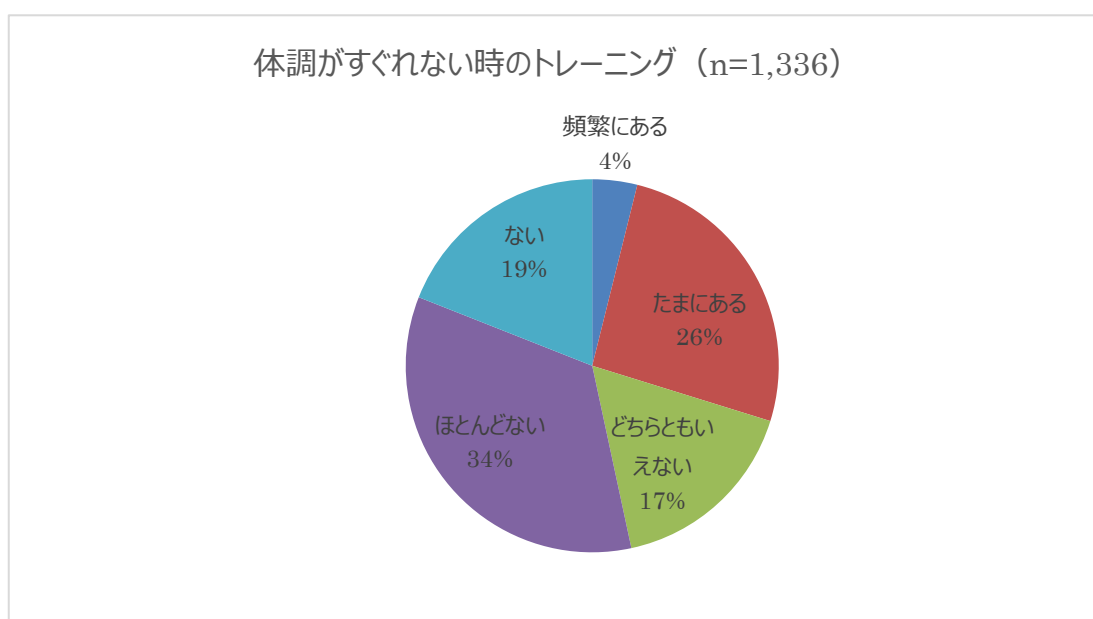
		回答者数	%
1	ケガや体調不良になったときに、すぐに伝えた	62	36
2	トレーニング時間が終了する際に、伝えた	57	33
3	トレーニングが終了し、ジムを出た後に伝えた	17	10
4	自ら医療機関に受診してから、伝えた	14	8
5	伝えてない	22	13
6	その他	1	0



ナ 体調がすぐれないときのトレーニング実施 (n=1,336、単一回答)

あなたは体調がすぐれない時でもトレーニングを行うことがありますか (ひとつ)。

		回答者数	%
1	頻繁にある	52	4
2	たまにある	346	26
3	どちらともいえない	225	17
4	ほとんどない	459	34
5	ない	254	19

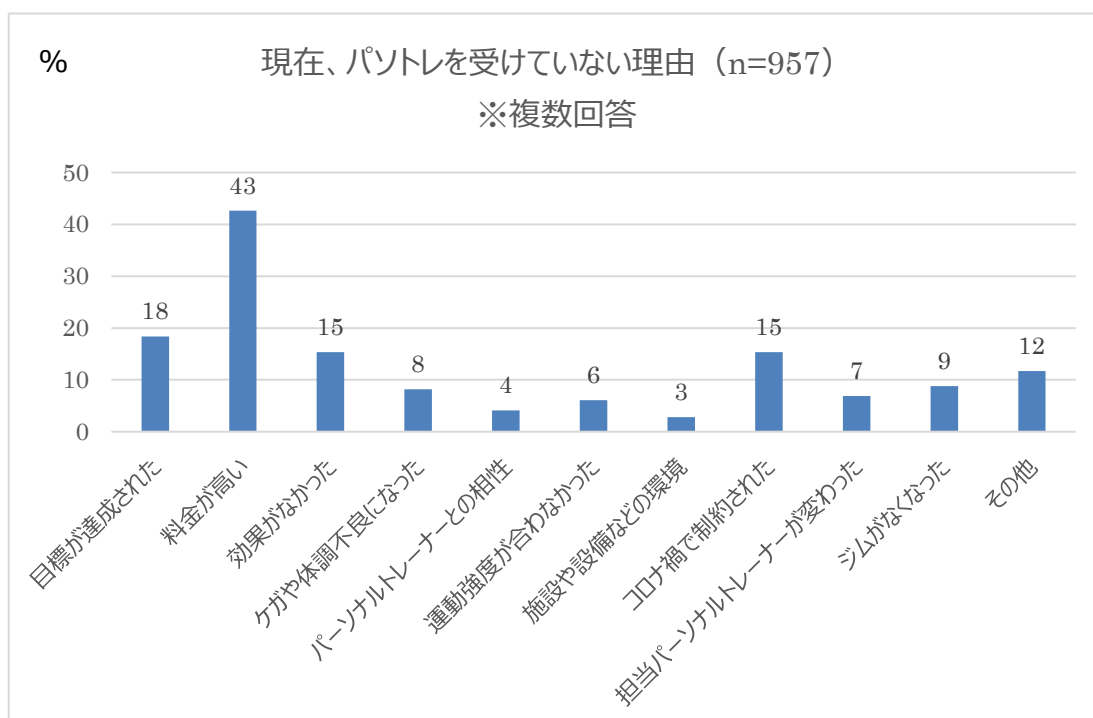


ニ 現在、パーソナルトレーニングを受けていない理由（n=957、複数回答）

「はい（過去にパーソナルトレーニングを受けたことがある）」と回答した方にお聞きします。

あなたが現在、パーソナルトレーニングを受けていない理由を教えてください（いくつでも）。

	回答者数	%
1 目標が達成された	176	18
2 料金が高い	408	43
3 効果がなかった	147	15
4 ケガや体調不良になった	78	8
5 パーソナルトレーナーとの相性がよくなかった	39	4
6 運動強度が合わなかった	58	6
7 施設や設備などの環境が良くなかった	27	3
8 コロナ禍で制約された	147	15
9 担当のパーソナルトレーナーが変わった	66	7
10 ジムがなくなった	84	9
11 その他	112	12



ヌ 中途解約時の返金対応の説明 (n=1,336、単一回答)

パーソナルトレーニングについてお聞きします。あなたは、パーソナルトレーニングを契約するとき、中途解約する場合の返金対応について、説明を受けましたか (ひとつ)。

		回答者数	%
1	はい	317	24
2	説明を受けた気がする	401	30
3	いいえ	150	11
4	覚えていない	310	23
5	契約していない	147	11
6	その他	11	1

