

パーソナルトレーニングを ケガなく続けるために

トレーナーが説明・確認します 不安や違和感を伝えましょう



不安なく、安全を確かめながら行うトレーニングは
長く続けられ、効果も高まります



消費者庁 消費者安全調査委員会

消費者安全調査委員会の調査についてはこちらを確認! ▶



こんな事故が起きています

⚠️ 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。(60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。(30歳代)

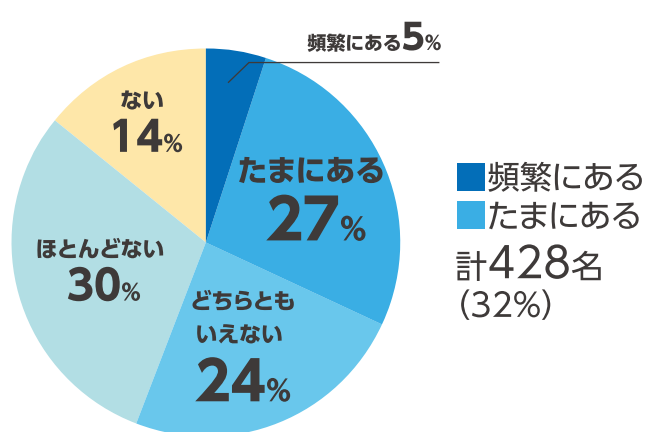
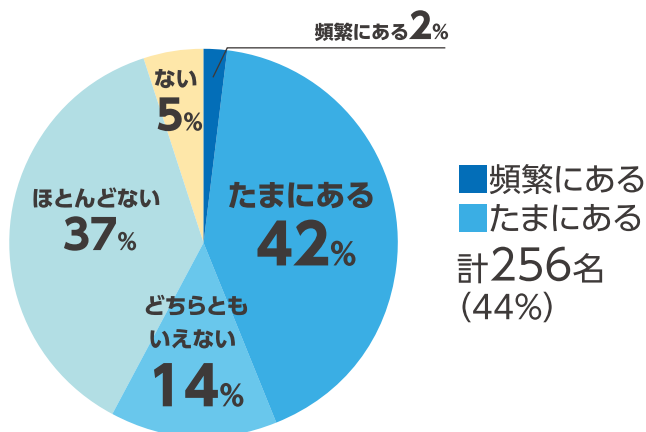
こんなアンケート結果があります。

トレーナー582名中

消費者1,336名中

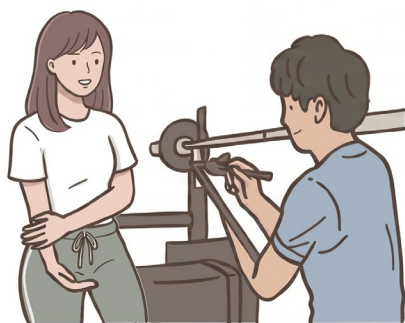
少し負荷をかけすぎだと思った

トレーナーの指示が無理だと感じた



ケガを防止するために

1 伝えましょう



体調、寝不足、空腹等

2 確認しましょう



つらさを感じた時の伝え方

3 やめましょう



不安や痛みを感じる運動

トレーナー・施設の皆様へ

- ① 消費者から不安、違和感等の訴えがあった場合、安全を最優先とした対応をお願いします。
- ② 初期段階は、十分な説明、低い強度の運動や正しいフォーム習得等の指導をお願いします。