

# パーソナル筋力トレーニングによる けがや体調不良を防ぐためには…

## トレーニングを始める前

運動習慣や体力等の調査、マシン等を使用した体カテストなどが実施された上でトレーニングプランが作成されることを確認しましょう。

## トレーニングの最中

**違和感**を覚えたときは、  
**無理をせず中断**しましょう！

自分の身体の調子や微妙な変化を  
誰よりもよく知っているのは自分自身です。

トレーナーに任せきりにするのではなく、  
違和感を覚えたときは、無理をせず、  
自分の意思で中断することも大切です。

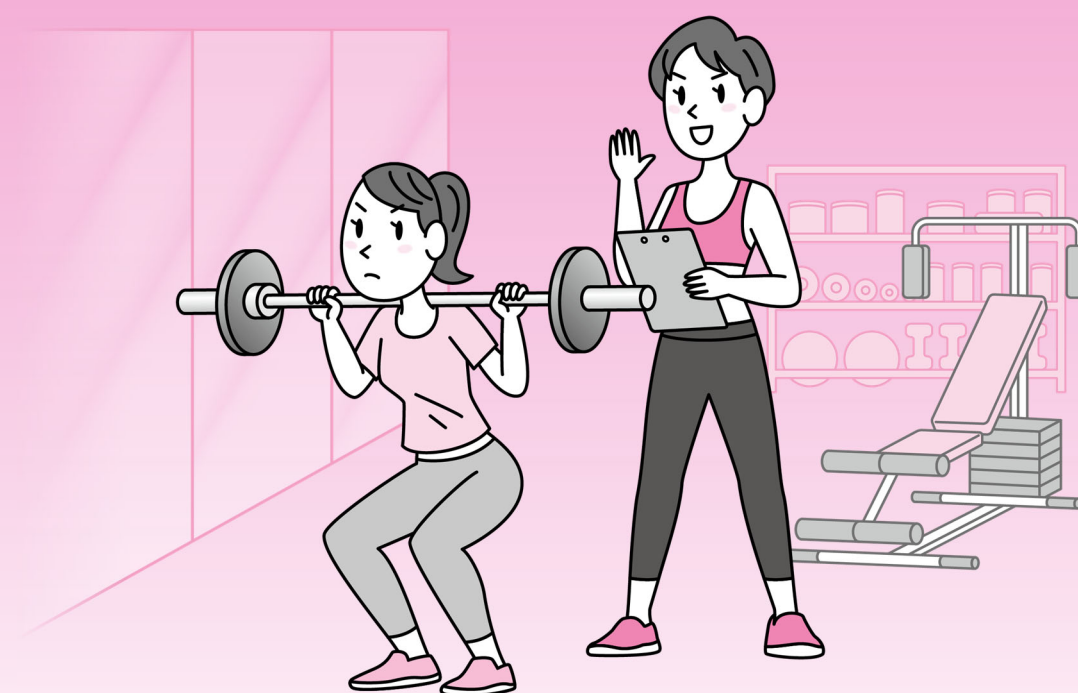


## トレーニングの後

異常な痛みを感じたり体調が悪くなったときは、  
トレーナーや契約しているフィットネスクラブ等に  
伝えた上で、必要な場合は医療機関を受診しましょう。

# くらしの危険 Number 368

## 「パーソナル筋力トレーニング」 でのけがや体調不良に注意！



本内容の詳細は、独立行政法人  
国民生活センター公式サイトに  
掲載しています。

<https://www.kokusen.go.jp>



最新号やバックナンバーは  
こちらからご覧いただけます。

公式サイト「くらしの危険」コーナー

<https://www.kokusen.go.jp/kiken/index.html>



●「くらしの危険」は、全国の消費生活センター、医療機関等から収集した情報をもとに、被害や事故の未然防止・拡大防止のために作られています。●特定の商品・サービス等を推奨するものではありません。●商品やサービス、設備によって起きた事故の情報を最寄りの消費生活センターにお寄せください。●無断転載はお断りいたします。



## 独立行政法人 国民生活センター

〒252-0229 神奈川県相模原市中央区弥栄3-1-1 TEL：042-758-3165 ● 2022年 7月発行

イラスト：川崎 敏郎

国民生活センターの「医師からの事故情報受付窓口※1」に、「スポーツジムにおいて、パーソナルトレーナーに筋力トレーニング指導を受けていた消費者が、前屈位の状態で重量のあるバーベルを上げるトレーニングを行ったところ、腰椎骨折等の全治1カ月以上を要する重傷を負った」という事故情報が寄せられました。

パーソナル筋力トレーニングでのけがや体調不良を未然に防ぐためには、事前カウンセリングによる自分に合ったプランの作成やトレーニング中に違和感を覚えたら中断するなどが大切です。

また、トレーニング後に痛みを感じたり体調が悪くなった時は、トレーナーや契約しているフィットネスクラブ等に伝えた上で医療機関を受診しましょう。

※1：消費者が商品・役務の利用等により事故に遭い医療機関を受診した情報を直接医師から得ることで、事故情報を早期に把握し、再発・拡大防止に役立てるため、2014年8月より「医師からの事故情報受付窓口」（愛称：「ドクターメール箱」）を開設しています。



## 「パーソナルトレーナー」と「パーソナル筋力トレーニング」とは



パーソナルトレーナーとは、指導を受ける人の特性や目的、ライフスタイルに合わせたトレーニングプログラムを作成して1対1で指導を行う指導者のこと※2で、その指導により行われるトレーニングがパーソナルトレーニングとされています。

ここでの「パーソナル筋力トレーニング」とは、主に運動不足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したものを指しています。

パーソナル筋力トレーニングを指導するトレーナーについては、法的な資格保有の義務等はなく、トレーナーを雇用する各事業者や、個人で指導を行う場合は、その個人に委ねられている状況です。指導を受ける形態には、パーソナルトレーナーのシステムを持ったスポーツクラブやフィットネスクラブと契約して、そこに所属しているトレーナーに指導を受けるケースや、トレーナーと直接契約を結ぶケースなどがあります。

※2：生活習慣病予防のための健康情報サイト e-ヘルスネット（厚生労働省）より



## こんな相談が寄せられています

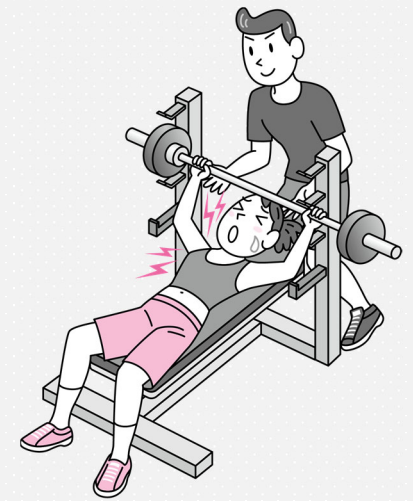
全国の消費生活センター等には、パーソナル筋力トレーニングを利用してけがをしたといった危害に関する相談が、2017年度以降、2022年2月末までに105件寄せられています。

### ケース 1

ジムのパーソナルトレーナーの指導で筋肉痛のようになり治療を2カ月以上継続（受付年月：2021年1月、60歳代・女性）

### ケース 2

パーソナルトレーニングジムでバーベルを持ち上げる動作により腿板損傷（受付年月：2019年12月、40歳代・女性）



## 筋力トレーニングに詳しい専門家からのコメント

帝京大学 医療技術学部 スポーツ医療学科 健康スポーツコース  
教授 佐藤 真治 先生

運動の大切さと運動の身体的影響は別物です。

中でも、筋力トレーニングなどの運動を安全に効果的に行うためには、適切な運動強度で行うことが大切です。例えば、健康増進や体力増強のために運動をする場合、運動強度が低いと期待する効果が得られないこともある一方、過度な運動強度により身体を壊してしまうこともあります。

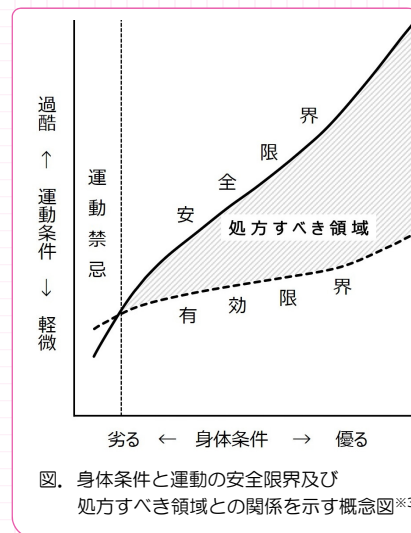
パーソナルトレーナーとは、単にマンツーマンのトレーニングを指導する人ではなく、「あなたに合った運動のやり方の選択肢を示して、伴走してくれる人」であり、最終的にはご自身に合った方法を自分の意思で選択していくことが重要です。

### 1. 運動の「安全限界」と「有効限界」とは…

これ以上の運動は危険であるという運動強度や運動量の限界を安全限界といい、これ以下の運動強度や運動量では効果が得られないという限界を有効限界といいます※3（図参照）。

安全限界も有効限界もその人の健康状態や体力によって異なります。運動を安全に効果的に行うためには、この範囲内（処方すべき領域）の運動強度でトレーニングを行うことが大切で、パーソナルトレーナーは個々の消費者にあった適切な運動強度を見極めるスキルが求められます。

なお高齢者や有疾患、運動不足の方は、このグラフの「処方すべき領域」が狭くなっているため、その見極めを誤ると事故を起こしやすくなります。



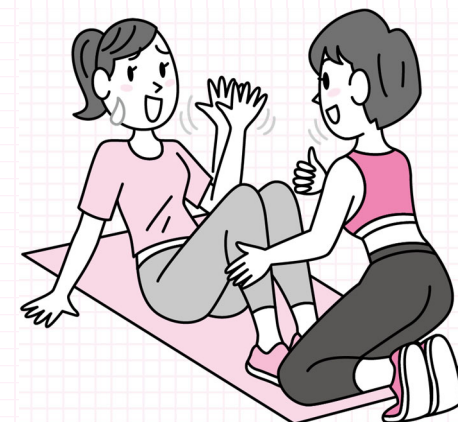
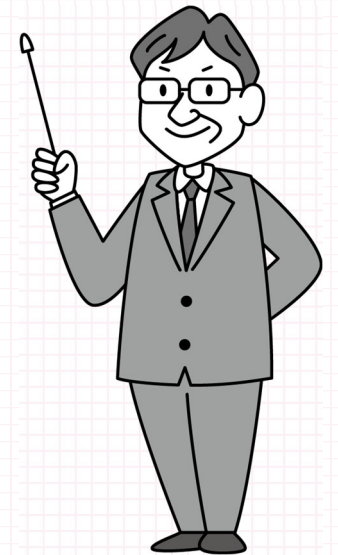
※3：池上晴夫「運動処方の実際 適正運動量はこうして決める」大修館書店より

### 2. トレーニング中の事故を防ぐために…

運動に対する適性は個々人で異なります。事故を防ぐためには、事前にトレーナーからヒアリングを受け、現在の身体状況だけでなく、過去の既往やこれまでの運動経験などを共有し、必要であれば医師に確認を求めることが大切です。

また、実際にマシン等を使った体カテストを実施することも、適切な運動強度の設定に役立ちます。

体カテストを実施しておく、現在の自分の体力を把握でき、限界を超えた運動強度で行うことを未然に防げるでしょう。



さらに、トレーニング中は、効果を追い求めるあまり安全限界を超える運動強度をかけるよう指導されていないかなど確認することが大切です。もちろん、無理な状況になったらすぐにトレーナーに伝えてください。

自分の身体の調子やその日の微妙な変化を誰よりもよく知っているのはトレーニングするあなた自身です。

無理をせず、時には自分の意思で中断する勇気を持ちましょう。