

報道発表資料

令和4年4月21日
独立行政法人国民生活センター

「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！
ーコロナ禍でより高まる健康志向や運動不足解消の意外な落とし穴！？ー

スポーツ庁の調査^(注1)によると、新型コロナウイルス感染症の流行後、運動・スポーツを実施する意欲を持つ人の割合が増加し、また、実施時には、三つの密（密閉・密集・密接）の条件がそろそろ場所では実施しない、人と人の間隔を意識して実施する、といった感染対策を重視している人が多いとされています。そのような中、多くの人と接近する場を避け、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（以下、「パーソナル筋力トレーニング」とします。）があります。その指導を受ける範囲は、トレーニングに留まらず、日々の食事指導にまで及ぶものもあります。

国民生活センターの「医師からの事故情報受付窓口」（以下、「ドクターメール箱」とします。）^(注2)には、2021年6月に、筋力トレーニング指導や食事指導を受けていた消費者が、スポーツジムにおいて、パーソナルトレーナーの指導により、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、^{ようついで}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^(注3)（2.ドクターメール箱に寄せられた事故情報の【事例】）。

また、PIO-NET^(注4)にはパーソナル筋力トレーニングでの危害^(注5)に関する相談が、2017年度以降の約5年間に105件^(注6)寄せられており（図1参照）、その4人に1人は治療に1カ月以上を要し、中には「神経・脊髄の損傷」、「筋・腱の損傷」をした人もいました。

そこで、パーソナル筋力トレーニングにおける事故について情報を取りまとめ、消費者に注意喚起することとしました。

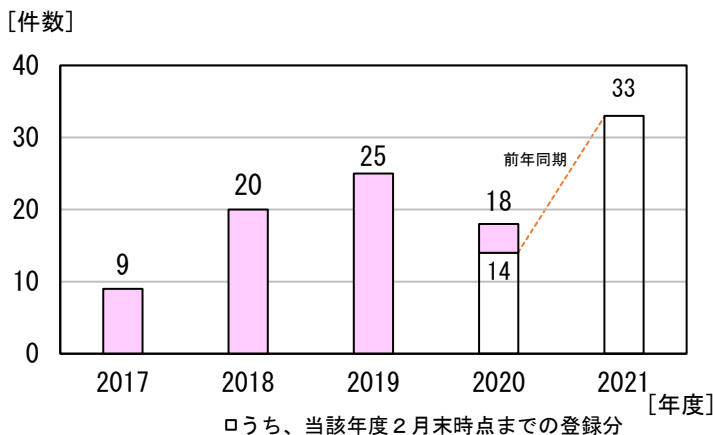


図1. パーソナル筋力トレーニングによる危害情報件数の推移（PIO-NETより）

- (注1) 新型コロナウイルス感染症の流行による国民のスポーツへの参画状況や意識の変化、健康状態等に関する調査研究（令和2年度）（スポーツ庁）より。
https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop01/list/detail/jsa_00003.html
- (注2) 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。
- (注3) 2021年9月16日「消費者安全法の重大事故等に係る公表について」（消費者庁）において重大事故等として公表された事例。
- (注4) PIO-NET（パイオネット：全国消費生活情報ネットワークシステム）とは、国民生活センターと全国の消費生活センター等をオンラインネットワークで結び、消費生活に関する相談情報を蓄積しているデータベースのことです。
- (注5) PIO-NETにおける危害とは、商品・役務・設備に関連して、身体にけが、病気等の疾病（危害）を受けた相談を指します。
- (注6) 2017年4月以降受付、2022年2月末までの登録分。消費生活センター等からの経由相談は含まれていません。件数は本公表のために特別に精査したものです。

1. 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^(注7)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言われています。運動競技選手だけでなく、健康増進や体力作りを目的とした人、けがや疾病に対するリハビリテーションを目的とした人など、幅広い範囲を目的とした様々な人に行われています。本資料での「パーソナル筋力トレーニング」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。

本資料では、主に下記のいずれかのケースのパーソナル筋力トレーニングを対象とし、ゴルフレッスンや特別なレッスン（ヨガ、水泳教室等）は除きます。

- (1) 一般的なスポーツジムやフィットネスクラブの会員が、追加料金を払うなどして、当該ジム等に所属しているトレーナーに当該施設にて1対1で指導を受けるケース
- (2) パーソナルトレーニング専門のジムで、1対1で指導を受けるケース
- (3) 専属契約をしたトレーナーに1対1で指導を受けるケース^(注8)

(注7) 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。
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/exercise/ys-075.html>

(注8) 指導を受ける場所は問わず、双方向でコミュニケーションがとれる状態のオンライン指導を含みません。

2. ドクターメール箱に寄せられた事故情報

パーソナル筋力トレーニングを受けて受傷したという方に診察や栄養指導等を行った医師から以下の事故情報が寄せられました。

【事例】

パーソナル筋力トレーニングを2021年4月にスタートし、週2、3回、通えるときに1回1時間枠でトレーニングをしていた。最初の2カ月はデッドリフト^(注9)でバーベルを持ち上げ、次第にウェイトを重くしていったそうだ。

2カ月後、パーソナルトレーナーの指導により、最初は30～45kgのバーベルをデッドリフトで持ち上げ、その後、前屈位の状態で行うデッドリフトでバーベルを上げようとしたら、バーベルが持てなくなっていたとのこと。

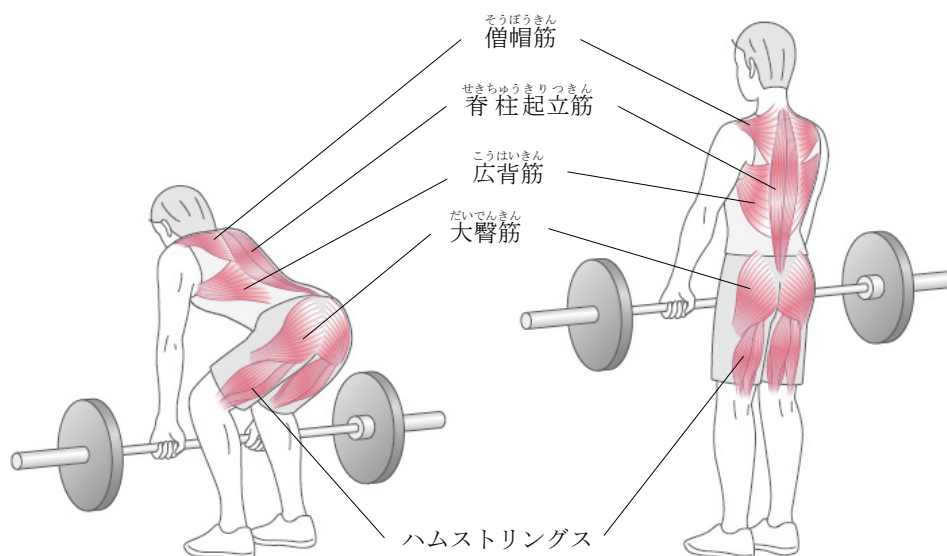
その数日後に行った際は、2kgのバーベルも全く持つことができず、整形外科を受診するように言われ、受診したところ、ヘルニアの疑いがあり、リハビリをすることとなったようだ。しかし、様子がおかしかったため、後日MRIを撮ったところ、^{ようつい}腰椎・^{せんつい}仙椎の骨折が発覚した。^{ついでこつ}椎骨に一気に負荷がかかり、骨がそれに耐えられなかったようだ。患者には過負荷と考えられるバーベルを前屈位の状態でのデッドリフトにより持ち上げるのは大変危険な行為であり、そういったことを2カ月間も続けていたため、疲労骨折という側面もあったのかもしれない。

8月中旬に別の整形外科を受診したところ、あと1カ月（推定）の治療期間が必要と言われたとのことであった。

なお、当該トレーナーは、糖質ばかりの食事や、いきなり肉をたくさん食べるメニューなど、不適切と考えられる食事指導を行っていたとのこと。

(事故発生日：2021年6月23日、30歳代・女性)

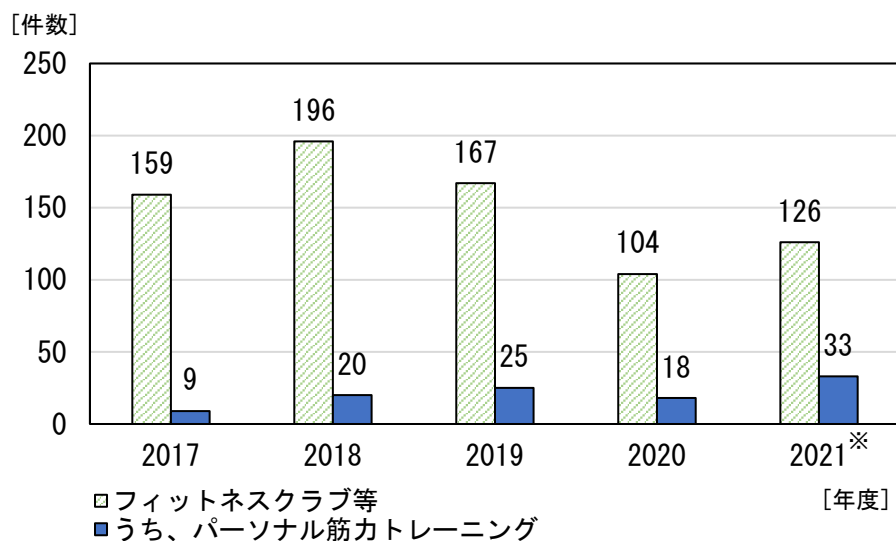
(注9) バーベルを下から持ち上げることで、背中にある^{そうぼうきん}僧帽筋、^{せきちゆうきりつきん}脊柱起立筋、^{こうはいきん}広背筋、太ももの後ろにある^{かいてんきん}ハムストリングスやお尻にある^{だいでんきん}大臀筋などを主に鍛えるトレーニング。バーベルを持ち上げる際に背中をそってしまったり逆に丸めると腰を痛める可能性があります。



3. PI0-NET に寄せられた危害情報

(1) 危害情報の件数

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（危害情報）は、2017年度以降105件寄せられており、2021年度（2022年2月末時点までの登録分）は件数が増加し、フィットネスクラブ、スポーツジム、スポーツ教室、スタジオなどの運動施設（以下、「フィットネスクラブ等」とします。）における危害に関する相談件数^(注6)に占める割合も増えています（図2参照）。



※ 2021年度は、2022年2月末日までの登録分

図2. フィットネスクラブ等及びパーソナル筋力トレーニングによる危害件数の推移

(2) 危害情報の概要

パーソナル筋力トレーニングを利用して受けた危害（傷害）の程度についてみると、最も多いのは、治療期間が「1カ月以上」（26件）でした（図3参照）。また、危害内容をみると、最も多いのが「その他の傷病及び諸症状」（35件）で、次いで「神経・脊髄の損傷」、「筋・腱の損傷」（ともに21件）となっていました（図4参照）。

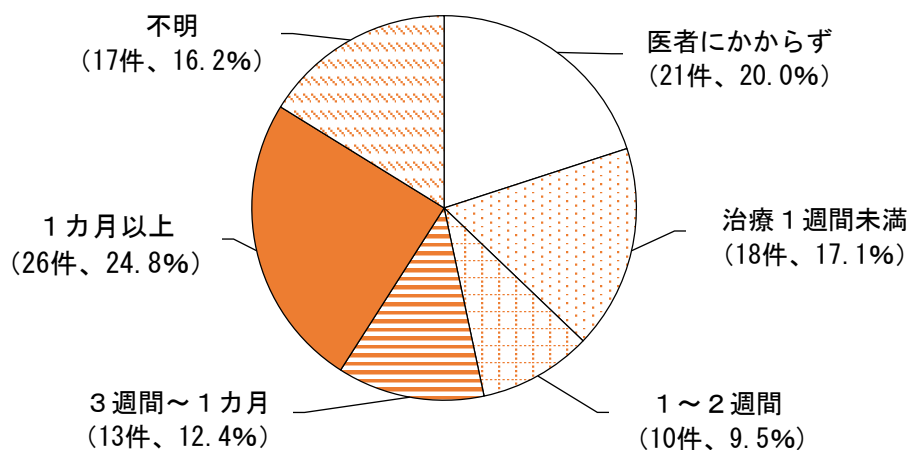


図3. 危害程度の内訳 (N=105)

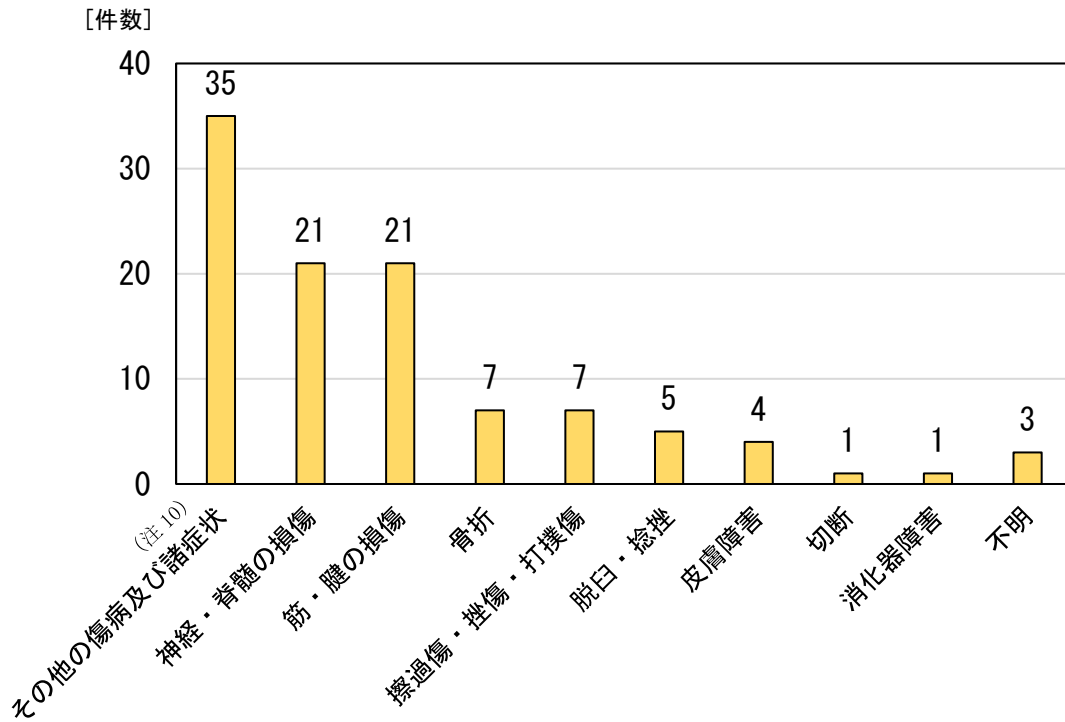


図4. 危害内容の内訳 (N=105)

(注10)「その他の傷病及び諸症状」には、根本的な原因が明らかでない「痛み」や「半月板損傷」などが含まれます。

危害を受けた人の性別は、女性が約9割を占めました(図5参照)。また、年代別にみると、40歳代が最も多く(27件)、次いで30歳代(24件)が続きました(図6参照)。

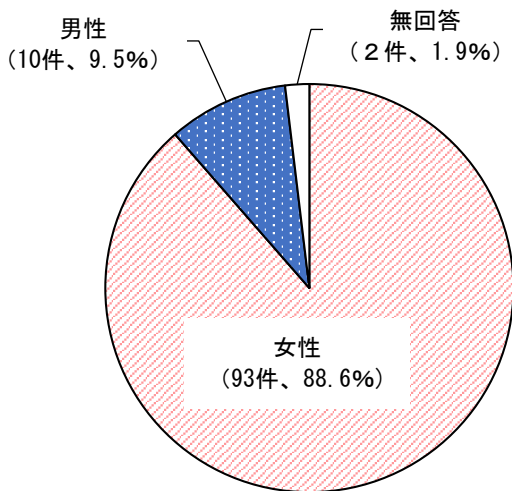


図5. 被害者の男女別件数 (N=105)

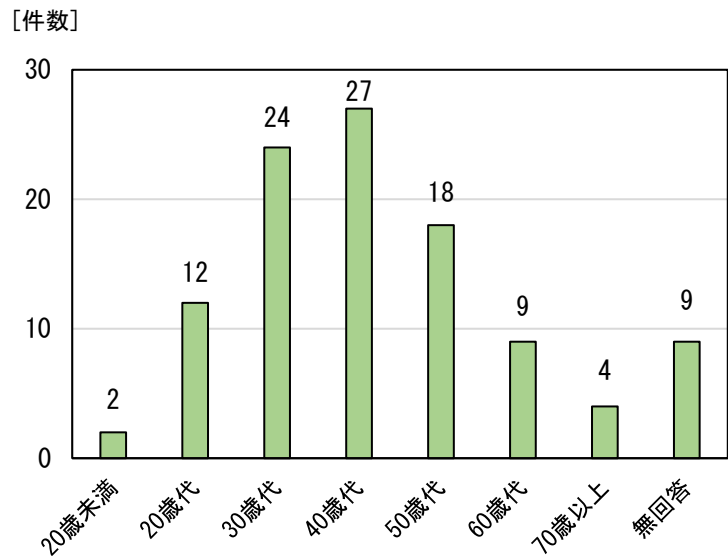


図6. 被害者の年齢 (N=105)

(3) 主な事例

【事例1】パーソナルトレーナーの指示によるトレーニングで腰にしびれや痛みが生じた

個人トレーナーが借りているレンタルジムでパーソナルトレーニングの指導を受けていた。指導中に、うつ伏せになって上体そらしをしながら自分の腰の脇に手を置いて肘を伸ばした状態で、トレーナーに背中の肩甲骨あたりを押された。これを10回3セット行ったところ腰が大変痛かったが我慢して「痛い」とも言えず、その日は指導を受け続けた。指導後、腰の左側にしびれの症状が出て、痛みがだんだん強くなってきた。1カ月後に整形外科を受診し、医者に腰を痛めた理由を伝えた上で、投薬等で治療を受けていたが良くなりならず、さらに1カ月後にMRIを撮ったところ、「骨に異常がある」という診断を受けた。

(2021年8月受付、50歳代・女性)

【事例2】パーソナルトレーニングジムの食事制限で上半身に湿疹が出た

インターネットで見つけたパーソナルトレーニングジムと契約した。食事制限が8割、運動が2割のメニューだった。食事は完全に糖質をカットし、毎日食べたものを写真に撮ってトレーナーにメールで送り、栄養管理のアドバイスを受けていた。開始後3週間近くたった頃から上半身に湿疹が出始めて、糖質を少し摂ってみようということになり、食事内容を変えてみたが悪化してしまった。病院での検査の結果、医師から「糖質制限による色素性痒疹ようしんだろう」と診断された。1カ月経った現在は赤みもかゆみもなくなったが、茶色くあざのような跡が全体に残っている。

(2021年6月受付、20歳代・女性)

【事例3】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

5年前坐骨神経痛になったのを契機にスポーツジムに通うようになった。昨年2カ月間パーソナルトレーニングを受けた。自分には非常にきついスクワットをさせられ、内腿部分が筋肉痛のようになり、整形外科を受診。レントゲンを撮ったが骨には異常がなく、医師からは「持病の坐骨神経痛が出たのではないか」と診断され、治療を2カ月以上継続しているが、改善がみられない。今でもヒリヒリ痛くて、歩行も自転車も乗れない。自分ではこれは肉離れだと思っている。日常生活もままならず、家族の助けを借りて通院している状況。その後、ジムはやめている。

(2021年1月受付、60歳代・女性)

【事例4】パーソナルトレーニングジムで下半身を鍛えるトレーニングで肋骨を骨折

パーソナルトレーニングジムで下半身を鍛えるトレーニングをしていた。トレーナーに足首をつかまれて強く胸のあたりまで引き上げる動作を何回も繰り返していたら胸に強い痛みを感じた。その後も痛みが治まらないので後日、整形外科を受診したら、医師から「トレーニングが原因で肋骨が骨折している」と診断された。

(2020年4月受付、30歳代・女性)

【事例5】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^{けんぱん}腱板損傷

パーソナルトレーニングで長椅子に仰向けになりバーベルを上げる動作で、トレーナーが重量のあるバーベルを持ってきた。「持てない」と断ったがトレーナーから「メンタルの問題だから」と言われ、強引に持たされた。胸のほうにバーベルを下ろしたときに右肩からパキンと音がして痛みが走った。トレーナーから「大したことない。湿布を貼れば大丈夫」と言われ帰宅した。右腕の痛みは続いたが、市販の湿布で様子を見た。数日後、痛みの範囲が大きくなり整形外科を受診したところ「右肩腱板損傷。リハビリが必要」と診断された。8カ月たった現在もリハビリ中である。

(2019年12月受付、40歳代・女性)

【事例6】専門知識を持たないと思われるトレーナーから指導を受けて腰痛が悪化

女性専用のパーソナルジムで、腰痛持ちだったため、腰痛改善のためのプログラムを申し込み、トレーナーにも腰痛があることを最初に伝えていた。ところが3回目の指導の際、腰を痛め立ち上がれなくなった。病院に行ったら、2週間ほど治療期間を要すると言われた。このトレーナーは専門的な知識を得ているわけではないと思われる。

(2018年5月受付、20歳代・女性)

【事例7】フリーランスのトレーナーの指導で肩の筋肉を傷めた

友人に紹介してもらった有名なトレーナーに指導を受けていた。3回目のトレーニングで、サイドレイズという肩の筋肉を鍛える運動をトレーナーに負荷をかけられながら行っているときに肩の筋肉を傷め、炎症が起こってしまった。トレーナーもその筋肉の炎症の原因が自分にあることを認めている。

(2018年5月受付、40歳代・女性)

【事例8】パーソナルトレーナーの指導中、ベンチプレスのプレート落下により肩を痛めた

スポーツジムで追加料金によりパーソナルトレーナー契約をした。ベンチプレスで、トレーナーに合計50kgのプレートを付けてもらい持ち上げたところ、プレートが外れて落下した。直接プレートが体に当たったわけではないが、そのせいでバランスを崩し、肩を痛めた。タクシーで病院に行き、治療してもらった。計3回病院に行き、MRI検査も受けている。

(2017年10月受付、40歳代・男性)

4. 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) 安全限界と有効限界について

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^(注11)。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(図7参照)。運動を安全に効果的に行うためには、この範囲内の運動強度でトレーニングを行うことが大切です、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者、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。

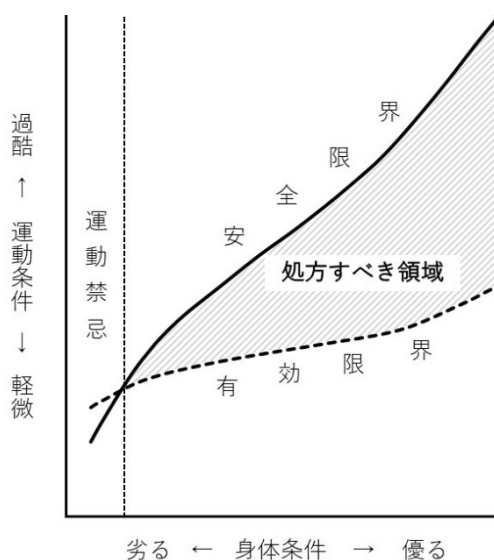


図7. 身体条件と運動の安全限界及び処方すべき領域との関係を示す概念図^(注11)

(注11) 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) パーソナル筋力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力テスト（運動負荷テスト）を実施することも、適切な運動強度の設定に役立ちます。体力テストを実施しておくことで、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。

自分のからだの調子やその日の微妙な変化を誰よりも良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。

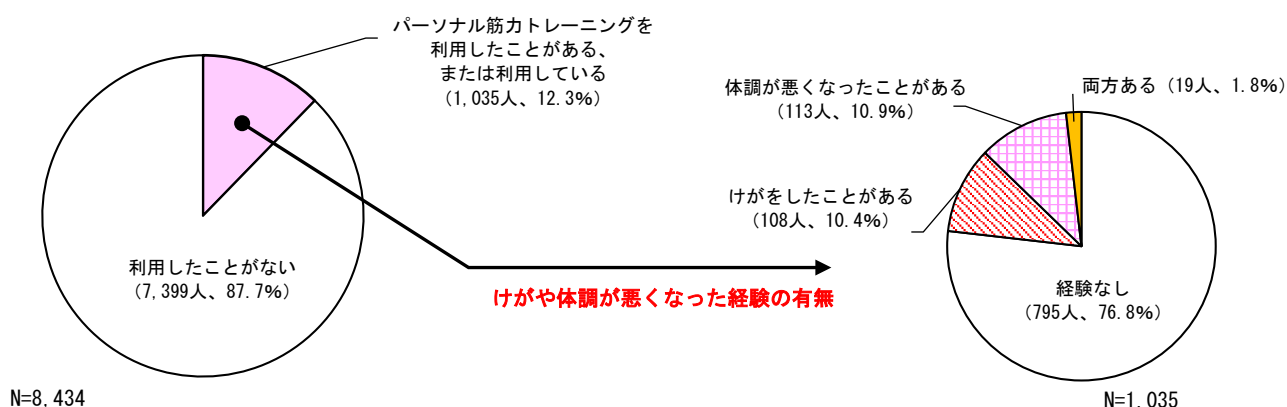
5. 消費者へのアンケート調査

パーソナル筋力トレーニングを利用し始めたきっかけや重要視していること、あえてパーソナル筋力トレーニングを選んだ理由、けがや体調不良になった経験があるかについて、インターネットによるアンケート調査を実施しました（アンケート調査実施期間：2022年2～3月）。

（1）パーソナル筋力トレーニングの利用経験者と、そのうちけがや体調不良の経験者の割合 パーソナル筋力トレーニングを利用したことのある人の約2割は、トレーニングによりけがをしたり、体調不良になった経験がありました

野球、サッカーなどの球技やマラソン、サイクリング、水泳などのスポーツを半年に1回以上している全国の20歳代～70歳代の男女8,434人に対し、パーソナル筋力トレーニングの経験を尋ねたところ、利用したことがある、または利用している人（以下、「パーソナル筋力トレーニングの利用経験者」とします。）は1,035人（12.3%）でした（図8参照）。

さらに、そのパーソナル筋力トレーニングの利用経験者を対象に、けがや体調不良（危害）の経験の有無について尋ねたところ、「けがをしたことがある」、「体調が悪くなったことがある」、「両方ある」と回答した人の割合は、23.2%（240人）でした（詳細は10.（1）参照）。



※ 割合は、小数点第2位を四捨五入しているため、内訳の合計が100%にならない場合があります。

図8. パーソナル筋力トレーニングの利用経験者の割合及びそのうちの危害経験者の割合

パーソナル筋力トレーニングの利用経験者に対し、始めたきっかけ、理由、重要視していることを尋ねたところ、回答者の半分以上が「健康維持のため」、「減量、ダイエットのため」、「筋力アップ・ボディメイキングのため」と回答しました（図9参照）。

また、あえて1対1のパーソナル筋力トレーニングを選んだ理由を尋ねたところ、回答者の半分以上が「1対1のほうが成果が出やすいと思ったから」、「自分に合ったトレーニング方法が分からないため、指南してほしかったから」と回答しました（図10参照）。

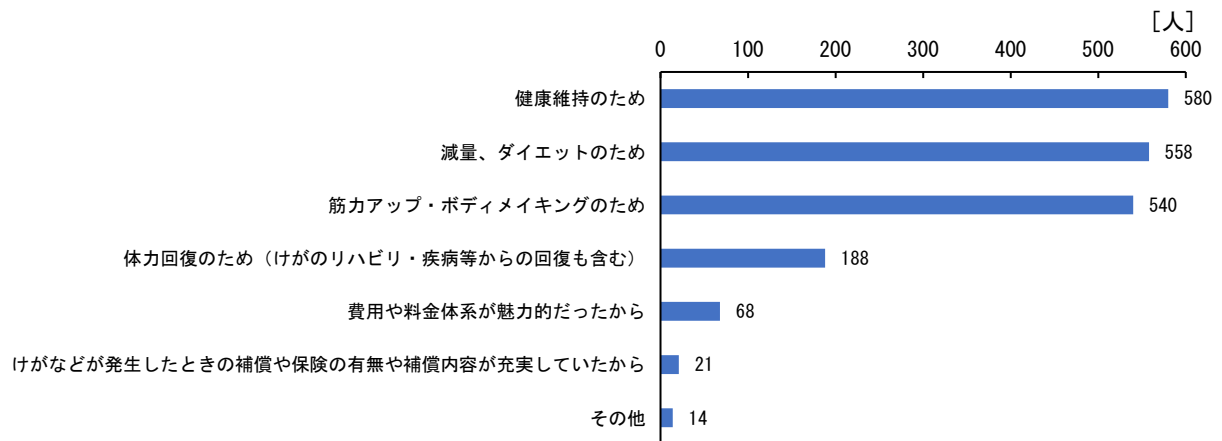


図9. パーソナル筋力トレーニングを始めた動機や重要視事項 (N=1,035、複数回答)

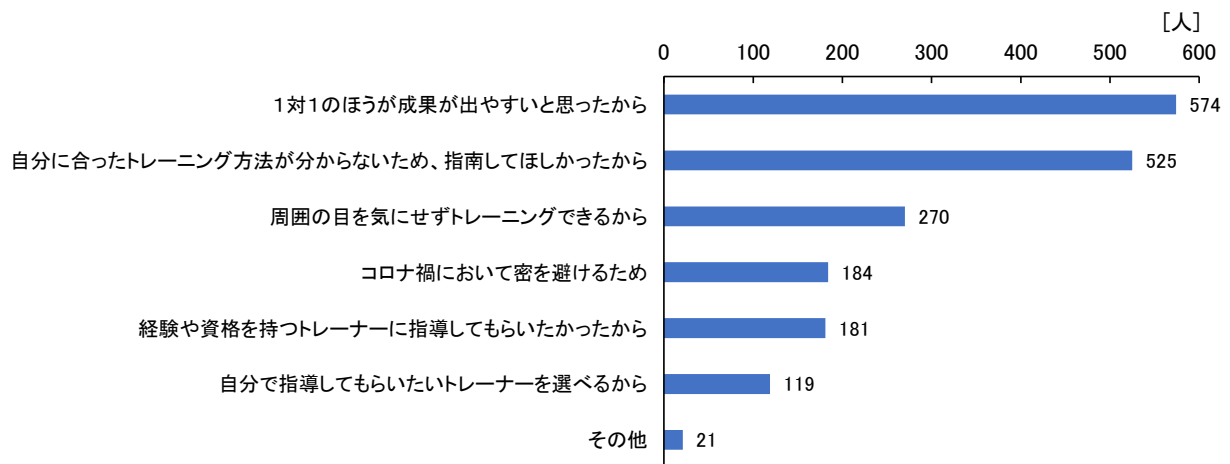


図10. あえてパーソナル筋力トレーニングを選んだ理由 (N=1,035、複数回答)

(2) パーソナル筋力トレーニングでのけがや体調不良の実態

パーソナル筋力トレーニングでのけがや体調不良の実態を調べるために、パーソナル筋力トレーニングの利用経験者で、「けがをしたことがある」、「体調が悪くなったことがある」、「両方ある」と回答した人(以下、「パーソナル筋力トレーニングでのけがや体調不良経験者」とします。)のうち200人に、その時の状況などを質問しました(詳細は10.(2)参照)。

【回答者の属性】

- ・ パーソナル筋力トレーニングの利用経験者で、かつ、そのパーソナル筋力トレーニングにより「けがをしたことがある」、「体調が悪くなったことがある」、「両方ある」と回答した全国の20歳代～70歳代の男女200人
- ・ 性別：男性 137人、女性 63人
- ・ 年齢：平均 40.3歳

1) 契約の形態やトレーニングプラン作成

パーソナル筋力トレーニングでのけがや体調不良経験者のうち、事前の丁寧なヒアリング、カウンセリングと体力測定テスト等を受け、トレーニングプランが作成されていたのは約3割でした

パーソナル筋力トレーニングでのけがや体調不良経験者200人のうち、101人（50.5%）が「パーソナル筋力トレーニング専門のジムで、マンツーマンで指導」を受けていました。また、トレーニングプラン作成のための事前ヒアリングやカウンセリング、実際身体を動かしたの体力測定テスト等について尋ねたところ、「これまでの運動習慣や既往歴など、事前に丁寧なヒアリングやカウンセリングを受け、体力測定テスト等を受けた上でトレーニングプランが作成された」のは65人（32.5%）で、残り135人（67.5%）は、それらの一部、ないしは全部が実施されていませんでした。

2) けがや体調不良になるまでのパーソナル筋力トレーニングの回数及び普段の運動頻度

パーソナル筋力トレーニングでけがや体調不良になったのは、約5割が2～5回目で、約9割の人の直近半年程度の運動頻度は、週に1回程度以上でした

パーソナル筋力トレーニングでのけがや体調不良経験者200人のうち、107人（53.5%）が2～5回目のトレーニングでけがや体調不良になっていました。また、けが等をする直近半年程度の運動頻度は週2～3回が91人（45.5%）と最も多く、179人（89.5%）は週に1回程度以上は運動をしている運動習慣のある人でした（図11参照）。

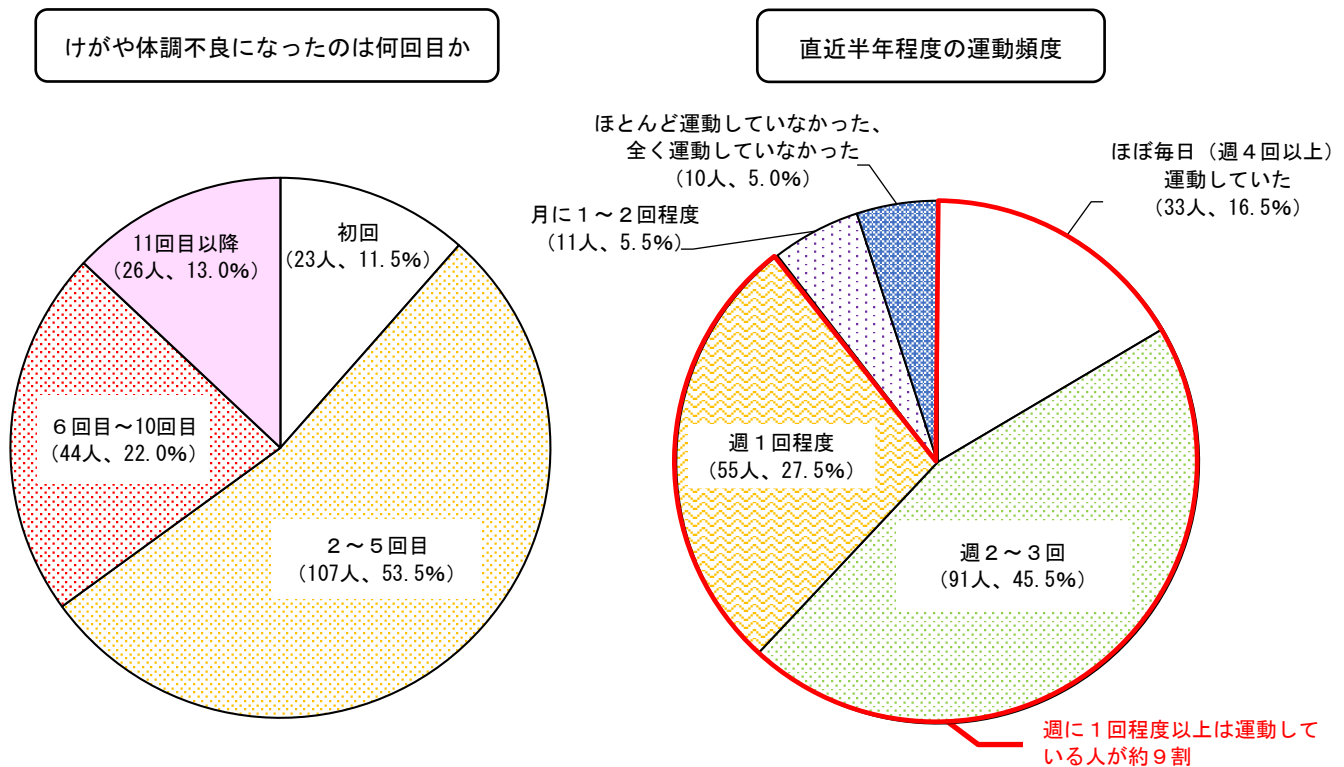


図11. けがや体調不良になったのは何回目か、及び普段の運動頻度（N=200、単一回答）

3) けがや体調不良の内容等

最も多かったけがは「筋・腱の損傷」で、最も多かった体調不良の症状は「めまい、立ちくらみ、動悸、のぼせ、貧血」でした

パーソナル筋力トレーニングでのけがや体調不良経験者200人のうち、けがは「筋・腱の損傷」が最も多く、41人でした。「神経・脊髄の損傷」や「骨折」を負ったとの回答もみられました。

また、症状は「めまい、立ちくらみ、動悸、のぼせ、貧血」が最も多く、76人でした（図12参照）。

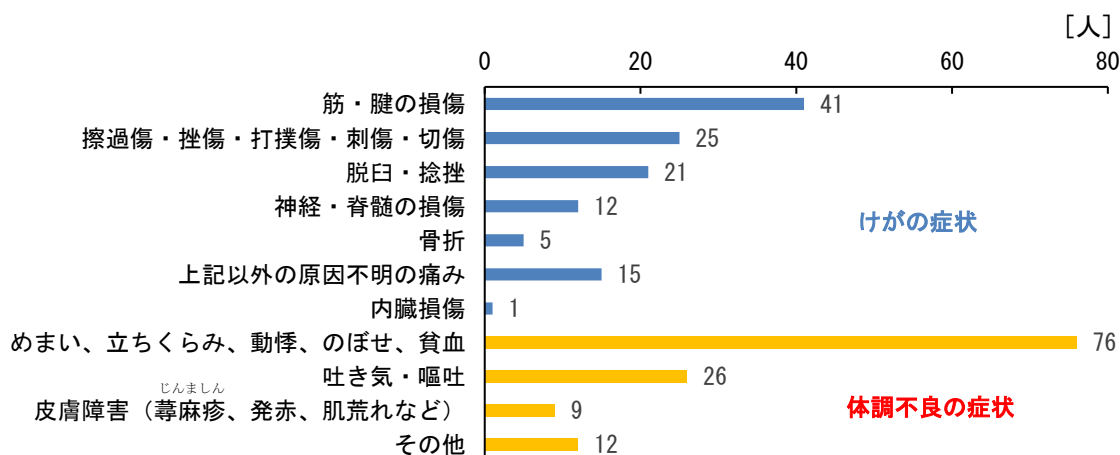


図12. けがや体調が悪くなった時の症状 (N=200、複数回答)

けがや体調不良になったとき医療機関を受診したのは約5割で、治療期間が1カ月以上にも及んだ人もいました

パーソナル筋力トレーニングでのけがや体調不良経験者200人のうち、けがや体調不良になって医療機関を受診したか、また、受診した場合の治療期間について尋ねたところ、医療機関等を受診したのは106人（53.0%）で、9人（4.5%）が「治療期間が1カ月以上」という回答でした（図13参照）。

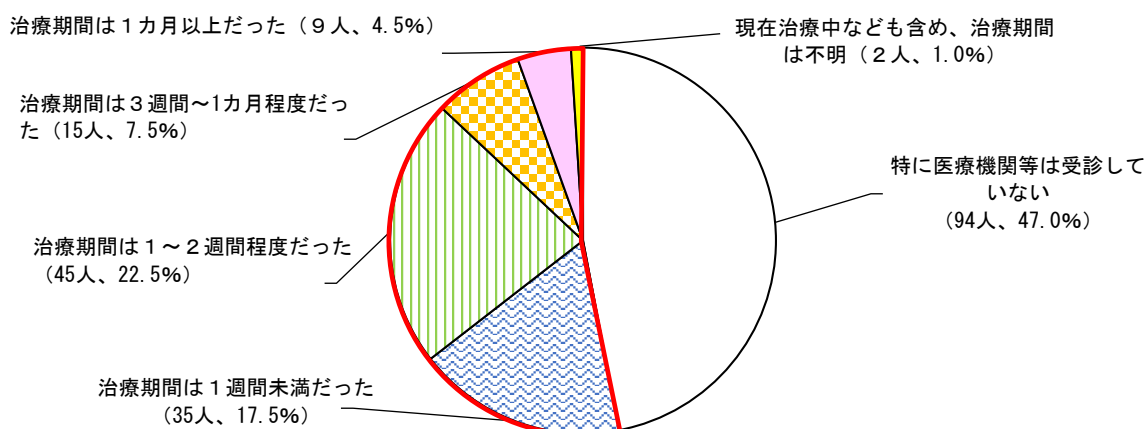


図13. けがや体調不良になったときの医療機関の受診状況・治療期間 (N=200、単一回答)

4) トレーナーとのコミュニケーションについて

けがや体調不良に至るまでの間に5割以上の方がトレーナーとのコミュニケーションが適切にとれていないことがあったと感じていました

けがや体調不良に至るまでの間に、トレーニング前やトレーニング中の体調確認の有無など、トレーナーと適切なコミュニケーションがとれていたか尋ねたところ、「トレーナーと常に適切なコミュニケーションをとれており、体調確認の声掛けなども適切に行われていた」との回答は90人（45.0%）で、コミュニケーションが適切にとれていないことがあったと感じていた人が半数以上いました（図14参照）。

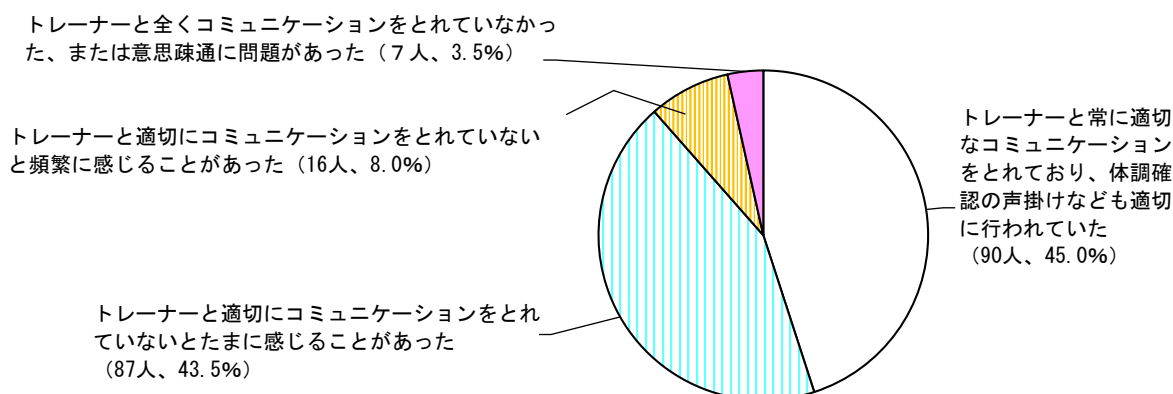


図14. けが等までのトレーナーとのコミュニケーションの状況 (N=200、単一回答)

けがや体調不良になったとき、4割近くの方が「過大な動作や過大な負荷だと思ったが、トレーナーの指示どおり続けていた」との回答でした

けがや体調不良になったときの状況について複数回答で尋ねたところ、「過大な動作や過大な負荷だと思ったが、トレーナーの指示どおり続けていた」との回答が最も多く、74人（37.0%）、次いで「過大な動作や過大な負荷だと思ったが、自分の意思で継続していた」との回答及び「トレーナーの指示どおり動けず、誤った動きをしてしまった」がともに49人（24.5%）でした。その次に多かったのが、「トレーナーの指示がよく分からなかった、または指示に誤りがあったと思う」との回答で、31人（15.5%）でした（図15参照）。

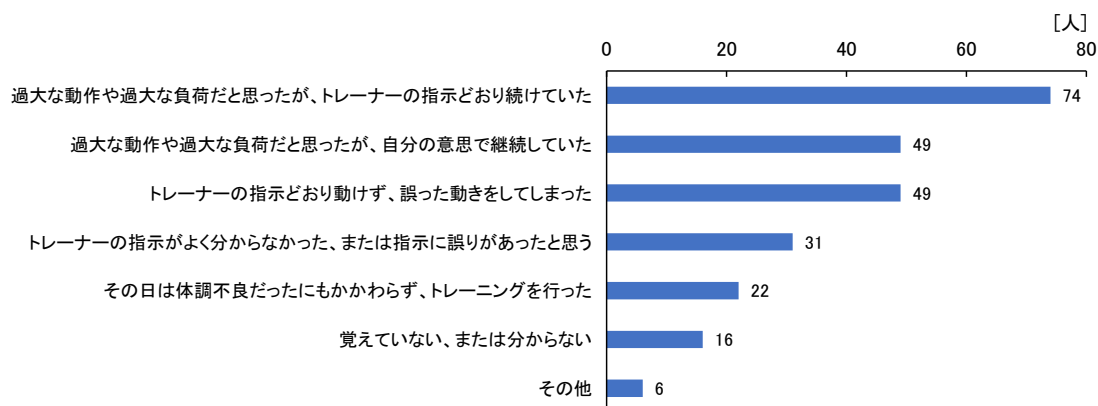


図15. けがや体調不良になったときの状況 (N=200、複数回答)

5) けがや体調不良への対応

けがや体調不良が発生時の対応について、契約時に説明が「特になかった」という人が1割強いました

けがや体調不良が発生した場合の対応について、契約時にどのような説明がされていたかを尋ねたところ、「口頭で説明があった」という回答が78人（39.0%）でした。その一方で、「特になかった」という回答が31人（15.5%）でした（図16参照）。

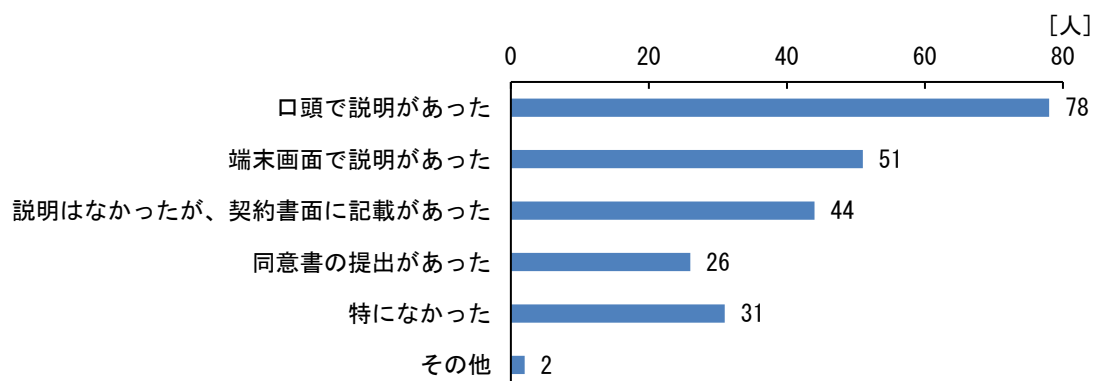


図16. けが等の発生時の対応についての契約時の説明状況（N=200、複数回答*）

*「特になかった」のみ単一回答

けがや体調不良が発生した後、「ジムやトレーナーが加入していた、または入会時に勧められたオプション加入による保険等で治療費等、十分な補償があった」のは約1割程度しかありませんでした

けがや体調不良が発生した後、どのような補償があったかを尋ねたところ、「ジムやトレーナーが加入していた、または入会時に勧められたオプション加入による保険等による補償はあったが、金額が少ないなど、十分ではなかった」との回答が66人（33.0%）、「申告したが、補償は受けられなかった」が23人（11.5%）であった一方、「申告していない、または補償を受ける気はなかったため受けていない」との回答が72人（36.0%）で、「ジムやトレーナーが加入していた、または入会時に勧められたオプション加入による保険等で治療費等、十分な補償があった」のは23人（11.5%）でした（図17参照）。

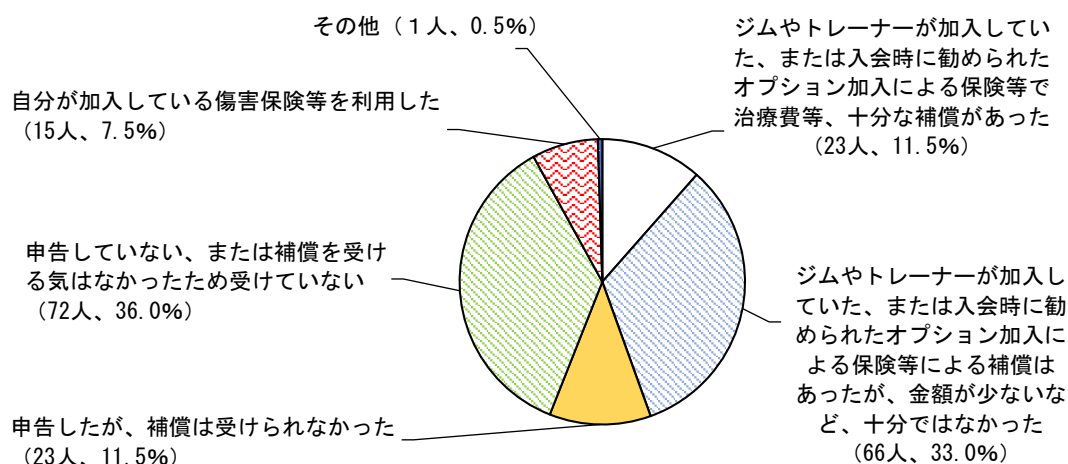


図17. けがや体調不良が発生した後の補償の状況（N=200、単一回答）

6. 消費者へのアドバイス

(1) トレーニングを始める前に、運動習慣や体力等の調査、マシン等を使用した体力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

パーソナル筋力トレーニングでのけがや体調不良の事故情報が寄せられており、件数は増加傾向にあります。中には、骨折等で治療に1カ月以上を要した事例もみられました。

筋力トレーニングなどの運動を安全かつ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。一方、今回実施した、パーソナル筋力トレーニングを利用してけがや体調不良になったことがある消費者へのアンケート調査の結果では、「事前に丁寧なヒアリングやカウンセリングを受け、体力測定テスト等を受けた上でトレーニングプランが作成された」と回答したのは約3割にとどまりました。

パーソナル筋力トレーニングでのけがや体調不良の未然防止のため、トレーニングを始める前に、運動習慣や体力、持病や既往症の調査や、マシン等を使用した体力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ていることを確認しましょう。

(2) トレーニング中に違和感を覚えたときは、無理をせず中断しましょう

今回実施した消費者へのアンケート調査の結果では、パーソナル筋力トレーニングを利用してけがや体調不良になったときの状況について、約4割が「過大な動作や過大な負荷だと思ったが、トレーナーの指示どおり続けていた」と回答し、トレーナーの指示や指導により限界を超えたトレーニングを行ってしまう消費者も多くいることが分かりました。また、「過大な動作や過大な負荷だと思ったが、自分の意思で継続していた」(24.5%)、「トレーナーの指示がよく分からなかった、または指示に誤りがあったと思う」(15.5%)との回答もあり、自分の意思で中止していれば防げる事故もあると考えられます。

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。特に体調不良のときには無理をしないようにしましょう。

(3) 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

パーソナル筋力トレーニング中や後に、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、適切な診断・治療を受けるようにしましょう。

また、利用を始める前に、けがや体調不良になってしまった場合の補償の有無等についてトレーナーやトレーニングジムに確認しておくといいでしょう。

7. 事業者への要望

パーソナル筋力トレーニングは、トレーナーの指導の下で実施されますが、けがや体調不良の事故情報が寄せられており、件数は増加傾向にあります。中には、骨折等で治療に1カ月以上を要した事例もみられます。

パーソナル筋力トレーニングでのけがや体調不良の未然防止のため、トレーナーが個々の消費者に合った適切な指導を行うことができる仕組み作りなど、安全性向上に取り組むことを要望します。

(1) パーソナル筋力トレーニングの指導を受ける消費者に合ったトレーニングプランが作成されることを要望します

筋力トレーニングなどの運動を安全かつ効果的に行うためには、個々の消費者に合ったトレーニングプランが作成されることが肝要です。

しかし、今回実施した、パーソナル筋力トレーニングを利用してけがや体調不良になったことがある消費者へのアンケート調査の結果では、「事前に丁寧なヒアリングやカウンセリングを受け、体力測定テスト等を受けた上でトレーニングプランが作成された」と回答したのは約3割にとどまりました。

パーソナル筋力トレーニングでのけがや体調不良の未然防止のため、トレーニング前に、運動習慣や体力、持病や既往症の調査や、マシン等を使用した体力テスト等を行い、個々の消費者に合ったトレーニングプランが作成されることを要望します。

(2) パーソナル筋力トレーニングを指導するトレーナーが安全管理を行い、個々の消費者に適切な運動強度でトレーニングが実施されるよう要望します

筋力トレーニングなどの運動を安全かつ効果的に行うためには、適切な運動強度で行われることが大切です。今回実施した消費者へのアンケート調査の結果では、パーソナル筋力トレーニングを利用してけがや体調不良になったときの状況について、約4割が「過大な動作や過大な負荷だと思ったが、トレーナーの指示どおり続けていた」と回答し、動作や負荷が過大だと思っても、トレーナーの指示や指導に従ってしまう実態がみられました。

パーソナル筋力トレーニングでのけがや体調不良の未然防止のため、指導するトレーナーが安全管理を行い、個々の消費者に適切な運動強度でトレーニングが実施されるよう要望します。

(3) トレーナーの質が確保される仕組み作りを要望します

パーソナルトレーナーには、指導を行う個々の消費者の運動能力等を見極め、それぞれの目的に合った適切なトレーニングプランを作成したり、適切な運動強度で行われているかを見る安全管理のスキルが求められ、栄養指導を伴う場合は、その知識等も求められます。パーソナル筋力トレーニングでのけがや体調不良の未然防止のため、指導を行うトレーナーの質が確保される仕組み作りを要望します。

8. 行政への要望

(厚生労働省、経済産業省、スポーツ庁)

(1) パーソナル筋力トレーニングでのけがや体調不良の未然防止のため、トレーナーの質が確保される仕組み作り等、業界自主ガイドラインを策定して安全性向上に取り組む事業者等に対して支援を行うことを要望します

パーソナル筋力トレーニングでのけがや体調不良の事故情報が寄せられており、件数は増加傾向にあります。中には、骨折等で治療に1カ月以上を要した事例もみられます。

消費者へのアンケート調査結果では、パーソナル筋力トレーニングを利用してけがや体調不良になったときの状況について、約4割が「過大な動作や過大な負荷だと思ったが、トレーナーの指示どおり続けていた」と回答し、トレーナーの指示や指導により限界を超えたトレーニングを行う消費者も多いことが分かりました。

パーソナル筋力トレーニングでのけがや体調不良の未然防止のためには、トレーナーの適切な指導が不可欠です。トレーナーの質が確保される仕組み作り等、業界自主ガイドラインを策定して安全性向上に取り組む事業者等に対して支援を行うことを要望します。

(消費者庁、厚生労働省、経済産業省、スポーツ庁)

(2) パーソナル筋力トレーニングでのけがや体調不良の未然防止のため、消費者への注意喚起、啓発の実施を要望します

パーソナル筋力トレーニングでのけがや体調不良の事故情報が寄せられています。また、消費者へのアンケート調査の結果では、けがや体調不良になったとき、「過大な動作や過大な負荷だと思ったが、自分の意思で継続していた」(24.5%)、「その日は体調不良だったにもかかわらず、トレーニングを行った」(11.0%)という回答があったことなどから、自分の意思で中止していれば防げる事故もあると考えられます。パーソナル筋力トレーニングでのけがや体調不良の未然防止のため、消費者への注意喚起、啓発の実施を要望します。

○要望先

消費者庁	(法人番号 5000012010024)
厚生労働省	(法人番号 6000012070001)
経済産業省	(法人番号 4000012090001)
スポーツ庁	(法人番号 5000012060003)

○情報提供先

内閣府 消費者委員会	(法人番号2000012010019)
公益財団法人健康・体力づくり事業財団	(法人番号5010405010431)
公益社団法人スポーツ健康産業団体連合会	(法人番号5010005018742)
一般社団法人日本臨床スポーツ医学会	(法人番号 8010005021900)
一般社団法人日本体力医学会	(法人番号 3010005022300)

本件問い合わせ先

商品テスト部：042-758-3165

イラスト：川崎 敏郎

<参考情報>

9. ウェブサイトの表示について

パーソナル筋力トレーニングにおいて、トレーニングプランの作成、トレーナーの保有資格、けがや体調不良になったときの対応について調べるため、検索サイト（Yahoo!JAPAN、Google）にて、「パーソナルトレーニング」、「パーソナルジム」、「プライベートジム」、「個室ジム」の検索ワードで検索して表示された上位 10 サイトの表示について調査しました。

（ウェブサイト調査実施期間：2022 年 2～3 月）

（1）トレーニングプランの作成について

どのサイトにも事前のカウンセリングなどにより、トレーニングプランを作成する旨の記載がありましたが、具体的な内容や方法については記載にばらつきがありました

調査した10サイトのうち、9サイトはパーソナルジムの運営会社で、1事業者はレンタルジム（パーソナル専用）でした。カウンセリングなどにより、事前にトレーニングプランを作成する旨は、調査したすべてのサイトに記載があり、そのうち8サイトでは事前にヒアリングを実施する旨の記載が、さらにそのうち5サイトでは機材を使った体脂肪率や内臓脂肪、筋肉量の測定などの体組成測定や遺伝子検査を行うとの記載がみられました。体力テストも合わせて行っている旨の記載があったのは1サイトのみでした。

また、事前ヒアリングをする旨の記載がみられた8サイトのうち、5サイトでは食事内容の確認なども行っている旨の記載がありました。

（2）トレーナーの保有資格について

トレーナーの紹介ページは、調査対象としたいずれのサイトにもありましたが、具体的な保有資格に関する情報がみられたのは10サイト中7サイトでした

トレーナーの資質を消費者が知るためには、具体的な保有資格や指導経験などの情報が重要です。具体的な資格の保有に関する情報が記載されていたのは、10サイト中7サイトでした。そのうち、紹介ページに掲載されているトレーナー全員が何らかの専門的な資格を保有していたのは2サイトで、残りの5サイトのうち4サイトは、専門的な資格を保有しているトレーナーと保有していないトレーナーがおり、1サイトは自社の研修システムにより育成されたトレーナーである旨の記載がありました。

（3）けがや体調不良が発生した際の対応について

指導を受けたトレーニングにより、けがをしたり、体調不良になった際の対応などについては、「故意または重過失がない限り、一切の責任を負わない」とするサイトが大半でした

万が一、指導を受けて行っているトレーニングにより、けがをしたり、体調不良になったとき、どのような対応をするかといった記載が利用規約や会則等にあったのは、10サイト中6サイトでした。しかし、いずれも免責事項として、「故意または重過失がない限り、一切の責任を負わない」とする旨の記載がありました。けがの補償の任意保険についての加入を案内する記載がみられたのは1サイトのみでした。

10. 消費者へのアンケート調査

(1) パーソナル筋力トレーニングの利用状況に関するインターネットアンケート調査

- ・ 実施時期：2022年2～3月
- ・ 調査方法：調査会社の登録モニターを対象としたインターネットアンケート
- ・ 調査対象：全国の20歳代～70歳代の男女で、以下のスポーツのいずれかを半年に1回以上されている方 約1万人

野球、ソフトボール、サッカー、フットサル、ラグビー、バスケットボール、バレーボール、テニス、バドミントン、卓球、ゴルフ、ゲートボール、剣道、柔道、ボクシング、キックボクシング、ヨガ、マラソン、ジョギング、ウォーキング、サイクリング、水泳、スキューバダイビング、サーフィン、ボディボード、スキー、スノーボード

- ・ 回答者数：8,434人（男性：4,292人、女性：4,142人）
- ・ 回答者年代：20歳代～70歳代

※割合は、小数点第2位を四捨五入しているため、内訳の合計が100%にならない場合があります。

【Q1】過去にパーソナル筋力トレーニング※を利用したことがある、または現在利用していますか。(N=8,434、単一回答)

※1対1（トレーナーとあなた自身）で指導を受ける、筋力増強、筋肉量増加、痩身、シェイプアップ、スタイル維持などのボディメイキングのためのトレーニング。単発やお試し体験のみは除く。（以下、「パーソナル筋力トレーニング」とします。）

	回答者数	%
1. パーソナル筋力トレーニングを利用したことがある、または利用している	1,035	12.3
2. 利用したことがない	7,399	87.7

■Q1で「1. パーソナル筋力トレーニングを利用したことがある、または利用している」と回答した方にお伺いします。

【Q2】パーソナル筋力トレーニングをはじめたきっかけ、理由、重要視していることは何ですか。(N=1,035、複数回答)

	回答者数	%
1. 健康維持のため	580	56.0
2. 減量、ダイエットのため	558	53.9
3. 筋力アップ・ボディメイキングのため	540	52.2
4. 体力回復のため（けがのリハビリ・疾病等からの回復も含む）	188	18.2
5. 費用や料金体系が魅力的だったから	68	6.6
6. けがなどが発生したときの補償や保険の有無や補償内容が充実していたから	21	2.0
7. その他	14	1.4

【Q3】あえてパーソナル筋力トレーニングを選んだ理由は何ですか。(N=1,035、複数回答)

	回答者数	%
1. 1対1のほうが成果が出やすいと思ったから	574	55.5
2. コロナ禍において密を避けるため	184	17.8
3. 周囲の目を気にせずトレーニングできるから	270	26.1
4. 自分に合ったトレーニング方法が分からないため、指南してほしいから	525	50.7
5. 自分で指導してもらいたいトレーナーを選べるから	119	11.5
6. 経験や資格を持つトレーナーに指導してもらいたかったから	181	17.5
7. その他	21	2.0

【Q4】「けがをした」「体調が悪くなった」経験がありますか。(N=1,035、単一回答)

<p><けがの例> 骨折、関節の痛み、脱臼、捻挫、筋肉の痛みや損傷、腱の損傷（肉離れ、じん帯損傷、アキレス腱損傷など）、神経の損傷、擦り傷、打撲、切り傷、など</p>
<p><体調が悪くなった例> 頭痛、吐き気、嘔吐、目まい、立ちくらみ、動悸、のぼせ、皮膚障害（蕁麻疹、発赤、肌荒れなど）、貧血、耳の不快感、眠れなくなった、など</p>

	回答者数	%
1. 経験なし	795	76.8
2. けがをしたことがある	108	10.4
3. 体調が悪くなったことがある	113	10.9
4. 両方ある	19	1.8

(2) パーソナル筋力トレーニングの危害に関するインターネットアンケート調査

- ・ 実施時期：2022年3月
- ・ 調査方法：調査会社の登録モニターを対象としたインターネットアンケート
- ・ 調査対象：(1)の調査で、パーソナル筋力トレーニングの経験があり、かつ「けがをしたことがある」、「体調が悪くなったことがある」、「両方ある」と回答した全国の20歳代～70歳代の男女200人
- ・ 回答者数：200人（男性：137人、女性：63人）

(単位：人)

性別	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	合計
男性	36	39	36	12	11	3	137
女性	18	22	11	9	0	3	63
合計	54	61	47	21	11	6	200

- ・ 回答者年齢：21歳～79歳（平均：40.3歳）
- ・ 危害の内訳（単一回答）：「けがをしたことがある」88人（44.0%）
「体調が悪くなったことがある」97人（48.5%）、
「両方ある」15人（7.5%）

※割合は、小数点第2位を四捨五入しているため、内訳の合計が100%にならない場合があります。

■あなたがけがや体調不良になったときのパーソナル筋力トレーニングでの経験についてお伺いします。何度もある場合は、一番けがの程度または体調がひどかったケースについてお答えください。

【Q1】あなたはどのような形態でパーソナル筋力トレーニングを受けていましたか。(N=200、単一回答)

	(A) 栄養・食事指導あり	(B) 栄養・食事指導なし	合計	%
1. 一般的なスポーツジムやフィットネスクラブの会員で、追加料金を払って専用のトレーナーをつける	55	27	82	41.0
2. パーソナル筋力トレーニング専門のジムで、マンツーマンで指導を受ける	72	29	101	50.5
3. トレーナーと専属契約をして場所を問わず指導を受ける（オンラインを除く）	4	5	9	4.5
4. 自宅でオンラインのパーソナル筋力トレーニングを受けている	2	5	7	3.5
5. その他			1	0.5

【Q2】トレーニングプラン作成のための事前ヒアリングやカウンセリング、実際身体を動かしての体力測定テスト等がありましたか。(N=200、単一回答)

	回答者数	%
1. これまでの運動習慣や既往歴など、事前に丁寧なヒアリングやカウンセリングを受け、体力測定テスト等を受けた上でトレーニングプランが作成された	65	32.5
2. 体力測定テストのみでトレーニングプランが作成された	53	26.5
3. 事前に丁寧なヒアリングやカウンセリングを受けトレーニングプランが作成されたが、体力測定テスト等は行われなかった	53	26.5
4. 簡単なチェックシートのみでトレーニングプランが作成された	16	8.0
5. トレーニングプランは作成されていない	13	6.5

【Q3】Q2で1または2と回答した方にお聞きします。体力測定テスト等はどのような方法でしたか。(N=118、複数回答)

測定方法	測定内容					回答者数	%
	(A) 心拍数	(B) 血圧	(C) 肺活量	(D) 心電図	(E) その他		
1. ランニング（ランニングマシン含む）で運動負荷をかけた	49	36	33	12	2	65	55.1
2. 自転車（サイクルマシン含む）で運動負荷をかけた	36	45	30	12	1	70	59.3
3. 踏み台昇降や筋力マシンで運動負荷をかけた	32	28	20	8	2	51	43.2
4. その他の方法で負荷をかけた	1	1	0	0	0	1	0.8
5. 負荷をかけない体力測定テストを実施した	1	1	0	0	0	1	0.8

【Q4】どのようなけが、症状が出ましたか。(N=200、複数回答)

けが・症状	部位												回答者数	%
	(A) 頭部	(B) 顔面・目・鼻・耳	(C) 歯	(D) 首	(E) 胸部・背部	(F) 腹部	(G) 腰部・臀部	(H) 腕・肩	(I) 手・手首・指	(J) 大腿・下腿	(K) 足首から下	(L) 不明・その他		
1. 骨折	4	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	5	2.5
2. 脱臼・捻挫	—	3	—	4	—	—	8	2	2	1	4	1	21	10.5
3. 擦過傷・挫傷・打撲傷・刺傷・切傷	3	3	1	3	3	1	1	6	5	1	4	1	25	12.5
4. 筋・腱の損傷	—	—	—	10	7	—	5	8	6	10	6	1	41	20.5
5. 神経・脊髄の損傷	6	4	3	4	3	0	0	2	1	1	0	1	12	6.0
6. 上記以外の原因不明の痛み	0	1	0	2	2	0	3	7	2	7	3	0	15	7.5
7. 内臓損傷	—												1	0.5
8. 皮膚障害(蕁麻疹、発赤、肌荒れなど)	2	3	0	1	1	2	0	1	2	1	1	0	9	4.5
9. 吐き気・嘔吐	—												26	13.0
10. めまい、立ちくらみ、動悸、のぼせ、貧血	—												76	38.0
11. その他	—												12	6.0

【Q5】けがや体調不良になったときの状況について当てはまるものをお答えください。(N=200、複数回答)

	回答者数	%
1. 過大な動作や過大な負荷だと思ったが、自分の意思で継続していた	49	24.5
2. 過大な動作や過大な負荷だと思ったが、トレーナーの指示どおり続いていた	74	37.0
3. トレーナーの指示どおり動けず、誤った動きをしてしまった	49	24.5
4. トレーナーの指示がよく分からなかった、または指示に誤りがあったと思う	31	15.5
5. その日は体調不良だったにもかかわらず、トレーニングを行った	22	11.0
6. 覚えていない、または分からない	16	8.0
7. その他	6	3.0

【Q6】けがをする直近半年程度の状況についてお伺いします。どのくらいの頻度で運動※をしていましたか。(N=200、単一回答)

※運動とは、筋力トレーニング以外のジョギング、球技、水泳、ダンスなども含みます。

	回答者数	%
1. ほぼ毎日(週4回以上)運動していた	33	16.5
2. 週2~3回	91	45.5
3. 週1回程度	55	27.5
4. 月に1~2回程度	11	5.5
5. ほとんど運動していなかった、全く運動していなかった	10	5.0

【Q7】けがや体調不良になったときのトレーニングの頻度・時間はどのようでしたか。(N=200、単一回答)

頻度	(A) 1回当たりの時間				(B) 何回目でけがをしたか				回答者数	%
	(1) 30分 未満	(2) 30分 ~1 時間 未満	(3) 1時 間~ 2時 間未 満	(4) 2時 間以 上	(1) 初回	(2) 2~ 5回 目	(3) 6回 目~ 10回 目	(4) 11回 目以 降		
1. 週に1回程度	13	33	15	2	9	31	17	6	63	31.5
2. 週に2~3回	3	46	32	4	10	47	17	11	85	42.5
3. 週に4回以上	1	13	11	3	2	12	7	7	28	14.0
4. 月に2~3回程度	2	8	5	1	1	11	3	1	16	8.0
5. 月に1回程度	4	3	1	0	1	6	0	1	8	4.0
6. その他	—								0	0.0

【Q8】けがや体調不良になって、医療機関等を受診しましたか。また受診した場合の治療期間はどのくらいでしたか。(N=200、単一回答)

	回答者数	%
1. 特に医療機関等を受診していない	94	47.0
2. 医療機関等を受診し、治療期間は1週間未満だった	35	17.5
3. 医療機関等を受診し、治療期間は1~2週間程度だった	45	22.5
4. 医療機関等を受診し、治療期間は3週間~1カ月程度だった	15	7.5
5. 医療機関等を受診し、治療期間は1カ月以上だった	9	4.5
6. 現在治療中なども含め、治療期間は不明	2	1.0

【Q9】 けがや体調不良に至るまでの間に、トレーニング前やトレーニング中の体調確認の有無など、トレーナーと適切なコミュニケーションがとれていましたか。(単一回答)

	回答者数	%
1. トレーナーと常に適切なコミュニケーションをとれており、体調確認の声掛けなども適切に行われていた	90	45.0
2. トレーナーと適切にコミュニケーションをとれていないとたまに感じるがあった	87	43.5
3. トレーナーと適切にコミュニケーションをとれていないと頻繁に感じるがあった	16	8.0
4. トレーナーと全くコミュニケーションをとれていなかった、または意思疎通に問題があった	7	3.5

【Q10】 けがや体調不良が発生した場合の対応について、契約時にどのように説明がされていましたか。(複数回答、5.のみ単一回答)

	回答者数	%
1. 口頭で説明があった	78	39.0
2. 端末画面で説明があった	51	25.5
3. 説明はなかったが、契約書面に記載があった	44	22.0
4. 同意書の提出があった	26	13.0
5. 特になかった	31	15.5
6. その他	2	1.0

【Q11】 けがや体調不良が発生した後、どのような補償がありましたか。(単一回答)

	回答者数	%
1. ジムやトレーナーが加入していた、または入会時に勧められたオプション加入による保険等で治療費等、十分な補償があった	23	11.5
2. ジムやトレーナーが加入していた、または入会時に勧められたオプション加入による保険等による補償はあったが、金額が少ないなど、十分ではなかった	66	33.0
3. 申告したが、補償は受けられなかった	23	11.5
4. 申告していない、または補償を受ける気はなかったため受けていない	72	36.0
5. 自分が加入している傷害保険等を利用した	15	7.5
6. その他	1	0.5