

フィットネスクラブの重要性に関する研究

蔭山 知幸 (生涯スポーツ学科 地域スポーツコース)

指導教員 松山 尚道

キーワード：フィットネスクラブ 心情 利点

1. 緒言

近年,自身の健康を考えて,健康な体を作るために運動をする人の数が増加している.そのことに比例するように,フィットネスクラブの会員数も増加傾向にあり,徐々に認知されてきていると言えるだろう.しかし,その一方で長野茂がフィットネスクラブは「無用」だと述べている^{1-14頁}.その理由として日常ながらに家などで簡単に出来る運動こそが健康にもよく,人と一緒では,続かないということである.このようなことから,フィットネスクラブが一体どのようなものであるかを明らかにする必要があると考えられた.

そこで本研究では,フィットネスクラブにはどのような利点があるのかを明確にする,個々の通う理由を明確にする,ということを目的とした.

2. 研究目的

本研究では主に,フィットネスクラブ,スポーツクラブ,総合型地域スポーツクラブなどの文献による調査と,某フィットネスクラブ会員へのアンケート調査とする.

3. 結果と考察

フィットネスクラブの一つの利点としては,専門のトレーナーが在中しているということである.専門のトレーナーが在中することにより,個々に合ったプログラムを作り,怪我等のリスクを減らすと同時に一つ一つクリアしていくと次の目標を持つことができる.これにより,体力・運動能力の向上にも繋がると考えら

れる.そして,安全かつ質の良い場所の提供ができることから非常に価値があるといえる.

アンケート結果による利点

- ・気軽に入ることができ,個々の持つ目的に合ったトレーニングをすることができる.
- ・専門のトレーナースタッフが常に在中のため,負担の軽減を考えながらプログラムを組んで指導してもらうことができる.
- ・高齢者や障害者,妊婦などの幅広いニーズに応えることができる.
- ・友達や,施設内で知り合った方同士のコミュニケーションの場としての役目も果たしている.

4. 結論

近年の健康問題が取り上げられており,健康維持などの目的のために運動への欲求が増加している.その一方で場所が無いから出来ないという人は少なくないであろう.そういった意味では,このフィットネスクラブは,現代社会における運動環境としては適切であると考えられる.

5. 主要参考文献

- (1) 長野 茂 (2001) : 日常ながら運動のすすめ, 講談社.
- (2) 山崎 利夫 (2010) : 健康フィットネスマネジメント, サイエンティスト社.