

女性専用フィットネススタジオにおけるサーキットトレーニング ～運動目的と意識の違いについて～

塚田 沙織 (生涯スポーツ学科 地域スポーツコース)

指導教員 金森 雅夫

キーワード：女性スポーツ，フィットネス

1. 緒言

近年，健康ブームにより様々な運動施設であるスポーツクラブやフィットネススタジオが増えてきている。運動不足解消，ダイエット目的，きっかけや理由は人によって違うが，年齢問わず，幅広い層で様々な運動が行われている。その中でも女性の運動活動に注目し，女性にとって運動は心のリフレッシュ効果やダイエット目的，コミュニティづくりとして大切であると考えた。そこで女性専用フィットネススタジオに注目しそれぞれの利用者の運動目的，また意識の違いについて調査を行うことを研究の目的とする。

・考えられる仮説

- (1) 気軽に利用することができる。
- (2) 短時間での運動プログラムは主婦にも働く女性にとっても気軽である。
- (3) 運動本来の楽しみや生活時間の有効な使い方も優位に意識されるようになっていく。

2. 研究方法

- ・アンケート調査
- ・文献調査
- ・調査対象者：実際にフィットネススタジオを利用している20代～70代までの女性会員38名

3. 結果と考察

フィットネススタジオで運動を始めた動機としては年齢が上がるにつれ気分転換，リフレッシュを求めてフィットネススタジオに通い始めた利用者が多いことが考えられる。「女性専用」を選んだ理由では「気軽」

が最も多く気軽さが重視されている。運動をする上で重視している点ではどの年齢層も「体重，体脂肪減少」を最も意識していることが考えられる。運動本来の楽しさを感じつつも身体的に「ダイエット効果」を意識していると考えられる。

しかし運動を始めた動機と利用することで変化したことで「気分転換」が最も多く直接感じる結果に利用者も気分転換やリフレッシュを感じている。そして体重，体脂肪が減少することで利用者のやる気にもつながっていると考えられる。

4. まとめ

本研究では，女性専用フィットネススタジオの利用者は年齢関係無く，運動することでの気分転換やリフレッシュを最も重視し利用していることが分かった。

そして女性専用ならではの「気軽さ」が始めるきっかけとなり，男性の目を気にしなくても良い，30分で運動を行える，用事の合間に来ることができる気軽な施設として考えられている。

また，生活時間の有効な使い方の一部となり主婦や働く女性にとっての新しい運動施設として支持されていることが分かった。

引用・参考文献

- 宮下充正 (1995) 「女性のライフステージからみた身体運動と健康」 杏林書院
目崎登著 (1997) 「女性スポーツの医学」 文光堂