

フィットネスクラブにおける運動継続傾向 —教室参加頻度、継続年数、血液型に着目して—

池野 燿 (競技スポーツ学科 トレーニング健康コース)

指導教員 藤松 典子

キーワード：継続年数, 教室参加頻度, レッスン内容

1. 緒言

健康ブームに伴いフィットネスクラブの需要も高まりつつある。しかし、現在国民のフィットネス参加率は3%であり、業界では会員退会率の高さが問題視されている。これまで、顧客満足度や運動効果と継続年数の関係性を示した研究は多いが、血液型や年代、受講レッスンの種類と継続年数の関係性は明らかにされていない。そこで、本研究では、血液型、年齢、教室参加頻度等と継続年数との関係性を明らかにし、継続者と退会者の特徴や特性を分析することで会員継続率を高めることを目的とした。

2. 研究方法

対象者：H5～H27年11月30日の22年間にSフィットネスクラブに入会した女性211名と既に退会した女性402名の計613名である。前者を継続群、後者を退会群とした。

調査方法：Sフィットネスクラブで記録されているカルテをもとに、血液型、年齢、教室参加頻度、受講レッスンの種類数と内容、入会目的、継続年数を調査し、分析した。退会群は同一の項目に退会理由を加えた。

3. 結果と考察

対象者の平均年齢は、継続群 47.5±11.9 歳、退会群 35.2±10.3 歳であった。継続年数が8年以上の者を長期継続群とした。継続群、退会群の両群においてA型とAB型の平均継続年数はB型とO型に比べて長い結果となった。年代別比率では10代から40代の退会群の割合はそれぞれ95.0%、88.8%、78.3%、57.3%であり、年代が上がるにつれて退会率が低下していた。長期継続群の受講レッスン内容を分析したところ、エア

ロ系、ヨガ系、筋トレ系の3つを受講している者が74.4%であり、バランスよく受けることが長期継続につながると考えられた。図1より、教室参加頻度が多くなると退会群の割合が低下しており、継続因子として頻度が関係していると示唆された。頻度が多い者が継続年数も長い結果であるが、継続群は特にその差が大きく0.1%水準の危険率で有意に差がみられた。教室参加頻度が月10回以下、継続年数が10年以内に退会群が集中していた。

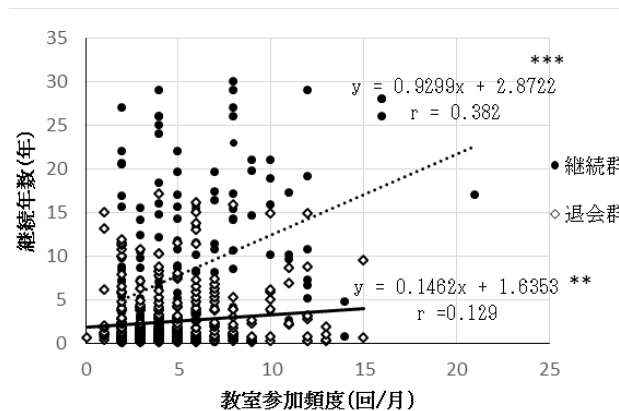


図1 継続群、退会群の教室参加頻度と継続年数

4. まとめ

今後、SフィットネスクラブにおいてB型とO型の者、若者層、教室参加頻度が月10回以下の者に対して特に教室参加頻度を増やすよう促し、クラブ全体では、エアロ系、ヨガ系、筋トレ系の3つをバランスよく受講するよう勧めることで会員継続率が増加すると期待される。

引用・参考文献

(社)日本フィットネス産業協会(1999)平成10年度活路開拓調査・実現化事業:フィットネスクラブ会員の退会メカニズムに関する調査研究