

パートナーの有無とエクササイズ継続の関係性 Relationship of partner and exercise adherence

1K08A198-1

指導教員 主査 堀野博幸先生

松井豪司

副査 太田章先生

【序論】

2010 年のスポーツライフデータによれば、週に一回以上健康・体力づくりのために運動を行っている人は運動を行っている人の中で約 53%いる。フィットネスエクササイズは体の機能向上や、体格変容、健康維持、ストレス解消、疾病予防といった様々な場面で重要である手段と認識されている。

フィットネス市場の問題として、エクササイズ離脱の問題がある。会費を主な収入源にしているフィットネス業界においては、会員の離脱は大きな痛手である。

本研究では、アネシ(1994)の研究を基に、IHRSA (2008) による「エクササイズの離脱」の調査から「エクササイズと継続」について、グループエクササイズとパーソナルトレーニングの現状を踏まえ「パートナーの有無と継続率の関係性」を明らかにしていく。以上の過程から、「エクササイズ継続を促すサポート」について考察することを目的とする。

【本論】

1. エクササイズの離脱

IHRSA (2008) の調査によると世界のフィットネスクラブにおいて初回入会から 1 年間で平均 60%の会員は離脱に至るということがわかった。アネシ (1999) による退会理由に関する調査から、エクササイズを辞めてしまう場合について、スタッフやほかの会員との関係、そして、クラブの風土による社会的要因の障害による割合が高いことがわかった。クラブ内での孤独感が理由の一つであった。つまりは、社会的要因の欠乏が離脱し易いということであり、社会的要因が良好であれば、継続を促せるという仮説が生じると考えられる。

エクササイズは個人で行う場合、視点が自分自身に依存してしまうため凝集性に反発し、行動を継続するための自己肯定感が薄れ、不安に陥りやすい。特に日本人は、継続率の高い米国人に比べ自尊感情の低下が激しいため、離脱の割合が高いと考えられる。

2. エクササイズと継続について

IHRSA (2008) の調査によると、グループエクササイズや、パーソナルトレーニングに参加している層は、エクササイズ継続率が高いということがわかっている。グループエクササイズとパーソナルトレーニングに共通して、同じ行動を行う仲間意識等の凝集性が高まりやすい環境であることや、トレーナーや他の会員等の周りからのサポートが受けやすい環境であることが解った。クラブビジネスジャパン (2012) によると、グループエクササイズは、他者と触れ合う機会が多いプログラムが人気である。パーソナルトレーニングにおいては、手厚いサポートが受けられるのがトレンドになっている。

グループエクササイズやパーソナルトレーニングにおいて、メンバーやトレーナーとの社会的要因が良好な関係を構築しやすい場であると考えられる。また、サポートが自己肯定感を高める作用が有り、エクササイズの継続に有益である事が考えられる。

【考察】

エクササイズは時に孤独であったり、クラブの風土に馴染めなかったなどと社会的要因の障害による不安感の増大が離脱に影響を及ぼすことが明らかになった。エクササイズは負荷や、身体の疲労等というマイナス面から不安が起こりやすい環境である。不安解消するためには、周りからのサポートといった自己肯定感を高めることが重要である。グループエクササイズは凝集性が認められ、仲間意識を高めやすくサポートを受けやすい環境であることがわかった。パーソナルトレーニングは常に二人三脚の手厚いサポートが受けられることから継続率が非常に高いということが得られた。

つまり、エクササイズの場合において、サポートするパートナーがいることによって不安が解消され、エクササイズの継続を促すということが導かれたと考えられる。