

# フィットネスクラブの会員におけるウォーミングアップとクーリングダウンについての研究 Study on warming up and cooling down in the member of the fitness club

1K09A020-1 飯野隼司

指導教員 主査 中村好男先生 副査 塩田琴美先生

## 【緒言】

日本のフィットネスクラブは、事業所数、年間売上高、会員数が近年増加傾向にあり、社会的に適切に安全な運動ができる環境を整えることが求められている。そのためには、会員におけるウォーミングアップとクーリングダウンの実施は必要不可欠であるが、それについての研究がない。そこで、本研究の目的をフィットネスクラブの会員におけるウォーミングアップとクーリングダウンについての現状を明らかにすることとする。

## 【方法】

2012年の9月29日から10月4日に東京都内のフィットネスクラブ、JEXERフィットネス&スパ上野店に通う186人の会員に対面式アンケート調査を行った。内容は、性別、年齢、フィットネスクラブにおける利用エリア、継続期間、利用頻度、ウォーミングアップとクーリングダウンの必要性、実施状況、行う理由、行わない理由、実施時間であった。年齢、継続期間、利用頻度、実施時間と数値化した性別、利用エリア、必要性、実施状況を分析ソフトSPSSに入力し、単純集計を行った。行う理由と行わない理由のカテゴリー化を行い、割合を算出した。

## 【結果】

調査対象者の性別は、男性が51.6%、女性が48.4%であった。平均年齢は、45.4±14.0歳であった。フィットネスクラブにおける利用エリアは、ジムエリアが63.4%、スタジオエリアが39.8%、プールエリアが57.0%、スパエリアが、49.5%であった。平均継続期間は、約4年10ヶ月であった。利用頻度は、週1回が8.1%、週2回が21.0%、週3回が24.2%、週4回が24.2%、週5回が14.5%、週6回が7.0%、週7回が1.1%であった。

ウォーミングアップの必要性は、「とても必要である」が78.5%、「やや必要である」が14.5%、「あまり必要でない」が2.2%、「全く必要でない」が4.8%であった。実施状況は、「必ず行う」が50.5%、「だいたい行う」が18.3%、「あまり行わない」が11.8%、「全く行わない」が19.4%であった。行う主な理由は、「怪我の防止のため」(50.0%)、「身体の動きの向上のため」(11.7%)、「柔軟性の向上のため」(10.2%)で、行わない主な理由は、「時間がないため」(44.8%)、「面倒くさいため」(24.1%)、「高強度の運動を行わないため」(13.8%)であった。平均実施時間は、7.3±6.4分であった。

クーリングダウンの必要性は、「とても必要である」が71.0%、「やや必要である」が21.5%、「あまり必要でない」が4.3%、「全く必要でない」が3.2%であった。実施状況は、「必ず行う」が40.9%、「だいたい行う」が18.3%、「あまり行わない」が20.4%、「全く行わない」が20.4%であった。行う主な理由は、「疲労回復のため」(41.8%)、「筋肉をほぐすため」(10.0%)、「心拍数と血圧を徐々に下げるため」(9.1%)で、行わない主な理由は、「時間がないため」(30.3%)、「早くスパエリアに行きたいため」(18.4%)、「面倒くさいため」(10.5%)であった。平均実施時間は、6.0±5.8分であった。

## 【考察】

ウォーミングアップとクーリングダウンの必要性で、「とても必要である」、「やや必要である」を合わせるとそれぞれ93.0%と92.5%になることから、必要性は多くの人に認知されていることが伺える。しかし、実施状況で、「必ず行う」、「だいたい行う」を合わせるとそれぞれ68.8%と59.2%に留まったことから、必要性を感じている全ての人々が実施するわけではないということが伺える。行う理由と行わない理由をそれぞれ見ると、ウォーミングアップとクーリングダウンの効果を深く理解することが実施率向上に重要だと伺えるので、そのためには、スタッフの指導や掲示物が有効だと考えられる。また、平均実施時間がそれぞれ7.3±6.4分と6.0±5.8分であったことから、この時間でできる有効なウォーミングアップとクーリングダウンの方法を開発すれば、実施率向上に役立つ可能性があると考えられる。

## 【総括】

本研究は、フィットネスクラブの会員におけるウォーミングアップとクーリングダウンについての現状を明らかにすることを目的に、東京都内のフィットネスクラブ、JEXERフィットネス&スパ上野店に通う186人の会員に対面式アンケート調査を行った。その結果、以上の結果が明らかになった。