

# フィットネス施設の充実度に関する研究

## —都市型フィットネス施設の評価例—

三 浦 敏 弘・小 田 慶 喜

### I. 緒 言

私たちが生活をしている社会は、高齢者社会をむかえ、より充実した健康生活を実施できるように多くの取り組みが必要となってきた。個人差の大きい体力評価や運動処方に関しては、個人単位のカウンセリング等の実施が安全の基本となることは周知の事実である。一般的に健康持続のために作成される運動処方とは、日常生活の中で身体運動を積極的に取り入れることである<sup>7)8)</sup>。そのためには、生活を実施する各ライフステージを意識して、より快適な生活設計を自分で計画していこうという積極的な取り組みを実施しなければならない。特に、現代人の特色とされている生活習慣病の原因が摂取カロリー過多と運動不足によることは、教養として培われた保健体育教育の実践力の無さを痛感せざるを得ない。このように、運動不足と栄養の過剰摂取に起因する肥満や、健康生活を実施するために必要な筋力の低下は、消極的なライフスタイルによるクオリティーオブライフの低下を誘発する大きな社会問題になりつつある<sup>9)10)</sup>。積極的身体運動の導入は、ライフスタイルをより健康的なものへと変えていく重要な役割を果たし、長寿が理想であるとされていた社会通念から、よりよく生きていくことを評価する社会へと、考えを変化させることができるきっかけを生み出すことになる。

近代社会における日常生活の機械化や電化、オートメーション化、自家用車等の普及は、重労働といわれた作業を大幅に削減し、人間の生活をより便利に

し、有効な時間の活用を引き出し、より幸福な社会を実現する働きを担うはずである。しかし、オフィスオートメーション化が一段と進むことによって、新たな心身の疲労が生じていることも事実である。この種の心身へのストレスに対しては、軽度のエアロビックエクササイズ、たとえば、歩いたり軽く走ったりするような運動を30分行うことでソファに腰掛けて休むよりはるかに回復を早めることができることを指導している<sup>1)</sup>。さらに、積極的にそのような運動ができる施設や環境を、自分の生活環境の中に常に見つける努力をしておくことの重要性も、ストレス回避の手段としてすすめられている<sup>2)</sup>。

生活環境の中に、健康を保持増進するための施設などを確保することは、これからの生活において重要な要素を占めるようになる可能性が高い。このような社会背景のもとに、健康やスポーツをビジネスとして成立させる要因が含まれている。以前は公的な機関によって施設や指導者が提供されていた健康やスポーツは、ビジネスとして成立する展開を見せはじめ、企業が積極的にそのマーケティングに参加してくる状況を生み出している<sup>3)</sup>。特に、オフィス街が集中する地域への、都市型のフィットネス施設の進出に関しては、今後その運営方法に注目をしていく必要がある<sup>12)14)</sup>。

本研究においては、積極的に健康の自己管理に努力している人々のグループを対象にし、そのライフスタイルを持続するバックグラウンドとしての施設のあり方を考えるための基礎的資料として、交通手段にも恵まれ、メンバーも確保しやすい環境に進出した都市型フィットネス施設に注目し、登録をして利用している会員の反応を調査することにより、今後のフィットネス施設の動向を明らかにしようとした。

## II. 方 法

大阪市内のオフィス街の中心地に開設され、都市型のフィットネス施設として評価される Y フィットネスセンターのメンバーに対する面接法による聞き取り調査を実施した。対象となったフィットネス施設は、地下鉄の駅から徒歩数分で到着でき、周辺は古くからのオフィス街であり、利用対象者を近隣の企

業で従事する人々にしほり、個人利用だけでなく周辺企業との法人利用も可能な運営形態をもつ施設である。営業を開始して5年目をむかえ、約1100名のメンバーを確保している。

調査の対象としたのは1年以上の利用経験年数を持ち、定期的に1週間に1回以上利用しているメンバーの中から10歳毎に区分をし、各年齢層の割合に応じて抽出した男性と女性のメンバー各100名、合計200名を調査の対象とした。

調査項目を表1に示した。聞き取り調査の項目は、利用施設、提供プログラム、指導者の各分野から質問を作成した37項目で構成されている。調査項目は、各個人の認識する重要度と利用施設に対する満足度との2つの領域に関する質問とした。

重要度に関しては、「重要でない：1」から「それほど重要ではない：2」「ふつう：3」「やや重要である：4」「重要である：5」の5段階で評価する方法をとった。同様に、満足度に関しては、「不満である：1」「やや不満である：2」「ふつう：3」「やや満足している：4」「満足している：5」の5段階で評価する方法をとった。

### III. 結果

図1に回答者の男女別の年齢分布を示した。図に示すように、男性の年齢分布は20代33人、30代46人、40代19人、50代2人であった。また、女性の年齢分布は20代45人、30代48人、40代7人となり、50代は1年以上の利用経験年数を持ち、定期的に1週間に1回以上利用しているメンバーの中には存在しなかった。図に示すように、メンバーの多くは20代と30代の男女で占められている。なかでも30代は男女共に最も割合の多い年齢層である。男性は、40代においても2割程度の分布をしているが、女性においては40代以上の年齢層を確保できていないことが示された。

図2に未婚と既婚の分布を示した。男性の未婚は70%、既婚は30%であった。同様に女性は、未婚87%、既婚13%であった。図に示すように、未婚者の割合が高いことが認められる。さらに男性の既婚者の割合は女性にくらべて高いこ

表1 重要度と満足度の質問項目

重要度 「重要でない:1」「それほど重要ではない:2」「ふつう:3」「やや重要である:4」「重要である:5」

満足度 「不満である:1」「やや不満である:2」「ふつう:3」「やや満足している:4」「満足している:5」

|               |                             |   |   |   |   |   |
|---------------|-----------------------------|---|---|---|---|---|
| 1             | プログラムの案内や宣伝                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2             | 登録手続きや更新手続きの簡便さ             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3             | 登録費用や参加費用                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4             | 受け付けフロントの対応                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5             | プログラムの時間帯                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6             | 昼間のプログラムの有無(昼休み)            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7             | 夕方のプログラムの有無(退社後)            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8             | 施設所在地の風紀                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9             | 施設所在地の交通の便                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10            | 駐車場の有無                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11            | 施設の清潔さ                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12            | 体育館の有無                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13            | ダンススタジオの有無                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14            | ウエイトトレーニング設備の有無             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15            | トレーニング機器の質と量                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16            | 更衣シャワー施設                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17            | トイレ施設                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18            | ウォータークーラーの有無                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19            | 音響設備                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20            | 照明設備                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21            | プログラムの安全性                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22            | スタッフによる体力測定と健康管理            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23            | プログラム中に使う音楽の選択              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24            | プログラム外に使うBGM                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25            | プログラムの参加人数                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26            | プログラムの内容                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27            | スタッフの助言や気配り                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28            | インストラクターの人間性                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29            | インストラクターの指導技術               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30            | インストラクターが提供するダイエットや栄養に関する知識 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31            | 体育専門学校の実習生の受け入れ             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 実際には実施していない部分 |                             |   |   |   |   |   |
| 32            | 早朝プログラムの有無(出勤前)             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33            | 深夜のプログラムの有無(21:00以降)        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 34            | 日曜、祝日の営業の有無                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 35            | 施設内の託児所の有無                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 36            | プールの有無                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 37            | クラスのレベルを初級・中級・上級等に分ける       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

フィットネス施設の充実度に関する研究（三浦・小田）

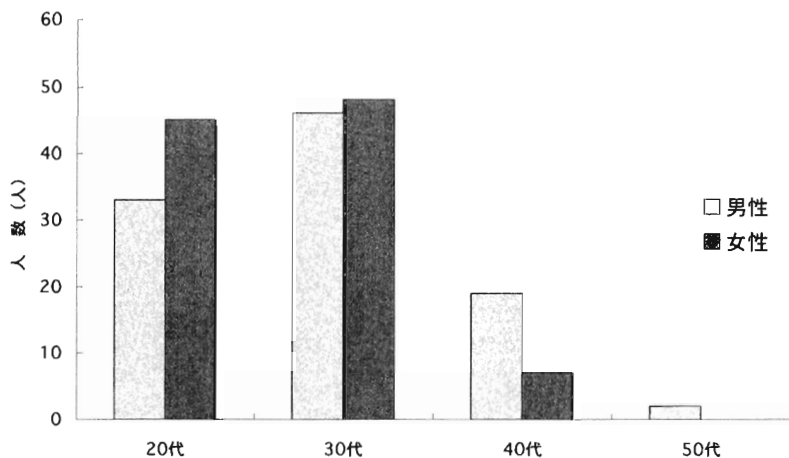


図1 回答者の男女別年齢分布

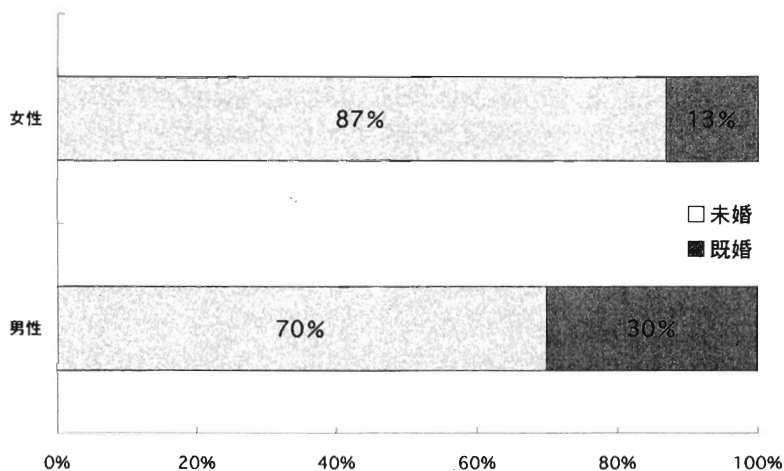


図2 男女別結婚の有無

とが認められた。

図3に男女別の登録利用年数の分布を示した。各年齢層は6か月毎にグループ化をはかり、各年齢層で示した。男性の場合、1～1.5年が22人、1.5～2年

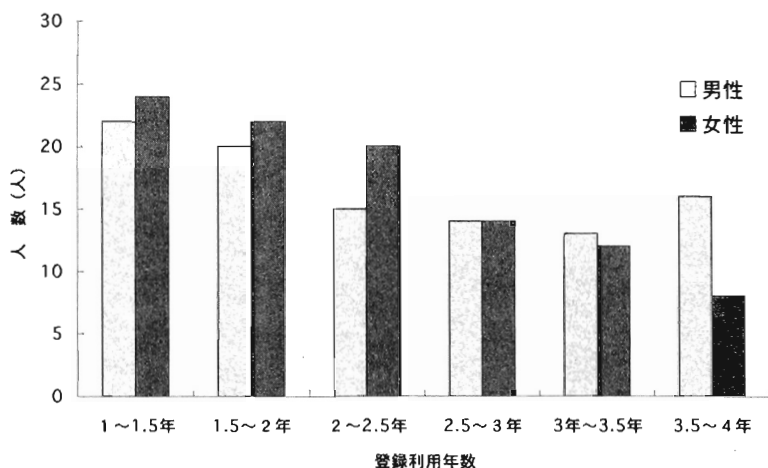


図3 男女別登録利用年数の分布

が20人，2～2.5年が15人，2.5～3年が14人，3年～3.5年が13人，3.5～4年が16人であった。同様に女性は，1～1.5年が24人，1.5～2年が22人，2～2.5年が20人，2.5～3年が14人，3年～3.5年が12人，3.5～4年が8人であった。図に示すように，利用年数が多くなれば人数の割合は減少する傾向を示すが，男性において初年度からの登録者がかなりの割合で，運動を継続していることが認められた。

図4はフィットネス施設の主たる利用目的を聞いたものである。図に示すように，健康や体力の維持や増進を運動の目的にかかっている者が多いことが認められた。健康体力の維持や増進を希望する男性は72%，女性は85%であった。つづいて交流を深めることを目的としている人が，男性で16%，女性で12%であった。技術の修得や向上を目的としている人は，男性で9%，女性で2%と少ないことが認められた。

図5は1週間平均の利用日数を示したものである。男女共ほぼ同様の傾向を示し，1日だけの利用が，男性で57%，女性で55%となり，半数以上は1週間の中で1日だけの利用であることが認められた。2日の利用は男性で26%，女性で30%であった。3日の利用は男性で12%，女性で10%であった。4日以上

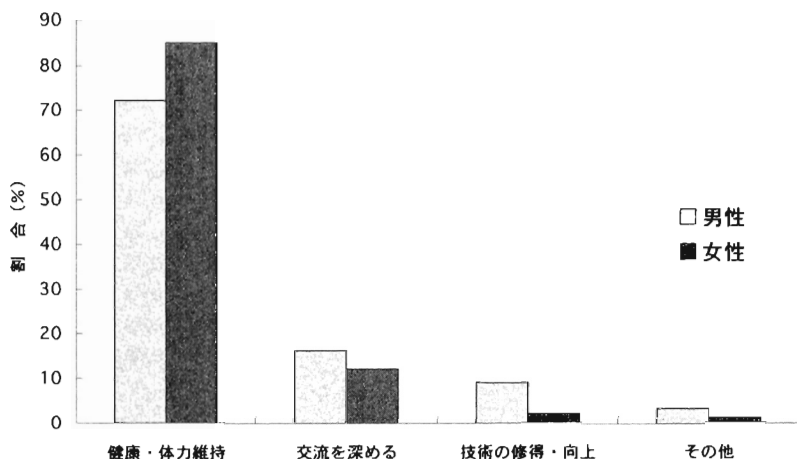


図4 フィットネス施設利用の目的

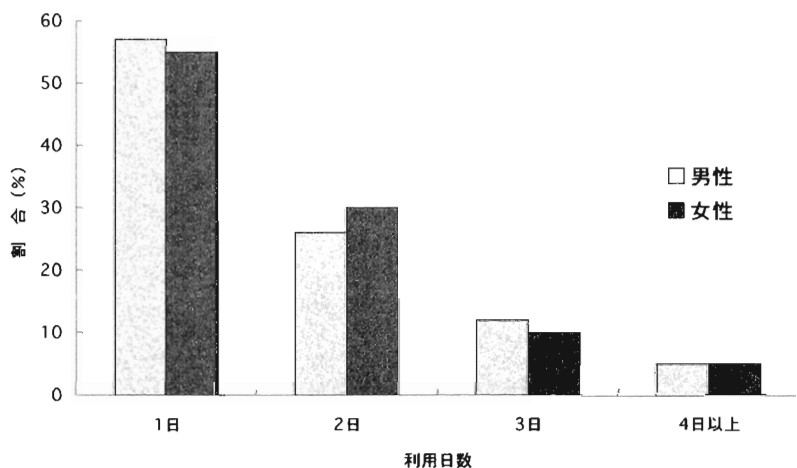


図5 1週間の平均利用日数

の利用を実施している人は、男女ともに5%であった。

図6に男性の各質問項目における重要度と満足度の関係を示した。破線で示した直線上に各項目が一致するようであれば、重要度と満足度が均衡を保っていると判断することができるが、右下半分項目が集中している。このことは

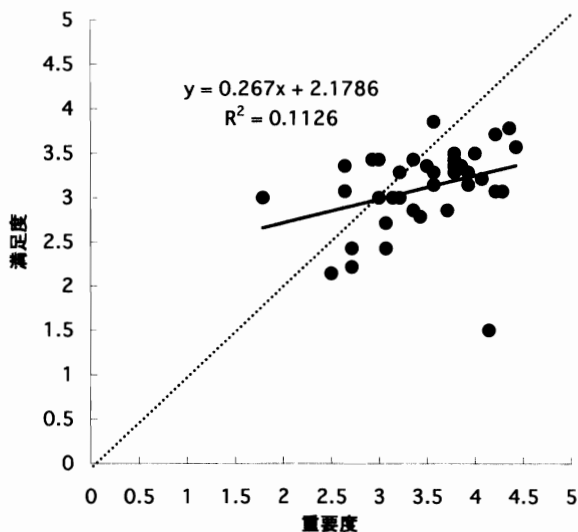


図6 男性の各質問項目における重要度と満足度の関係

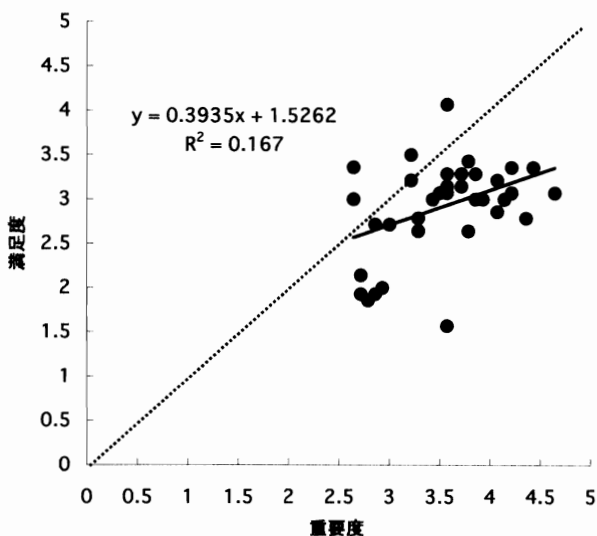


図7 女性の各質問項目における重要度と満足度の関係



重要と考えている項目の度合いに満足度が十分に満たされていないことを示す。すなわち、メンバーが要求している部分に十分に対応できておらず、改善すべき点が多くあることを示している。

同様に図7に女性の各質問項目における重要度と満足度の関係を示した。男性と同じように、右下半分に多くの項目がプロットされており、要求の度合いに対する満足度が十分に満たされていないことが示されている。

各項目ごとの男女別の重要度と満足度の平均値は次のようであった。

| 項目 | 男性   |      | 項目 | 女性   |      |
|----|------|------|----|------|------|
|    | 重要度  | 満足度  |    | 重要度  | 満足度  |
| 1  | 3.07 | 2.71 | 1  | 2.86 | 2.71 |
| 2  | 2.93 | 3.43 | 2  | 3.21 | 3.21 |
| 3  | 3.57 | 3.14 | 3  | 3.29 | 2.64 |
| 4  | 3.57 | 3.86 | 4  | 3.21 | 3.50 |
| 5  | 3.93 | 3.14 | 5  | 4.36 | 2.79 |
| 6  | 2.71 | 2.21 | 6  | 2.71 | 2.14 |
| 7  | 3.86 | 3.36 | 7  | 4.07 | 2.86 |
| 8  | 3.50 | 3.36 | 8  | 3.21 | 3.50 |
| 9  | 3.79 | 3.36 | 9  | 3.79 | 3.43 |
| 10 | 3.36 | 3.43 | 10 | 2.71 | 1.93 |
| 11 | 4.36 | 3.79 | 11 | 3.86 | 3.29 |
| 12 | 4.21 | 3.71 | 12 | 4.43 | 3.36 |
| 13 | 2.64 | 3.36 | 13 | 2.64 | 3.00 |
| 14 | 4.21 | 3.07 | 14 | 3.57 | 3.29 |
| 15 | 4.29 | 3.07 | 15 | 4.21 | 3.07 |
| 16 | 4.43 | 3.57 | 16 | 4.64 | 3.07 |
| 17 | 3.79 | 3.50 | 17 | 2.64 | 3.36 |
| 18 | 3.21 | 3.29 | 18 | 3.71 | 3.29 |
| 19 | 3.00 | 3.43 | 19 | 3.57 | 3.14 |
| 20 | 3.57 | 3.29 | 20 | 3.71 | 3.14 |
| 21 | 3.79 | 3.43 | 21 | 4.07 | 3.21 |
| 22 | 3.71 | 2.86 | 22 | 3.50 | 3.07 |
| 23 | 3.21 | 3.00 | 23 | 3.57 | 4.07 |
| 24 | 3.00 | 3.00 | 24 | 3.43 | 3.00 |
| 25 | 3.36 | 2.86 | 25 | 3.79 | 2.64 |
| 26 | 3.93 | 3.29 | 26 | 3.93 | 3.00 |
| 27 | 3.79 | 3.29 | 27 | 4.21 | 3.07 |
| 28 | 4.00 | 3.50 | 28 | 4.21 | 3.36 |
| 29 | 4.07 | 3.21 | 29 | 4.14 | 3.00 |
| 30 | 3.43 | 2.79 | 30 | 3.86 | 3.00 |

|    |      |      |    |      |      |
|----|------|------|----|------|------|
| 31 | 3.14 | 3.00 | 31 | 3.00 | 2.71 |
| 32 | 2.50 | 2.14 | 32 | 3.57 | 3.07 |
| 33 | 2.71 | 2.43 | 33 | 2.79 | 1.86 |
| 34 | 3.07 | 2.43 | 34 | 2.93 | 2.00 |
| 35 | 1.79 | 3.00 | 35 | 2.86 | 1.93 |
| 36 | 4.14 | 1.50 | 36 | 3.57 | 1.57 |
| 37 | 2.64 | 3.07 | 37 | 3.29 | 2.79 |

#### IV. 考 察

実際の登録者数の男女の割合は、男性59%、女性41%であるが、定期的に1週間に1回以上利用しているメンバーの比率は、男女ともほぼ同じ割合になる。これは、登録するが定期的に利用しないメンバーが男性に多いことを表している。また、実際のメンバーの年齢の分布も今回抽出したデータとほぼ一致している。すなわち、30代のメンバーが最も多く、20代、40代、50代の順になっている。しかし、その分布は20代と30代に片寄っており、男性でほぼ80%、女性でほぼ90%を占めることになる。すなわち、40代以上になるとメンバーの比率は極端に少なくなり、提供するプログラムの傾向も20代と30代を中心に組まれていく傾向がある。実際にはメンバーの中には、60代や70代のメンバーも存在するが、1年以上の利用経験年数を持ち、定期的に1週間に1回以上利用しているメンバーの中には含まれてこない。これは、今回の対象となったフィットネス施設がオフィス街にあり、企業に関係する人が利用することを想定しているため、各企業の雇用年齢が関係しているためと考えられる。メンバー全体の年齢の平均値は、男性が33.4歳、女性が29.6歳であり、メンバーの構成が比較的若いことが特徴づけられた。

結婚後も企業に残りさらに積極的にフィットネス施設に通う女性の割合が少ないことが認められることは、日本の企業の特徴が示されている。都市型のフィットネス施設が充実され、仕事をしているすぐそばで健康のためのトレーニングや、その他のアドバイスが受けられるようになれば、結婚後の女性もその能力を有効に生かす環境を手に入れることになる。同時に、仕事をしている近隣への託児所等の施設の充実も重要な課題として提起される。

フィットネス施設に通うのは、多くの場合、恵まれた環境で楽しく健康の維持や増進が実施できることを求めている。今回の調査でもそのことが認められた。これらを満足させるフィットネスプログラムの充実が今後の重要な課題となる。

さらに、利用する場合の料金設定も大きな課題となる。本研究で調査した、フィットネス施設の料金は、3か月有効の回数カード10回分が10000円、3か月有効の回数カード22回分が20000円、6か月有効のフリーカードが50000円となっている。企業が集中するオフィス街にあるフィットネス施設なので、通勤や長期の出張等で利用が制限を受けるメンバーが多く存在することから、1か月や3か月のフリーカードの設定を希望する人が多かった。

今回の対象となったフィットネス施設はバスケットボールコートが1面とれる体育館をもっており、プログラムの中にバスケットボールやサロンフットボールのゲームを取り入れたプログラムを展開しているところが、メンバーの集まる理由の一つと考えられる。反面、重要度の中ではきわめて高い値を出しているプールを持っておらず、今後の取組みが注目される場所である。さらに、近くに大きな公園があることから、アウトドアでのジョギングを楽しむメンバーも多くあり、安全管理の面から外部の施設を利用する際の取り決めが今後必要となると考えられる。

さらに特徴のある部分として、社会体育の指導者を育成している専門学校の実習生を受け入れており、実習生に対して経験豊かなメンバーがいろいろと知識を享受する関係が構築されている。このような組織の運営の方法は、将来の指導者を目指す若者が積極的に現場を理解し、メンバーも育てるという経験ができることから、健康のための運動実施を幅広い視野で、考えるという点から興味ある企画であると思われる。

本来であれば、学校教育で受講した保健体育という授業の知識で、健康とスポーツに関する実践力を身につけているはずであるが、いざ実践となると現実には非常に難しいものがある。そこで、身近なフィットネス関係の施設を利用することとなるが、利用するにも選ぶにも、ある種の能力が必要となる。現実

の生活においては、成人の活動量はどんどん低下する傾向にあり、積極的な施設の利用が必要である<sup>4)5)</sup>。さらに重要なのは、知識や実践の結果から展開と応用力積極的に健康を実践する能力の自己実現を提供できるプログラムの作成能力である。この点においては、施設だけではなく、そこを運営するスタッフの能力が問われることとなる。

戦後、職業としてのスポーツのみを評価する社会を形成し、健康に関する教育を軽視したことが、日本における健康に対する意識の低下を引き起こしたと考えられる。最近の大学における教養教育からも、からだに関する知識を与える分野を排除しようとするマイナス志向が、日本人の健康観のさらなる低下を加速しつつある<sup>6)</sup>。社会人になっても健康を自分の責任で維持管理できること、およびそれを任せることのできる施設やインストラクターを選ぶ能力を培うことは、私たちに課せられた大きな課題である。

#### 参考文献

- 1) 財団法人健康・体力づくり事業団：健康運動実践指導者用テキスト—健康運動指導者の手引き—(改訂第3版)，南光堂，149-161，2001。
- 2) D. ノーフォーク：エグゼクティブ・ストレス，有斐閣選書R，34-52，1984。
- 3) 広岡一郎：プロのためのスポーツマーケティング，電通，136-155，1994。
- 4) アメリカスポーツ医学会編：運動処方指針，南江堂，25-32，1982。
- 5) 山地啓司：運動処方のための心拍数の科学，大修館書店，143-146，1983。
- 6) 池上晴夫：運動処方，朝倉書店，206-210，1982。
- 7) 小野三嗣：長期間ジョギングにおける至適頻度の追及(第2報)，体力科学，44，307-312，1995。
- 8) 宮下充正：体力を問う—運動機器を利用しない体力測定法，体育の科学，46，133-137，1996。
- 9) Paolo Palatini, Blood Pressure Behavior during Physical Activity, Sports Medicine, 5, 353 - 374, 1988.
- 10) スポーツ医学，石河利寛，松井秀治，杏林書院，70-73，1978。
- 11) Figoni S. F. : Exercise responses and quadriplegia, Medicine and science in sports and exercise , 25(4), 433-441, 1993.
- 12) Kania A. J : Hospital health and fitness centers promote wellness, Health care strategic management, 11(6), 1-18, 1993.

- 13) Juppi Joel, Koivumaki, Kari: Organized Physical Activity for the Elderly in Finland, REVIEW OF THE INTERNATIONAL COUNCIL OF SPORT SCIENCE AND PHYSICAL EDUCATION, 9, 41-43, 1986.
- 14) Shephard R. J : Sport, physical fitness and the costs of public health, Sport science review, 13, 9-13, 1990.