

# クライアントの考えるパーソナルトレーニング (PT) ・トレーナーの実態

## ：アンケートを用いた調査研究 (本研究の研究費の一部はNSCAジャパン研究助成より助成を受けています)



発表者：松江工業高等専門学校 小原 侑己 [ohara@matsue-ct.jp](mailto:ohara@matsue-ct.jp) ← アンケートにご興味のある方はご連絡ください

共同研究者：One to One FITNESS フダラキス・イオニス・ヨルギオス, 松江工業高等専門学校 一箭・F・ヒロシ, 小山工業高等専門学校 長田朋樹

**目的** 本研究では、①どのような特性を持った者がPTに参加しているのか、②数多くいるトレーナーの中で、なぜ担当トレーナーが選ばれたのか、③PTやトレーナーのどのような要素がクライアントの運動継続に影響を及ぼしているのかを調査し、クライアントの特性とクライアントの考えるPT・トレーナーの実態を把握することを目的とした。本発表では②と③を発表する、①の詳細についてはご質問ください。

**方法** 以下のアンケートを6ヶ月間以上、PTを行っている者 (クライアント) に実施

**トレーナーに関する質問：選択肢は結果を参照**

今現在の担当パーソナルトレーナーを選んだ理由を下記の選択肢から最も当てはまるものを1つ選択して下さい。  
( ) はキーワードを示す。

指導を受けて、担当のトレーナーは何が最も優れていると思いますか？下記の選択肢から最も当てはまるものを1つ選択して下さい。  
( ) はキーワードを示す。

あなたは担当のトレーナーが有している資格を知っていますか？

あなたは担当トレーナーの有している資格の名称を正確に答えることができますか？

担当のトレーナーが資格を有していることは、あなたのためになると感じますか？

**運動継続に関する質問：自由記述**

あなたがパーソナルトレーニングを継続できている理由を50文字以上で具体的に教えてください。

・対象者：46名 (年齢 43.8±11.9 歳, 男性 27 名, 女性 19 名)

・協力トレーナー：PTを生業とする5名 (東京都・栃木県・福岡県で活動している)

**○分析方法**

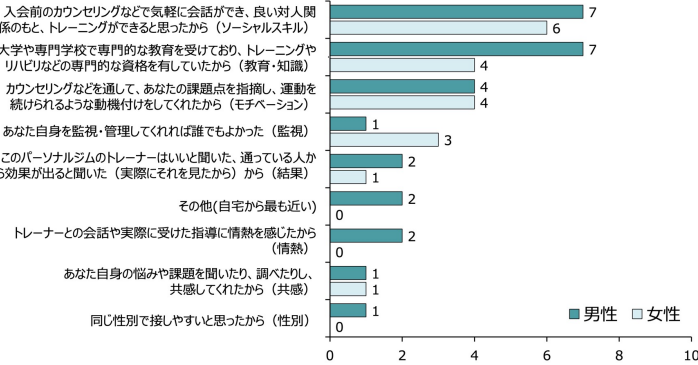
・トレーナーに関する質問：男女別単純集計を行った。

・運動継続に関する質問：分析ソフトKH Coder3 (樋口, 2020) を使用し、以下の分析を実施した。

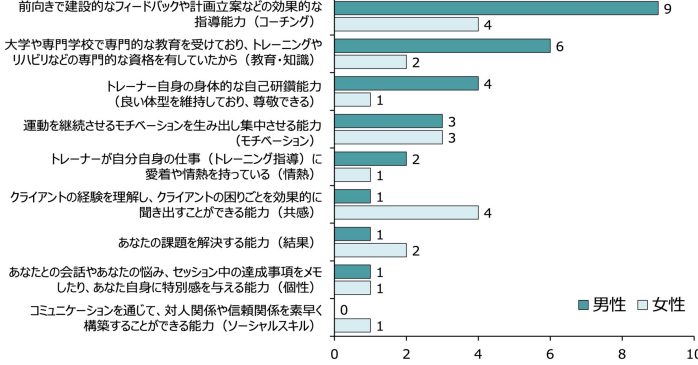


### 結果・考察①：トレーナーに関する質問

#### ①. 今現在の担当パーソナルトレーナーを選んだ理由



#### ②. 指導を受けて、担当トレーナーが優れていると感じた能力



#### ③. トレーナーの有している資格に関する質問

質問事項	選択肢	男性 (列%)	女性 (列%)	合計 (列%)
あなたは担当のトレーナーが有している資格を知っていますか？	知らない	18 (66.7)	12 (63.2)	30 (65.2)
	知っている	9 (33.3)	7 (36.8)	16 (34.8)
あなたは担当のトレーナーが有している資格の名称を答えることができますか？	できない	22 (81.5)	19 (100.0)	41 (89.1)
	できる	5 (18.5)	0 (0.0)	5 (10.9)
担当のトレーナーが資格を有していることは、あなたのためになると感じますか？	なると思う	20 (74.1)	17 (89.5)	37 (80.4)
	資格を有してなくても、ある程度の知識が問題ない	6 (22.2)	2 (10.5)	8 (17.4)
合計	ならない	1 (3.7)	0 (0.0)	1 (2.2)
		27 (100.0)	19 (100.0)	46 (100.0)

① 担当トレーナーとして選ばれるためには「ソーシャルスキル」や「専門的な知識」「動機づけをする能力」を習得しておくことが重要

→ Melton et al.の研究(2011)では、女性5名から担当トレーナーを選んだ理由を調査した結果、「同性であること」「課題に共感してくれること」「引き締まった外見であること」「他者の結果 (を見た、聞いた)」が選択要因となっており、本研究とは異なった結果となっている。

→ 対象の住む国の文化の違い (米国と日本) が影響した可能性がある。

→ 選ばれるためには、導入時の接しやすさや、専門的な知識を有していることを示すことが必要である。

② 指導を受けてから、男性ではコーチング能力、専門的な知識、トレーナーの外見が優れていると感じ、女性ではコーチング能力に加え、共感性が優れていると感じている。

→ 男性と女性で指導時に担当トレーナーが優れていると感じる能力が異なる可能性がある。

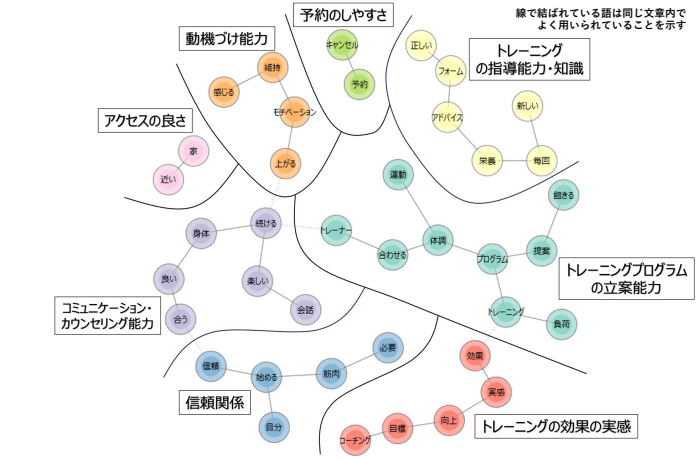
→ 男性と女性で指導時の会話やフィードバック方法を意図的に変化させると良い可能性がある。

③ クライアントは担当トレーナーが有している資格を知らない人が過半数である。また、ほとんどの人がその名称を答えることができない。ただし、資格を有していることは自分のためになると考えている。

→ 近年、トレーニングに関する民間の資格が増えつつあるが、トレーナーは過剰な資格コレクターとなる必要はないと考える。クライアントの問題点を解決するために必要な専門知識・資格 (必要最低限) を有することが重要 (フィードバックをする能力や効果的な計画を立案する能力を有することが必要) 。

### 結果・考察②：PTを継続している理由

#### 自由記述から作成した共起ネットワーク



#### 各サブグラフと性別とのクロス集計表

サブグラフ	トレーニングプログラムの立案能力	トレーニングの指導能力・知識	予約のしやすさ	アクセスの良さ	動機付け能力	トレーニング効果の実感	コミュニケーション・カウンセリング能力	信頼関係	ケース数
女性 (行%)	10 (52.6)	9 (47.4)	▲ 5 (26.3)	▲ 5 (26.3)	5 (26.3)	▼ 5 (26.3)	12 (63.2)	7 (36.8)	19 (100.0)
男性 (行%)	19 (70.4)	11 (40.7)	▼ 1 (3.7)	▼ 1 (3.7)	9 (33.3)	▲ 17 (63.0)	14 (51.9)	10 (37.0)	27 (100.0)
合計	29	20	6	6	14	22	26	17	46
カイ2乗値	0.841	0.021	3.231†	3.231†	0.034	4.624*	0.211	0.000	
有意確率	0.359	0.885	0.072	0.072	0.854	0.032	0.646	1.000	
効果量	0.135	0.021	0.265	0.265	0.027	0.317	0.068	0.000	
Fisher's 正確検定	0.352	0.766	0.068	0.068	0.749	0.019	0.551	1.000	
自由度	1	1	1	1	1	1	1	1	

・男性では、「トレーニング効果の実感」が継続要因となっている者が多い。女性では、「予約のしやすさ」「アクセスの良さ」が継続要因となっている者が多い。

→ 男性クライアントのPT継続を促すためには、トレーニング効果を実感させる取り組みが重要である可能性がある。すなわち、測定評価による数値による変化の可視化や、見た目の変化への声かけなどを随時行うことが必要である。女性クライアントには、当日にキャンセルが容易にできるシステムを構築することが有効であるといえる。

本研究で得られた知見を念頭に置いて指導を行っていくことにより、クライアントのニーズを満たした指導を行うことができると考える。ただし、本研究では対象者が46名と限られたサンプル数であるため、今後はさらに対象者数を増やして調査をする必要がある。