

提出日：2024年12月20日

## 筋トレの継続率について

23c3048 岩橋 駿

はじめに

私は今現在、週に5-6回の筋トレをしておりそれを2年半続けています。筋トレは、体力向上や健康促進、さらには生活の質の向上に大きく寄与する活動として広く知られています。近年、筋トレの重要性がメディアや健康関連の情報を通じて広く伝えられ、多くの人々がこれを実践し始めています。また、厚生労働省も運動の習慣化を推奨しており、成人には週2~3日の運動を推奨しています。それにより、筋トレは一時的な流行に留まらず、現代社会における健康維持の中心的な手段として位置づけられつつあります。

しかし一方で、筋トレを始めた人々の多くが、一定期間が経つとその継続を断念してしまう現状も多くある。実際、フィットネスジムなどの施設における継続率を見てみると、3か月後の段階で約37%、1年後には4%未満にまで減少するとされています。つまり、100人が筋トレを始めたとしても、1年後に続けているのはわずか4人以下という現実があるのです。このように、筋トレを続けることができる人は少数派であり、多くの人々が何らかの理由で途中で挫折してしまっています。

では、なぜ多くの人々が筋トレを途中でやめてしまうのでしょうか。一方で、なぜ一部の人は継続できているのでしょうか。この違いに注目することは、筋トレを始めた人々の健康をサポートし、より多くの人々が継続的に筋トレを行うための重要な手がかりになると私は考えられます。筋トレを継続できるかどうかは、単に個人の意思や努力の問題だけではなく、心理的要因、環境的要因、など、さまざまな複合的な要因が影響していると考えられます。これらの要因を解明し、筋トレを継続できる仕組みや環境を構築することができれば、個人の健康だけでなく、社会全体における健康維持の改善にも寄与する可能性があります。

さらに、運動の習慣化には、個人の健康だけでなく医療費削減や労働生産性向上といった社会的なメリットも期待されています。厚生労働省が推奨する運動習慣を社会全体で実現できれば、高齢化が進む日本社会においても、健康寿命の延伸や生活の質の向上に大きく貢献できるでしょう。そのため、本研究は、筋トレの継続に関する課題を深掘りし、それを解決するための実践的な提案を行うことを目指しています。

本研究の目的は、筋トレが継続できない理由を明らかにし、それを克服するための具体的な方法を提案することです。具体的には、筋トレを途中でやめてしまった人々と継続している人々に対するインタビュー調査や既存の文献レビューを通じて、筋トレを継続するための心理的、環境的な要因を分析します。

本研究の意義は、単なる学術的な知見の蓄積にとどまらず、実生活で役立つ提言を行う点にあります。例えば、個人が筋トレを続けるためのモチベーション維持の方法や、フィットネスジムや公的機関が行うべきサポート策など、実際に実践可能なアイデアを提供することを目指します。また、これらの提案は筋トレに限らず、他の健康的な運動習慣にも応用可能であり、多くの人々の生活の質を向上させる可能性があります。

## 第一章 筋トレの継続と現状

筋トレは、健康維持や体力向上のために広く推奨されている。筋トレを始める人の数は特定の時期に増加する傾向があります。例えば、新年や夏前の時期には、「体型改善」や「健康維持」を目標に筋トレを開始する人が多いとされています。実際に筋トレの実施率は2000年以降右肩上がり増加しているのだ。しかし、近年の実施率をみると2020年から2022年にかけて全体として減少傾向にある。男女ともに20～30代の若年層において顕著であり、とくに30代女性の減少幅が大きい。若年層の傾向に反して、60代以上の高齢層では2020年に減少がみられたものの、男性では2022年に増加へと転じている。しかし、その継続率には課題があり、多くの人々が始めてから数か月以内に挫折してしまうのが現状である。第一章では、継続率の推移とその要因、さらに筋トレをやめる主な理由について分析する。そんな筋トレブーム中の裏側で大変多くの挫折者を産んでいる。によると、フィットネスジムの継続率は、開始から3ヶ月後で37%、1年後にはたった4%未満まで減少する。100人始めても1年後残っているのはわずか4人以下しかいないのだ。その理由は多くあるであろう。

その中でも多かった理由をあげていく。モチベーションの低下、時間的要因や環境的な要

因、経済的要因、身体的要因や知識不足が大きくわけて問題があると思われる。理由を見ていくとモチベーションの低下というのは、結果が目に見えにくいということによる挫折感だろう。多くの人は短期間で体への変化を求めている。特に成果が目に見えにくいという点であると考えられる。これは筋トレの効果が徐々に現れる性質に起因している。具体的には、筋力や体型の目に見える変化は数週間から数か月単位での継続が必要である。努力が報われないという感覚を持ちやすい。この待ち時間に対する心理的負担がモチベーションの減退を引き起こしている。また単調な筋トレのメニューが続くことも要因であるだろう。筋トレ初心者が陥りやすいのは、限られた種目を繰り返すことで新鮮味が失われることだ。特に独学で始めた場合、メニュー種目の知識が不足しており、楽しさを欠いた状態で続けざるを得ない点に問題があるだろう。さらに、他者との比較によるモチベーションの喪失もあるだろう。特に、今では SNS で理想の体型を目にすることや探したりすることが多くあるだろう。その中で自分の成果が見劣りすると感じ、挫折する例もあると思われる。これを防ぐためには筋トレの効果が目に見えるまでは長い時間がかかるということを頭に入れつつ自己ベースでの成長を評価する習慣や、自分自身のペースで進める考え方を広める必要があるだろう。

2つ目には時間的要因や環境的な要因がある。現代の忙しい社会では仕事や学校などの優先順位が高く、筋トレが後回しにされがちである。この背景には、筋トレが特別な時間を必要とする活動と認識されている点が挙げられる。たとえば、通勤や通学前後にジムに寄る時間や準備時間を確保することが心理的負担となり、継続を妨げる。特に、筋トレを日常生活にどう組み込むかという具体的な計画がない場合他の優先事項が優先されやすいだろう。また環境的要因ではジムが家から遠いことや家でやる環境が整っていないという事があるだろう。都市部では通勤や帰宅時間が長く、ジムに通う時間を割けないケースが多いと考えられる。

3つ目には経済的要因ではジムの会費など費用が高いという点である。若年層や学生にとっては重要な問題である。特に、ジムの月会費やトレーニング器具の購入費用が、継続の妨げとなっている。他にも筋トレ初心者などは最初はやり方がわからないためパーソナルトレーニングを受けることを検討するが、その費用が壁とケースもあるだろう。これは、筋トレを始める際の初期投資が大きく感じられるのだろう。

4つ目に身体的要因と知識不足がある。これは、トレーニング方法や負荷設定に関する知識が不足していることに起因する。例えば、初心者が無理な重量設定やフォームの崩れた状態でトレーニングを行うと、筋肉痛や怪我を引き起こしやすい。結果として筋トレは危険という認識が芽生え断念し継続が困難になる。さらに、トレーニングに関する基礎知識の不足は

効果が出ないという感覚にも直結している。正しいフォームや正しい栄養摂取の知識を持たずに取り組むと、成果が遠回りするため、努力に対して成果が得られにくく、挫折の原因となるだろう。

## 第二章 筋トレを辞めた人々の声

第一章を踏まえて私は筋トレを辞めた周りの人々にインタビューを 20 代の人にした。大きくわけてモチベーションの低下、時間的要因や環境的な要因、経済的要因、身体的要因の中からどれに当てはまるのか聞き選んでもらいその理由を調査した。

21 人に聞いたところ 1 番多く上がった理由はまず、モチベーションの低下であった。

### 1. モチベーションの低下(9 人)

筋トレを継続できなかった理由として最も多かったのはモチベーションの低下であり、全体の約 40%を占めた。その中でも成果の停滞、目標の喪失、心理的要因に分けられる。

#### 1.1 成果の停滞(4 人)

筋トレを始めた当初は自分の体がみるみる変わっていき楽しかったが次第に変化が見られなくなり、やる気を失ったケース。

- ・最初の 1 ヶ月は体脂肪も目に見えるほど減っていき筋肉もついた気がしたが、それ以降体に変化が見られず続ける意味を感じられなくなり次第にジムに行かず筋トレを辞めた。

- ・自分の中の限界でやっているつもりだが努力に対しての見合った結果が得られないと感じ時間の無駄と思いやめた。

#### 1.2 目標の喪失(2 人)

なにかの行事ごとに向かって目標を作っていたがその目標を達成し新たな目標を見つけられず辞めたケース。

- ・海が好きな私は夏に海で良いからだで水着を着れるように夏前から取り組んだが、夏のシーズンがすぎもう夏の体を維持する理由がなくなり筋トレを辞めた。

#### 1.3 心理的要因(3 人)

筋トレがそもそも退屈であり、単調できつく感じ楽しめなくなりやめたケース。

- ・同じメニューを繰り返しやり、していることが地味でつまらなく感じた。
- ・筋トレのハードさに耐えらなくなったり、ほかのジム利用者と自分を比べてしまい、自分のレベルが低い気がして行くのに嫌気がさした。
- ・トレーナーに追い込まれるトレーニングがとてもキツく精神的にきつくなった。

## 2. 時間的要因・環境的要因(6人)

2番目に多かった理由として挙げられたのは時間的要因と環境的要因であった。その中でも時間の確保や環境的な制約が理由であった。

### 2.1 多忙(3人)

学校や仕事、バイトのスケジュールが筋トレをする時間を奪いそのうちに習慣から筋トレが消え継続が難しくなったケース。

- ・学校やバイトで疲れ果てジムに行く体力が残っていない。
- ・仕事の繁忙期と重なり何週間もトレーニングを休んでいたうちにいく習慣が無くなってしまった。

### 2.2 移動の要因(3人)

自分の拠点からジムまでの距離が遠く行く気が無くなったケース。

- ・最寄り駅からも、家からもジムが遠くにある片道30分以上かかるため通う時間がとても面倒くさくそして時間が無駄に感じ行かなくなった。

## 3. 経済的要因(4人)

筋トレ、ジムにかかる毎月の費用が負担となりやめたケース。

### 3.1 ジムの会費が高額(3人)

- ・ジムの毎月の月会費が10000円近くかかり週に数回程度しか行かない自分にはとてももったいなく感じてやめた。

### 3.2 関連商品の費用の負担(1人)

・筋肉をつけたりいい体になるために必要なサプリメントのタンパク質などの頻繁な購入が経済的に厳しくなった。

### 4. 身体的要因(2人)

筋トレによる痛みや疲労やキツさ、怪我から身体的にきつくなったケース。

- ・筋トレのハードさと、酷い筋肉痛から日常生活にも支障がでたためやめた。
- ・昔スポーツをしていた時に怪我した腰の痛みが再発したためにやめた。

## 第三章 筋トレを続けている人々の工夫

第二章を踏まえて筋トレを続けている自分自身や自分の周りの人にもなぜ続けてられているのかをインタビューした。筋トレを継続している15人の学生および社会人にインタビューを実施し、筋トレを続けるための工夫や共通する要因について調査しました。ここでは、インタビュー結果をもとに、筋トレを継続するための具体的な工夫や要因を詳しく解説します。インタビュー対象者は筋トレ歴1年以上であり週に3-7のトレーニング頻度の人を対象としている。彼らは学業や仕事と筋トレを両立しつつ、一定の期間継続することに成功している。以下では、その工夫と継続要因について具体的に述べる。

まず15人全員が筋トレをルーティン化させていることが分かった。筋トレを日常生活の中に組み込みあかかも歯磨きや食事のように自然な流れで行うことで、継続のハードルを下げています。例えばある対象者は週に5日ジムに行きトレーニングしており、平日1日と土日どちらか1日にオフをとることを決めているそうだ。オフの日を設定することで一日一日のトレーニングをがんばれるそうだ。その中でも平日は朝の予定の前に、土日は夜ご飯の前にトレーニングをするなどと筋トレの時間を固定している。また1部の対象者は朝に筋トレを行うことを習慣にしていた。朝に筋トレを行うことで、仕事や授業後の疲労に左右されず、安定してトレーニングを続けることができているそうだ。また、朝の筋トレは一日の集中力や活力向上にも寄与している。

2つ目には明確な目標設定をしていることが分かった。15人中13人が目標設定を重要な継続要因として挙げた。目標には短期的な目標と長期的な目標があり、それぞれ達成することで達成感が得られ、次のステップへのモチベーションが高まっている。たとえば短期的な目標設定とは毎週のトレーニングで前回あげた重量よりも1キロでも重いものをあげるこ

や、1ヶ月でベンチプレスを5kg増やすなどそれを繰り返し繰り返し更新していき達成するために頑張り達成した時の喜びの良さを求めることで継続できている。一方で長期的な目標とは半年で体重を10kg減らすことや、来年にはベンチプレスを100kg持てるようになる、夏に海に行くまでに腹筋を割るなど大きなビジョンを描きその道筋を立てることだ。成果を視覚化するため、トレーニング日記やアプリを使って記録したり、定期的に写真を撮影することで成長を確認している。進捗が目に見えることで、継続への意欲が高めている。

3つ目は環境の整備と利便性が大切である。私が個人的に1番大事だとも思い15人中14人も大切にしていると言っていた。筋トレが継続できない大きな理由にも挙がっていたジムへのアクセスの悪さを改善することが大切であることが分かる。学校や職場から近いジムを選ぶことで、通勤前や帰宅前に立ち寄りやすくしている。こうして継続のハードルを下げている。アクセスの良さが継続に大きく影響している。15人中4人は家を選ぶ時にジムの近くに住むことも条件のひとつに入れているようだ。

4つ目には15人中11人が外部からのサポートやコミュニティとの繋がりが筋トレ継続の大きな要因だと回答した。細かく言うとトレーニング仲間との合同トレーニングをする事でサポートにくくなったり、互いに励ましあいながらできると多く意見があった。仲間との切磋琢磨がモチベーションの維持に役立っていることがわかる。中には実際の友達には筋トレ仲間がいない人はSNSを使いInstagramやTwitterでトレーニングの成果を投稿したり、他のトレーニーと交流することで、孤独感を軽減し励みになるという意見もあった。

これらの要因は、筋トレを単なる運動ではなく、日常生活や自己成長の一部として定着させるための重要な要素である。本章で得られた知見は、筋トレ初心者や継続に悩む人々にとって参考になるだろう。

#### 第四章 筋トレ継続を促進させるための提言

これまでの章で筋トレの継続率の低さやその要因、さらに筋トレを続けている人々の特徴や成功要因について考察してきました。本章ではそれらの知見を元に筋トレを継続させるための提言をします。筋トレを継続するためには、明確かつ達成可能な目標を設定することが重要です。そのことはモチベーションにも繋がります。多くの人が挫折する理由の一つに、非現実的な目標設定があります。例えば、1か月で10kgの減量、短期間での筋肉増加といった過度な期待は、達成できなかった場合にモチベーションを低下させます。その為短期的な簡単な目標を置きそれをクリアし成功体験を積み重ねることでモチベーションを維持する

と良いだろう。ほかにも過去の自分と比較して成長を感じられるよう、体力測定や写真撮影を定期的に行うなどが良いだろう。

自分の体の変化に気づいてそれが楽しく感じられたら筋トレは続きやすいと思う。実際に私も現在は週に5~6の筋トレを行っているがこのように習慣化されていくまでに挫折し継続できなかったことが何回もあった。その中で私の筋トレの師匠にあたる人が「3ヶ月だけ頑張ってみたら体が変わってきて楽しくて辞めたくても辞められなくなるから」と言われた。実際にその言葉の通りそこから私は2年間も筋トレを続けており今ではやめられない状況になっています。最初の三ヶ月ではもちろんモチベーションの維持が大変でしたが短期的な目標を何回もクリアしていくとモチベーションが維持され続けることができた。モチベーションは筋トレの継続に直結するだろう。ほかにもジムへのアクセスの悪さから筋トレの継続率の低下がある。家や学校や職場など拠点としている場所から近くのジムを選ぶことで継続のハードルを下げるべきだろう。

前章まででは触れてこなかったが筋トレをすることで得られるメリットを知っておくことも筋トレ継続に繋がるであろう。厚生労働省の健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023によると筋トレにより、筋力、身体機能、骨密度が改善し、高齢者では転倒や骨折のリスクが低減することが示されています。また、18~98歳を対象とした筋トレの実施と疾病及び死亡リスクに関するコホート研究の系統的レビューやメタ解析においても、筋トレを実施している群は、実施していない群と比較して、総死亡及び心血管疾患、全がん、糖尿病、肺がんの発症リスクが、有酸素性の身体活動量に関わらず、10~17%低いことが示されていますさらに、筋トレの実施時間の影響について検討した調査では、全く実施していない群と比較すると、わずかな時間であっても実施していた群は、総死亡及び心血管疾患、全がん、糖尿病の発症リスクは低い値を示すことが報告されています。筋トレを実施することは、運動器障害だけではなく、生活習慣病の発症や死亡リスクの低減につながる可能性があります。このように筋トレを行うことで自分のなりたい姿になるためだけではなく自分の体の健康や長生きにも繋がるのがわかる。

これらの事を踏まえると筋トレがスムーズに継続でき、自分のなりたい理想の身体や健康な体に近づいていくだろう。

## 結論

上記を踏まえて筋トレを継続できる人とできない人の違いは、まず目標の設定にありま



す。継続できる人は具体的で達成可能な目標を立てており、それに向かって計画的に取り組んでいます。一方、目標が漠然としている人は途中で挫折しやすい傾向があります。また、習慣化の有無も重要です。筋トレを日常生活の一部として取り入れている人は自然と続けられますが、特別な努力として捉えている人は忙しい日々の中で優先順位が下がり、離脱しやすくなります。

さらに、継続できる人はサポート環境にも恵まれています。トレーニング仲間やトレーナーなどの応援があることでモチベーションを維持しやすくなります。一方で孤独に取り組む人は目標達成までの道のりが長く感じられ、心が折れやすくなるだろう。

また、筋トレを楽しめているかどうかも大きな違いです。トレーニング内容に多様性を持たせて飽きない工夫をしている人は続けやすい一方で、単調で苦痛を感じる人は次第に足が遠のいてしまいます。加えて、時間や経済的余裕も影響を与えます。自由に使える時間や資金が少ない場合、筋トレは継続困難な活動になりやすいことが分かった。

このような取り組みを通じて、筋トレを単なる作業ではなく、楽しみながら続けられる習慣として位置付けることが重要です。

これらのことから筋トレ継続のハードルを下げ多くの人が筋トレをすることの良さに気づき健康と筋トレの継続率が上がることを望む。

#### 参考文献

笹川スポーツ財団、筋トレ人口(閲覧日 2024 年 12 月 19 日)

[https://www.ssf.or.jp/thinktank/sports\\_life/data/workout.html](https://www.ssf.or.jp/thinktank/sports_life/data/workout.html)

小原史朗・松下智之(2015): 運動・スポーツの習慣化・継続化に関する調査研究 58~70

(閲覧日 2024 年 12 月 19 日)

<http://repository.aitech.ac.jp/dspace/bitstream/11133/2881/1/%E7%B4%80%E8%A6%8150%E5%8F%B7%28p58-p70%29.pdf>

厚生労働省、筋力トレーニングについて (閲覧日 2024 年 12 月 19 日)

<https://www.mhlw.go.jp/content/001195869.pdf>

