

健康のための日本のフィットネス人口の推進

齋藤邦樹

近年日本では、健康志向の高まりや小規模スポーツジムの進出などによりフィットネスへの注目が強くなった。しかし日本と海外のフィットネス人口を比べると日本のフィットネス人口はかなり劣っている。そこで本研究では、日本におけるフィットネス人口の現状や必要性を踏まえ、日本のフィットネス人口推進の課題を明らかにしていくと共に、フィットネスへの関心や意識を高める手立てを探索することが目的である。実際に人々がどのような意識を持っているかアンケート調査を行った。質問内容としては、運動頻度、時間、種類、場所、動機、継続理由、継続する上での障害、日常生活への影響、支援に必要な要素などである。結果から得られた考察としては、運動が身体的・精神的に良い影響を与えることは理解されているが、経済的負担や時間不足、モチベーション低下が主な課題。これらの多くは外発的動機に基づくため、楽しさを重視し内発的動機づけに転換する必要があると考えられる。まとめとして、今後日本のフィットネス人口を増やしていくには、公的支援や教育の強化に加え、人々が自身の健康に対して危機感を持ち、自発的に運動やフィットネスに取り組むことが重要である