

# 緊急提言！

## 独立行政法人国民生活センターによる 「パーソナル筋力トレーニング」での けがや体調不良に関する注意喚起について

### 日本トレーニング指導者協会理事会

独立行政法人国民生活センターは、2022年4月21日付で「パーソナル筋力トレーニングでのけがや体調不良に注意！—コロナ禍でより高まる健康志向や運動不足解消の意外な落とし穴！?」と題する記事を公表しました<sup>1)</sup>。

この記事では、「PIO-NET（全国消費生活情報ネットワークシステム）にはパーソナル筋力トレーニングでの危害に関する相談が、2017年度以降の5年間に105件寄せられており、その4人に1人は治療に1ヵ月以上を要し、中には神経・脊髄の損傷、筋・腱の損傷をした人もいました」「パーソナル筋力トレーニングにおける事故について情報をとりまとめ、消費者に注意喚起することにした」と述べら

れています。

また、記事の中には、事業者（指導者側）に対して、以下のような要望（概要）が示されています。

- ①消費者に合ったトレーニングプランが作成されることを要望します
- ②トレーナーが安全管理を行い、個々の消費者に適切な運動強度でトレーニングが実施されるよう要望します
- ③トレーナーの質が確保される仕組み作りを要望します

JATI会員の皆様には、この記事及び報告書本文を熟読していただき、内容について十分把握していただくことを推奨いたします。

トレーニング指導者の指導中の事故の頻発と対策の遅れは、業界全体の信頼失墜や指導者の社会的地位の低下を招き、業界にとって大きな打撃となります。

協会及び会員の一人一人が今回の注意喚起に真摯に向き合い、日頃の活動の点検や見直しを徹底して行うとともに、業務の改善と顧客の信頼回復に向けた具体的な取り組みを実行していくことが重要です。

この活動は、先延ばしをすることなく、すぐにでも開始しなければなりません。日本トレーニング指導者協会としては、特に以下の事項に関する点検と改善を直ちに実行することを提言いたします。

- 1 顧客の健康状態の確認の徹底：  
指導開始前及び日々の運動開始前のリスクスクリーニングや体調チェック**
- 2 施設・器具の点検・整備（ハード面のリスク管理）**
- 3 安全確保のためのルールや管理体制の整備（ソフト面のリスク管理）  
特に、緊急時行動計画（EAP）の作成、応急処置体制の点検**
- 4 その他：指導前の面談、インフォームドコンセント、保険加入状況など**

1) 独立行政法人国民生活センター:「パーソナル筋力トレーニング」でのけがや体調不良に注意！—コロナ禍でより高まる健康志向や運動不足解消の意外な落とし穴!?!?—. [https://www.kokusen.go.jp/news/data/n-20220421\\_1.html](https://www.kokusen.go.jp/news/data/n-20220421_1.html)