

日本でフィットネスを広めるには

21911360 守屋博喜

21911360hm@tama.ac.jp

1. 目的

2020年からのコロナ禍がきっかけで、自宅で簡単にできる運動やジムでの筋トレが注目されているが、一体どのくらい人たちがフィットネスに興味・関心があるのか、また、見た目の変化による印象やメリットとデメリットは何かなどを、フィットネスをしている人としていない人、あるいは男女別でどのような考え方や捉え方をしているのかを、様々な観点から質問に答えてもらい調査・分析を行う。そこから日本でフィットネスを広めるためにはどうすべきかを明らかにする。

2. 内容

フィットネスに関するアンケートを行い、フィットネスをしている人としていない人や、男女別で、どのような回答が得られるのかアンケートし調査・分析を行う。

3. 方法

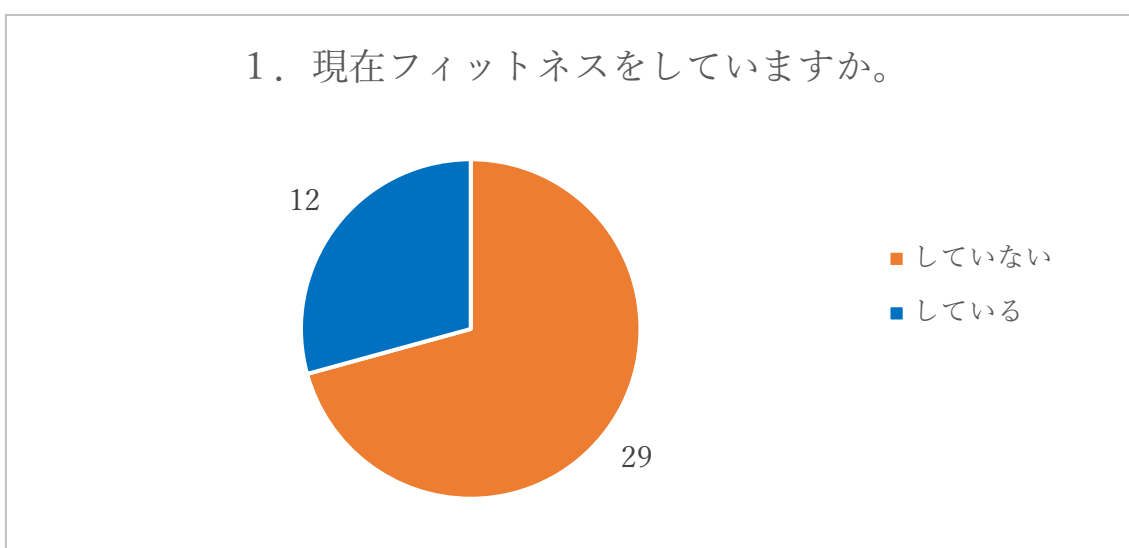
Google Forms でアンケートを実施して 41 人の大学生を対象に、どのようなことが言えるのか分析する。質問項目は以下の通りである。

1. 現在フィットネスをしていますか。
2. フィットネスをするなら、何をしますか。
3. フィットネスをするなら、どのくらいの頻度で行いますか。
4. 現在フィットネスジムを利用していますか。
5. もしフィットネスをするなら、ジムと自宅どちらを選びますか。
6. フィットネスジムが利用しにくい点は何ですか。
7. もしフィットネスジムを利用するなら、どのタイプを選びますか。
8. もし利用するなら、どの部位を優先に鍛えますか。
9. コロナ禍でフィットネスに関心を持ちましたか。
10. フィットネス自体の印象は何ですか。
11. フィットネスをしている人の印象は何ですか。
12. フィットネスはどのようなメリットがあると思いますか。
13. フィットネスはどのようなデメリットがあると思いますか。
14. フィットネスを継続していくには、何が必要だと思いますか。
15. フィットネスを継続することで、何に役立つと思いますか。

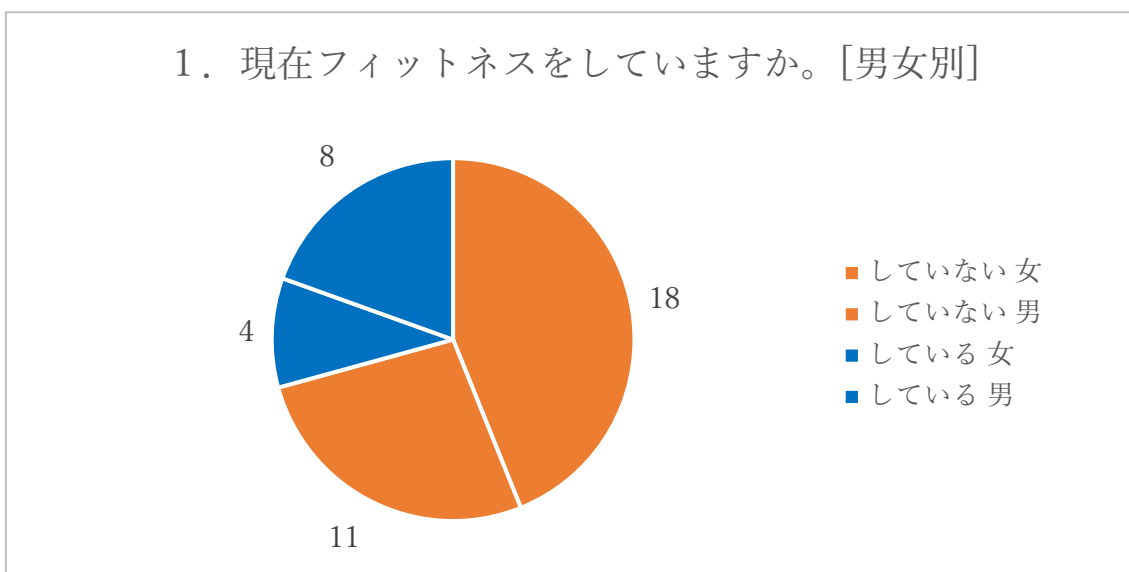
- 16. 何をモチベーションに頑張りますか。
- 17. フィットネスは身体にどのような効果があると思いますか。
- 18. フィットネスは精神にどのような効果があると思いますか。
- 19. 自分がなりたい理想の体型は何ですか。
- 20. 異性に求める理想の体型は何ですか。
- 21. フィットネスに対する偏見は何ですか。

4. 結果

例えば「現在フィットネスをしていますか。」という質問で、している人が12人、していない人が29人で、7割以上がフィットネスをしていないことがわかった。



また、これを男女別にしてみると、フィットネスをしている人は男性が多く、していない人は女性が多いことがわかった。



5. 考察

アンケートの結果を基に、考察をすると3つのことがわかった。1つ目は、フィットネスをする必要がないと考えている人が多い。2つ目は、フィットネスの重要性を理解している人が多い。3つ目は、フィットネスに対して好印象であり、決して興味・関心を持っていないわけではない。