

パーソナルトレーニングジム利用者の 86.5%が 「効果があった」と回答！2 か月以内に効果を実感

アンケート調査
で分かった!

パーソナルトレーニングジム

効果あり!

2ヶ月以内に効果を実感

Check▼

期間 頻度 時間 食事指導

86.5%
【ジム利用者】
効果を感じている

株式会社うちなうえぶ(所在地: 沖縄県那覇市)が運営する、美と健康の知恵・体験を共有するメディア「シェアライフ - SHARE LIFE -」がパーソナルトレーニングジムに通ったことのある男女合わせて 111 人を対象に「パーソナルジムの効果」に関するアンケート調査を実施しました。

アンケート調査で判明！目標達成のポイント

- 最低でも 2 か月はパーソナルジムに通う
- トレーニング頻度は週 2 回程度がおすすめ
- 1 回のトレーニングは 50 分～60 分で OK
- 目標を効率よく達成したいなら食事指導も視野に入れる

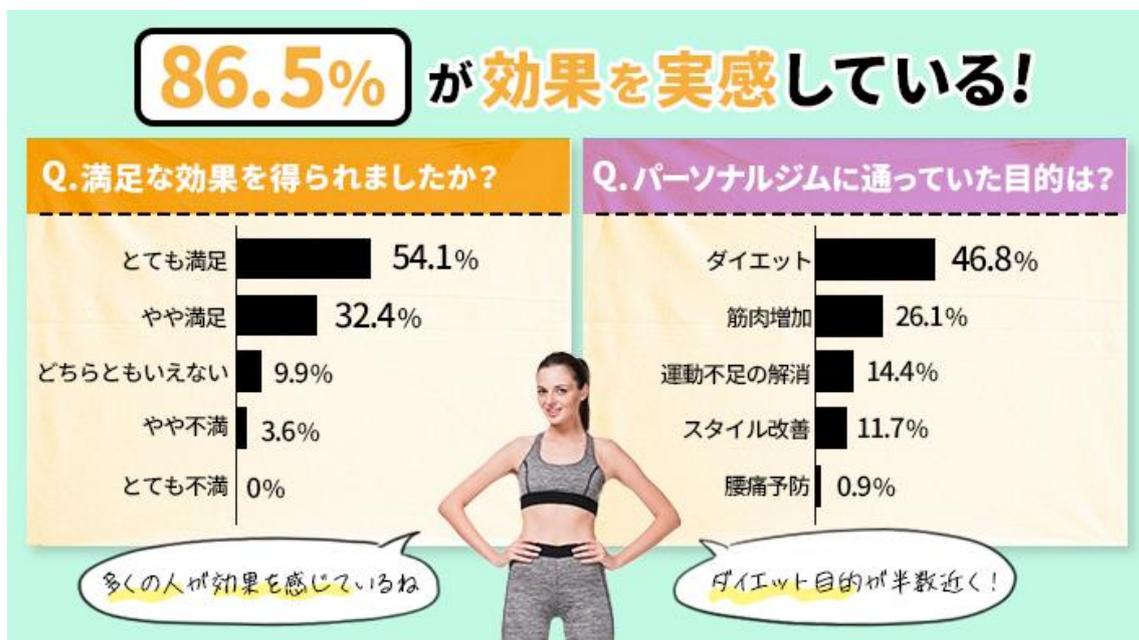
では、アンケート調査の詳細を見ていきましょう。

▼掲載記事はこちら▼

パーソナルジムの効果って実際どうなの？メリット・デメリットについて解説

<https://www.uchina-web.co.jp/share-life/personalgym-merit-demerit/>

パーソナルジムに通って効果を実感しましたか？



パーソナルトレーニングジム利用者 111 名に対し、パーソナルジムで満足な効果を得ることができましたか？と尋ねたところ、「やや満足」が 54.1%、「とても満足」が 32.4%と合わせて 86.5%の人が効果があったと回答。

一方、「どちらともいえない」が 9.9%、「やや不満」が 3.6%と合わせて 13.5%程度にとどまる結果となりました。

「とても不満」と回答した人はおらず、多くの人がパーソナルジムで効果を実感していることがわかりました。

また、目的別の調査では「ダイエット」が 46.8%、「筋肉増加」が 26.1%、「運動不足の解消」が 14.4%、「スタイル改善(部分痩せ)」が 11.7%、「腰痛予防」が 0.9%と半数近くの人がダイエット目的でパーソナルジムに通っていることも分かっています。

いつ頃から効果が出始めましたか？



期間

8割以上が

2か月以内に効果を実感!

Point▼

半数近くの人が「1か月」と回答

「どのくらいの時期から効果を実感しましたか？」の問いでは「1か月」と答えた人が 45.8%、「2か月」「1週間～2週間」がともに 17.7%、「3か月」が 13.5%、「数日」が 3.1%、「半年以上」が 2.1%という結果に。

専門知識を持つトレーナーの指導を受けることで、8割以上の方が2か月以内に効果を実感していることがわかりました。

どのくらいの頻度でパーソナルジムに通っていた？

頻度

通うペースは…

「週2回」
の回答が**50%も!**

Point▼

基本コースに多い**【2カ月16回】**で十分効果を実感できる



通っていたパーソナルジムのトレーニング頻度に関するアンケートでは、「週2回」が50%と最も多く、次いで「週1回」が26.6%、「週3回」が9.9%、「気が向いたとき」が8.1%、「毎日」2.7%、「月1回」が1.8%、「月2回」が0.9%という結果に。

多くのパーソナルジムが基本コースに設定している、2カ月16回のコースで十分に効果を実感していることがこの調査結果でわかりました。

1回のトレーニング時間は？

時間

(トレーニングは)

**1回あたり
50~60分!**

Point▼

効果を最大限に発揮できる時間でプログラムが組まれている

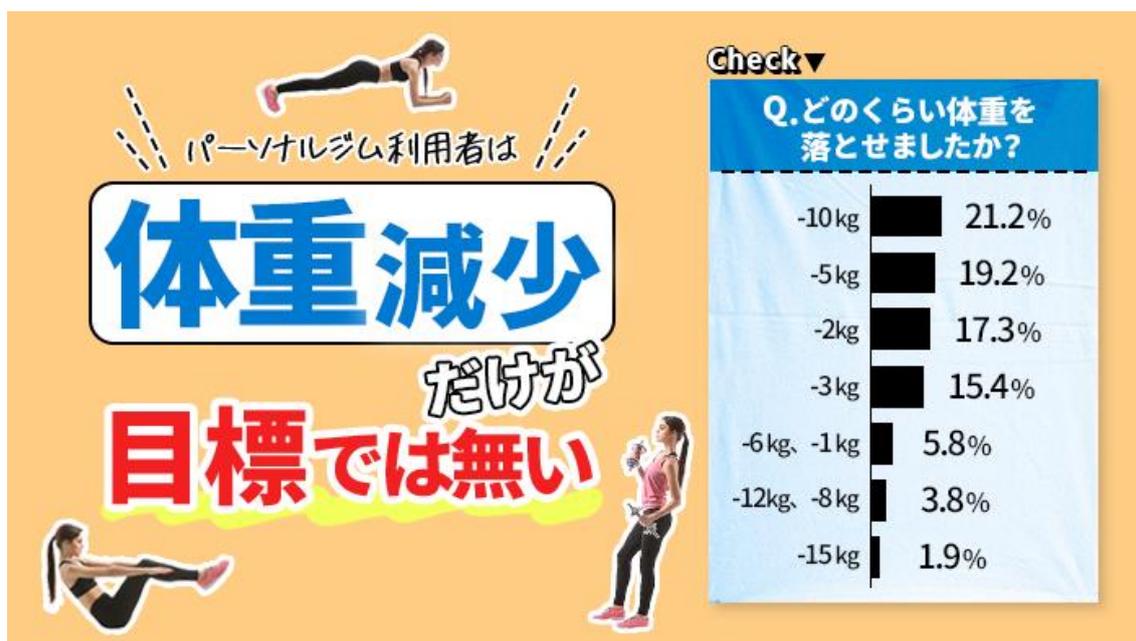


1回のトレーニング時間についてもアンケートをとってみました。

結果は、「60分程度」が46.8%、次いで「50分程度」が38.7%、「30分程度」が9%、「70分程度」が4.5%、「120分程度」が0.9%となっています。

トレーニングの内容によって多少異なりますが、人間が集中できる平均時間である50分を目安にトレーニング効果を最大限に発揮できるよう、プログラムが組まれているようです。

パーソナルジムでどのくらい体重を落とすことができましたか？



ダイエット目的で通っていた人に「パーソナルジムに通ってどのくらい体重増減したか」訪ねてみたところ、「10kg 減」が 21.2%、「5kg 減」が 19.2%、「2kg 減」が 17.3%、「3kg 減」が 15.4%、「6kg 減、1kg 減」ともに 5.8%、「12kg 減、8kg 減」が 3.8%、「15kg 減」が 1.9%という結果になりました。

一方、全体の 5.8% の人は「変化なし」と回答。

今回のアンケート調査で「とても不満」と答えた方はいなかったことを考えると、一概に体重減少だけを目標にしていないということも今回の調査でわかりました。

トレーニング期間中は食事指導も受けていましたか？

食事指導

効果を実感した

半数以上の人が
食事指導済み!

Point▼

内容は【3食しっかり】や【糖質・脂質制限】などさまざま

今回の調査で「効果あり」と回答した人の 60.4%の人がトレーニングと平行して「食事指導」を受けており、39.6%の人が「食事指導を受けなかった」と回答しています。

食事指導の内容については「3食しっかり食べる食事指導」が 58.2%、「糖質制限」が 47.8%、「脂質制限」が 26.9%、そのほか「足りない栄養を補う」「普段の食事へのアドバイスをもらう」「今の食事で大丈夫と言われた」といったものが 1.5%というアンケート結果が出ています。

ダイエット目的でパーソナルジムに通う方のほとんどが食事指導を受けていたことも、今回のアンケート調査で分かりました。

まとめ

アンケートの結果…

まとめ



パーソナルジムに通う
ほとんどの人が

- ✔ 効果に満足
- ✔ 2か月以内に実感
- ✔ 頻度は週2回
- ✔ 食事指導あり

をしていることがわかった!

パーソナルジムの効果に関するアンケートまとめ

- ・ パーソナルジムに通った人の 86.5%の人が効果に満足している
- ・ 84.3%の人が 2 か月以内に効果を感じている
- ・ 週 2 回のトレーニングを行っていた人が 50.5%で半数を占める
- ・ 「効果あり」と回答した人の 60.4%の人が「食事指導」を受けていた

パーソナルジムに通うほとんどの人が 2 か月以内に満足のいく効果を得られているようです。

通常のジムより費用が掛かってしまう、パーソナルジムとうだけあって早い段階で効果を実感できるのは、モチベーション維持にもつながりそうですね。

目的は「ダイエット」や「筋肉増加」、「スタイル改善、運動不足解消」と様々ですが、トレーニングと並行して食事指導も取り入れることも、効率よく目標を達成するポイントとなりそうです。

パーソナルトレーニングジムに通うか検討中の方は、是非今回のアンケート結果を参考にしてみてください。

この記事について

【調査概要】

アンケート内容: パーソナルジムの効果に関するアンケート

調査方法: インターネット調査

調査元: CrowdWorks(クラウドワークス)

調査対象: パーソナルジムに通っていた男女 111 人

アンケート実施期間: 2023 年 01 月 12 日～2023 年 01 月 19 日

【掲載サイト】

シェアライフ(SHARE LIFE)

サイト URL: <https://www.uchina-web.co.jp/share-life/>

【会社概要】

会社名 : 株式会社うちなーえぶ

代表者 : 代表取締役 十島 洋輝

資本金 : 2,000 万円

設立 : 平成 23 年 9 月 7 日

所在地 : 〒900-0021 沖縄県那覇市泉崎 1-20-6 那覇ビジネスセンター7 階

事業内容: インターネットメディア事業・インターネット広告代理事業

URL : <https://www.uchina-web.co.jp/>