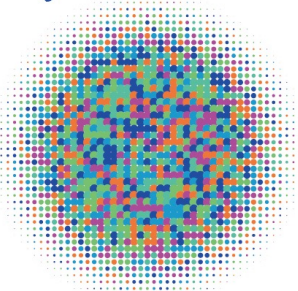


アフターコロナのフィットネス3大トレンド

インストラクター・トレーナーのキャリアマガジン
NEXT 5
 月刊 [ネクスト]
 2021
 May
 No.169



グローバルトレンド
 【フィットネスプログラム編】

求人情報 | コーディング | 英語 | ビジネス | 資格
 Webサイト・デジタルブック制作フリーマガジン
 (Fitness Business)
www.fitnessjob.jp

求人・養成情報

- ① オンラインフィットネス
- ② アウトドアフィットネス
- ③ ファンクショナル
 (機能改善) トレーニング

コロナ禍により、**アウトドアでのフィットネス**は、オンラインフィットネスと並んで、世界的な3大トレンドの一つとなっています。

米国では、オンラインを活用した**ホームフィットネス**が人気。

欧州では、アウトドアでの**フィットネス活動**が人気となっています。

(ACSM、IHRSA、IDEA、ACE調べ)。

RunRepeatとは
 2015年設立。毎月100万人以上が訪れるオンラインのスポーツシューズ専門サイト。400万人のアスリートと12,000人の専門家によるレビューのデータベースを擁し、独自のアルゴリズムでレビューを0-100のスコアにすることで、ユーザーがオンラインで自分に最適なシューズを選べるようになっている。各種のユーザー調査も実施している。

1 ▶ 2021年の人気トレンド第1位は「アウトドアフィットネス」

2020年と2021年では、アウトドアでの運動が、最も人気のフィットネス活動となった。「アウトドアフィットネス」とは、ランニング、ハイキング、ウォーキング、サイクリングをはじめ、アウトドアで行う各種のワークアウト、エクササイズ、トレーニングを指す。

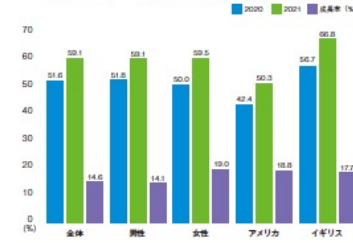
「アウトドアフィットネス」でのエクササイズは、アクティブな成人の59.1%が、2021年に健康を維持するための最良の方法として選んでおり、2020年当初より14.6%増加している。

英国では、米国と比較して、アウトドアでの運動を志向する人が多いことが分かる。

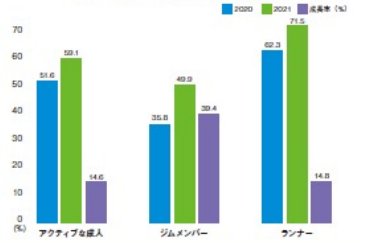
またアウトドアの運動は、女性の間でより人気が高まっており、成長率で見ると、女性が19.0%と、男性の14.1%に比べて高くなっている。

ジムメンバーの半数である49.9%が、2021年の最適なフィットネス活動としてアウトドアを選んでおり、2020年初頭の調査時から39.4%増加している。

「アウトドアフィットネス」が、2021年最も人気のフィットネス活動に



「アウトドアフィットネス」を選ぶ割合：属性別分析



2 ▶ 2021年の急成長トレンドは「ホームフィットネス機器」

ロックダウンが始まってから、多くの人が運動の方法を大きく変えた。そこで急成長したのが「ホームフィットネス機器」の活用である。ホームフィットネス機器を新たに購入するか、すでに持っているホームフィットネス機器を活用するという動向が顕著に見られた。

アクティブな成人が、「ホームフィットネス機器」を最適なフィットネスとして選ぶ割合は49.6%増加し、2021年に最も成長したトレンドとなった。

特に米国では、このトレンドは218.3%と爆発的に伸びている。

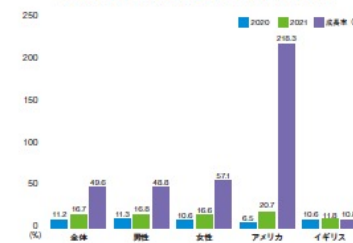
英国では、このトレンドはあまり見られておらず、2021年に「ホームフィットネス機器」を選ぶ人は、11.8%に留まっている。

また、女性のほうが男性よりも、「ホームフィットネス機器」を選ぶ人が増える割合は高い傾向が見られる。

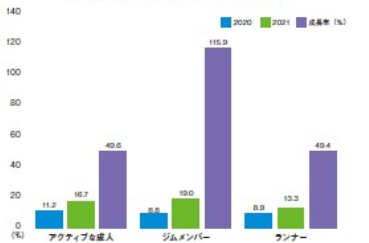
これまでジムに通っていた人の中にも、2021年に「ホームフィットネス機器」を最適なフィットネス活動として選ぶ人が増えており、2020年のわずか8.8%から2021年には19.0%と、115.9%増加している。

「ホームフィットネス機器」は、アクティブな成人とランナーにも2番目に人気があり、どちらも50%近い伸びを示したトレンドとなった。

「ホームフィットネス機器」は、2021年最も成長率の高いトレンドに



「ホームフィットネス機器」を選ぶ割合：属性別分析

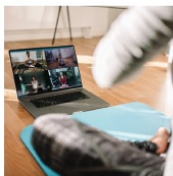


アフターコロナのフィットネス10大トレンド

ACSMグローバルトレンドreport

ACSM (アメリカスポーツ医学会)とは、ACSM (American College of Sports Medicine) アメリカスポーツ医学会は、1954年以来世界90以上の50万人以上の会員を有し、ヘルスフィットネススポーツ医学の資格を認定するなど、世界的に認知されている組織。さまざまな健康や身体がACSMのガイドラインを使用している。

TREND 1 ▶ オンライントレーニング



「バーチャル・オンライントレーニング」は、2019年の年次調査で初めてトレンドとして追加され、第3位にランクインしましたが、2020年には、タイトルから「バーチャル」が削除され、より具体的な「オンライントレーニング」に変更され、26位となりました。COVID-19のパンデミックによるフィットネス業界の大きな変化により、世界中のクラブが一掃的に閉鎖され、この急激な変化への対応方法を探ることを余儀なくされました。多くの場所

にお客様を惹きつけるために、非常に戦略的な配信システムが使われるようになりました。オンライントレーニングは、自宅でのエクササイズのために開発されて一気に浸透しました。この「オンライントレーニング」に変更され、26位となりました。グループ、パーソナル、またはエクササイズプログラムをオンラインで提供するものです。オンライントレーニングは24時間いつでも利用可能で、ワイヤレスウェアやスマートウォッチ、心拍計、アクティビティトラッカー、またはスマートフォンやタブレットなどのデバイスを使用して行うことができます。

TREND 2 ▶ ウェアラブルテクノロジー



ウェアラブルテクノロジーは、2016年に初めて紹介されて以来、第1位のトレンドであり(唯一の例外は、2018年に第2位に下がったこと)、フィットネストラッカー、スマートウォッチ、心拍計、GPSトラッキングデバイスなどが含まれます。例えば、Fitbit社、Samsung Gear Fit2社、Miofit社、Garmin社、Apple社が製造しているようなフィットネストラッカーやアクティビティトラッカーがあります。これらの機器は、歩数計として

使用できるほか、心拍数、体温、カロリー、燃焼している熱量、睡眠時間などを記録することができます。当初は精度に課題がありましたが、これらの問題は十分に解決されたことで、米国では約1,000億ドル(約1兆1000億円の価値)になるまで成長しています。テクノロジーの進化により、正確な歩数計、心電図などを測定できるようになっています。

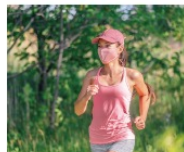
TREND 3 ▶ 自重トレーニング



自重トレーニングは、2013年に初めてトレンド調査に登場し、2017年には第2位、2018年には第4位、2019年には第5位、2020年には第7位まで落ちましたが、2021年には第3位と回復しました。自重トレーニングは2013年以前に調査トレンドの獲得数として登場しなかったのは、世界中のジムで定番化されたトレンドとして普及

したのがここ10年以内だからです。可変抵抗トレーニングやその他の医療従事者が、すべての患者の診察の一環として、身体活動の評価とそれに伴う治療の推奨を行うものです。患者にフィットネスの専門家を紹介することを奨励することに重点を置いた。世界的な健康インセンティブとなっ

TREND 4 ▶ アウトドアでのフィットネス



COVID-19の流行を受けて、小グループでのウォーキング、グループでの乗馬、ハイキンググループなどのアウトドア運動が人気を集めています。短時間のイベント、1日か2日のイベント、1週間のハイキング旅行なども含まれます。参加者は、地元の公園やハイキングエリア、自転車専用道に集まり、アクティビティのリーダーと一緒に行動しています。

ヘルス&フィットネスの専門家がお客様にアウトドアのアクティビティを提供するというトレンドは、2010年に始まりました。その年の調査では25位にランクインし、2011年には27位となりました。2012年〜2018年にかけては、12位から14位まで行ったり止まったりした後、2019年には17位、2020年には19位でした。今回、初のトップ10入りで、4位と注目度の高さが伺えます。

TREND 5 ▶ HIIT



HIITは、2013年以前からトレンドの可能性があるものとして調査に含まれていましたが、トップ20には入っていませんでした。2014年に1位に急浮上した後、2020年までトップ5に入っています。2014年と2018年の調査で1位(2016年と2017年は3位に転落)となり、2021年も5位でした。HIITプログラムでは、通常、高強度の運動を短時間で実行し、その後、短時間の休息をとります。

クラブで提供されているHIITの例は、いくつかありますが、いずれも最大強度の90%以上の高強度運動を行い、その後休息と回復の期間を設けることを重視しています。一部のフィットネス関係者の間では、HIITを行うことで怪我の発生率が減る可能性があると言われています。このエクササイズは世界中のジムで人気を集めています。

TREND 6 ▶ バーチャルトレーニング



バーチャルトレーニングが、オンライントレーニングに別に変化するのとは異なり、今が初めてです。今回の調査では、バーチャルトレーニングをグループエクササイズとテクノロジーの融合と定義し、スクリーンやセンサーに合わせて簡単に利用できるため、動きを覚えた初心者やトレーニングとして最適です。オンライントレーニングと同様に、バーチャルトレーニングがトップ10に入っているのは、COVID-19の感染拡大予防に対する業界の施策ともなっています。

バーチャルトレーニングは、VRのグループセッションの入り口として注目されています。バーチャルトレーニングは、一般的に少人数で行われ、お客様は自分のペースでトレーニングを行うことができます。動きを覚えた初心者やトレーニングとして最適です。オンライントレーニングと同様に、バーチャルトレーニングがトップ10に入っているのは、COVID-19の感染拡大予防に対する業界の施策ともなっています。

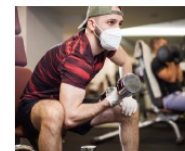
TREND 7 ▶ 薬としてのエクササイズ



Exercise is medicine (EIM)は、プライマリケア医やその他の医療従事者が、すべての患者の診察の一環として、身体活動の評価とそれに伴う治療の推奨を行うものです。患者にフィットネスの専門家を紹介することを奨励することに重点を置いた。世界的な健康インセンティブとなっ

ています。EIMでは、フィットネス専門家は地域社会のヘルスケアチームの一員として認識されています。EIMは、2017年のトレンドの位にランクインした後、2018年には12位、2019年には10位、そして2020年には8位に躍進しました。

TREND 8 ▶ フリーウェイトを使ったトレーニング

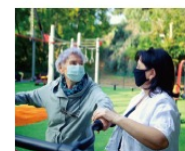


これまでの調査では、「ストレングストレーニング」というカテゴリがありました。このカテゴリは広すぎるかと判断されたため、2020年に廃止され、より具体的な「フリーウェイトトレーニング」が採用されました。

フリーウェイト、バーベル、ケトルベル、ダンベル、メキシカンボールのクラスは、最初にバーベルを使ったの機能的なクラスやアクティビティに組み込まれた

けではありません。インストラクターは、各エクササイズの良いフォームを教えることから始め、正しいフォームが達成された後、徐々に負荷を増やしていきます。定期的な正しいエクササイズが奨励されます。フリーウェイトを使ったトレーニングは、2020年には第4位にランクインしました。

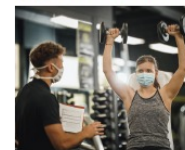
TREND 9 ▶ 高齢者向けのフィットネスプログラム



このトレンドは、2007年(第2位)からトップ10に入っていました。2017年には第11位まで落ちた後、回復しています。2018年には19位、2019年は4位、そして2020年には8位と躍進しました。トップ10入りしています。このトレンドは、ベビーブーム世代とそれ以上

の世代のフィットネスニーズに近いため、これらの人々は一貫して、若い世代の人々よりも他分野で高く、フィットネス業界としても成長市場として捉えられています。より長生き(長寿)を、仕事を引退した後も健康で活動的な生活を送る人が増えています。

TREND 10 ▶ パーソナルトレーニング



パーソナルトレーニングは、オンライン、フィットネスクラブ、ホームフィットネスや、企業フィットネスなどで、より身近なものとなり、引き続き大きなトレンドとなっています。

パーソナルトレーニングでは、フィットネスタストや目標設定が含まれ、トレーナーはクライアントと1

対1で、個々のニーズや目標に合わせてトレーニングを処方します。パーソナルトレーニングは2006年にこの調査が始まって以来、継続してトップ10に入るトレンドとなっています。近年においても、2017年には5位、2018年と2019年は8位となり、2020年には5位にランクインしました。

まとめ

- TREND
- 11 ▶ 健康/ウェルネスコーチング
- 12 ▶ モバイル/エクササイズ・アプリ
- 13 ▶ 資格認定を持つフィットネス専門家の雇用
- 14 ▶ ファンクショナル・フィットネス・トレーニング
- 15 ▶ ヨガ
- 16 ▶ 減量のためのエクササイズ
- 17 ▶ グループトレーニング
- 18 ▶ 生活習慣病対策
- 19 ▶ フィットネス専門家のライセンス制度
- 20 ▶ 成果の測定

「オンライントレーニング」は、2020年のトレンド26位から2021年のトレンド1位に昇りました。これは、COVID-19の流行により、市場がクラブから家庭に移ったためと考えられます。「ウェアラブルテクノロジー」は、2018年に3位に落ちた後、2019年と2020年に1位と回復しました。2021年には2位となりました。「HIIT」は、2014年と2018年にトレンド1位でしたが、2019年は3位、2020年は2位となり、2021年には5位のトレンドに回復しました。その他の注目トレンドは、アウトドアアクティビティ(4位)、バーチャルトレーニング(6位)、EIM(7位)、トップ20から外れたのは、「サーキットトレーニング」、「職場での健康促進とワークプレースウェルビーイング」、「子どもエクササイズ」でした。

出典 ACSM HEALTH/FITNESS JOURNAL 2021年1-2月号