

第2回加圧トレーニング全国調査  
一次報告



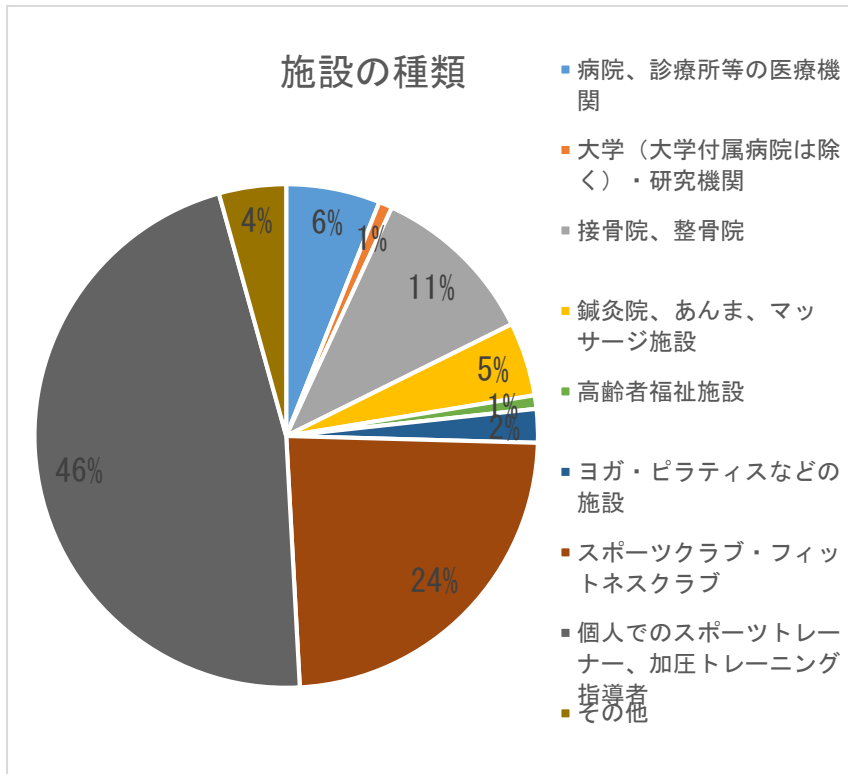
この度は、第2回日本加圧トレーニング全国調査にご協力頂きましてどうも有り難うございました。皆様のご協力により計232の施設より回答がありました。

簡単ではありますが、集計結果の一部を公開致します。今後他の質問や今回公開するものも更に詳しく調査し、詳細は次回の第13回日本加圧トレーニング学会学術集會でご報告する予定です。

2017年1月

獨協医科大学病院 ハートセンター 中島 敏明  
十文字女子大学 食・栄養・健康研究所 蔵野 美葉

● 施設の種類



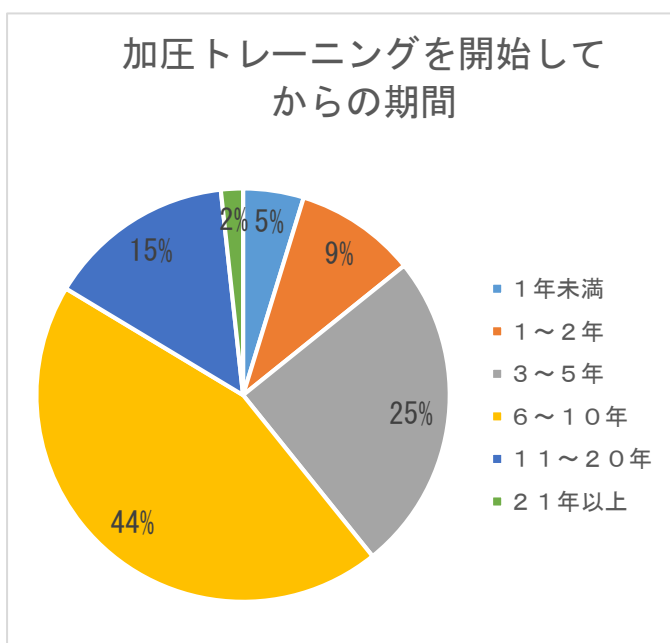
最も多かったのは「個人でのスポーツトレーナー・加圧トレーニング指導者」で全施設の46%と半数近くを占めていました。次いでスポーツクラブやフィットネスクラブの24%でした。その他としてはエステサロンや整体院、ショップなどでした。

第1回の全国調査時（2006年、有効回答数106施設）の同設問では「個人でのス

ポーツトレーナー・加圧トレーニング指導者」という選択肢を設けなかったため一概に比較は出来ませんが、「トレーニング施設」は27%であり、今回の「スポーツクラブ・フィットネスクラブ」と「ヨガ・ピラティス施設」を合わせるとほとんど同じ割合でした。ただ、「接骨院・整骨院」が24%、「病院・診療所」が22%と10年前の方が多くの割合を占めていることから、10年前に比べ加圧トレーニングを行っている施設の多様化と個人で行っているスポーツトレーナー・加圧トレーニング指導者が増えたと思われます。（2006年時点では個人の指導者は「その他」と回答し、その割合は14%でした）

● 施設が加圧トレーニングを開始してからの期間

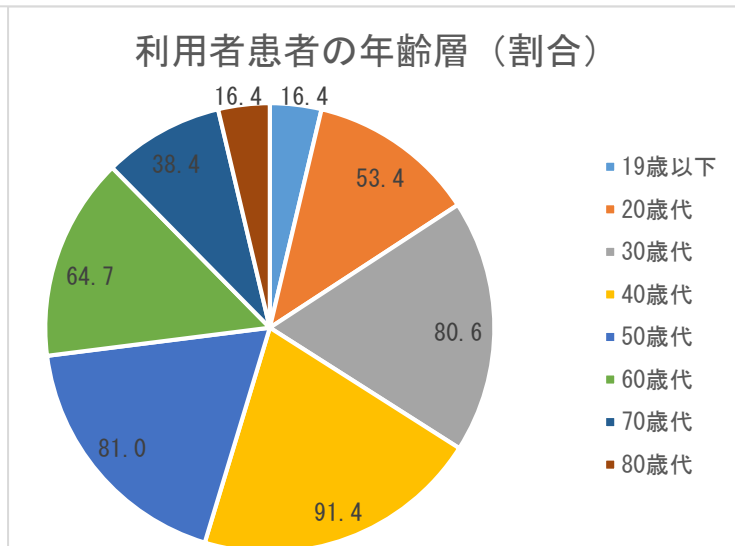
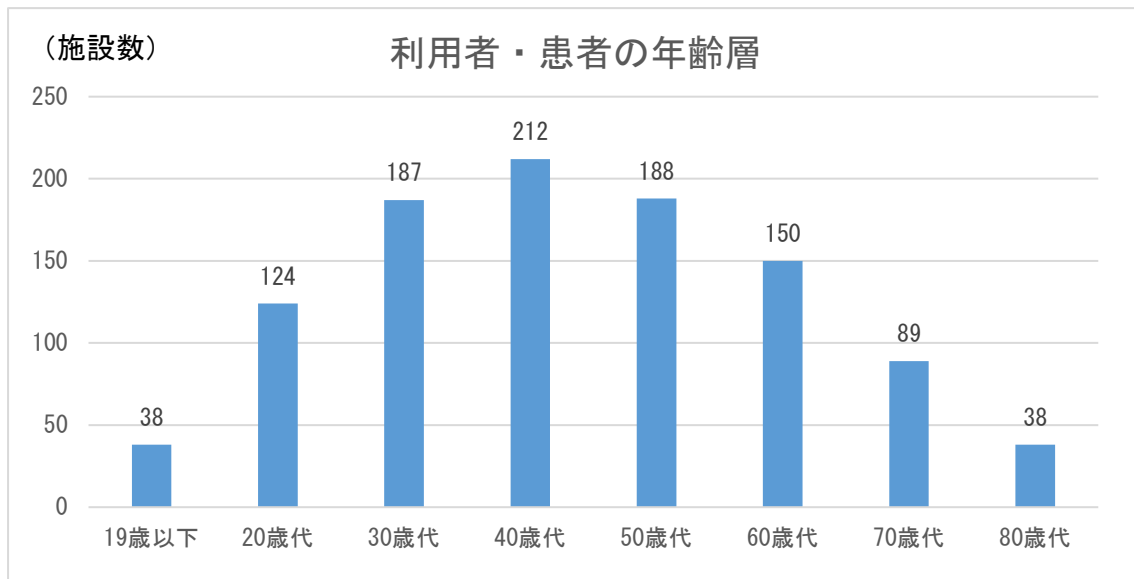
最も多かったのは加圧トレーニングを始めて「6～10年目」の施設で全施設の44%、次いで「3～5年目」で25%でした。



第1回全国調査（有効回答数97）でも同様の設問があり、今回の結果の大半を占めた施設は前回の調査後に始めた施設という事になります。

ただ第1回の回答で「1～3年」「3～5年」「5年以上」と回答した74施設は今回の「11～20年」「21年以上」になり回答数としては前回の半数となっていますが、前回と同施設が回答しているか分からないのでこのような結果になったと思われます。

●加圧トレーニング利用者・患者の年齢層  
 (複数回答可のため割合は100%を超えます)



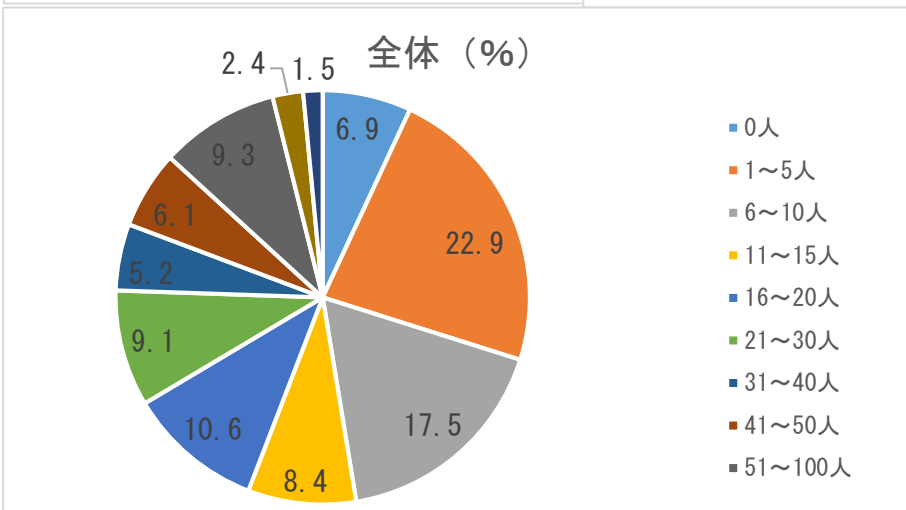
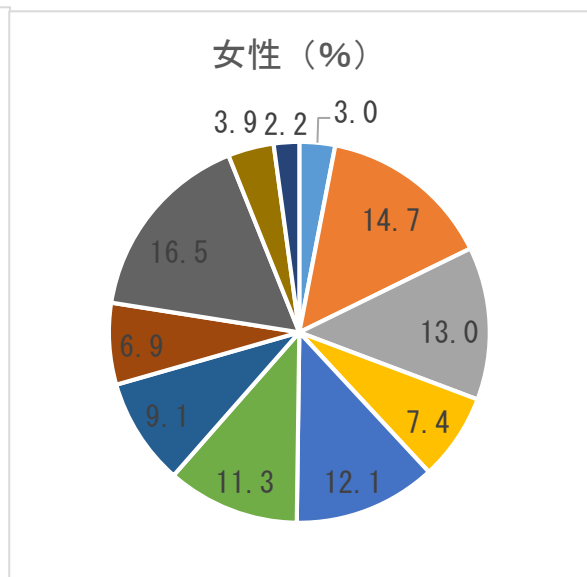
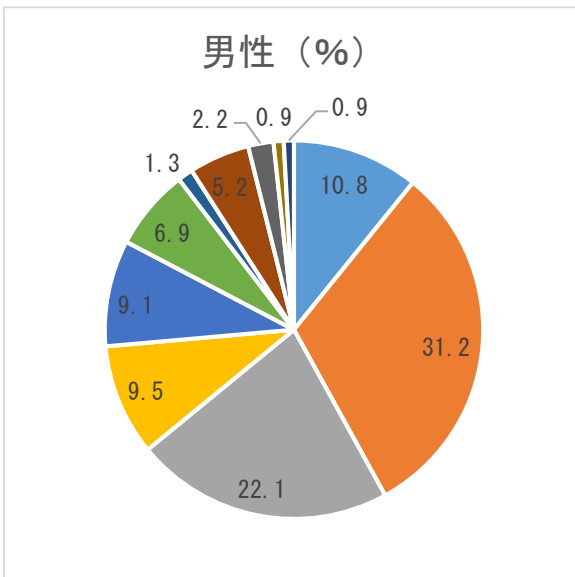
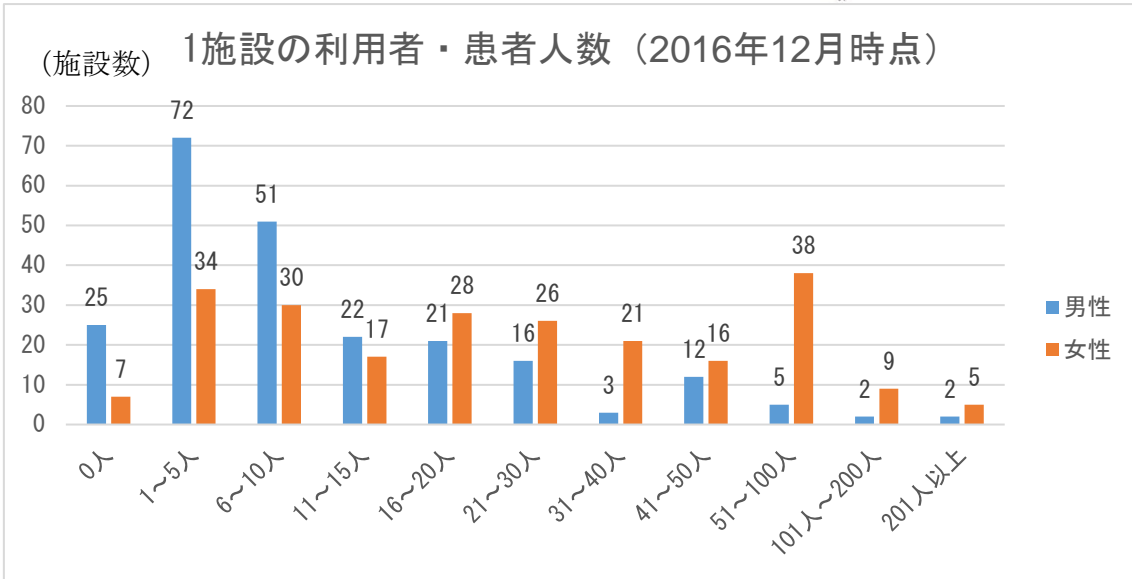
加圧トレーニングの利用者・患者の年齢層は40歳代が212施設で全体の91.4%と最も多く、ほとんどの施設で40歳代が利用していることが分かります。次いで50歳代、30歳代がほぼ同数でした。  
 第1回の回答では「19歳以下」が最も多く17.8%、次いで「50歳代」

でしたが、その割合をみると、80歳代を除くすべての年代で約10%~17%とほぼ同じ割合で利用されていました。(今回は今回と質問方法が違うので100%計算となっています)

今回は「19歳以下」は最も少ない16.4%であり、この10年で加圧トレーニングを利用する年代(目的)が変わってきたことがうかがえます。

●加圧トレーニング利用者・患者の人数  
 (2016年11月・12月時点)

回答頂いた全施設(231施設)の結果より、2016年11~12月時点の加圧トレーニング利用者は合計12,852名(男性:3,853名 女性:8,999名)で、女性は男性の約2.3倍でした。第1回では女性は男性の1.2倍だったので、この10年で女性の利用者がとても増えたのではないかと考えられます。今回は女性専用施設があったのも一つの要因と思います。

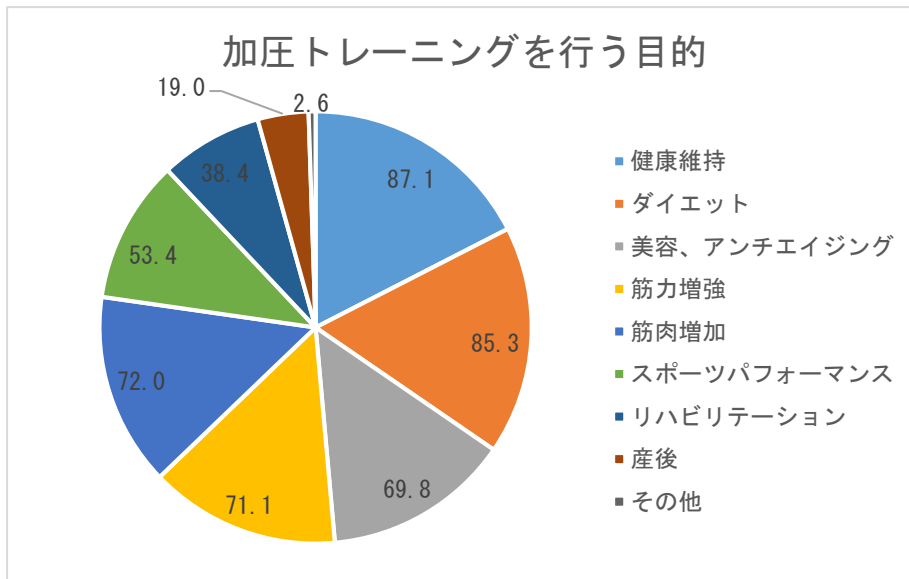


1施設の利用者数(2016年11~12月時点)は男性が10名以下の施設が多く、女性は「51~100名」いる施設が最も多いようです。ただ女性

性は男性に比べ少人数の施設も30名位の施設も同じ割合であり利用者が色々な規模の施設を選べるのかもしれませんが。全体で見ると10人以下の施設が約半数であり、これは個人で行っているスポーツトレーナーや加圧指導者が多かったためと思われます。

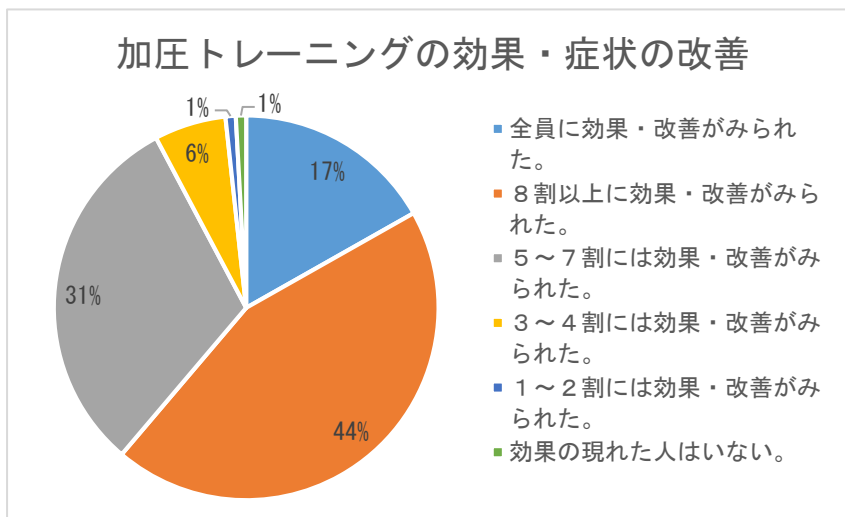
### ●加圧トレーニングを行う目的

(複数回答可のため割合は100%を超えます)



加圧トレーニングを行う目的として最も多かったのは「健康維持」で87.1%、ついで「ダイエット」でした。このことより、現在加圧トレーニングはアスリートや疾

患を有する人よりも健常人が日常に行う運動として行われていることが分かります。また「スポーツパフォーマンス向上」や「筋肉増強」「筋力増加」などアスリートの利用も全施設の7割近くを占めており、第1回の全国調査時とほぼ変わらない割合でした。ただし、第1回では疾患を有する人が、多く加圧トレーニングを行っていましたが、今回の結果でリハビリテーションを目的としている人はやや減少しているような印象が伺えます。



### ●加圧トレーニングの効果・症状の改善について

加圧トレーニングの効果としては「8割以上の人に効果・症状の改善がみられた」施設が最も多く全施設の44%で、「全員」に効果があった施設を含めると約60%の

施設でほとんどの利用者に加圧トレーニングの効果を体感してもらえているようです。第1回の全国調査では効果があったか・なかったかの2択でしか聞いていなかったため一概に比較は出来ませんが、当時「効果が現れた」と回答した施設は約80%程度でした。