

令和8年8月6日

パーソナルトレーニングでの事故に注意 —ケガを防いで継続してトレーニングを行いましょう—

健康増進やダイエット等を目的に、トレーニング施設等でのトレーニング¹が日常的に行われています。トレーニング施設等では、無人ジム等で一人で運動を行ったり、トレーナーが複数の消費者の前で行う実演・指導等を受けながら運動を行ったりと様々なタイプのトレーニングが行われています。また、個人の健康状態や運動能力等に応じた個別の運動プログラムを設定し、トレーナーの指導の下で消費者が運動を行うパーソナルトレーニングも受けることができます。



このパーソナルトレーニングについては、令和8年5月に消費者安全調査委員会（以下「調査委員会」という。）から、パーソナルトレーニングにおける事故の調査結果を取りまとめた報告書²（以下「調査報告書」という。）が公表されました。

これによれば、幅広い年代で広く利用されているパーソナルトレーニングでは、トレーナーによる個別の指導が行われている中でも、過度な負荷や体調不良時の無理なトレーニングによるものと思われる事故が起きています。

そこで今回は、パーソナルトレーニングで起こる事故情報、消費者を対象としたパーソナルトレーニングに関するアンケート結果や事故防止のポイント等について紹介します。

【事故防止のポイント】

健康状態や運動能力に応じたトレーニングを心掛け、体調が悪いときや、トレーニング方法に不安を感じた場合は、無理をせずにトレーナーにその旨を伝えることが大切です。

- 気になることは、いつでもトレーナーに伝えましょう
- 疲労や痛みの伝え方を確認しましょう
- トレーナーの指示でも、不安が残る運動はいったん止めましょう

¹ 本資料中において、「トレーニング」とは、トレーニング施設等で健康・体力の維持増進等のために、日常的に体を動かすことを示します。スポーツ大会に出場する選手が行うような競技者向けのトレーニングや、医療行為に関わるトレーニングは対象外とします。

² 調査委員会「消費者事故等調査報告書 パーソナルトレーニングにおける事故」（令和8年5月 27 日）。調査報告書では、再発防止策として「トレーナー向け基準の策定」等が示され、経済産業大臣等に対し、意見が行われるとともに、トレーナーによる適切な運用の定着には時間を要することから「消費者に対する情報提供も有用」と示され、消費者庁長官に対し、「消費者庁は、消費者に対し、パーソナルトレーニングにおける事故の防止又は被害の軽減に資する情報を提供すること」との意見が行われました。

1. パーソナルトレーニングとは

パーソナルトレーニングとは、調査報告書において、「個人の健康状態や運動能力等に応じ、トレーナーが運動プログラムを定め、その指導の下、消費者が運動を実施することを内容とするサービス」と定義されています。

パーソナルトレーニングを利用している消費者は数百万人存在している可能性があるとされており、以下のようなトレーニングが行われています。

- ・腕立てや腹筋等の自体重を用いたトレーニング
- ・バーベルやダンベル等のウェイトを用いたトレーニング
- ・ボディビル
- ・ボディメイク
- ・フィジーク
- ・ヨガ
- ・ピラティス

トレーニングを実施する場所も、フィットネスクラブ、トレーニングジム、トレーナーの自宅やオンラインによる利用者の自宅等様々です。

現在、パーソナルトレーニングを含むフィットネス分野の指導に当たって特定の国家資格は必要とされていますが、一方で国内には100以上も関連する民間資格があります。このため、トレーナーには、何らかの日本の国家資格を有している者、国内外の民間資格を持った者や資格を持っていない者等様々なトレーナーがいる状況となっています。



2. パーソナルトレーニングにおける事故について

トレーナーが消費者の健康増進等の目標に応じて運動プログラムを考え、消費者への指導を行っているパーソナルトレーニングであっても、過度な負荷や体調不良時の無理なトレーニングと思われるものにより、消費者が目標を達成する前にトレーニングを中断せざるを得ないようなケガを負う事故が起こっています。

(1) 事故発生状況

調査報告書では、事故情報データベースに登録されたパーソナルトレーニングにおける事故情報を報告しており、2019年1月から2025年12月までの7年間に事故情報データベースに登録された事故のうちパーソナルトレーニングにおける事故は196件³とされています。⁴

³ 関係機関から「事故情報」及び「危険情報」を広く収集し、事故防止に役立てるために、消費者庁が独立行政法人国民生活センターと連携して運用しているデータ収集・提供システム（平成22年4月運用開始）のことです。なお、収集した情報には、事実関係及び因果関係が確認されていない事例も含まれます。事故情報データベースに登録されている事故から「パーソナル」「トレーニング」等をキーワードとし、パーソナルトレーニングにおける事故と考えられる事故を調査委員会が抽出・特別に精査したものです。

⁴ 治療に要する期間が一日未満の負傷や医療機関での治療が必要ないと認められる軽度の負傷（絆創膏を貼る、家庭用消毒液を塗る等）等は事故件数に含めていません（詳細は調査報告書をご参照ください）。

①事故件数の推移

2019 年 1 月から 2025 年 12 月までの7年間の年別の事故件数は、図1のとおりです。
2019 年が 14 件、2025 年が 44 件となっており、事故件数は近年増加傾向にあります。

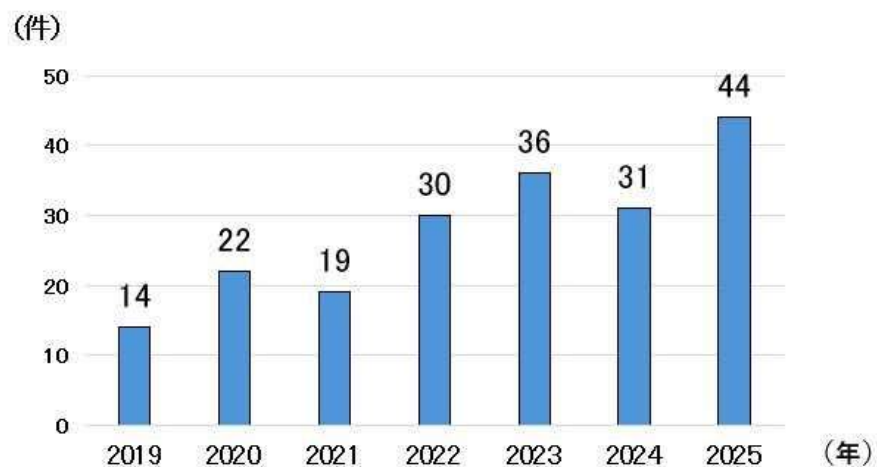


図 1 事故件数の推移 (n=196)

※ 調査報告書を基に消費者庁にて作成

②被害者年代

被害者年代は、20 歳代から 80 歳以上の各年代が登録されており、幅広い年代で事故が発生しています(図2)。

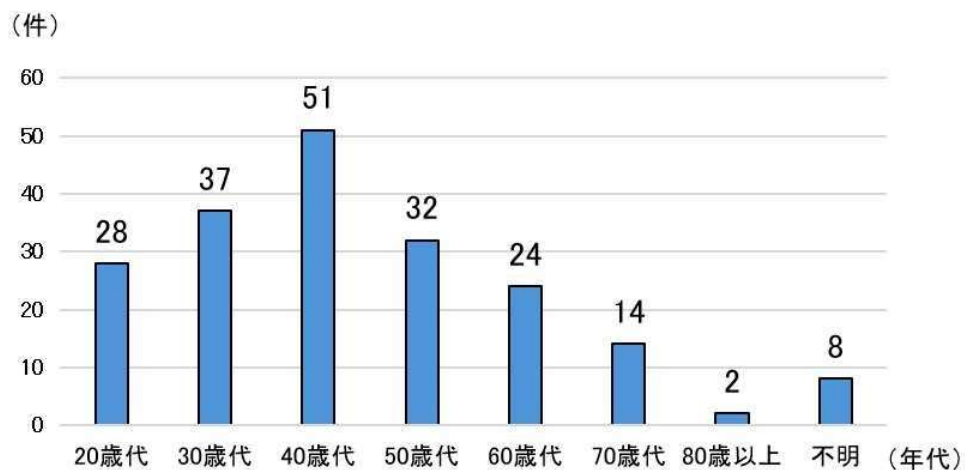


図 2 被害者年代 (n=196)

※ 調査報告書を基に消費者庁にて作成

③傷病の程度

傷病の程度は、治療に1か月以上かかったものが81件で、約4割と最も多くなっています(図3)。

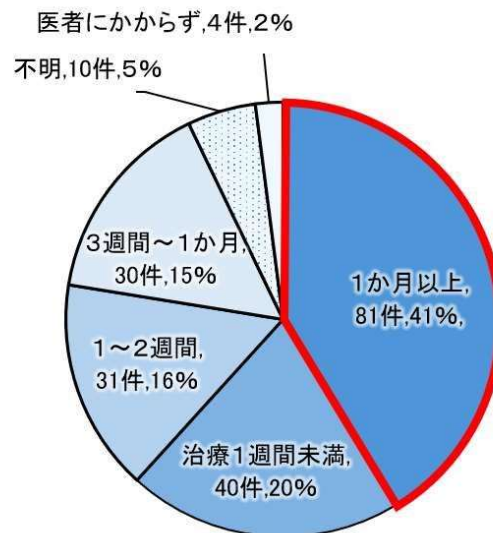


図 3 傷病の程度 (n=196)

(各構成比は小数第1位で四捨五入しているため、合計が100%にならない)

※ 調査報告書を基に消費者庁にて作成

④ケガの部位

ケガの部位は、腰・股関節が59件、膝・足(下半身)が44件となっており、腰から下にケガを負う場合が半数を超えます(図4)。

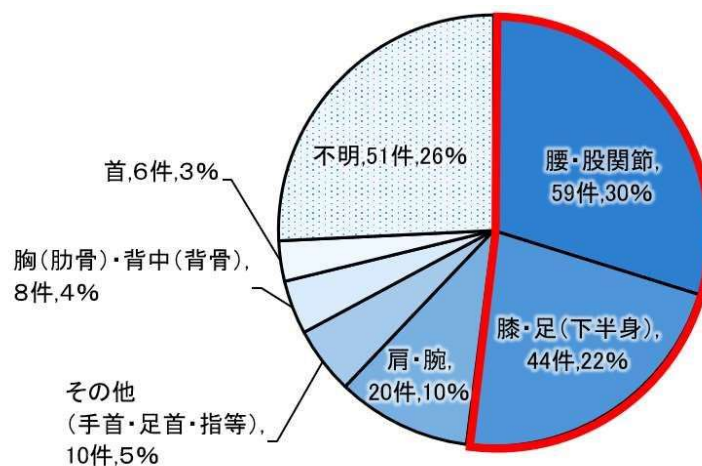


図 4 ケガの部位 (n=196)

(複数部位ケガをした場合があり合計数は事故の件数と一致しない)

※ 調査報告書を基に消費者庁にて作成

⑤事故内容等

トレーニングの内容は、腕立てや腹筋等の自体重を用いた運動、バーベルスクワットやダンベル等のウェイトを用いた運動等でした。事故の内容は、「指示されたとおり運動種目を実施してケガをした、負荷が重かった」、「トレーニングの内容や指示が不適切だった」等が含まれていました。

(2)事故事例⁵

事故情報データベースに登録された事故事例には次のようなものがあります。

【事例1】

パーソナルトレーニングジムでトレーナーが付き添いデッドリフトをやったが痛みを生じ医師から腰椎捻挫と診断。(20 歳代・治療期間1～2週間)

【事例2】

パーソナルジムでトレーニング中、ふくらはぎに違和感がありトレーナーに伝えたのに、中断されずに続けたところ、肉離れのケガをした。(30 歳代・治療期間1か月以上)

【事例3】

ダイエットジムで専属のトレーナーの指示に従い腕立て伏せをしたらケガをした。(40 歳代・治療期間不明)

【事例4】

トレーナーが作成したメニューの負荷が重く、腕の筋を損傷した。(50 歳代・治療期間1か月以上)

【事例5】

パーソナルトレーニングジムでトレーナーの指示どおりにバーベルの重さを上げていったら腰骨を圧迫骨折。
(60 歳代・治療期間1週間未満)



【事例6】

スポーツジムにおいて、指導により紐を使用したトレーニングを行ったところ、上腕の腱鞘炎等の重傷(70 歳代・治療期間1か月以上)

⁵ 調査報告書の添付資料4「事故情報データベースに登録されている事故の内容」を基に記載しています。

3. パーソナルトレーニングに関するアンケート⁶

調査報告書では、パーソナルトレーニングを受けている又は受けたことがある消費者に対して実施したアンケートの結果が報告されています。その中でトレーナーとのコミュニケーションや消費者の心境に関わるものについて、いくつか紹介します。

(1) パーソナルトレーニング前の毎回の確認内容

質問: あなたは、パーソナルトレーニングを始める前に、パーソナルトレーナーやジムの方から、毎回、確認されていることがありますか

パーソナルトレーニングを始める前にトレーナーから毎回確認されている内容としては、「当日の体調」が 498 人 (37%)、「食生活」が 356 人 (27%)、「健康情報(病歴や既往症、内服薬等)」が 321 人 (24%) 等がありました(図5)。

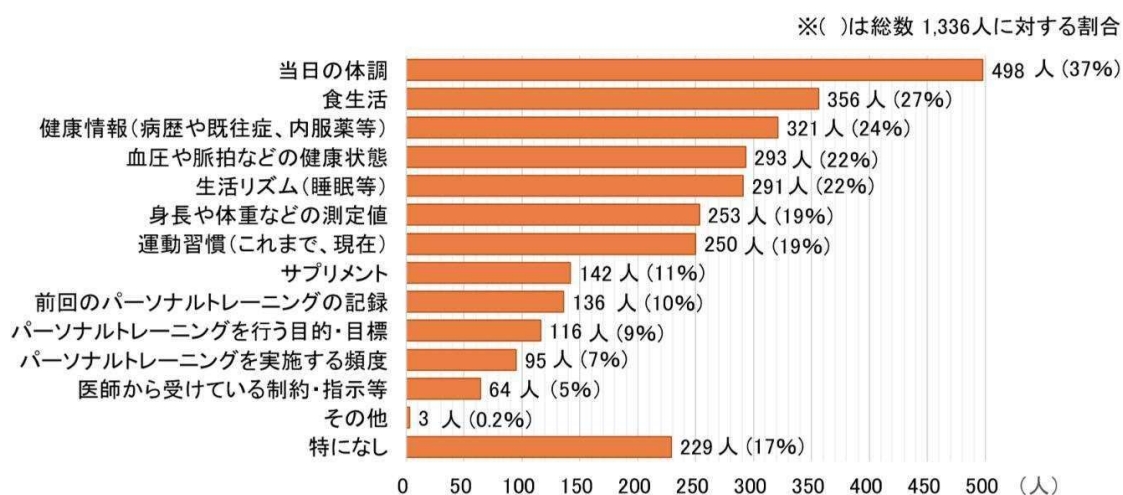


図 5 アンケート結果

(パーソナルトレーニングを始める前に毎回聞かれること(n=1,336)複数回答)

※ 調査報告書を基に消費者庁にて作成

(2) 指示が無理だと感じることについて

質問: あなたはパーソナルトレーニング中、パーソナルトレーナーからの動作や負荷の指示に対し、無理だ、と感じることはありますか

パーソナルトレーナーからの動作や負荷の指示が無理だと感じることについて、「頻繁にある」が 61 人 (5%)、「たまにある」が 367 人 (27%) となっており、約3割の消費者が指示が無理だと感じるがあると回答しています(図6)。

⁶ 調査報告書では、パーソナルトレーニングの実態を把握するため、実際にパーソナルトレーニングを受けている又は受けたことがある消費者 1,336 名に対して、2024 年 9 月 6 日から 9 月 17 日までにウェブサイトで開催したアンケートの結果が示されています。本資料に記載した内容のほか、「パーソナルトレーニングを受ける目的」や気軽に相談できるか等の「トレーナーとの関係性」等、全 23 項目についてアンケートを行っています。また、このほかにパーソナルトレーナー582 名に対して行ったアンケートの結果も示されています。

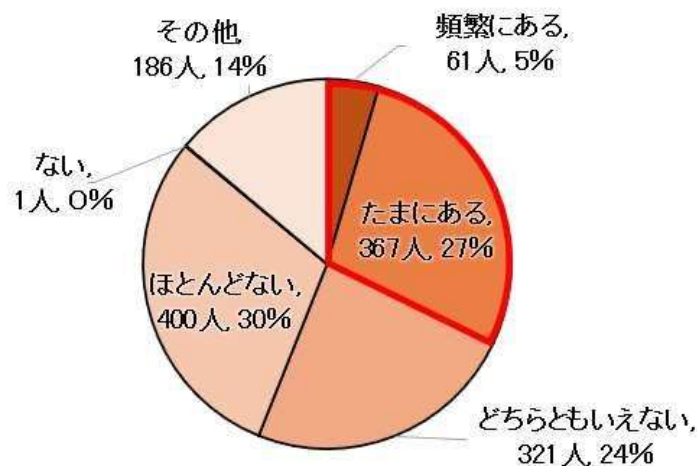


図 6 アンケート結果(動作や負荷の指示に、無理だ、と感じること(n=1,336))

※ 調査報告書を基に消費者庁にて作成

(3) 体調がすぐれないときのトレーニングの実施

質問: あなたは体調がすぐれない時でもトレーニングを行うことがありますか

体調がすぐれないときでもトレーニングを行うことが「頻繁にある」が 52 人(4%)、「たまにある」が 346 人(26%)となっており、約3割の消費者が体調がすぐれないときでもトレーニングを行うことがあると回答しています(図7)。

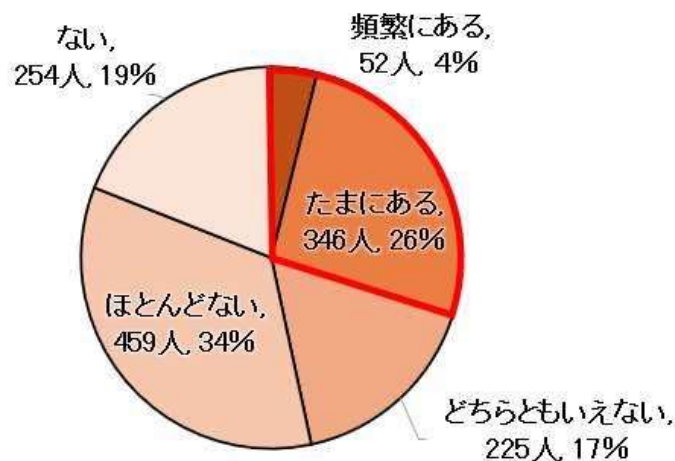


図 7 アンケート結果(体調がすぐれない時のトレーニング(n=1,336))

※ 調査報告書を基に消費者庁にて作成

上記のアンケート結果から、消費者がトレーニング前にトレーナーから毎回聞かれる内容は「当日の体調」「食生活」「健康情報」等様々なものと分かります。一方で、「当日の体調」等も含め、どの内容についてもトレーナーから毎回必ず聞かれているわけではないことも読み取れます。また、トレーナーの指示に無理だと感じている消費者や体調がすぐれないと感じながらトレーニングを行う消費者がいることも示されています。

4. トレーニングにおける事故防止のポイント

健康状態や運動能力に応じたトレーニングを心掛け、体調が悪いときや、トレーニングに不安を感じた場合は無理をせずトレーナーにその旨を伝えることが大切です。持病がある方はトレーニングを始める前に、かかりつけ医にも相談しましょう。また、トレーニング機器・器具を使用する場合は、使用方法をよく確認したり、トレーナーに十分な指導を受けたりしてから使用しましょう。

パーソナルトレーニングは、トレーナーが消費者の健康状態や運動能力等に応じて運動プログラムの設計・提供や指導をしてくれますが、トレーナーに健康状態等が正しく伝わっていないと消費者に合わない運動プログラムが設計されること等により、ケガをする場合があります。パーソナルトレーニングをケガなく続けるためにも、自分の健康状態を把握し、報告書で示されている以下のような点を意識して、事故を防ぎましょう。

①気になることをトレーナーに伝えましょう

トレーナーが消費者の体調や痛みの全てを感じとることは困難です。実際に体調がすぐれないときにトレーニングを行っている消費者もいることがアンケート結果(図7)にも示されています。

トレーニング前後、トレーニング中等いつでも気になったことはトレーナーに伝えてください。アンケート結果(図5)が示すように、トレーナーは様々な情報を必要としています。

例えば、消費者自身が気にしていること等を踏まえて、次のようなことを伝えるようにしましょう。

- ・服用している薬
- ・病気とは診断されていないが健康診断等で指摘されていること
- ・過去のケガや骨折
- ・体調、寝不足、空腹
- ・関節の痛み、違和感
- ・不安なこと、いつもと違うこと



なお、厚生労働省の「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023(身体活動・運動を安全に行うためのポイント)」には、表1のような毎回の運動前に行う体調確認のチェック項目が示されています。このような内容も参考にトレーナーに伝えることを考えてみましょう。

表1 運動前の体調確認のチェック項目

1	足腰の痛みが強い	9	食欲がない
2	熱がある	10	二日酔いで体調が悪い
3	体がだるい	11	下痢や便秘をしていて腹痛がある
4	吐き気がある、気分が悪い	12	少し動いただけで息切れや動悸がする
5	頭痛やめまいがする	13	咳やたんが出て、風邪気味である
6	耳鳴りがする	14	胸が痛い
7	過労気味で体調が悪い	15	(夏期)熱中症警報が出ている
8	睡眠不足で体調が悪い		

※ 厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」を基に消費者庁にて作成

②疲労や痛みの伝え方を確認しましょう

トレーニング中、声を出せないときもあります。「いつ、どんなときに、何を伝えればよいか」「何かを伝えたいときの合図(言葉や動作)」をあらかじめトレーナーと話し合っておくと安心です。

「痛み、苦しさ、疲労、不快」等のつらさを感じたときの伝え方は確認しておきましょう。「合図を出したら、どのような対応をしてもらえるか」も話し合っておくと良いです。

③不安が残るトレーニングはいったん止めましょう

トレーナーの「大丈夫」「限界を乗り越えないといけない」という指示に従って、ケガをしたという事例もみられます。また、指示が無理だと感じながらトレーニングを行う消費者もいることがアンケート結果(図6)にも示されています。

不安が残るトレーニングを続けると、ケガをしてトレーニングを続けられなくなるおそれがあります。不安や痛みを感じたら、いったん止めましょう。不安の内容を伝え、話し合っ、トレーニングの内容や方法を見直しましょう。

トレーニングには良い効果がありますが、ケガをする危険もあります。無理のない低めの負荷から始め、安全を確かめながら不安なく行うことで長く続けられ、効果も高まります。

ケガをしてしまったときはトレーニングを中止し、無理をしないようにするとともに、必要に応じて医療機関を受診しましょう。また、トレーニング施設等でケガをした場合や危険を感じた場合は、トレーナーや施設の管理者等に申し出るようにしましょう。

5. 契約トラブルが起きたときは

ケガや病気等の理由で、トレーニング施設等を休会、退会しなければならない場合、入会前に退会や返金に関する条件を十分に確認していないと、思わぬ費用を請求され、トラブルになることがあります。入会前には、退会や返金に関する契約内容をよく確認して、十分納得してから入会しましょう。

- ・ 契約書面や規約を必ず読み、内容を確認してから契約しましょう
- ・ 解約条件等についてはトレーニング施設等のスタッフに説明を求める等により、十分確認しておきましょう
- ・ トレーニング施設等の契約は原則クーリング・オフできません。契約は慎重に行いましょう
- ・ 解約手続は十分確認して行いましょう

＜トラブルが起きたときは＞

「消費者ホットライン」188(いやや)⁷や最寄りの消費生活センター等に相談してみましょう。



参考

○消費者庁

令和8年5月27日「消費者安全調査委員会 調査報告書 パーソナルトレーニングにおける事故」(https://www.caa.go.jp/policies/council/csic/report/report_024/)

令和2年3月4日「高齢者のフィットネスクラブ等での事故が増えています！－無理をせず自分の体力に合わせた運動をしましょう－」

(https://warp.ndl.go.jp/web/20250402051715/http://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/caution/caution_029/pdf/consumer_safety_cms204_200304_02.pdf)

○厚生労働省

令和6年1月「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023(身体活動・運動を安全に行うためのポイント)」(<https://www.mhlw.go.jp/content/001195872.pdf>)

＜本件に関する問合せ先＞

消費者庁消費者安全課

TEL:03(3507)8800(代表)

URL: <https://www.caa.go.jp/>

⁷ お住まいの地域の市区町村や都道府県の消費生活センター等を御案内する全国共通の3桁の電話番号です。

啓発資料

調査委員会から消費者、トレーナー・施設に向けてパーソナルトレーニングをケガなく続けるためのポイントを記載したチラシが提供されていますので参考にしてください。

https://www.caa.go.jp/policies/council/csic/report/report_024/assets/csic_cms201_260527_40.pdf

パーソナルトレーニングを ケガなく続けるために

トレーナーが説明・確認します 不安や違和感を伝えましょう



不安なく、安全を確かめながら行うトレーニングは
長く続けられ、効果も高まります

消費者庁 消費者安全調査委員会

消費者安全調査委員会の調査についてはこちらを確認! ▶



こんな事故が起きています

⚠ スポーツジムでマンツーマントレーニングを頼み、バーベルを持ってスクワットをしていたら腰椎を圧迫骨折した。治療期間1か月以上。(60歳代)

⚠ パーソナルジムでトレーニング中、かかとを上下する運動をした際に、ふくらはぎに違和感を覚え、トレーナーに伝えるために、頑張るよう言われたので続けたら、右大腿三頭筋損傷と診断された。治療期間1か月以上。(30歳代)

こんなアンケート結果があります。

トレーナー582名中 消費者1,336名中

少し負荷をかけすぎだと思った

結果にある 2%

回答	割合
頻繁にある	5%
たまにある	42%
ほとんどない	37%
どちらともいえない	14%

計256名 (44%)

トレーナーの指示が無理だと感じた

結果にある 5%

回答	割合
頻繁にある	14%
たまにある	27%
ほとんどない	30%
どちらともいえない	24%

計428名 (32%)

ケガを防止するために

① 伝えましょう



体調、寝不足、空腹等

② 確認しましょう



つらさを感じた時の伝え方

③ 止めましょう



不安や痛みを感じる運動

トレーナー・施設の皆様へ

① 消費者から不安、違和感等の訴えがあった場合、安全を最優先とした対応をお願いします。

② 初期段階は、十分な説明、低い強度の運動や正しいフォーム習得等の指導をお願いします。

(参考)

パーソナルトレーニング以外のトレーニングの事故情報及び注意ポイントについて

無人ジム等で一人で行うトレーニングや、トレーナーが複数人の前で実演・指導等を行うトレーニング等のパーソナルトレーニング以外のトレーニングについても、次のような事故情報が事故情報データベースに寄せられています。

1. 事件事例

【事例1】

マシンピラティスを講師の指導と動画を観ながら行った。講師一人が複数人について時々指示をしながら行うが、適切なトレーニング方法が分からないままトレーニングを行っていたら腰を痛めてしまった。(30 歳代、医者にかからず)

【事例2】

ウォーキングマシンのスピードについていけず、手すりをつかんで止まろうとしたら転倒し、足首と股関節を痛めた。
(50 歳代、治療期間3週間～1カ月)



【事例3】

運動不足により体重が増加したため、ダイエットをしたいと思い、スポーツジムに通うことにした。初回から、一人でランニングマシン等を2時間程利用したら膝が痛くなってしまった。医療機関を受診したところジムをしばらく休むように指導された。(70 歳代、治療期間1週間未満)

【事例4】

無人のスポーツジムで、使い方が分からないままトレーニング器具を動かしたところ、器具が落ちてきて指を骨折した。(70 歳代、治療期間 1 か月以上)

2. 注意のポイント

これらのトレーニングでは、消費者の健康状態や運動能力の把握、トレーニング方法の指導等を消費者個別に行うトレーナーがいないため、消費者自身で健康状態、正しいトレーニングの仕方や機器・器具の正しい使用方法等について認識した上で、適切なトレーニングを行うことがより必要となるため、次のような点に注意してトレーニングを行いましょう。

①事前にトレーニング方法や機器・器具の使い方、状態を確認しましょう

トレーニング施設には、普段から使いなれたトレーニング機器や器具に加え、普段使わないものがあることもあります。トレーニング機器や器具については、正しい使用方法について説明書を確認したり、トレーニング施設のスタッフに確認したりしてから使用しましょう。また、機器や器具が破損していないか、正しい状態で設置されているか等につい

でも、使用前に確認しましょう。

ウォーキングマシン等のようにモーターで動くタイプの器具には、転倒しそうになったときの緊急停止ボタンや転倒した場合に器具が自動停止するよう安全装置が付いていることがあります。これらの装置についても確認し、正しく使用できるようにしておきましょう。

②自分のペースで無理なくトレーニングをしましょう

パーソナルトレーニングと同様に、自身の運動能力に対して過度な負荷をかけるとケガをする場合があります。強い負荷をかけるほど良い効果が出るとは限りません。無理のない負荷から始めることで、長く続けられ、効果も高まります。また、持病がある方はかかりつけ医に相談して、トレーニングの内容を検討しましょう。自身の運動能力や健康状態を認識してトレーニングをすることが大切です。