



報道関係者各位

プレスリリース

令和6年6月10日
宮城県よろず支援拠点

トレーニングブームの背景で増加する重大事故に警鐘。

ケガ予防の運動に特化した「傷害予防士®」による、 シニア向け運動指導を柴田町で新たに開始します。

宮城県柴田町でパーソナルトレーニングジム「O's ほおぶ」(代表:小野 勇太)と申します。この度、腰痛や肩こりやケガなどの体の不調を繰り返すシニアの方を対象にした筋トレトレーニング「何歳からでもできる、筋肉貯金コース」を令和6年6月17日より開始いたします。

当ジム代表の小野は、ムリなく安全に続く運動習慣を高齢者に伝えるトレーナー。柔道整復師、傷害予防トレーニング、スポーツの競技復帰に向けたリハビリテーションなどに12年従事。ケガを未然に防ぐ「傷害予防士®」という名称で活動中です。これまで高齢者向けに安全に筋トレをするイベントを2年以上継続しており、今回のコースはこのイベントを通常コースに組み込んで新規スタートします。

この取り組みは、最近トレーニングやフィットネスの関心が高まっている中、トレーニングジムでのケガが増えていることの危機感から始まりました。令和6年4月25日の消費者安全調査委員会のまとめでは、直近6年間で個別指導を受ける「パーソナルトレーニング」で起きた事故は209件であり、そのうち29%が治療に1カ月以上を要する「重傷」だったとのこと。また事故の件数は年々増加傾向に。

特に高齢者は健康寿命を延ばすために運動する人が増えていますが、無理な運動は本末転倒。安全に続けられることを主な目的としたシニア向けのパーソナルトレーニングが必要と考えました。ぜひ、貴番組・貴紙にて取材のほど、よろしくお願い申し上げます。

セカンドライフも積極的に楽しみたいあなたへ

何歳からでもできる！ 筋肉貯金のはじめかた コース

ケガの無いよう準備運動
自宅でもできる体操
足腰の強化
立ち方・歩き方の姿勢改善

当セミナーでは、あなたに合う運動を見つけ運動の楽しさや効果を実感していただけます。初回も気軽な毎日を目指しましょう！

「筋肉貯金」ってなに？

お金を貯金するのと同様に、筋トレを行うことによって、今のカラダに筋肉をより多く貯めていくことを言います。未来の自分への貯「筋」が必要です！

ケガの無いように安全に筋肉を作っていきます。初めから自己流は危険です！

こんな人におすすめ

- ✔ ずっと明るく健康でいたい
- ✔ 旅行先でも楽しく歩き回りたい
- ✔ 痛みの少ない生活を送りたい
- ✔ 自分の事は自分でしたい
- ✔ いつまでもモテたい

一つでも当てはまったら自分挑戦ついでにお気軽にご参加ください！

小野 勇太
パーソナルトレーナー (AT)

コース内容

- ・安全な筋トレとは
- ・実際に身体を動かすコーナー
- ・不安や疑問に答えるコーナー

O's hope ほおぶ
〒989-1601
宮城県柴田郡柴田町船岡中央3丁目1-13
080-5226-2145 【申込みはお電話】

筋肉貯金コースの案内



ジム内とレクチャー風景

■新メニューのコンセプト

健康寿命増進を図るため、『安全でムリなく続く運動』がコンセプトです。

■ターゲット

健康に過ごしたいけど、運動は難しいから取り組みにくい、とお悩みのシニアの方。

■本取り組みを開始した背景

令和6年4月25日の消費者安全調査委員会（消費者事故調）のまとめでは、スポーツジムなどでのトレーニングによる事故は 2023 年までの6年間で505件。うち4割の209件は個別指導を受ける「パーソナルトレーニング」で起きており、そのうち29%が治療に1カ月以上を要する「重傷」だったとのことです(右図参照)。

原因については実態調査を継続中とのことですが、個人的には無理なトレーニングの実施などが背景にあるのではないかと考えています。

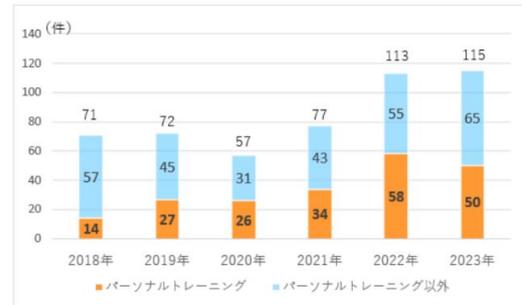


図1 事故情報データベースに登録された事故件数の推移 (パーソナルトレーニング N=209、パーソナルトレーニング以外 N=296)

(出典：消費者安全調査委員会 スポーツジム等におけるパーソナルトレーニングによる事故及び健康被害に係る事故等原因調査について)

■当パーソナルジム、及び筋肉貯金コースの特徴

- ①スポーツ選手のケガ予防の資格・実績のあるトレーナーによる安全運動指導ができます。
ケガの応急処置、競技復帰に向けたリハビリテーションが専門となる「日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー」や、柔道整復師などの有資格者で安心安全に運動できます。
- ②運動が苦手なシニアの方でも、無理なく続く運動習慣を身に付けるパーソナルジムです。
参加される方の体力に応じ無理のない運動を提案し運動習慣を身につけて頂きます。
- ③繰り返す腰痛・膝痛を再発防止するための「痛みが再発しない体づくりの専門店」です。
痛みの原因は、無意識の日常動作のクセがほとんどです。当店では動作のクセを把握し、改善するためのトレーニング方法を、一人ひとりに合わせて無理なくご提案します。

■商品(サービス、イベント)の概要

商品名	何歳からでもできる、筋肉貯金コース(シニア向け筋トレコース)
特徴	・運動が苦手なシニアの方でも無理のない運動習慣を身に付けるコース ・健康寿命を延ばし、人生をより豊かに過ごしたい方への継続運動プログラム ・繰り返す痛みを予防するための筋肉トレーニングを提案
開始日	令和6年6月1日より開始
場所	AT ルーム O's hope ほおが店舗 宮城県柴田郡柴田町船岡中央 3 丁目 1-13
内容・価格	原則として45分コースで 4,500 円
対象者	シニアの方限定(65歳以上) ※65歳未満の方でも受けられますが価格が異なります。

(以下、参考資料)

■代表者の経歴

2012年 接骨院にて勤務

2014年 仙台大学川平 AT ルームにて高校 AT として勤務
高校生を対象にトレーニング指導、傷害予防教育活動に専念

2021年 フリーランスのトレーナーとして活動

2021年 傷害予防士 商標登録 (登録第 6410932)

2022年 AT ルーム O's hope 店舗オープン



■障害予防士とは

ケガ予防の専門家であるアスレティックトレーナー(AT)を和名に変換した、独自の言葉です。『士』の文字には専門家、スペシャリストの意味が込めております。現在、治療関連(医療系)の国家資格は存在していますが、『予防に関する資格はまだない』と思考しました。現時点では、この言葉には資格や免許としての意味合いはありませんが、言葉の持つ意味、理念を社会に発信・啓蒙できればと思っております。

■資料に関してのお問い合わせ先

ATルーム O's hope ほおぶ 担当:小野 勇太 電話:080-5226-2145

E-Mail: injury.preventer@gmail.com

Web サイト: <https://hope-ato.amebaownd.com/>

住所:〒989-1601 宮城県柴田郡柴田町船岡中央 3 丁目 1-13

■宮城県よろず支援拠点について(宮城県仙台市青葉区上杉 1-16-8 3階)

当拠点は中小企業庁が設置した無料の経営相談所です。月間 320 件以上の経営相談に当たり、事業者の売上拡や経営改善の相談を実施しています。本プレスリリースも経営に奔走する事業者のリアルな姿を知って頂きたいと考えて行っています。

【支援を担当した主なコーディネーター】 佐藤 創

