

	Q1. 10年後、あなたはどんなフィットネス指導をしていますか(していきたいですか)?	Q2. 10年後、フィットネス指導者を取り巻く環境はどのようになっていると思いますか?	Q3. 10年後のために、あなたはどのような準備を行っていますか(行う予定ですか)?
キーワード	「現役で指導」 「地域」 「独立・開業」 「医療・福祉分野」 「介護予防運動」	「ICTの影響」 「医療や介護との連携」 「対象者と指導者の高齢化」 「高度な指導力」 「フィットネスの多様化」	「専門性の強化」 「独立・開業の準備」 「セルフメンテナンス」 「フィットネス以外の勉強」
回答者の年齢	Q1の回答	Q2の回答	Q3の回答
40代	医療と介護と福祉含めた楽しい健康維持や予防活動	医療と密接な関係 関心が高まって融合している	既に医療・介護の分野でレクリエーションとして予防体操活動をしている
30代	障害のある方や子どもの指導。 ポッチャなどのパラスポーツの拡散。	パラスポーツも取り入れ、障害のある方も協力するような環境	ポッチャなど障害のある方が中心になるスポーツの参加と児童や生徒への、指導。
40代	していると思います	それ程変わらない ただエアロ指導は出来る人がより少なくなっているか、今出来る人のみ残して無くなっているのでは。 いわゆる調整系は、プレコリオやシンプルなスタイルで、専門性は深まらなくても 総合スポーツクラブならOKの現状も変わらないと思う。 70代以上対象のスポーツクラブが出来るかも。	専門性の勉強を進めています。そちらへの就職も可能な様に。
40代	100歳まで自分の足で歩けるように地域の人に指導したい 少人数制1人1人に合った指導をしたい 栄養までサポートできるようにしたい	フィットネスクラブとの契約などでは 食べていけない スキルと経営を勉強しなければ生き残れない 医療分野との連携が深くなる	経営の勉強をしている。フィットネスクラブなどとの契約は減らし、自分のスタジオを立て独立した。
50代	・後輩に現場を提供し、自分も生涯現役で続ける。	・運動する人とそうでない人とがより2極化していると思うので、スポーツクラブはディサービス化するか高級志向になるような気がします。	世代間交流を図れる環境を作り、シニアから子供までと一緒に健康に取り組む場を作る予定。
30代	個人で事業を展開していきたい	高齢者がスタイリッシュに運動をする時代。医療との連携必要。	スキルを高めながら、情報に敏感になる
50代	地域のつながりの中で年齢を問わず健康的な催しを広げて行きたい。	高齢者の方が増える中、軽い運動、健康運動、フィットネスなど幅広く行っているのではないだろうか。	エアロビだけでなく健康運動士、ラジオ体操指導士など皆さんに身近なものを取り入れてます。
50代	はい。指導していきたいです。高齢者が高齢者を指導するというのも素敵かなあと 思っています。	施設は、人が指導する現場が少なくなり、画像や機械がプログラムを進め、人がアシストするという形式が増えていると思います。概ねご自宅にはあるテレビの画面を介して、情報やプログラムの配信などがあれば、在宅でも健康に関する情報の収集や運動を実践していただけそうです。その傍ら、(人口構造的に)高齢者に対する運動や健康教育には、個々差が大きい為、カスタマイズした指導をする人が必要です。指導効率とハイブリッドな指導者育成が必要かと思えます。そして子供達の運動(体育)指導も大切です。幼少期から運動に慣れ親しみ、賢い健康維持・向上の方法を学習させることも必要と思えます。	資格を活かしたネットワークづくり、そしてエビデンスを得るための研究活動をしています。
40代	介護予防のエクササイズ	インストラクターが要らなくなってしまうかもしれません 人工知能の発達などで	より高齢化がすすむと思うので 介護予防の資格をとりたい
30代	地域に根差した健康指導をしている。成人女性向けにヨガ教室を開催する。その1~2年後に中小企業へ出張フィットネス事業をおこし、社員の健康管理を行っている指導者になりたい。	YouTubeで動画配信サービスで活動の場所も時間も自由になっている。	ヨガ養成コースを受講中来年資格取得予定。企業向けのフィットネスを具体的に提案できるようにパンフレットやホームページを作る予定。他価格調査をする予定。
50代	今と変わらずエアロビクスをしたい! でも、体力的に無理なので、ゆっくりしたエアロ、シニア対象のレッスンをしたい。	エアロビクスが衰退しないよう、若い世代から年配インストラクターまで、学ぶ事を忘れないような環境を作っていかなければと思います。	エアロビクスで故障しないよう、ヨガ、ピラティスで、柔らかさ、体幹強化を少しずつしています。その際お客様に対しての声掛けの仕方をよく聞くように勉強させてもらってます。
20代	フィットネス指導をしながら他の仕事も出来たらいいと思います	運動する人が増えて指導者も増えてくると思います	目の前の仕事に取り組む 色々な人の良いところを取り込む
40代	体調整系	AIと人間の指導者と競争している状態	観察力を養い、人を引き付ける人間になる
30代	はい!しています。 親子ピクスやスローピクスの指導をして輝いています。	エンタイムフィットネスも流行って好きな時に気軽にフィットネスを楽しめる現代、10年後はもっともっと盛り上がりを見せ、子どもから高齢者の方までが音楽に合わせて動いて笑顔になっていると思います!	もっともっと勉強して、フィットネスの事、栄養の事などたくさんの方の事を幅広く丁寧に伝えて行きたいです。
60代	数年前から高齢者の健康の為に筋力アップと脳トレの体操を指導しています。 夢は長く継続する事です。	フィットネスクラブは自社開発プログラムが多くなってフリーランスでの指導が難しくなっている昨今。 10年後は更に健康意識の高い高齢者の指導が出来る指導者が必要視されるように思えます。	まずは自分の健康と体力を維持する事。
40代	マイクロジムを開業して、同業者の仕事先として提供	現在プレコリオのレッスンが増えて、スポーツクラブではスタッフレッスンも増えていきます。低体力者や年配の方の参加を目撃します。 超高齢者化社会に突入する為、介護事業の一環でフィットネスが求められる位置にあるのではないかと思います。	仕事とは無関係でも、興味のあることに対して、資格を取るために勉強をしております。 先日は、世界遺産検定2級を取得しました。
50代	介護予防運動や高齢者の運動指導	スポーツクラブが、病院、老人保養施設やデイサービス等と提携して、派遣指導や逆に利用者が、クラブを集団で利用したり ますます高齢者の利用が促進されると思えます	介護予防運動指導に積極的に関わってます
60代	1.癌や病気のひとのフィットネス 2. 知的障害者など	技能が鮮明になっている	メンタルヘルスとしての有酸素運動
50代	介護予防のための健康運動 高齢者が今以上に増え、100歳まで元気に自立して過ごせる体と脳を保てるよう、運動の大切さを伝えていきたい。	1人1人のニーズにあったプログラムを提供できる指導だけが生き残れる。 高齢者に指導できる知識、安全面を身に着ける必要がある。	まずは自分の健康にきをつける(怪我をしない体づくり) 解剖学や医療の知識を勉強中。 高齢者の体を知るためにデイサービスで仕事をさせてもらっている。
20代	分かりやすくかつ楽しく。	色々な人に教えてられるように。	お金を貯める。
20代	高齢者に特化した指導	指導の対象の大半が高齢者になると思われます。	高齢者指導に特化した店舗展開
40代	同世代のママと更年期を乗り切れるようなレッスン(自宅、コミュセン等で少人数制指導)、介護予防指導で元気な高齢者を増やす指導	医療関係との連携が増える、個性のある指導より画一的な万人受けする指導が求められる→研修をしっかり行った正社員スタイル	デイサービスでパートをし高齢者について理学療法士さんから少しでも知識を得る、とりあえず今できることを全力で行う、情報を収集してフィットネスの流れに乗り遅れない

50代	筋コンディショニング、調整系エクササイズ	専門職として評価が高くなっていると、嬉しい限りです。	介護付き老人ホームでの指導の機会をいただいたので、認知症予防など勉強したいと思っています。
40代	いろいろな障がい者へも健常者同様な情報提供をしていきたい	不安定な収入なため、兼業でないと生活できない	競技も指導できるように体協の資格を取得？ いろいろな職種の方と連携を取り、チームで障害者支援したい。
30代	医療費削減、地域活性化に向けた取り組み。 地域に密着し、幅広い年齢層に向けたフィットネス指導。	個人情報、ほぼデータ管理で利用する方の傾向に対してAIがプログラムをつくるようなトレーニング環境。また、スタジオは、異空間、非日常がメイン。映画館のような空間。	マネージメント力の向上。
50代	ベビー関連、地域に根ざしたフィットネス(地域のイベントはもちろん、学校区や町内単位での活動を地域のインストラクターが行政に委託され派遣するなど)	もう少し医療との関わりが増えていければ、予防医療的なもの。一定の資格を有する指導者が病院や施設へ入り込んで活動できれば。 放課後デイサービスなどの療育を必要とする発達障害を有する方へのアプローチとか、企業内フィットネスとして、福利厚生で対応など。	地域、行政とのつながり、ネットワーク作り。
30代	楽しいレッスン、汗をかけるレッスン、参加して良かったとお客様に思ってもらえるようなレッスンを提供出来るようなインストラクター	フィットネスの情報もトレーニング方法も一般的に広まっていると思うので、独自のスタイルを持っていないとお客様に参加して貰えないのではないかと考えてしまいま	とりあえず、練習、知識習得を今以上に行っていきたいです。
50代	高齢者や運動不足による体力、健康不安のある方、一人一人に寄り添った指導がしたい。	指導者も高齢化して現在と同じ指導に無理が出てくると思います。 年代に応じたきめ細やかな指導がさらに必要になってくると思います。	収入が見込めないで、貯金を崩しながらの生活になります。そのため とにかく無駄遣いをせず1円でも貯める努力をしています。私自身も50歳を境に急に定期的に通院が必要な病院通いが増えてしまったので(整形、婦人科、耳鼻科)、栄養面、運動面ともに気を付けてます。
30代	楽しいだけでなく、やったら自然と体の調子が良くなるような指導。	ちょっとしたトラブルでも訴訟になったりするケースが増える気がする。	日々、勉強し、スキルを上げる。
60代	パーソナルトレーニング指導	フィットネスだけでなく、健康に関する総合的な知識が求められるようになってきていると思う。(簡単な医療の知識など。)また、老人施設などとの連携が深まるように感じる。	パーソナルトレーニングの勉強、医療に関する情報収集
50代	オーソドックスなエアロビクス	インストラクター自身が高齢者になっている。	体が硬くならないように自分でトレーニングする。
50代	シニア向けの運動指導	映像プログラムが多くなる	特にしてない
50代	よりオーダーメイド感覚のフィットネス。 特に高齢の方に向けては、恥ずかしがらずに参加できて効果が実感できることが求められると感じます。	ライザップのように、「結果にコミットする」こと。費用対効果の面からも、強く求められると思います。	まずは自分の体力を落とさない。新しい内容を日々勉強。固定観念にとらわれていると、新しいことに取り組みめないで、自分の意識改革。
60代	高齢者を対象にしたQOLをサポートしていくアドバイザーとして活動したい。	アウトドア(フィールドアスレチック等)、インドアにかかわらずレジャー的なスポーツを子供や高齢者が共に参加できる環境。	自分自身のエクササイズは計画実行している。 今後は食事と休養の質を上げるべく努力する。
50代	個人スタジオを運営している。ピラティスを軸に体の機能改善ができるような運動を提供。また地域の方に日課のように楽しんでいただけるようなコミュニケーションの場としても定着させたい。	スタジオプログラムにおいてはプレコリオの登場からスタッフレッスンが増え指導者の低年齢化が進んでいる。実際人気プログラムであり、週間プログラムの本数も増えている。逆にエアロビクスのクラスは客層含め高齢化しておりフリーランスは難しい環境に置かれると思います。	パーソナルで見えて差し上げられるようピラティスの勉強をし直している。 もう一度養成からやり直そうかと思案中です。マシンピラティスも勉強したい。 解剖学の勉強に行きました。 あとはお金を貯める！
40代	転倒予防やヨガなど	指導者の高齢化に伴う伝承継続の危機	自分の体のメンテナンス
30代	結婚して、育児に忙しくなる。 お小遣い稼ぎに、近所の公民館などでプチレッスン。	老人ホームのようになったスポーツクラブで、マットのレッスンが多くなっている。 エアロビクスは数本のみ。 さらにスタッフレッスンが多くなる。 フリーのインストラクターの雇用が、減ると思います。	副収入を確保するために、別に仕事をしています。 その仕事が、インストラクターの収入を上回るために、今は努力段階。 インストラクターは、大きな収入源としてではなく、趣味として出来たらと思います。
50代	健康指導 スタジオ経営	需要が増える 専門知識とスキルが必要 色んな分野との情報共有が大事	可能な限り必要な講習会に参加したい 自分が健康でいる事 楽しい空間を創る
30代	オリジナルプログラムである、 『JIZAI体エクササイズ』を用い、 地域にこのレッスンを中心としたコミュニティを創出し、それを全国で展開している。	AIやその他科学技術のさらなる進歩により、無料アプリの普及やバーチャルリアリティなどにより、いつでもどこでも専門家の指導が受けられる時代となっていると思う。 しかし一方で高齢者を中心に、リアルな現場での指導、特にその場での細やかな指導や気配りに価値を感じる人が増えるのではないかなと思う。	オリジナルプログラムの展開、指導者養成、地域コミュニティの創出、フィットネスとカフェを融合させた施設の運営を目指す。
50代	自分自身、老後という年代なので、、、地域に密着、貢献できるよう、フィットネスに関わってたいです。	ロボット産業が更に発展し、、、融合などしたりして、、、でも、ライブ感は大切にしていきたいと、願います	まずは、心身共に健康であること！それしかありません。それさえあれば、なんでも出来る気がします
50代	10年後は還暦過ぎるので仕事していることが想像できません。年相応の仕事が出来ていれば良いです。	地域で身体を動かせる場所が増え、指導者の活動場所が増えるような気がします。 活動場所が増えるのは良いですが、指導者のフィーがどうなるのか心配です。	まずは自分自身が健康であること。その為には運動、食事、睡眠のバランスをしっかり自己管理し、ストレスをためない毎日を送るようにしていきたいと思っています。
40代	☆老若男女、気軽に誰でも参加できる！！身心ともにコミュニケーションツール 抜群な心の通いあった🎼メンタルクリーニング🎵エアロビクス指導☆女性の為の骨盤体操 ☆カラダ改善フィットネス☆トレーニングジム教室指導等。	☆身体に良い予防法としてのフィットネスが指導に活かされる環境！ ☆総合型地域スポーツクラブ！コミュニティスポーツクラブの設立・育成環境！ ☆スポーツ指導者の資質能力向上のための有識者会議、報告の盛んな活動！！ 環境！ 3.新しい時代にふさわしいコーチング及び コーチ 2.コーチング及びコーチの現状と課題	☆日常生活Life styleについて常日頃から！ 基本に忠実な生活習慣病予防。 ☆身心ともに、自分の健康体力づくりに磨きを入れた一日一善smile！ ☆5年と、2年、各々の単位取得資格に必要なフィットネス最新指導知識！情報！技術技能向上！の維持思考準備。
40代	☆老若男女、気軽に誰でも参加できる！！身心ともにコミュニケーションツール 抜群な心の通いあった🎼メンタルクリーニング🎵エアロビクス指導☆女性の為の骨盤体操 ☆カラダ改善フィットネス☆トレーニングジム教室指導等。	☆身体に良い予防法としてのフィットネスが指導に活かされる環境！ ☆総合型地域スポーツクラブ！コミュニティスポーツクラブの設立・育成環境！ ☆スポーツ指導者の資質能力向上のための有識者会議、報告の盛んな活動！！ 環境！ 3.新しい時代にふさわしいコーチング及び コーチ 2.コーチング及びコーチの現状と課題	☆日常生活Life styleについて常日頃から！ 基本に忠実な生活習慣病予防。 ☆身心ともに、自分の健康体力づくりに磨きを入れた一日一善smile！ ☆5年と、2年、各々の単位取得資格に必要なフィットネス最新指導知識！情報！技術技能向上！の維持思考準備。

60代	自治体と連携を持ち運動が必要な人を紹介してもらおう。対象者に集団や個別的な関わりができる。運動は健康を保つ一つの大きな要素であり、「栄養」、「睡眠」、「運動」の一端を担っていることを地域の皆さんに発信できる位置づけで居たい。 生活習慣病を薬で治している現状だが、「運動」は薬より自然に改善できる力を持ち、薬のようにターゲットは高血圧、糖尿病など一つだけでなく、生活習慣病全般そして、精神的な効果まで及ぼすなど心身ともに健康に導いてくれること、何より病気全般を予防できることを実感してもらえらるような、実践する運動だけでなく理論なども合わせて伝えられる活動をしたい	運動指導者には解剖・生理・病理など人の体について、病気になるメカニズムなど勉強できる環境がより充実されている。運動の必要性が徐々に国民浸透してきて、ジムを利用する人も増え指導者は「運動ができる」に加え運動と健康に関するスペシャリストになる知識に基づく運動指導経験を持つ指導者が基本になる。 そして、医学的の面からも運動の必要性をもっと実証され、医学教育の中で重要視され、治療にだけ傾いている今の日本の医療を見直して、運動量減少によって引き起こされている、健康問題を効果的な運動によって改善していくことに着目した医学の捉え方を入れた教育、予防医学に力を入れてほしい。 医療者と運動指導者が力を合わせて病気を予防し治療できる運動医療が進んでいるようになってほしい	①「運動と健康」に関連する経験量を増やすこと 運動することで、不具合が改善できる「効果がある」運動について知識の向上と豊富な経験が持てるように積極的に場面(定期教室、講習会など)を設定する。 ②「運動と健康」に関連する質を探究し続ける 1) 運動するときの意味づけをできるだけ詳細にわたり知る事や体験して納得していくこと。そのために、講習会受講、資格取得に挑戦 2) 他職種とコラボし、知識の偏りを確認する ③「運動と健康」の関連を論理的に伝え・実践する。実感してもらおう機会作りをする。 専門的な知識と技術を持っていると自負していても、それを伝えることが大事で、できるだけ多くの人に伝える場面設定をしている。 1) 他職種とコラボイベントの企画をする 2) 自治体とのパイプをつくり、運動と健康の関わる企画をする
50代	高齢者の体操 メノポーズ世代の メノポーズケア	超高齢化社会になり 多岐にわたる指導が必要とされる時代 また指導者も高齢になっても 働ける機会もたくさんありそうです	身体と心の健康は結びついています しっかり仕事したらしっかり休むを心がけてます ちゃんと自分のケアを丁寧に行っています
40代	フィットネスクラブでの指導も行っているかもしれませんが、今でも97%は「フィットネスクラブ以外」の世界だという状況なので、フィットネスクラブ以外での活動をしフィットネスクラブではフィットネスクラブ以外で学んだことを指導に活かしフィットネスクラブ以外ではフィットネスクラブで学んだことを活かす指導をしていきたいなと思います また、高齢化社会が進むなかで健康寿命をながくするような活動をしていきたいので介護予防運動指導士の資格などをいかした指導を10年後さらにしていきたいなと思います	フィットネスクラブのみでの活動も可能だとは思いますがスタッフさんもレッスンできるようになったり、プレコリオのものも増える中で単にインストラクターをしているだけではなくインストラクターだから〇〇が提供できるといった強みが必要になったりフィットネスクラブ以外での活動を良い意味で広げていく時代になってくると思います	今年、自身の活動の下地として 介護予防運動指導士、健康運動指導士、全米ヨガアライアンス200時間ティーチャートレーニング修了しました 今後これらの資格を活かして少しずつ活動の幅を広げていきたいと思っています
40代	誰でも参加できるエアロビクスを指導していきたい	参加者の高齢化が進んで、自治体主催の教室が増えていると思う。	特になし。日々の勉強の積み重ねが大事だち思う。
60代	水中運動指導・水泳指導と水中運動研究 水が健康に及ぼす可能性を研究しながら指導を続けたい。	益々、運動が健康づくりに必要になると思います。そして、運動だけでなく運動とメンタルの連動性ももっと解明されていると思います。 運動は、知得ではなく体得して初めて効果があるので、情報を知っているだけでは効果が出ないので、健康情報発信に加え、行動変容を促すアプリなどが、もっと広まると思います。	自分の身体の健康を自分で守る覚悟を持つ。 自分が持つ知識や能力が誰かの役に立つなら、発信したい。 そして、水の理解者を育てたい。
30代	普段、運動をしない人や運動が苦手な方への指導	介護保険制度や年金が崩壊し始め、運動を急務とする人が増え指導に追われるが、初心者や低体力者などが相手となるため、知識や技術、実績やコミュニケーションなど多様なパフォーマンスが求められる。	実績を積んでいる。
40代	自分自身が、年齢を重ねるので、高齢者向けの指導をしていると思います。	指導対象者は、今よりもさらに超高齢社会のため、デイサービス等から依頼・指導が今より増えていると思います。	生涯現役でフィットネス指導が出来る様に、トレーニング・勉強をしています。
50代	地域のシニア層に健康体操やセミパーソナルをしたい	IT機器を利用した健康指導がおおくなるが、ITやAIでは対応できない能力が必要になる	栄養(薬膳、漢方など含む)、メンタルの資格を取得し、医療資格取得のため進学を検討している
20代	理想の将来は運動することに抵抗のある人でも楽しんで体を動かす習慣をつけて貰えるエアロビクダンインストラクターです。	健康への関心は高まるものの、運動習慣のある人はそれほど多くはならず、指導者の需要は高まらない。簡単で効果的なトレーニングや健康に良い食べ物を紹介するテレビやウェブサイトが増えて、指導者より施設の管理や健康食品の販売の仕事の方が増える。 また、メディア露出の多い人気インストラクターも登場して、そうではないインストラクター今以上に、個々に希望が細分化すると思うので、それに見合った能力が必要とされると考えます。	フリーランスではやっていけないと思うので、企業へ就職してある程度の将来の安定を図り、指導者以外のスキル(事務等)を身に付けたいと思います。
40代	集団指導及びパーソナルトレーナー等		スキルのブラッシュアップが必須。
50代	今と同じ	わからない(良くしようという人がいないので。良くはならないと思う)。また女性がちゃんと仕事として望んでいかない限り、インストラクターの地位も向上しない。	黎明期一;成長期一;成熟期 何を持って成熟期とおっしゃるのかわからないが、他の業界から転職した者から見れば、この業界クソですよ。契約半ばでフィーを30%カットしたり、バイトがスタジオスケジュール作ったり、協会があっても、業界になにも働きかけもしていないのに、なんのためにこんなアンケートするのかも不思議。
60代	10年後、77歳になります。 老々指導ができていいですね！	今よりもっと高齢者が増えるので高齢者住宅・デイサービスなどでのグループ指導やパーソナル指導の需要が増えるのでは・・ 若い層は24Hフィットネスが主流？ フリーのインストラクターにとっては厳しい雇用情勢ではないでしょうか？	まずは自分自身(夫婦共に)が元気でいられるように、食生活を見直ししたり、年齢的に衰える筋肉を鍛えるように努力しています。
30代	皆様を元気にさせるフィットネス指導	身体を動かすことは当たり前時代	毎日を大切に生きる 出来る運動や工夫ができることをする
50代	働く方への生活習慣病予防のための運動指導	高齢化、糖尿病が増加している傾向から、運動指導の必要性が重要になり、尚かつ、知識を持った運動資格者が優先されると思われる。 病気予防の医療チーム、介護施設、保健所、健診機関など活躍する場が増えるのでは	ひたすら病気予防、国民が元気であるために、知識向上するため学び、いつでも実践指導するために自分の体力維持の運動をかかさず継続していく
50代	ストレッチ・ピラティス・ボールエクササイズなど、個々の体力に合わせた自分で長く続けられるような、カラダメンテナンス的クラス	生活習慣病などの高齢者が増え、パーソナルトレーナーのような仕事が増える。また、逆に元気で体力のある高齢者に提供できる安全なプログラムも必要になると思う。	まだまだレッスンをしていきたいので、セルフトレーニングで筋力・柔軟性を維持し、健康を守り・作る努力 認知症予防と運動との因果関係を勉強したい
40代	総合型のフィットネスクラブで集団指導・個別指導を続けて行ってみたい。	フィットネス参加率が10%になるような日本社会になっている。	指導力UP