

フィットネスクラブ会員の “体力年齢”と“見た目年齢”

【はじめに】

フィットネスクラブに通っている会員は、運動やスポーツを定期的の実施しており、体力や健康に自信を持っている人が多いと思われます。また、活動的な生活を送っているため、見た目にも若さが現れると想像されます。そこで、フィットネスクラブの会員に対し、自身の体力をどう捉えているか、また他人からどの様に見られているかについてアンケートを実施して検討を行いました。

【方法】

フィットネスクラブ17クラブにおいてアンケート用紙を配布し、1,452件の有効回答が得られました。表1に、分析に用いたサンプルの年齢およびフィットネスクラブの在籍年数を示しました。アンケートの内容から、フィットネスクラブ会員の“自身の考える体力年齢”と“他人からの見た目の年齢”について分析を行いました。

【結果および考察】

1. 自身が考える体力年齢

図1に、『実際の年齢に比べて自身の体力年齢をどう思うか』の問いに対する回答結果を示しました。全体では、37.6%の者が実際の年齢よりも体力年齢の方が「優れている（若い）」と回答しました。一方、「劣っている（老けている）」の回答者は、わずかに13.6%でした。

表2は同じ質問に対する結果を男女別に示しています。「優れている」、「同じくらい」、「劣っている」の回答者の割合は、男女間で大きな違いはありませんでした。

実際の年齢よりも自分の体力年齢は「優れている」と回答した者に対して、何歳程度“優れている”

と考えているか質問しました。その結果、平均値にして全体で 7.6 ± 4.2 歳、女性で 7.3 ± 3.9 歳、男性で 8.2 ± 4.6 歳、実年齢より体力年齢の方が若いとする結果が得られました。男女を比較すると、男性の方が女性よりも約1歳、実年齢よりも体力年齢の方が若いと考えていました。

以上のことから、フィットネスクラブの会員の約4割が、実際の年齢よりも自分の体力年齢は7, 8歳程度“若い”と考えていることが明らかとなりました。

2. 他人から見られる年齢

図2に、『他人から実際の年齢よりも“若い”と言われたことがあるか』の設問に対する回答結果を示しました。全体では、他人から実年齢よりも若いと言われる事が「よくある」、「たまにある」ともに39.8%でした。両者をあわせると79.6%と

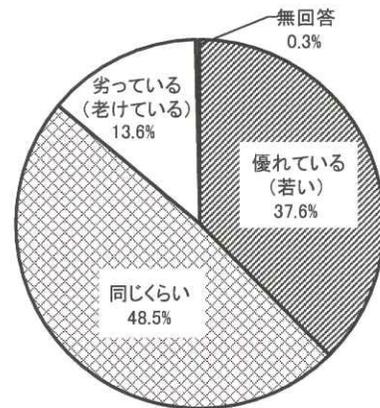


図1 実年齢と比べて自身の体力年齢をどう思うか

表2 実年齢と比べて自身の体力年齢をどう思うかの男女比較

	サンプル (n)	年齢 (歳) mean ± sd	在籍月数 (ヶ月) mean ± sd
全体	1452	51.3 ± 15.9	68.5 ± 62.9
女性	875	51.5 ± 15.6	72.3 ± 65.4
男性	577	51.1 ± 16.5	62.8 ± 58.7

	女性	男性
優れている (若い)	37.6%	37.6%
同じくらい	49.0%	47.7%
劣っている (老けている)	13.0%	13.0%
無回答	0.3%	0.3%

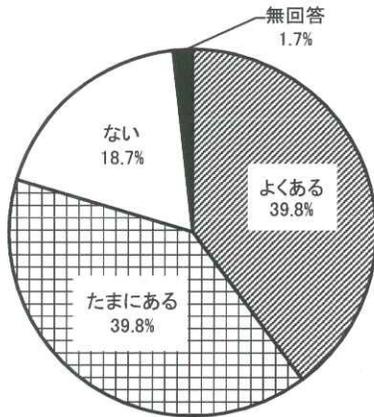


図2 実年齢より“若い”と言われることがあるか

表3 他人から実年齢より“若い”と言われることがあるか

	女性	男性
よくある	41.4%	37.4%
たまにある	42.6%	35.5%
ない	13.8%	26.0%
無回答	2.2%	1.0%

なり、約8割の者が、実年齢よりも“若く”見られた経験を持っていました。

表3に同じ質問に対する結果を男女別に示しました。「よくある」、「たまにある」をあわせた回答者の割合は、女性と男性それぞれそれぞれ、84.0%、72.9%と高い値が得られ、若干女性の方が“若く”見られた経験を有する者が多くいました。

他人から実年齢より若いと言われることが「よくある」あるいは「たまにある」と回答した者に対して、何歳程度若いと言われているか質問を行いました。その結果、平均値にして全体で6.5±4.1歳、女性で6.3±4.9歳、男性で6.8±3.6歳、実際の年齢より他人から若いと言われたことがありと回答していました。

以上のことから、フィットネスクラブの会員の

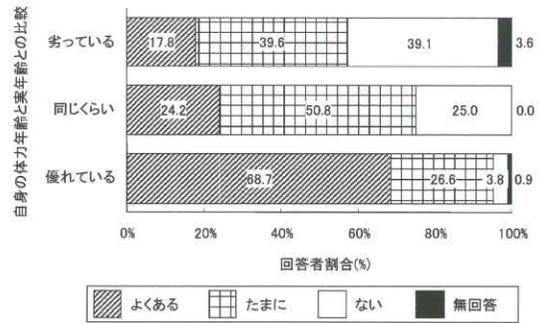


図3 実年齢に比較した体力年齢と他人から“若い”といわれる機会

約8割が、他人から6歳前後”若く”見られていることが明らかとなりました。

3. 自身が考える体力年齢と他人からみた年齢の関係

図3は、『自分の体力年齢が実年齢と比べてどう思うか』の回答別に、他人から実年齢よりも若いと言われる機会を比較した結果を示しています。実年齢よりも体力年齢の方が「優れている」(95.3%)、「同じくらい」(74.9%)、「劣っている」(57.4%)の回答者の順で、他人から若いと言われた経験が「よくある」、「たまに」の回答者の合計の割合が高い値を示していました。実年齢との比較において、体力年齢が「優れている」と回答した者のうち、68.7%は他人から若いと言われる機会が「よくある」と回答していました。一方、体力年齢が「劣っている」と答えた者のうち他人から若いと言われる機会が「よくある」と答えた割合はわずかに17.6%でした。このことから、体力に自信のある者は、外見的にも“若く”見られる傾向にあることがうかがわれました。

以上の結果から、フィットネスクラブの会員は、多くの人が自分の体力に自信をもっており、体力に自信のある人ほど他人から“若く”見られる傾向にあることが明らかとなりました。