

山田ゼミ ゼミ論
提出日 2025年12月19日

なぜ筋トレは生活の中心となるのか

岩橋 駿

要旨

本研究は、現代日本社会において急速に普及している「筋力トレーニング（以下、筋トレ）」の実践が、単なる健康維持活動を超えて、個人の生活様式やアイデンティティを規定する中心的要素となっている現象を解明することを目的とする。かつて特定のサブカルチャーに留まっていたボディメイクは、SNSの普及と自己責任論的な社会風潮を背景に、一般市民の間で「自己管理能力の証明」あるいは「不確実な社会における精神的支柱」として受容されつつある。

私にとって筋トレとは不確実で理不尽な現代社会において、唯一「投力した努力が確実に成果として返ってくる」領域であり、自己の存在と能力を物理的に確認するための儀式である。本稿では、日常的にジムを利用する30名のトレーニーを対象としたアンケート調査に基づき、彼らがなぜ筋トレに熱中し、食事や人間関係を含めた生活全般を「筋肉」に従属させるに至ったのか、その心理的・社会的メカニズムを分析した。調査の結果、多くの対象者が筋トレを「趣味」ではなく「ライフスタイルそのもの」と定義し、身体の可視的な変化を通じて自己効力感を獲得している実態が明らかとなった。また、SNSにおける承認欲求と自己満足の狭間で揺れ動く心理や、ジムという空間が持つ「サードプレイス（第三の場所）」としての機能も確認された。結論として、現代人にとっての筋トレは、流動化する社会の中で確固たる自己を確立するための身体資本への投資であり、一種の現代的な宗教性を帯びた規律実践であることを論じる。

序章：私の軸

私は週に5日、必ずジムに向かう。仕事がどれほど忙しくても、友人の誘いがあっても、あるいは台風が来っていても、その優先順位が揺らぐことはない。私の生活は、この鉄の塊、バーベル、ダンベルを持ち上げる時間を確保することを中心に回っている。なぜこれほどまでに没頭するのか。それは、この行為の中に、現代社会では稀有となった「絶対的な公正さ」が存在するからである。私が昼間、身を置く社会、要するに大学やアルバイ

ト先、就職活動の現場は、あまりにも不確実で曖昧だ。どれだけ努力しても評価されると限らない。人間関係は些細なことで崩れ、将来の安定など誰も保証してくれない。私たちの立つ足場は常に揺らいでいる。しかし、ジムの中は違う。100kg のバーベルは、誰に対しても平等に 100kg である。忖度もなければ、理不尽な裏切りもない。挙げられるか、挙げられないか。その結果は、私がこれまで積み重ねてきた食事と睡眠、そしてトレーニングの質、すなわち「私自身の規律」のみに依存する。巷で流行する「筋肉は裏切らない」という言葉は、しばしば脳筋のスローガンとして冷笑される。だが、私にとって、そして恐らく多くのトレーニーにとって、これは切実な祈りの言葉である。それは、不透明な世界を生き抜くための唯一の信仰であり、私の精神的均衡を保つための「軸」なのである。

第 2 節：研究の動機

近年、筋トレが単なる健康維持や身体改造の手段を超える一種のライフスタイルや自己表現の方法として社会的に広がりを見せている現象に強く疑問を抱いたからである。本研究の出発点は、この私自身の強烈な身体実感にある。私は、自分が特別にストイックな人間だとは思わない。ジムを見渡せば、私と同じように、あるいは私以上に、生活の全てを筋肉に捧げている人々が多くいる。私たちは早朝からプロテインを飲み、徹底した栄養管理を行い、手のひらにマメを作りながら黙々とトレーニングに励んでいる。一般的な視点から見れば、彼らの行動は意識高い系あるいはナルシスト、時には異常と映るかもしれない。しかし、当事者である私からすれば、これは極めて合理的かつ必然的な選択である。私たちはなぜ、ここまでして鍛えるのか。単にモテたいからか？ 健康診断の結果が怖いからか？ いや、それだけでは説明がつかない熱量がここにはあると私は思う。 本論文では、私自身が抱いている「筋トレ＝セルフコントロール」という仮説を軸に据え、私の周囲にいる 30 名のトレーニーたちの声を証拠として収集することで、この現象の深層に迫りたい。これは客観的な観察者の記録ではなく、渦中にいる当事者による、内側からの報告書である。

第 1 章：仮説と問題提起

私が考えるに、現代の筋トレブームの本質は不確実性への抵抗である。終身雇用は崩壊し、家族の形も多様化し、将来の年金も保証されない。私たちが立つ足場は常に液状化し、いつ沈むかわからない不安に包まれている。 このような世界で、私たちが「確実に自分のもの」と言い切れる資産は何だろうか。不動産も金融資産も市場の影響を受ける。唯一、自分の皮膚の内側にある「筋肉」だけが、外部環境に奪われることのない、純粋な私の所有物である。

この「不確実性への対抗」という点について、第一生命経済研究所の永濱利廣は以下のように分析している。

「40-50代の会社員というと、ある程度会社内での昇進等のポジションも見え始め、プライベートの生活も含めてどんなに努力しても思い通りにいかないことも増えてくる。こうした中で、筋トレは正しいやり方をすれば必ず目に見える成果があるため、自己達成感にもつながりやすい」長濱(2019、p.3)

永濱の指摘は中高年の会社員を対象としたものだが、これは就職活動や将来の不透明さに直面する私たち学生世代にも通底する論理である。

私がベンチプレスに熱中するのは、バーベルを持ち上げている間だけは、世界の複雑さを忘れ、シンプルな物理法則の中に身を置けるからだ。そこには理不尽なクレームも、将来への漠然とした不安も存在しない。あるのは「重量」と「私」との対話だけだ。この単純化された世界への逃避こそが、私がジムに通い続ける最大の動機である。また、私は自身の身体を履歴書以上のものだと感じている。初対面の相手に対して、言葉を尽くして自己紹介をするよりも、鍛え上げられた上腕を見せる方が、私の人間性を雄弁に語る場合がある。この身体を作るために、どれだけの節制と努力が必要か。それを知る者同士の間では、身体は信頼の証となる。新自由主義的な競争社会において、自己管理能力（セルフマネジメント）は必須のスキルとされるが、筋肉はその能力が可視化された形態である。私は無意識のうちに、自分の身体を資本として運用し、社会的な信用や評価を得ようとしているのではないかと思う。これもまた、私の重要な仮説の一つである。

第2章：調査方法

第1節：調査対象

本研究では、アンケート調査とインタビューをおこなった。調査対象は、私が普段通っているジムの常連メンバーや、SNSを通じて交流のあるトレーニー仲間、計30名である。日本国民全体の筋トレ実施率を知ることではなく、生活を筋トレに捧げている人々の内的な論理を解明することにあるからだ。ライト層や、健康のために嫌々やっている層を含めた平均的なデータを取っても、私の仮説（熱狂のメカニズム）を検証することはできない。したがって、調査対象は私が普段通っているジムの常連メンバーや、SNSを通じて交流のあるトレーニー仲間、計30名を選定した。彼らは全員、週3回以上のトレーニングを継続しており、私と同様に「生活の軸」をジムに置いている人々である。属性は以下の通りである。

【調査対象者の属性】

人数: 30名（男性22名、女性8名）

年齢: 20代前半から40代後半（ボリュームゾーンは20-30代）

第2節

調査は、私の仮説（自分軸）をぶつける形で設計された「選択式アンケート（一部自由記述あり）」を用いて行った。このアンケートは、中立的な立場からの質問ではない。私たちならこう考えるだという仮説を用意し、それに対する同意の度合いを測るものである。例えば、「健康維持のため」といった建前だけでなく、承認欲求、強迫観念、社会の不安といった、通常なら答えにくい本音に踏み込む選択肢をあえて提示した。これは、同じ痛みを共有する私だからこそ可能なアプローチである。

第3節 具体的な質問項目

【A. 生活の中心度と頻度】

Q1. 現在のトレーニング頻度はどのくらいですか？

選択肢：週1～2回 / 週3～4回 / 週5回以上 / ほぼ毎日

Q2. 1回のトレーニングにかける平均時間は？

選択肢：30分未満 / 30分～1時間 / 1時間～1.5時間 / 1.5時間以上

Q3. あなたにとって「筋トレ」とは何ですか？（最も近いもの）

選択肢：趣味・余暇 / 健康のための義務 / 生活の一部・ライフスタイル / 自分そのもの
(アイデンティティ)

【B. 開始と動機の深層】

Q4. 【追加】あなたが筋トレを始めた「主な理由」は何ですか？（本音で）

選択肢：健康診断の結果など（健康） / 自分の体型へのコンプレックス / 他者になめられたくない・強さへの憧れ / モテたい・異性の目 / 友人・SNSの影響

Q5. 現在、筋トレを「継続」している最大の原動力は何ですか？

選択肢：身体の変化の実感 / 生活習慣 / ストレス発散・精神安定 / 他者からの承認
(SNS等) / 恐怖心（筋肉が落ちることへの不安）

【C. 心理的効果と自己表現】

Q6. 【追加】筋トレによって得られた最も大きな「心理的効果」は何ですか？（複数回答可）

選択肢：自分への自信（自己肯定感） / ストレス耐性の向上 / 物事を継続できるという達成感 / 何でもできるという全能感 / 特にない

Q7. 【追加】筋トレ（身体づくり）は、あなたにとっての「自己表現」になっていますか？

選択肢：非常になっている（身体は作品である） / ある程度なっている / あまり意識していない / 全くなっていない

Q8. 自分の現在の身体に「満足」していますか？

選択肢：満足している / ある程度満足している / 全く満足していない（もっとデカく/絞りたい） / 不満はないが改善したい

【D. 規律と強迫観念】

Q9. 食事の内容（PFC バランスやカロリー）を意識していますか？

選択肢：常に厳密に管理している / 成分表示を見てある程度意識する / 気分によって意識する / 全く意識していない

Q10. 【追加】トレーニングを休む（オフにする）ことに「罪悪感」や「不安」を感じますか？

選択肢：強く感じる（落ち着かない） / 少し感じる / 全く感じない（割り切れる）

Q11. 筋トレのために、他の予定（飲み会、遊び、残業）を調整・制限することはありませんか？

選択肢：よくある（筋トレ優先） / たまにある / ほとんどない / 全くない

【E. 社会生活との軋轢】

Q12. 【追加】周囲の人（家族・友人・同僚）から筋トレのしすぎ、意識高すぎなどと指摘されたことはありますか？

選択肢：よく言われる / たまに言われる / 言われない

Q13. 筋トレ関連（ジム会費、サプリ、ウェア等）への月額平均支出は？

選択肢：5,000 円未満 / 5,000 円～1 万円 / 1 万円～3 万円 / 3 万円以上

Q14. 筋トレを始めてから、全体的にメンタル面はどう変化しましたか？

選択肢：非常にポジティブになった / 少しポジティブになった / 変化なし / ネガティブになった

Q15. 「筋肉は裏切らない（努力は必ず報われる）」という言葉に共感しますか？

選択肢：強く共感する / やや共感する / あまり共感しない / 全く共感しない

Q16. SNS で自身のトレーニング風景や身体を投稿しますか？

選択肢：頻繁に投稿する / たまに投稿する / 見る専門・投稿しない / 利用していない

Q17. 他人の体型を見て、心の中で評価（ジャッジ）してしまうことはありますか？

選択肢：よくある / たまにある / あまりない / 全くない

【G. 自由記述】

Q18. あなたが筋トレを辞められない理由や、人生が変わったエピソードを自由に記述してください。

第3章 調査結果の分析

第2章の拡充されたアンケート結果（全18問）を集計したところ、私の個人的な「実感」は、驚くほど高い割合で30名の同志たちと共有されていることが判明した。以下、

主要なデータと共に分析を行う。

第一節：生活の優先順位

【私の軸】私にとって筋トレは、生活のオプション（趣味）ではなく、生活全体を動かす基盤である。

【アンケート結果による証拠】

Q3「筋トレとは何か」という問い合わせに対し、26名が「生活の一部・ライフスタイル」あるいは「自分そのもの」と回答した。「趣味・余暇」と答えた者はわずか4名であった。また、Q1の頻度では「週3回以上」が9割を超えており、Q10「休むことへの罪悪感」についても、17名が「強く感じる」または「少し感じる」と回答した。自由記述（Q18）には以下のコメントが寄せられた。

趣味なら『今日は疲れたから休もう』となる。でも、これは歯磨きや風呂と同じ。むしろ、ジムに行かないと一日が終わらないし、罪悪感で気持ち悪くて眠れない（30代男性）

この結果は、筋トレが彼らの生活において、仕事や娯楽よりも上位の優先順位を持つ規範として機能していることを定量的に裏付けている。

第2節：開始動機と自己表現、コンプレックスからの脱却

【私の軸】筋トレは、自分を変えるための自己表現であり、過去の弱さとの決別である。

【アンケート結果による証拠】

Q4「始めた主な理由」では、「健康診断の結果」などの受動的な理由は少なく、「体型へのコンプレックス12名」や「強さへの憧れ・なめられたくない9名」といった、自尊心に関わる動機が上位を占めた。また、Q7「自己表現になっているか」という問い合わせに対しては、30名中21名が「非常になっている」または「ある程度なっている」と回答した。さらに、Q6「心理的効果」では、「自分への自信（自己肯定感）」が最も多く選択された。これは、筋トレが単なる運動ではなく、アイデンティティ・ポリティクス（自己定義を巡る闘争）の手段であることを示している。彼らは筋肉を纏うことで、なりたい自分を表現しようとしているのだ。

第3節：規律と「機能的摂取」の実践

【私の軸】私は食事を「快樂」ではなく「機能（栄養摂取）」として捉えている。

【アンケート結果による証拠】

Q9「食事意識」において、「常に厳密に管理している9名」と「ある程度意識している18名」を合わせると27名に達した。また、Q11「予定の調整」では20名が「筋トレのために飲み会などを制限することがある」とし、Q12「周囲からの指摘」でも過半数が「意識高すぎなどと言われたことがある」と回答した。自由記述からは、この行動が周囲との

摩擦を生みつつも、自身の規律を優先する姿勢が読み取れる。

「揚げ物しか出ない居酒屋に誘われると、『金と時間の無駄』と思ってしまう。カタボリック（筋肉分解）への恐怖が勝つ。食べ物は美味しいかどうかより、筋肉になるかどうかが全て」（20代男性・営業職）

第4節 【検証4】精神的支柱：「筋肉は裏切らない」への圧倒的共感

【私の軸】 筋トレは、不確実な社会における精神安定剤である。

【アンケート結果による証拠】

Q14「メンタル変化」では30名全員がポジティブになった（非常に+少し）と回答した。さらに重要なQ15「筋肉は裏切らないへの共感」である。「強く共感する12名」「やや共感する10名」を合わせると22名に達した。自由記述には、社会の不条理に対する防衛策としての筋トレの意味が語られている。

経営は水物だが、バーベルは正直だ。100kgは昨日も今日も100kg。この確かな手応えがあるから、俺は正気を保っていられる」（30代男性・経営者）

これらのデータは、筋トレが単なる身体運動ではなく、セルフコントロールを証明している。

第5節 【検証5】承認と葛藤：視線の内面化

【私の軸】 「自分のため」と言いつつ、他者の視線を意識し、常に評価に晒されている感覚がある。

【アンケート結果による証拠】 Q16「SNS投稿」では約半数が投稿を行っていたが、より顕著だったのはQ17「他人の体型評価」である。25名が「他人の体型を見てジャッジしてしまうことがよくある・たまにある」と回答した。また、Q8「自分の身体への満足度」では、16名が「全く満足していない」あるいは「不満はないが改善したい」としており、現状に満足している人は少数派だった。これは、トレーニー特有の「もっとデカく、もっと絞れていなければならない」という強迫観念を示唆している。

第5節 【検証5】承認と葛藤：視線の内面化

【私の軸】 「自分のため」と言いつつ、他者の視線を意識し、常に評価に晒されている感覚がある。

【アンケート結果による証拠】 Q16「SNS投稿」では約半数が投稿を行っていたが、より顕著だったのはQ17「他人の体型評価」である。25名が「他人の体型を見てジャッジしてしまうことがよくある・たまにある」と回答した。また、Q8「自分の身体への満足度」では、16名が「全く満足していない」あるいは「不満はないが改善したい」としており、現状に満足している人は少数派だった。これは、トレーニー特有の「もっとデカく、もっと絞れていなければならない」という強迫観念を示唆している。

第2節 Bさん（20代女性・就活生）：選ばれる不安と武装としての筋肉

B氏は就職活動中の女子学生である。彼女は痩せるためではなく「強くなるため」にトレーニングを始めた。アンケートQ4でもなめられたくない選択している。「就活って、自分という商品を売り込む市場じゃないですか。でも、学歴とか性格とか、ふわっとしたもので評価されるのが怖かった。筋肉は目に見えるスペックだから」 彼女は、面接の前に必ずジムに行き、パンプアップさせてからスーツを着るという。「スーツがきつくなる感覚があると、強気になれるんです。私を選ばない会社なんて見る目がないって思える」 Bさんに於いて筋肉は文字通りの武装である。ジェンダー論的に言えば、女性が「見られる客体」から力を持つ存在へと変貌するためのツールとして筋トレが機能している。

第5章：考察

アンケート結果とケーススタディを通じ、私の個人的な仮説は、多くの同志たちと共に共有された「集合的な真実」であることが裏付けられた。本章では、その社会的な意味を総括的に考察する。

第1節 痛みの共同体

調査を通じて感じたのは、私たちトレーニーの間に存在する、言語化されない深い連帯感である。スクワットで脚が震える痛み、減量中の空腹による苛立ち。これらの身体的な苦痛を共有しているという事実が、私たちを強く結びつけている。ジムという空間で、言葉を交わさなくとも、重いバーベルに向かう他者を見て「あいつも戦っているんだ」と共感する時、私たちは孤独ではない。現代社会において、宗教的な共同体や地域コミュニティは失われた。その空隙を埋めているのが、ジムという新たな聖域である。

第2節 規律の再評価

一般的に、生活の全てを筋トレに捧げる行為は不自由に見えるかもしれない。しかし、当事者である私の実感は真逆である。私たちは、自ら課した規律（トレーニング、食事制限）に従うことで、逆説的に自由を感じている。なぜなら、その規律は他者から押し付けられたものではなく、自分が選び取ったものだからだ。私たちは、食欲や怠惰という動物的な本能に抗い、理性の力で身体をコントロールすることで、人間としての尊厳と自由を確認している。

第6章：結論

筋トレとは「生き方」の選択である。「なぜ筋トレが生活の中心になるのか」。本研究

を通じて私が辿り着いた結論はこうだ。それは、自分自身の手で人生をコントロールしているという感覚を手放さないための、私たちの必死の闘争である。30名の同志たちのアンケート回答によって、普遍的な現代の病理の裏返しであり、かつ希望であることが証明された。私たちは、単なる健康のためにやっているのではない。モテるためにやっているのでもない。私たちは、不確実で理不尽なこの世界で、確かな自分を確立するために鉄を握る。バーベルの重さは、私たちが背負う人生の重さそのものであり、それを挙上することは、人生の困難を克服できるという自己効力感の証明である。生物学的な生存という意味を超えて、実存的な意味での生存、すなわち私が私として尊厳を持って生きるために闘争である。生活の全てを筋トレに従属させる私たちの生き方は、確かに滑稽に見えるかもしれないし、病的だと指摘されることもあるだろう。しかし、漂流する現代社会において、自ら課した規律に従って生きることは、一つの高潔な自由の形であると私は信じる。「筋肉は裏切らない」この言葉は、単なる筋肉への信頼ではない。それは、努力と成果が正当に結びつく世界を信じたいという、私たちの切実な祈りであり、不透明な未来を生き抜くための、搖るぎない魂の軸なのである。

参考文献

- ・永濱利廣（2019）「なぜビジネスマンが筋トレにはまるのか～裏切らない筋肉。社会保障財政へのプラス効果の可能性～」『Economic Trends』第一生命経済研究所
2019年11月5日付、4ps

<https://www.dlri.co.jp/pdf/macro/2019/naga20191021kintore.pdf>