



DOI <https://doi.org/10.32782/3041-1297/2025-2-17>

**В. В. Іваночко, Л. Я. Чеховська, І. Б. Грибовська,
М. В. Данилевич, М. Я. Лужна, Р. О. Турка**

*Львівський державний університет фізичної культури і спорту
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8189-9032> – В. В. Іваночко
<https://orcid.org/0000-0003-3833-5212> – Л. Я. Чеховська
<https://orcid.org/0000-0002-0317-2153> – І. Б. Грибовська
<https://orcid.org/0000-0002-1285-392X> – М. В. Данилевич
<https://orcid.org/0000-0002-2888-3330> – М. Я. Лужна
<https://orcid.org/0000-0001-6840-8692> – Р. О. Турка
 lyubahock@gmail.com

ОЗДОРОВЧА РУХОВА АКТИВНІСТЬ У СТРАТЕГІЯХ РОЗВИТКУ ФІТНЕС-ІНДУСТРІЇ ЯПОНІЇ

Анотація. У статті представлено тенденції, особливості становлення оздоровчої рухової активності в Японії, а також перспективи розвитку фітнес-індустрії в країні. Метою роботи було виявити особливості функціонування фітнес-індустрії Японії як інструмента поширення оздоровчої рухової активності серед населення. Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, джерел світової мережі Інтернет; документальний метод; системний аналіз; метод порівняння. У результаті дослідження визначено, що в Японії оздоровча ходьба є пріоритетним видом рухової активності (60,9%). У період з 2013 по 2019 роки спостерігалася тенденція активного розвитку фітнес-індустрії. Станом на 2023 рік у країні налічувалося приблизно 10,6 тис. фітнес-клубів, з них 3,141 тис. працюють цілодобово. Кількість членів фітнес-клубів досягла 2,8 млн осіб, а дохід галузі становив близько 278,4 млрд ієн. Фітнес-індустрія активно впроваджує цифрові технології – фітнес-додатки, трекери, онлайн-тренування, що забезпечує залучення нових категорій населення, особливо людей середнього та старшого віку. Розвиток ринку цифрових сервісів стимулює формування індивідуалізованих програм контролю активності, що відповідають концепції активного довголіття. Провідним фітнес-додатком у 2024 році став Zwift: Ride and Run (1,27 млн дол. США). Японська модель розвитку фітнесу поєднує державну політику у сфері здоров'я, науково обґрунтовані підходи до програмування навантажень, сучасну матеріально-технічну базу та високий рівень сервісу.

Висновки. Системний підхід до організації оздоровчої рухової активності в Японії забезпечує високий рівень залучення населення до занять фітнесом і формує культуру здорового способу життя. Отримані результати свідчать про ефективність поєднання традиційних і цифрових форм активності, що може бути адаптовано до українського контексту для підвищення рівня фізичної активності, розвитку рекреаційно-оздоровчих послуг і популяризації концепції активного довголіття.

Ключові слова: оздоровча рухова активність, здоровий спосіб життя, фітнес-індустрія, фітнес-технології, закордонний досвід.

**V. V. Ivanochko, L. Ya. Chekhovska, I. B. Hrybovska, M. V. Danylevych,
M. Ya. Luzhna, R. O. Turka**

Lviv Ivan Bobersky State University of Physical Culture, Lviv, Ukraine

HEALTH-ORIENTED PHYSICAL ACTIVITY IN THE DEVELOPMENT STRATEGIES OF JAPAN'S FITNESS INDUSTRY

Abstract. The article presents trends and specific features in the formation of health-oriented physical activity in Japan, as well as prospects for the development of the fitness industry in the country. The purpose

of the study was to identify the particular characteristics of the functioning of Japan's fitness industry as a tool for promoting health-oriented physical activity among the population. Research methods included: theoretical analysis and synthesis of scientific and methodological literature, Internet sources; documentary method; systems analysis; and comparative method. Research Results. It was determined that in Japan, health walking is the most prioritized form of physical activity (60.9%). Between 2013 and 2019, the fitness industry showed active growth. As of 2023, there were approximately 10,600 fitness clubs, of which 3,141 operated 24/7. Membership increased to 2.8 million people, generating about 278.4 billion yen in revenue. Japan's fitness sector actively integrates digital innovations – fitness apps, trackers, and online platforms – enhancing access to exercise and supporting personalized health monitoring. The use of AI-based tools and mobile technologies has expanded participation among older adults, aligning with the national strategy for active longevity. In 2024, Zwift: Ride and Run ranked first among fitness applications with USD 1.27 million in revenue. Japan's model combines strong governmental support, evidence-based planning, a focus on inclusivity, and a high-quality service environment.

Conclusions. The comprehensive development of Japan's fitness industry demonstrates the effectiveness of combining traditional and digital forms of physical activity to achieve public health goals. The experience of Japan can serve as a model for adapting similar strategies in Ukraine to promote physical activity, modernize recreational services, and support healthy aging.

Key words: health-oriented physical activity, healthy lifestyle, fitness industry, fitness technology, international experience.

Постановка проблеми. Упродовж останніх років фітнес-індустрія демонструє стабільні темпи зростання в усьому світі, що пояснюється зростанням інтересу до здорового способу життя, профілактики захворювань та підтримки фізичної активності [2; 8]. Усі фітнес-програми орієнтовані на оздоровлення організму, підвищення його адаптаційного потенціалу та психофізіологічного балансу. За темпами розвитку фітнес-індустрія посідає друге місце серед глобальних інноваційних сфер, поступаючись лише інформаційним технологіям.

Сучасний фітнес охоплює не лише класичні тренажерні зали, але й онлайн-сервіси, мобільні додатки, цифрові тренінгові платформи та інтегровані wellness-центри. Особливо помітним є зростання попиту на фітнес-послуги після пандемії COVID-19, коли населення різних країн, у тому числі Японії, почало активніше дбати про своє здоров'я.

В Японії спостерігається динамічний розвиток фітнес-індустрії, що проявляється в розширенні мережі спортивних клубів, зростанні числа користувачів фітнес-додатків та збільшенні ринкових обсягів, які становлять сотні мільярдів ієн. Послуги орієнтовані на різні вікові та соціальні групи, враховують потреби в реабілітації, підтримці фізичної форми та ментального благополуччя.

Успішний розвиток фітнес-галузі в Японії на тлі глобальних змін зумовлює наукову необхідність аналізу її структури, тенденцій і перспектив, що є актуальним у контексті трансформації системи оздоровчих послуг у світі.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи Львівського державного університету

фізичної культури імені Івана Боберського на 2021–2025 рр. за темою 3.2 «Оздоровча рухова активність у рекреаційній діяльності різних груп населення України».

Метою роботи є виявлення особливостей функціонування фітнес-індустрії Японії як інструмента поширення оздоровчої рухової активності серед населення.

Для розв'язання поставлених завдань використувався комплекс взаємопов'язаних теоретичних методів, а саме: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, джерел світової мережі Інтернет; документальний метод; системний аналіз; метод порівняння.

Виклад основного матеріалу дослідження. На сучасному етапі розвитку провідні країни світу усвідомлюють значний потенціал фітнес-індустрії як важливого чинника соціально-економічного зростання. Ця сфера сприяє створенню нових робочих місць, позитивно впливає на соціальну інтеграцію, освіту та здоров'я населення. Крім розвитку ринку товарів, обладнання та оздоровчих послуг, фітнес-індустрія відіграє важливу роль у формуванні культури здорового способу життя, залученні населення до систематичних занять фізичною активністю та підвищенні якості життя. Таким чином, її розвиток розглядається як стратегічний інструмент формування активної, здорової та конкурентоспроможної нації [1].

В Японії становлення фітнес-руху почалося зі значного імпульсу, який дала організація XVIII літніх Олімпійських ігор у Токіо 1964 року. Це сприяло не лише економічному зростанню, а й посиленню інтересу до фізичної активності серед населення. Відтоді японські науковці розпочали систематичні дослідження впливу фізичних вправ на організм людини, що зумовило зростання науково обґрунтованих доказів користі

рухової активності, зокрема в профілактиці неінфекційних захворювань [13].

Із 1980-х років аеробіка стала однією з популярних форм фітнесу серед японців та не втрачає актуальності й нині [9]. У 1990-х роках керівництво Японії офіційно визнало важливість формування фізично активного способу життя, що знайшло відображення в державних програмах, орієнтованих на оздоровлення населення. Зокрема, у 2000 році було ініційовано програму «Health Japan 21», яка спрямована на промоцію здорового способу життя та профілактику захворювань [13; 14].

У межах програми особливу увагу було приділено розвитку фізичного фітнесу та підготовці фахівців – так званих «тренерів зі здоров'я», які мали би поєднувати знання в галузі медицини, фізичного виховання і програмування індивідуальних фітнес-навантажень відповідно до стану здоров'я та фізичної підготовки клієнтів. Варто зазначити, що професійна діяльність в Японії регламентується чіткими стандартами, що гарантує високий рівень якості у сфері фітнес-послуг.

Оцінювання ефективності першого етапу програми «Health Japan 21», проведене у 2012 році, засвідчило, що 17% цільових індикаторів було досягнуто, 42% – продемонстрували покращення, 24% – залишилися без змін, а 15% – погіршилися. Зважаючи на ці результати, з 2013 року Міністерство охорони здоров'я, праці та соціального забезпечення Японії ініціювало другий етап програми з уточненням цілей і завдань на період до 2022 року [14]. Ця ініціатива сприяла розвитку як традиційних, так і інноваційних форм фізичної активності.

На рисунку 1 подано статистичні дані щодо популярності основних видів рухової активності серед населення Японії станом на 2023 рік. Дані свідчать про домінування оздоровчої ходьби (60,9%) як наймасовішої форми фізичної активності. До інших популярних напрямів належать: work out – 13,0%, різні види гімнастики – 12,4%, біг та марафони – 10,8%, ходьба по сходах – 10,3%, велоспорт – 9,8%, аеробіка, йога, пілатес – 6,4%. Ці показники дозволяють виявити сучасні тенденції у вподобаннях населення щодо активного дозвілля та оздоровлення.

У 2011 році частка фізично активного населення Японії становила 42,5%, тоді як у 2018 році цей показник зріс до 51,5% [1; 6]. Упродовж 2013–2019 років простежувалася позитивна динаміка щодо збільшення кількості членів фітнес-клубів: від 3,05 млн до 3,39 млн осіб. Однак пандемія COVID-19 суттєво вплинула на галузь: у 2020–2021 роках кількість членів зменшилася, досягнувши 2,52 млн осіб у 2021 році. З 2022 року спостерігається поступове відновлення: кількість членів фітнес-клубів зросла до 2,65 млн осіб, а у 2023 році – до приблизно 2,8 млн [11] (рис. 2).

Попри активний розвиток фітнес-індустрії, в Японії частка членства у фітнес-клубах, відносно до загальної чисельності населення, залишається нижчою порівняно з провідними країнами світу, як-от: США, Велика Британія, Франція, Німеччина, Італія тощо. Однією з основних причин такої ситуації є висока вартість абонементів, що варіюється залежно від типу закладу та вибраного пакета послуг. Зокрема, щомісячна вартість членства у приватному тренажерному залі становить у середньому від 7 000 до 20 000 японських ієн, а додатково може стягуватись одноразовий рес-

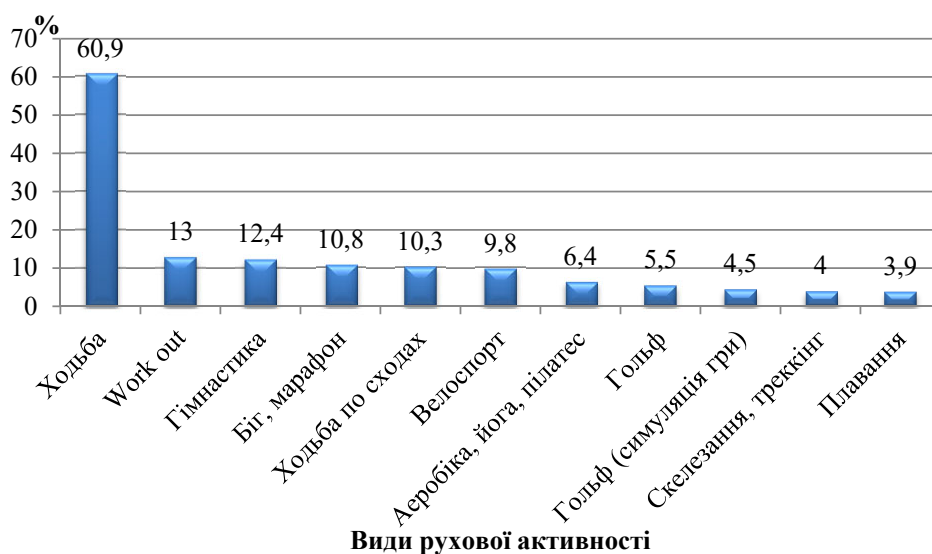


Рис. 1. Пріоритетність видів рухової активності японців станом на 2023 рік (%) [13]

млн. осіб

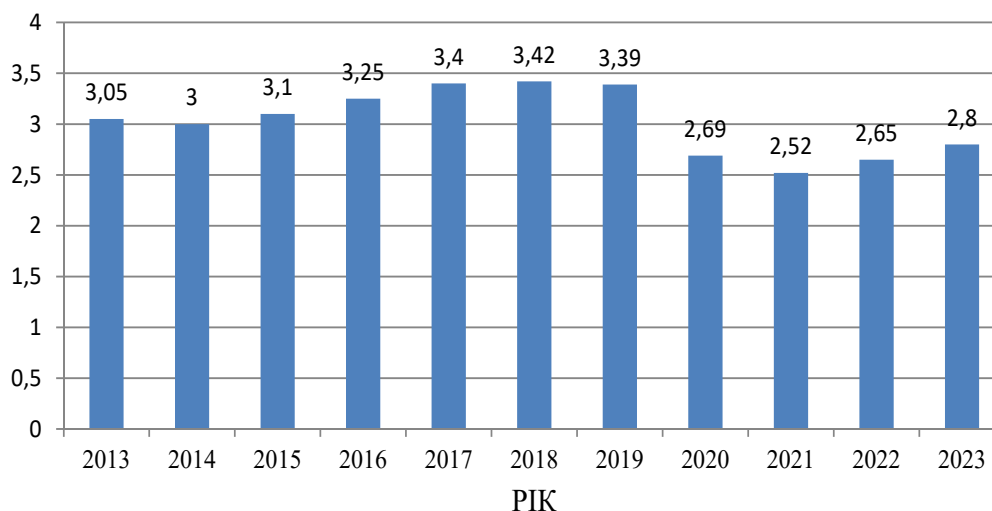


Рис. 2. Кількість членів фітнес-клубів в Японії з 2013 по 2023 рік (млн. осіб) [4]

страційний внесок у розмірі близько 50 доларів США [7].

Приватні фітнес-клуби, як Gold's Gym, Anytime Fitness, Konami Sports Club, Tipness, F45, Crossfit тощо, пропонують різні варіанти членства (денне, ранкове, сімейне тощо). Альтернативою їм слугують муніципальні тренажерні зали, що працюють за системою погодинної оплати та не вимагають членства. Середня вартість відвідування таких закладів становить близько 400 японських ієн [7; 15].

Упродовж останніх двох десятиліть ринок фітнес-послуг в Японії демонструє динамічне зростання. Якщо у 2005 році нараховувалося лише 106 загальних фітнес-клубів і 34 малі тренажерні зали, то у 2007 році ці показники становили вже 512 і 391 відповідно. У подальші роки галузь продовжила зростати, і вже у 2023 році в Японії функціонувало близько 10,6 тис. фітнес-клубів, з яких 3,141 тис. працювали у форматі 24/7 [10; 11]. У 2024 році кількість таких закладів зросла до 12,543 тис., переважно завдяки стрімкому розширенню мережі цілодобових клубів, зокрема «ChocoZAP» [5; 12].

Фітнес-індустрія в Японії відіграє вагомую роль у формуванні економіки країни, сприяючи зростанню внутрішнього ринку послуг, зайнятості населення та розвитку суміжних галузей. Попри економічні втрати, спричинені пандемією COVID-19, кількість фітнес-залів продовжувала зростати. У 2020 році загальний дохід галузі становив 1,8 трильйона ієн, а чисельність зайнятих сягала понад 200 000 осіб, включаючи інструкторів, персональних тренерів і допоміжний персонал [4; 9].

Загальний дохід ринку тренажерних залів, оздоровчих і фітнес-клубів у 2022 році становив близько 3,6 млрд доларів США. Проте у 2017–2022 роках спостерігався незначний від'ємний середньорічний темп зростання (CAGR = – 0,5%). У 2023 році фітнес-клуби Японії генерували річний дохід близько 278,4 млрд ієн, а витрати на сектор спорту та активного відпочинку (включно з фітнесом, спортивними заходами тощо) сягнули \$13,3 млрд – близько 30% від загального ринку фізичної активності в Азіатсько-Тихоокеанському регіоні.

Згідно зі світовим рейтингом у найперших 20 країн за обсягом ринку рекреаційної фізичної активності, Японія посідає 3-тє місце (\$43,9 млрд), поступаючись лише Китаю (\$109,3 млрд) та США. До п'ятірки азіатських лідерів також входять Південна Корея (\$23,5 млрд), Австралія (\$16,7 млрд) та Індія (\$13,4 млрд).

Важливо зазначити економічні результати ключових компаній галузі у 2024 році, зокрема: Curves Holdings Co., Ltd. – чистий обсяг продажів: ~30 млрд ієн; Rizap Group Inc. – ~166,3 млрд ієн; Fast Fitness Japan, Inc. (франшиза Anytime Fitness) – ~15,83 млрд ієн; Central Sports Co., Ltd. – ~45,4 млрд ієн [9].

Японія також входить до трійки лідерів за розміром ринку обладнання та витратних матеріалів (\$8,8 млрд), поступаючись лише Китаю (\$10,4 млрд). Крім того, країна посідає 3-тє місце у світі за обсягом ринку фітнес-програм на основі йоги, пілатесу та тай-чи (\$1,9 млрд у 2023 році).

Однією з актуальних тенденцій у розвитку фітнес-індустрії Японії є цифровізація. Японці активно використовують фітнес-трекери,

мобільні додатки та інші цифрові інструменти для моніторингу активності та підтримки здоров'я. У 2023 році обсяг ринку фітнес-додатків становив \$1,24 млрд, а до 2035 року прогнозується його зростання до \$5,3 млрд. Лідерами за прибутком у 2024 році стали: Zwift: Ride and Run; Strava: Run, Ride, Hike; Fitbit: Health & Fitness.

Серед додатків із найбільшою кількістю завантажень станом на кінець 2024 року виділяються: FiNC Diet & Fitness App (10,08 млн завантажень, дохід \$9,41 млн) та Asken Diet (12,44 млн завантажень, дохід \$37,38 млн). Обсяг ринку фітнес-трекерів у 2024 році становив \$3,59 млрд із прогнозом зростання до \$10 млрд до 2030 року.

Очікується, що найближчими роками фітнес-індустрія Японії продовжить зростання завдяки активному впровадженню цифрових технологій (онлайн-тренування, AI-тренери); розвитку нішевих напрямів (екофітнес, біохакинг); поширенню корпоративного фітнесу; розширенню програм для осіб похилого віку з метою сприяння активному довголіттю.

Висновки

1. Виявлено, що за останні роки спостерігаються високі темпи розвитку фітнес-індустрії в усіх країнах світу та її обсяги збільшуються з кожним роком. З'ясовано, що в Японії оздоровча ходьба є пріоритетним видом рухової активності (60,9%).

2. Визначено, що кількість членів фітнес-клубів у Японії поступово зростає і в 2023 році становила 2,8 млн осіб. Відповідно, зафіксовано, що кількість фітнес-клубів у країні також зростає та збільшилася до 10,6 тис. (2023 р.), з яких 3,141 тис. працюють у форматі 24/7.

3. Встановлено, що японці активно використовують цифрові пристрої для моніторингу фізичної активності. У 2024 році за обсягом прибутку провідним фітнес-додатком для тренувань у Японії був Zwift: Ride and Run із доходом у \$1,27 млн.

Перспективою подальших досліджень є вивчення системи підготовки та сертифікації фахівців з оздоровчої рухової активності для задоволення усе вищого попиту на висококваліфікований персонал у світовій фітнес-індустрії.

Список літератури:

1. Леонов Я.В. Світові тенденції та українська практика розвитку спортивної індустрії в умовах кризи. *Фінанси України*. 2020. С. 106–119. DOI: <https://doi.org/10.33763/finukr2020.12.106>.

2. Чеховська Л. Фітнес-індустрія: стан і перспективи розвитку у країнах світу. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. № 2(58). С. 107–112. DOI: <https://doi.org/10.15391/sns.v.2017-2.019>.

3. Fitness Industry Association of Japan. URL: <https://www.fia.or.jp/english/industry/index.html> (дата звернення: 15.06.2025).

4. Fitness industry in Japan – statistics & facts. URL: <https://www.statista.com/topics/7757/fitness-industry-in-japan/#topicOverview> (дата звернення: 5.07.2025).

5. Fitness Facilities in Japan: Key Research Findings. 2024. URL: https://www.yanoresearch.com/en/press-release/show/press_id/3651?utm_source=chatgpt.com (дата звернення: 25.06.2025).

6. Global Health Observatory data repository. Database World Health Organization. 2018. URL: <https://apps.who.int/gho/data/view.main.2463> (дата звернення: 15.05.2025).

7. How to sign up for a gym membership in Japan. URL: <https://gogonihon.com/en/blog/gym-membership-in-japan/> (дата звернення: 15.07.2025).

8. Ivanochko V. et. al. Physical Education Methods of Various Directions Application for Female University Students with Cardiorespiratory Diseases. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*. 2024. Vol. 16, is. 4. P. 628–650. DOI: doi.org/10.18662/rrem/16.4/933.

9. Japanese Fitness Industry, an overview. URL: <https://www.linkedin.com/pulse/japanese-fitness-industry-overview-adarsh-nigam> (дата звернення: 7.04.2025).

10. Number of fitness clubs in Japan in 2020 and 2023. URL: <https://www.statista.com/statistics/934087/japan-fitness-club-number/> (дата звернення: 15.05.2025).

11. Number of fitness club members in Japan from 2014 to 2023. URL: <https://www.statista.com/statistics/934096/japan-fitness-club-member-number> (дата звернення: 15.05.2025).

12. Participation rate in sports and physical exercise in Japan in 2023, by type of activity. URL: <https://www.statista.com/statistics/753156/japan-participation-rate-of-playing-sports-by-type-of-activity> (дата звернення: 5.05.2025).

13. Shigeru Inoue, Hiroyuki Kikuchi, Shiho Amagasa. Physical Activity, Sport, and Health in Japan. *Health in Japan*. 2020. P. 201–216. URL: <https://academic.oup.com/book/31971/chapter-abstract/267714123?redirectedFrom=fulltext&login=false> (дата звернення: 25.05.2025).

14. Tsuji I. Current status and issues concerning Health Japan 21 (second term). *Nutrition Reviews*. 2020. Vol. 78, Suppl. 3. 14–17. DOI: <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuaa079>.

15. Ultimate Guide to Gyms in Japan. URL: <https://bfftokyo.com/ultimate-guide-to-gyms-in-japan/> (дата звернення: 15.05.2025).

Reference:

1. Leonov, Ya. V. (2020). Svitovi tendentsii ta ukrainska praktyka rozvytku sportyvnoi industrii v umovakh kryzy. [Global trends and Ukrainian practices in the development of the sports industry during the crisis].

Finansy Ukrainy, 12, 106–119. DOI: <https://doi.org/10.33763/finukr2020.12.106> [in Ukrainian].

2. Chekhovska, L. (2017). Fitness-industriia: stan i perspektyvy rozvytku u krainakh svitu [Fitness industry: current state and prospects for development in countries around the world]. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk*, 2(58), 107–112. DOI: <https://doi.org/10.15391/sns.v.2017-2.019> [in Ukrainian].

3. Fitness Industry Association of Japan. Statista. Retrieved from: <https://www.fia.or.jp/english/industry/index.html>. (data zvernennia: 15.06.2025)

4. Fitness industry in Japan – statistics & facts. (data zvernennia: 5.07.2025). Retrieved from: <https://www.statista.com/topics/7757/fitness-industry-in-japan/#topicOverview>

5. Fitness Facilities in Japan: Key Research Findings. (2024). Retrieved from: https://www.yanoresearch.com/en/press-release/show/press_id/3651?utm_source=chatgpt.com (data zvernennia: 25.06.2025).

6. Global Health Observatory data repository. (2018). Database World Health Organization. Retrieved from: <https://apps.who.int/gho/data/view.main.2463> (data zvernennia: 15.05.2025).

7. How to sign up for a gym membership in Japan. (data zvernennia: 15.07.2025). Retrieved from: <https://gogonihon.com/en/blog/gym-membership-in-japan/>

8. Ivanochko, V et. al. (2024). Physical education methods of various directions application for female university students with cardiorespiratory diseases. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*,

16(4), 628–650. DOI: <https://doi.org/10.18662/rrem/16.4/933>

9. Japanese Fitness Industry, an overview. (data zvernennia: 7.04.2025). Retrieved from: <https://www.linkedin.com/pulse/japanese-fitness-industry-overview-adarsh-nigam>

10. Number of fitness clubs in Japan in 2020 and 2023. (data zvernennia: 15.05.2025). Retrieved from: <https://www.statista.com/statistics/934087/japan-fitness-club-number/>

11. Number of fitness club members in Japan from 2014 to 2023. (data zvernennia: 15.05.2025). Retrieved from: <https://www.statista.com/statistics/934096/japan-fitness-club-member-number/>

12. Participation rate in sports and physical exercise in Japan in 2023, by type of activity. (data zvernennia: 5.05.2025). Retrieved from: <https://www.statista.com/statistics/753156/japan-participation-rate-of-playing-sports-by-type-of-activity>

13. Shigeru, I., Hiroyuki, K., Shiho, A. (2020). Physical Activity, Sport, and Health in Japan. *Health in Japan*. P.201-216. Retrieved from: <https://academic.oup.com/book/31971/chapter-abstract/267714123?redirectedFrom=fulltext&login=false>

14. Tsuji, I. (2020). Current status and issues concerning Health Japan 21 (second term). *Nutrition Reviews*, 78(3), 14–17. DOI: <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuaa079>

15. Ultimate Guide to Gyms in Japan. (data zvernennia: 15.05.2025). Retrieved from: <https://bfftokyo.com/ultimate-guide-to-gyms-in-japan/>

© В. В. Іваночко, Л. Я. Чеховська, І. Б. Грибовська, М. В. Данилевич, М. Я. Лужна, Р. О. Турка

Оглядова

Надійшла до редакції 14.09.2025

Прийнято до публікації 10.10.2024

Опублікована 02.12.2025