

# 陸上競技に関する研究～生涯スポーツとしての普及の観点から～

## A study on track and field sports ~Viewpoint as lifelong sport~

1K06B085

指導教員 主査 宮内孝知先生

木村 太一

副査 鈴木秀次先生

### 1. 研究の動機、目的

私自身陸上競技を12年間続けてきた。私の人生に多大な影響を及ぼした陸上競技には、さらに普及・発展していったほしいと願っている。しかし、競技スポーツとしては普及している陸上競技だが、生涯スポーツとしてはどうか、普及しているのは長距離種目だけではないか、という疑問が出てきた。そこで生涯スポーツとして、長距離種目がさらに発展していくためには、また、短距離・跳躍・投擲種目が普及していくためには、どうすればよいかを考えていきたい。

### 2. 各章の要約

第1章では、競技スポーツと生涯スポーツの特徴を述べ、生涯スポーツについて詳しく言及した。スポーツは遊戯性と競争性を兼ね備えたものであり、競技スポーツは競争性を、生涯スポーツは遊戯性を優先したものである。生涯スポーツは、誰でもいつでもどこでもいつまでも行えるスポーツであることを目指し、高齢化・情報化社会など様々な背景をもとに発展してきた。その生涯スポーツ普及のための要素は5つ挙げられる。すなわち、スポーツ欲求を起こす人、施設や用具、ルールや練習計画などのプログラム、技術指導や大会運営を行う指導者、施設提供や指導者育成・情報提供などを行う組織である。また、スポーツ振興基本計画では生涯スポーツ社会実現のためには総合型地域スポーツクラブが重要であるとされている。

第2章では、陸上競技が今までどのような形

で生涯スポーツとして活動してきたかを述べた。まずマスターズ陸上を取り上げ、これには競技スポーツと生涯スポーツの両面で普及していく要素が見られた。次にランニングブームなどにより普及している長距離種目について、第1章で述べた生涯スポーツ普及のための5要素の観点から、15人のランナーの体験記を基に普及の要因を分析した。その結果、健康的・気軽さなど、生涯スポーツとして普及する要因が複数あることが判明した。さらに短距離・跳躍・投擲種目の特性を述べ、生涯スポーツとして普及していけるかどうかを探った。その中で共通して言えることがあった。それは、走る・跳ぶ・投げるという動作を追求する陸上競技が、狩猟時代からの人間の本能を揺さぶり、スポーツ欲求を起こし得るということである。

第3章では、生涯スポーツとして普及している長距離種目と普及していない短距離・跳躍・投擲種目を分別し、それぞれの課題・問題点をこれまでの章を基に言及した。長距離種目においては、スポーツ活動を行っている人は個人で楽しむ程度に留まっており、指導者・組織という要素において不足が見られたほか、学校の授業改善が必要であると考えられた。短距離・跳躍・投擲種目においては、生涯スポーツ普及のための5要素の全てに問題点があることが判明した。また、長距離種目と短距離・跳躍・投擲種目で共通の課題として総合型地域スポーツクラブとの連携不足が挙げられた。そこで連携のメリット・デメリットなどを言及した。

第4章では、第3章の課題・問題点を基に結

論を述べた。長距離種目に関しては、生涯スポーツとして普及している要因が複数あったうえに、課題が総合型地域スポーツクラブとの連携が明確であり、今後さらに発展していく可能性があると考えられた。短距離・跳躍・投擲種目に関しては施設の使いにくさなど解決には組織的な改善が必要である課題・問題点が多く、現状ではすぐに普及していくことは厳しいと考えられた。しかし問題を個々に取り上げていくと解決が不可能ではなく、少しずつ改善していけば将来的に普及していくことは可能ではないかという結論に至った。