

女性市民ランナーのランニング実施要因に関する研究 Why woman are running? :A study of their Motivation.

1K09B129
指導教員 主査武藤泰明先生

谷口 友章
副査 間野義之 先生

【目的】

近年健康志向の高まりや東京マラソンに代表される大規模な市民マラソン大会の影響をからか、年々日常的にランニングを行う人が増え、ランニングブームが起きている。日本には、1970年代にもマラソンブームが起こったが、近年のマラソンブームは過去のそれとは異なる特徴を持っている。それは、過去のマラソンブームが主に中高年の男性中心に起こったことに対し、現在のマラソンブームは、中高年の男性にとどまらず幅広い年代の男女の間で起きているということである。本論文は、近年増加している女性市民ランナーのランニング実施要因についてアンケート調査をもとに研究することを目的としている。

【方法】

本研究の調査方法は女性のランニング実施者に対するアンケート調査である。アンケートは、二日間実施した。それぞれのアンケートを行った場所は、12月1日が、国立競技場周辺（東京都新宿区）であり、12月2日が、皇居周辺（東京都千代田区）である。アンケートは、その場でランニング実施者に用紙を手渡しし、記入してもらいその場で回収するという方法で行った。この調査では計50部を配し、50部すべての有効回答を得た。分析はSPSS、EXCELを用いて行った。

【結果】

本研究では以下のような結果を得た。(1) マラソン大会未経験者でも、大会参加意欲は高い。(2) ランニングを始める際影響を受けた人物・物事としては、テレビ、雑誌、芸能人等の「メディア」は低く、「友人、仲間」が高い。(3) 全体的なランニング実施要因としては、「ストレス発散を発散したいから」、といった健康要因が高く。「ランニングをしているというだけで聞こえがいいから」、といった流行要因や、「いろいろな異性と知り合いになれるから」といった異性に関する要因は低い。(4) 年代別では20代、30代は似た傾向を示すの

に対し、40代ではコミュニケーション要因が高い傾向がある。(5) ランニング歴が短い人は、「走ることそのものが好き」なのではなく、「新しい経験」の選択肢の一つとしてランニングを始める人が多く、コミュニケーション要因は低い。一方ランニング歴が長い人は、「走ることそのものが好き」な割合が高くなり、コミュニケーション要因も高い値を示す傾向がある(6)「大会に出たいから」、「タイムを縮めたいから」といった要因は、ランニング歴が影響しない。(7) ランニングを続けるコツとしては、「友人、仲間」を作ることが重要であり、また無理せず、気楽に行うことがポイントである。(8) ランニングを始めた結果として、「友人、仲間」が出来たことの割合が高く、「痩せた、健康になった、体力がついた」といった健康面においても実感を得ている。

【考察】

仮説では、女性がランニングを行う主な理由としては「健康」のためであり、ランニング歴の長さによって「流行」等の始める要因、そして現在行っている「大会に出たいから」等の要因の差が表れてくるものとした。分析結果から、女性がランニングを行う一番の要因は「健康」であることが分かった。またその「健康」という要因に関しては、実際に成果として体感している。このように自身で設定した実施要因について実感できることが、これまで女性達がランニングを続けていく原動力となっているのであろう。現在ランニングブームであるということや、「ラン婚」といったイベント等の外発的要因ではランニングを続けていくための原動力とはならないのであろう。また他に目立っていたのは「友人、仲間」という要因である。ランニング歴の短い人の実施要因では、コミュニケーション要因は低い値であったものの、ランニング歴が長い人では、高い要因となった。このことから「健康」という目標に向かうにあたり同じような目標を持つ友人らと行うことで、ランニングを継続して行うことが出来るのであろう。

