

日本におけるトライアスロンの普及・発展のための活動に関する一考察

A Study on the Spread and the Development of Triathlon in Japan

1K10C180
主査 友添秀則 先生

小林 祐介
副査 杉山千鶴 先生

【動機と目的】

トライアスロンは近年、競技人口が伸びているスポーツであるが、日本においてはいまだにマイナースポーツとして捉えられている。私は大学に入学後、競技を行ってきたが、練習やレースを行うだけで、トライアスロンに関することは、ほとんど学ぶことなく過ごしてきた。そのため、トライアスロンの歴史や発展などについてはほとんど理解しておらず、トライアスロンについてもっと知りたいと考えたことが、本研究の動機である。

日本でトライアスロンがより普及し、愛好者数を増加させていくためには、まず、日本でのトライアスロンの認知度を上げる必要があると考える。そのため、本研究では、トライアスロンの歴史や発展などを調べ、それをもとにトライアスロンの普及活動に関する、有効な方策を考察することを目的とする。

【方法】

本研究では、トライアスロンに関する文献資料を中心に、検討を進めるという方法をとる。

【第1章】

本章では、トライアスロンの誕生から発展、また、日本への伝来から発展など、その歴史について概観する。

1974年、アメリカ・サンディエゴで水泳、サイクリング、ランニングを続けて行う複合競技が生まれ、1978年、ハワイ・オアフ島にて、世界初のトライアスロン大会が開かれた。その後、トライアスロンは世界各地で行われるようになり、2000年のシドニーオリンピックから、正式種目として採用された。また、障害を持った人達が参加できる、パラトライアスロンも発展していき、2016年のリオデジャネイロオリンピックから、パラリンピックの種目として採用されている。

日本では、1981年に日本初のトライアスロン大会である「皆生トライアスロン'81」が行われ、その後、全国に普及していった。2009年の第64回国民体育大会より、公開競技として実施され、2016年の第71回国民体育大会から正式競技として実施される。1984年には500人だった競技人口が2012年では35万人まで増加する等、トライアスロンはここ30年程で急速な発展を遂げてきた。

【第2章】

本章ではトライアスロンの持つ特性や特徴についてまとめ、また、普及や発展における課題について考察する。

トライアスロンは水泳、バイク、ランの3種目を連続して行う競技であり、それぞれの種目に注目しても、単独種目としての、水泳、ロードレース、ランニングとは異なる特性を持っており、他の競技と比べ、運動強度が大きいことが分かった。また、トライアスロンの大会には、様々な距離や、トライアスロンに関連した複合競技があり、ルールの変遷等の理由から、競技方式は多岐に渡って存在している。

トライアスロンの普及の課題として、第一に、水泳が苦手な人が始めにくいことが挙げられる。そして、一般の人が「過酷なスポーツ」というイメージを持っていることや、高額な費用がかかるということ等が挙げられる。

トライアスロンを普及させていくための方策として、水泳やマラソン等、他のスポーツ大会やスクールと協力し、他のスポーツを行っている人へアプローチすることが有効である。特に、水泳経験者や、現時点で、参加者の少ない若年層や女性を中心に普及活動を行うことが重要である。また、距離の短い大会の情報や、ロードバイク等の用具のレンタルが出来ること等、初心者向けの情報を宣伝していく必要がある。さらに、安全面の更なる充実を図ることで、トライアスロンに対する不安を取り除いていき、これらの方策が、トライアスロン界をさらに充実していくことにつながると考えた。

【第3章】

本章では、生涯スポーツとしてのトライアスロンの今後の展望について考察する。

トライアスロンは、全身を使う有酸素運動であるため、脂肪燃焼や心肺機能向上、ストレスの発散等の効果が期待でき、健康の増進として有効である。また、誰もが参加できるよう、距離や競技方式が幅広く用意される等、継続しやすいため、健康の保持という点でも優れている。このように、生涯スポーツとして、トライアスロンは適していると考えられる。それは、障害者にとっても同じことであり、多くの人々がトライアスロンを始め、続けていけるような環境作りが非常に重要である。

日本トライアスロン連合では、「ちびっこ・ジュニアトライアスロン教室」をはじめ、これまで様々な取り組みを行ってきた。これらの取り組みを継続していき、課題を解消、緩和していくことが競技人口の増加につながり、これからの日本において、トライアスロンは生涯スポーツとして、ますます発展していくだろうと感じられた。