

事前ランニング練習せずにロードレース大会参加した参加者の特徴分析

健康スポーツ研究領域

5019-A071-0 リン モウキン

緒言

2007 年から開催された東京マラソンを皮切りに大阪、神戸、京都などの都市型の市民マラソン大会が開催し始めた。RUNNET の 2005 年～2018 年ランニングイベント数の統計結果から見ると、2007 年東京マラソン開催したからランニングイベント数が増えている。特にマラソンとハーフマラソンの数が 2017 年後急増していく。2008 年からの 10 年間、マラソン大会の数は 5 倍になった。普段、マラソン大会に参加するため、必ず一生懸命練習するとおもっているが、ネットで検索すると、練習ゼロで完走した人もいる。それ以外、練習したくない人に練習せずに参加することにアドバイスを提供する記事もある。このような記事でマラソン大会が難しくない、誰でもチャレンジできる可能性あると考えられる。定期的に走っている人以外の人にマラソン大会への興味を引き出すため、本研究の目的は事前ランニング練習を行わずにロードレースを参加した参加者の特徴を明らかにすることである。

方法

本研究の方法では、2000 年～2018 年の SSF 笹川スポーツ財団のスポーツライフデータを用い、ロードレースの参加者のスポーツ実施状況とライフデータを分析した。SSF 笹川スポーツ財団のスポーツライフデータは 2 年に 1 回で行っている。本研究は過去 20 年間、合計 10 回のデータを用いた。アンケートは「過去一年間に行った運動・スポーツ」スポーツの実施状況を聞き、過去一年間のスポーツ実施状況とそれらの実施頻度に関する 2 個問題ある。過去一年間のスポーツ実施状況では、過去一年間実施したスポーツすべてに○をつける回答である。本研究では、「過去一年間に行った運動・スポーツ」で、ロードレースに○をつけた回答者が対象者になった。実施頻度では、

研究指導教員：中村 好男 教授

実施頻度高いスポーツから、5 つスポーツを選んで回答することになった。本研究はこの 5 つの回答で、ランニングと答えた頻度により、3 群に分けた。Group1 は過去一年間ランニングしなかった参加者で、Group2 は過去一年間ランニング実施回数 54 回以下の参加者で、Group3 は過去一年間ランニング実施回数 55 回以上の参加者である。そして、10 回のアンケートともある項目を変数とした一元配置分散分析を実施した。統計分析に当たっては、Microsoft 社の Excel と IBM 社の SPSS12.0 版を使用し、有意確率は $P=0.05$ とした。

結果

2000 年～2018 年たの SSF 笹川スポーツ財団のスポーツライフデータの回答者は合計 22654 人である。本研究では、「過去一年間に行った運動・スポーツ」で、ロードレースに○をつけた回答者 203 名が対象者になった。過去一年間のランニング頻度で分群の結果、Group1 は 76 名、Group2 は 42 名、Group3 は 85 名の参加者の結果になった。3 群とも男性の参加者のほうが多かった。年代別から見ると、Group1 と Group2 では、30 代の参加者が一番多かった。Group3 では 40 代の参加者が一番多かった。一元配置分散分析の結果、各グループの間に四つ変数が統計的に有意な差が認められた。その結果、年齢、総合的なスポーツレベル、ボランティアの参加状況、自覚的な体力評価で、3 Group の間に統計的に有意な差が認められた。

考察

過去一年間ランニングなしでロードレースに参加した参加者は年齢、総合的なスポーツレベル、スポーツにかかわるボランティア活動の参加状況、自覚的な体力評価の項目で有意な差が認めら

れたことから、ランニングせずに参加者は年齢が低い、総合的なスポーツレベルが低い、スポーツにかかわるボランティアの参加状況が低い、自覚的な体力評価が高いことが示唆された。年代別から見ると、過去一年間ランニングなし参加者の年齢ピックが 30 代のため、若い参加者が練習せずに完走できると思って参加した傾向あると考えられる。また、総合的なスポーツレベルでは、ランニングせずにロードレースを参加した参加者がランニング実施頻度が高い参加者より総合的なスポーツレベルが低いため、ランニングせずに参加した参加者は日常的にスポーツ習慣を持っていない可能性あると考えられる。また、ランニングせずに参加した参加者のボランティア活動参加率が低いため、それらの参加者は幅広いスポーツ・運動の活動の参加意欲が低いだと推測された。最後、事前ランニング練習せずに参加した参加者の自覚的な体力評価が高いため、自分の体力に自信あり、練習せずにも完走できると思い、事前練習なしで参加した可能性がみられる。ネットブログの結果から、実際に事前ランニング練習せずにロードレースを参加した大会は制限時間長い大会だとわかった。SSF 笹川スポーツライフデータの分析結果を含め、事前ランニング練習せずにロードレース参加した参加者は若くて自覚的な体力評価が高く、制限時間長いロードレース大会に自信あるので練習ゼロで参加した可能性ある。しかし、本研究は対象者が全体回答者の 1 割未満のため、他の変数が統計的に有意な差が出られない可能性ある。今後、事前ランニング練習せずにロードレースを参加した参加者を対象者とする研究が必要である。

結論

事前ランニング練習せずにロードレースを参加した参加者は年齢が若く、自分の体力に自信を持っているため、特に練習を行わないでロードレースに参加する。