

調査報告

公開講座「ホノルルマラソンを走ろう」の10年

田中 俊夫*, 小原 繁**, 川島 歩***

Decade of the Extension Program 'Let's Run Honolulu Marathon'

Toshio Tanaka, Shigeru Obara, Ayumi Kawashima

はじめに

徳島大学大学開放実践センターの公開講座「ホノルルマラソンを走ろう」は平成14年度(2002年)に新規開講し、平成23年度(2011年)で10年目を迎えた。本講座はセンターが開設以来提供してきた通常の生涯学習プログラムとは異なる特徴を持ち、10年間にわたって総受講者数937人、延べ受講者2369人という過去最大規模の講座となった。メディアにも講座に関する話題が数多く取り上げられ、センターにとっての看板講座の1つとなっている。この公開講座の10年を振り返り、その経緯と意義、成果をまとめた。

講座の開設

筆者はセンターの専任教員として「健康管理・フィットネス」に関する公開講座を担当してきた。主たる研究テーマは「運動行動のアドヒアランス研究」であり、運動行動の強化や継続性に関しての研究を進めている。フィールドワークとしての公開講座を検討してみると参加する人、継続する人、それぞれに健康への関心度が元来高い人々だという印象をぬぐいきれない。今まで参加しなかった人々にやる気になってもらい、運動を継続してもらうためにはどのようなプログラムが求められるかを検討した結果、「楽しみを伴い、チャレンジ性のあるもの」が提供できるならば大きな可能性があるように思われた。その題材を探る過程で「ホノルルマラソン」に行きついたのである。マラソンと言えば、未経験者にとっては「きつい」「つらい」のイメージが強く、特にフルマラソン(42.195km)の完走は「自分にはとても無理」と思っている人がほとんどであろう。一方、その基礎となるジョギングは生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防や改善に対して有効とされる

*徳島大学大学開放実践センター

**徳島大学大学院ソシオ・アーツ・アンド・サイエンス研究部

***徳島大学大学開放実践センター

有酸素運動の代表格である。また、「ジョギング中毒」という言葉もあるように実践者にとっては反復性、継続性が高いものである。未経験者がやる気を持って取り組み、無理のない漸進的なプログラムを体験していけば、運動が継続され、それによる様々な効果が期待される。「ホノルルマラソン」はこのための動機づけとして機能するように思われたのである。

<ホノルルマラソンの特徴>

- ・制限時間がなく、歩き通す人でも完走可能
- ・アメリカ合衆国の「楽しみとして走る」精神的な土壌があり、競技会というよりはお祭りの色彩が強いイベント
- ・多くの芸能人が走り、メディアにも取り上げられるなど抜群の知名度を持つ
- ・観光地として人気の高いハワイ州ホノルルで開催される
- ・海外の大会であるが日本人の参加者が多く、日本語も通じるなど安心感がある

以上の特徴から、「ホノルルマラソンを走ろう」をテーマとした公開講座は多くの未経験者に「参加してみたい」「私にもできるかも」という願いと可能性を感じるものになるのではないかと思われた。

講座のシラバス作成にあたって、①フルマラソンの未経験者など初心者を対象としたものにする、②5月開講として12月のホノルルマラソンまでの通年講座とする、③「ホノルルマラソンをインターネット中継しよう」というIT講座（吉田敦也教授担当）を同時開講し、連携しながら進行させるという3点を考慮した。センターとしては大きな課題に取り組む「課題達成型プログラム」は過去になかった取り組みであり、通年開講の公開講座も当時としては初めての試みであった。また、「ホノルルマラソンをインターネット中継しよう」講座はホノルルマラソンに向かって日々成長するランナーを素材としてWEBページを制作し、レースの当日はホノルルよりランナーの姿をインターネット中継することを学習内容としたIT講座である。このような異分野講座が連携して1つのテーマに取り組むことも過去にない試みであった。（インターネット講座はこの後4年間継続した）

開講1年目の経過

定員30名で受講者の募集をしたところ、この新講座が徳島新聞に記事として取り上げられたこともあり、定員を遙かに超える86名の受講申込みがあった。平成14年5月18日の開講日には、成功体験の観察学習としてホノルルマラソン経験者から体験談を聞き、全員の自己紹介を冊子にした「Who's Who?」を配布し、講座後の懇親会で受講者の交流を図った。このような行動理論を用いた行動科学的アプローチは継続率の高さにつながったように思われる。

運動を始めた人の50%が3ヶ月以内にドロップアウトされるといわれるが、7ヶ月後の講座修了時に長期欠席者（ドロップアウト者）は2割程度であり、8割となる約70名がプログラムを継



初年度開講式（2002）

続し、そのうち56名が12月8日に開催されたホノルルマラソンにエントリーした。

ホノルルにはマラソン講座生56名、インターネット講座生7名、スタッフ4名、家族・友人11名の計77名が2班に分かれて渡航した。これはセンターの公開講座にとって初の海外実習となった。発熱により出走を取りやめた1名を除く55名が全員完走し、インターネット・ライブ中継も成功した。講座の目標はほぼ達成され、無事終了を迎えた。

受講者からは講座終了前より「ホノルル後」がどうなるかとの問い合わせが続き、スタッフで検討した結果、次年度は継続者対象の講座を新規開設し、「ホノルルマラソンを走ろう」は新規受講生のみを対象とし継続開講することとした。

TJP（徳島大学ジョギーズ・パラダイス）の誕生

しかし、次年度講座の開講する5月まで自主活動を続けることは、せっかく形成した運動習慣が崩れてしまう恐れも大きい。そこで、ジョギング練習を継続する組織として、自主クラブ「TJP（徳島大学ジョギーズ・パラダイス）」を結成した。このクラブ組織を母体として、公開講座以外の場での練習会やレース参加、懇親活動を行うこととした。その後TJPは会員数の増加に伴って組織の改編を行い、受講者の主体的活動組織として独立した。大学主催行事のサポートを始め、地域のマラソン大会へのボランティアスタッフの派遣や公園清掃などのボランティア活動も数多く行っている。なお、年会費は2000円を徴収している。

公開講座2年目より10年目まで

「ホノルルマラソンを走ろう」講座（以下ホノマラ講座）を新規受講者限定としたために2年目以降の講座募集に際しては常に「今年は集まらないのではないかという」不安が存在したことは事実である。ホノルルマラソンへの挑戦は多くの人にとって魅力的なものであるとしても、12月に1週間の休暇を取ることと30万円前後の費用負担は参加のハードルとしてはそれなりに高い。徳島市周辺の人口規模を考えても早い段階で対象者が限定されることが予想された。しかし、口コミを中心としてホノマラ講座は浸透していき、平成15年度の2期生は83名、3期生80名、4期生87名と多くの新規受講生を獲得し、5年目には最高となる106名の受講者があった。また、県外からの受講者もあり、6期生の男性は奈良より、7期生の男性は明石より通学し、8期生では「高速道路1000円」制度を活用して愛媛より2名の男女が毎週車で通学した。9期生、10期生でも各1人香川県からの参加があり、このような遠距離をほぼ休みなく通い続けてくれたことに本プログラムに対する評価の一端が伺える。

生涯学習健康マラソンクリニックの開設

ホノマラ講座4年目となった平成17年度にセンター内に「生涯学習健康マラソンクリニック」を開設した。受講者数も200名を越え、大会参加の情報提供など講座外でのサポートも多岐にわたる

ようになったためである。クリニック内はトレーニング機器を備えたフィットネスエリアと大会要項や書籍・雑誌などを配置したインフォメーションコーナーに分かれ、運動指導員と非常勤職員を配置した。年間利用料は2400円である。

6年目には受講年数3年を経過した人はクリニックの利用登録をすれば公開講座のマラソン実習には参加できる制度を導入した。これにより200名近くになってきた継続者クラスをスリム化することと、大学プログラムへの参加を継続してもらうという2点を目指した。このシステムは2年後の8年目からは受講2年経過の人へ対象を拡大した。

受講者数の推移

表1は10年間の受講者数を示すものである。前述した講座の他にインターネットを利用した遠隔講座「サイバーレッスン、ホノルルマラソンを走ろう」があり、この受講生も基本的には講座初年度の方である。その合計数で見ると5-8年目に100名を越えてピークを迎え、この2年は減少傾向が見られるもののそれでも新規受講生は80名を超えている。10年間で総数967名の新規受講生を迎えたこととなった。

新規受講者に2年目以降の継続者クラスと3年目以降のクリニック登録者を加えた年度受講者数は6年目以降300名を越える大集団となった。10年間の延べ受講者数は2369人となった。

この受講者のほとんどが大学開放実践センターの公開講座を初受講した方であり、数多くの新規受講生を開拓した意義は大きい。また、ホノマラ講座の平均年齢は50代半ば、男女比率は約半々であるが、センターの受講生全体（年間約2000人）では年齢層は60代が最も多く、男女比率も2:1で女性が多いことを考えると、若い年代と男性受講者の獲得で年代や性別の偏り是正にも役割を果たしているといえる。



第9期開講式 (2010)

表1 ホノルルマラソン関連講座・マラソンクリニック受講者数

期	西暦	年度	ホノマラ講座	サイバー	継続者講座	クリニック	合計
1	2002	H14	85				85
2	2003	H15	83		59		142
3	2004	H16	80		108		188
4	2005	H17	87		141		228
5	2006	H18	106	10	170		286
6	2007	H19	90	14	189	40	333
7	2008	H20	90	18	187	71	366
8	2009	H21	94	11	112	160	377
9	2010	H22	63	20	78	203	364
10	2011	H23	58	28	63	225	374
計			836	101	1107	699	2369

ホノルルマラソンへの参加

講座開設時には新規受講者は初年度に初マラソンとしてホノルルマラソンに挑戦することを基本的な目標としていた。表2は10年間のホノルルマラソンへの参加状況である。合計延べ568名が参加して3名を除いて完走した。1人は初マラソン挑戦で20km地点での膝の痛みで棄権し、もう1人は17km地点での転倒によるけがによって途中棄権した。最後の1人は持病による体調不良によって10km地点で棄権した。また、第1期生の女性2人は10年連続で完走した。

12月はハワイでは雨期にあたり、雨の多い季節ではあるが、10年間で短時間のシャワーを除き、雨の降ったレースは6年目と7年目の2回のみ、いずれも雨は朝方の一部の時間にとどまり、天候には恵まれていたといえる。



第5期レーススタート前 (2006)



第7期レースゴール (2008)

表2 ホノルルマラソン参加状況

期	西暦	年度	エントリー数	完走者	棄権	未出走者	スタッフランナー	天候
1	2002	H14	56	55		1	3	晴れ
2	2003	H15	74	74			5	晴れ
3	2004	H16	53	53			4	晴れ
4	2005	H17	71	70	1		5	晴れ
5	2006	H18	78	78			7	晴れ
6	2007	H19	43	43			5	雨、後晴れ
7	2008	H20	63	62		1	4	雨、後晴れ
8	2009	H21	52	51	1		3	晴れ
9	2010	H22	16	16			2	晴れ
10	2011	H23	64	63	1		3	曇
合計			570	565	3	2	41	

現地におけるサポート組織

ホノルルマラソン実習において長年お世話になった2つの組織がある。1つは日系のトランス・パシフィック・ハワイ・カレッジ (TPHC) である。当該カレッジはマラソンコース上の往路20km、復路32km地点に位置し、インターネット講座の作成したWEBページを閲覧した現地日本人によって紹介していただいた。1年目はTPHCの駐車場を借りて徳島大学専用のエイドステーションの設置とインターネット・ライブ中継を行った。2年目からはそれに加えて学生との交流会を開催し、

阿波踊りとフラダンスの披露やブッフエパーティーなどを行った。TPHCでの交流会とエイドステーション設置は恒例となったが、残念ながら2007年の閉校によってその幕を閉じた。TPHCが閉校となった2008年以降のレースではそこから1km先に位置するカワイクイビーチ公園にエイドステーションを設置した。

もう1つの組織はホノルルマラソンクリニックという現地のマラソンクラブである。このクラブはホノルルマラソンの創始者であるDr.Scaffが設立したマラソン初心者のサポート組織である。ホノルルマラソンを目指すマラソン初心者のサポートを主たる目的とするという点でホノマラ講座と極めて大きな共通点を持つクラブである。初年度(2002年)にインターネット講座が作成した英語によるWEBページを閲覧したクラブスタッフがハワイからのEメールによってサポートを申し出てくれたのである。彼らはマラソンやホノルルの情報を提供してくれ、また現地でのお世話も献身的にしていた。さらに毎年レース翌日に開催されるポストマラソンディナーに我々の有志が同席させていただき、異文化交流を深めてきた。

その他の海外マラソン特別講座

ホノルルマラソンは参加者数2万人以上のビッグレースであるが、ニューヨークシティマラソン、ロンドンマラソン、ベルリンマラソンが「世界3大マラソン」と呼ばれる。参加者数は4万人前後であり、世界記録も誕生する高速コースで、チャリティーなどの様々な活動と連結した大きなイベントとなっている。ホノルルマラソンの完走を果たした受講生の多くがチャレンジの完結でマラソン実践に終止符を打つことなく、受講を継続し、次なる目標を求めるようになった。国内での様々な大会に参加するようになったことは当然であるが、上記の世界3大マラソンへのチャレンジも海外マラソン特別講座として取り組むこととなった。

表3が海外マラソン特別講座の一覧である。ニューヨークシティマラソン、ベルリンマラソンと

表3 海外マラソン特別講座

期	西暦	年度	開催日	大会名	国	フルマラソン参加者	ハーフマラソン参加者	スタッフランナー
3	2004	H16	11月7日	ニューヨークシティ	アメリカ合衆国	36		1
4	2005	H17	9月26日	ベルリン	ドイツ連邦	44		1
5	2006	H18	7月2日	ゴールドコースト	オーストラリア	54	5	1
6	2007	H19	10月21日	ローザンヌ	スイス	48	2	2
7	2008	H20	11月2日	ニューヨークシティ	アメリカ合衆国	69		1
8	2009	H21	8月23日	ニューカレドニア	フランス領	31	1	2
9	2010	H22	9月24日	ベルリン	ドイツ連邦	34		2
10	2011	H23	4月17日	ロンドン	イギリス	35		2

続き、ロンドンエントリーの確保と日程の問題から実現に時間がかかったが2011年に参加することができた。ロンドンマラソンはチャリティー活動と一体となった大会として有名であるため、受講生有志でレースの約1ヶ月前に起こった東日本大震災のチャリティーランを行い、沿道の応援者から約13万円の義援金を集めた。

日本におけるマラソン環境の変化

ホノマラ講座の歩んだ10年はまさに日本にとってマラソン文化が劇的に変動した10年であった。元来ジョギングは低コストで施設や仲間の有無を問わない手軽なスポーツである。ただし、体育の授業でマラソン（持久走）は最も人気がない種目の1つであり、体力的に自信のない人には「きつい」イメージ故に敬遠されがちであった。また、汗をかく、日に焼けるなど女性にはさらにマイナス要素に感じられる部分が多かったと思われる。

2000年代に入ると、ジャージやランニングパンツなどの「過去の定番」ファッションからタイト姿が一般的になり、ランニングスカートやワンピースも出現し、講座開設時（2002年）には存在しなかった女性ランナーのスカート姿は「現在の定番」となっている、ウエアやシューズもカラフルになり、グッズ選びで機能やファッションを楽しめるようになった。

また、ipodを始めとする携帯用オーディオによって音楽を楽しみながらジョギングが行えるようになり、「退屈」「長い」と思われがちな長時間練習も楽しみながら行えるようになった。また、日焼け止めも汗に強く長時間効果が持続するものに改良され、ケアを怠らなければ日焼けもかなり予防できるようになっている。

このような状況で市民ランナーは増え続けてきたが、さらに大きな転換となったのが2007年2月に始まった東京マラソンである。ニューヨークシティマラソンをモデルとしたこの大会は、日本で初めてトップランナーの競技会と市民マラソンを兼ね備えた都市マラソン大会であった。トップ選手は賞金やオリンピック代表の座をかけて走り、市民ランナーは7時間の制限時間内に完走を目指すもので、都市の中心部で7時間も緩い制限時間を設定した大会は過去なかった。この東京マラソンはスポーツイベントの枠を越えて各種メディアに取り上げられ、過去にジョギング経験すらない市民が多数エントリー申込みを行ったのである。定員3万人に対して、1年目は3倍、そして6年目の2012年大会では9倍の28万人もの申込みがあった。フルマラソンがメジャースポーツへと変わったのである。

東京マラソンに続いて、徳島でも2008年4月にとくしまマラソンが開催され、定員の5千人を超える申込みがあった。こちらも制限時間を7時間とし、多くの未経験者が初マラソンに挑戦することとなった。とくしまマラソンは「初心者に優しい大会」をコンセプトとして前面に押し出し、市民ランナーの育成に携わってきた大学開放実践センターも協力組織として深く関わっていった。スタッフや受講者による大会運営のアドバイスや、初心者講座「とくしまマラソン走るんじょ」の指導、レースにおけるペースメーカーの配置、お接待ステーションの設置やゴール地点における完走

バンザイ隊の派遣である。

とくしまマラソンは全国的にも人気の高い大会へと成長し、2012年4月の第5回大会は定員を1万人に拡大して開催する。このうちの約5000人が徳島県人と見られ、ホノマラ講座によって徳島で広がりつつあったフルマラソン人口がとくしまマラソンで急増したことが分かる。2011年度のフルマラソン完走率（人口比）では沖縄県に続き、全国第2位となったことは徳島におけるマラソンブームが他県の1歩前を進んでいることを物語っているだろう。

2011年には大阪マラソン、神戸マラソンが初開催され、2012年3月開催の京都マラソン、2010年開催の奈良マラソンと合わせて関西の5県都でマラソンが開催されることとなった。このマラソンブームはまだまだ続くものと思われる。

講座受講者の変容

このような10年間のマラソン環境の変化に伴い、ホノマラ講座も受講者の特性が変化してきた。ジョギング経験者、フルマラソン経験者の受講が増加してきたのである。とくしまマラソンの初心者講座を担当してきたという事情も手伝い、とくしまマラソンで初マラソンを経験した人たちが新規受講者として受講するケースが特に増えてきている。6期生まではわずかしかいなかったフルマラソン経験者が半数近くとなるような現状である。当然ながら「初マラソンで制限時間のないホノルルマラソンを走ろう」という開講当初のコンセプトも新規受講生全員には合わないものとなってきた。

講座10周年を1つの区切りと考え、11年目からは新規受講生もマラソン経験者と初心者の2クラスに分けた運営を試行していく予定である。

ランナーズ賞の受賞

ランナーズ賞はアールビーズスポーツ財団が「長年に渡り、市民ランナーとして模範的生活を送り、健康であることの喜びや、ランニングのすばらしさを多くの人々に伝え、また仲間を作り、さらに地域の社会体育を考えていく、そのような地道で有意義な活動をされている人、団体、大会について、その功績を讃える賞」として毎年2-3の個人または団体を表彰しているものである。2011年12月に第24回ランナーズ賞受賞者として「徳島大学大学開放実践センターマラソン講座&徳島大学TJP」が表彰された。徳島県におけるマラソンの普及とその活動内容について評価していただいたものである。講座の目標とした「ホノルルマラソン」も過去の受賞者であることは大変感慨深い。この10年の活動を支えてくださった多くの関係者、関係団体に深く感謝申し上げたい。