

報 告

## 市民ランナーのマラソン・ライフに関するアンケート調査

田 中 俊 夫\*

### Questionnaire Survey on Marathon Life of Civil Runner

Toshio Tanaka

#### はじめに

笹川スポーツ財団の調べでは1年間に1度でもランニングを行ったランニング人口は2002年の479万人から2010年には883万人へと85%増加した。さらに、フルマラソンの参加者数は2004年度が78,786人であったのに対し、2011年度には249,783人と増加し、実に8年間で3.2倍になったのである。特に女子は2004年度に12,236人であったのが52,449人となり、4.3倍の増加率である。

このフルマラソンブーム、ランニングブームは社会現象ともいえる。現在約1,000万人の人が年に1度はランニングを行っており、そのうち約3分の1に当たる300万人が週2回以上行っている定期的実施者であり、そのうちのおよそ10分の1に当たる25万人が年に1回以上フルマラソンを走っているのである。

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11年目を迎えた。本講座は10年間にわたって総受講者数937人、延べ受講者2,369人という過去最大規模の講座となった。このマラソン講座の11年間はマラソンブームの先駆けとして、ブームと共に歩んできたといえる。フルマラソン初心者を対象にホノルルマラソンという制限時間のない大会を挑戦目標としたため、従来のマラソン市民ランナーに比べ、「年齢が高い」、「女性の割合が高い」、「ランニングレベルが低い」という特徴を持つ集団であり、これは2002年当初は際だった特色であったが、現在のブーム拡大の主要層とも重なるものである。ただし、フルマラソン初心者が大部分であった受講生集団も10年間の経過と共にフルマラソンを数十回も経験したベテランランナーから記録を目指すシリアスランナーまで、キャリアや志向の異なる大きな集団へと成長してきた。

---

\*徳島大学大学開放実践センター

## 目的

本調査は、講座10年の終了時にこのような市民ランナーのマラソン実践の実態とマラソンを実施してきたことによる変化、継続の理由などを検証することを目的として実施した。

## 方法

アンケート調査は以下の通り実施した。

- ① 調査票：調査項目数 18, A4サイズ 4 ページ
- ② 調査方法：公開講座最終回に調査票を配布、回収した。また、メーリングリストを利用して回答を依頼、ダウンロードして回答したファイルをメールで送信してもらった。
- ③ 調査実施期間：平成 23 年 12 月～平成 24 年 2 月
- ④ 回収数：186 名より回答を得た。

## 結果と考察

### (1) 属性

有効回答数 186 名の属性は表 1 の通りであった。

性別は男性 37%、女性 63%であり、平均年齢は 54.7 歳であった。年代別では 50 代が 34%と最も多く、続いて 60 代の 32%、40 代の 16%であった。既婚者が 81%、未婚者が 15%、不明が 4%であった。平均身長は男性 168.7 cm、女性 156.7 cm、平均体重は男性が 64.6 kg、女性が 50.7 kgで、平均BMIは男性 22.7、女性 20.6 であった。全体の 59%が学生時代の運動部活動の経験を有していた。受講年数は、受講 4 年以上と 3 年以内がそれぞれ 50%の比率であり、1 年目が最も多い 26%であった。家族の受講については、夫婦が 25%と最も多く、親子は 6%、兄弟は 1%であった。

表 1 回答者の属性 (N=186)

性別	男性	37%	体格 (男性)	身長	168.7 cm	受講年数	1 年	26%
	女性	63%		体重	64.6 kg		2 年	14%
年齢	54.7 歳		体格 (女性)	身長	156.7 cm		3 年	10%
	年代	20 歳代		3%	体重		50.7 kg	4 年
30 歳代		9%	BMI	20.6	5 年	8%		
40 歳代		16%	婚姻	既婚	81%	6 年	6%	
50 歳代		34%		未婚	15%	7 年	7%	
60 歳代		32%		不明	4%	8 年	8%	
70 歳代		6%	運動部経験	あり	59%	9 年	7%	
				なし	41%	10 年	3%	
			家族の受講	夫婦	25%			
				親子	6%			
				兄弟	1%			

(2) 受講の開始時点の状況

① 受講のきっかけ (図1)

「友人・知人からの情報」が54%と最も多く、次に「テレビや新聞からの情報」が16%、「家族からの情報」が12%、「講座ガイドブック」が10%であった。

② 受講時のジョギング経験 (図2)

「なし」が55%、「1年以内」が17%、「過去にあり」が8%、「1年以上継続」は20%であった。

③ レース経験 (図3)

54%が「なし」と回答したが32%がフルマラソンを経験していた。ハーフマラソンは8%、10kmまでが5%であった。

④ 受講前のクラブや教室への参加経験 (図4)

67%が「なし」で、複数回の教室・講座が19%、単発の教室・講座が8%、クラブや同好会が6%であった。

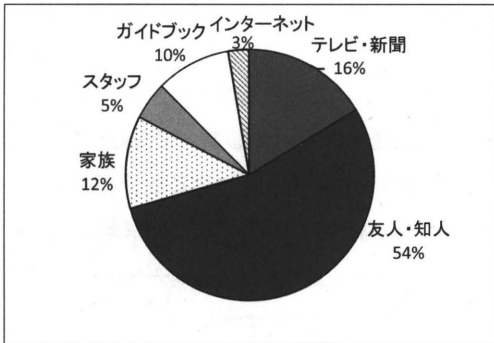


図1 受講のきっかけ

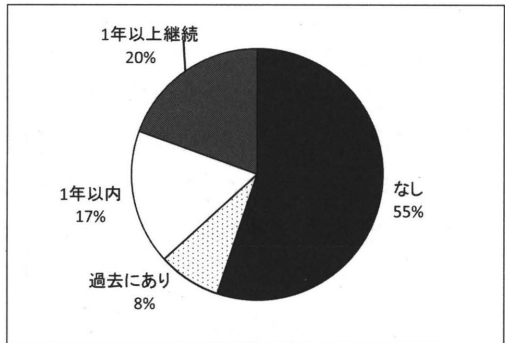


図2 受講時のジョギング経験

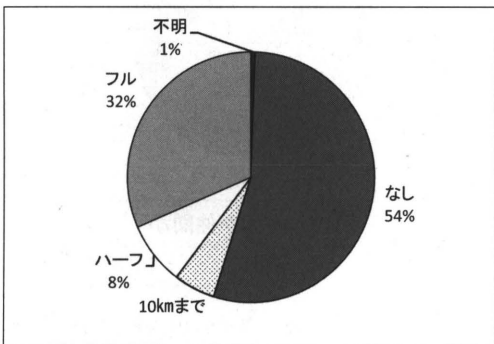


図3 レース経験

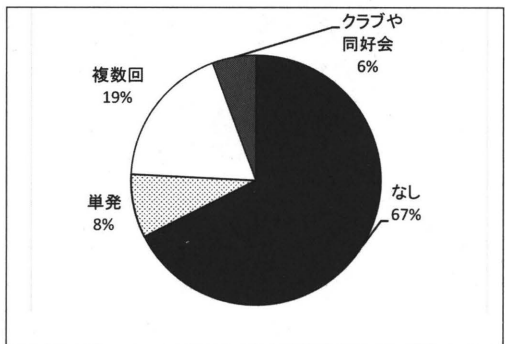


図4 受講前のクラブや教室への参加経験

(3) 受講開始から現在までの様子

① 練習記録

講座では練習の記録を付けることを勧めているが、その実態を尋ねた。「付けている」が57%、

「つきたりつけなかったり」が23%、「つけていない」14%、「以前つけていたが今はつけていない」が6%であった。8割が練習記録をつけていることになり、高い実施率といえる(図5)。

1月あたりの練習回数は平均して13.2回(SD±4.7)、1月あたりの走行距離は135km(SD±58)であった。1回あたりの練習距離は平均して約10kmとなる。

月間走行距離の目標がある人の目標の平均値は月間163km(SD±52)であり、平均走行距離は142km、平均目標達成率は87%であった(表2)。

個人差はあるものの、平均して週3回以上、月間走行距離100km以上という指導の目標ラインをクリアしていて良好な実践といえよう。また、目標を立てている人はそれ以上の実践ができていくといえる。

## ② 練習仲間(図6)

「1人で(19%)」と「1人が多い(20%)」の39%が一人ラン中心の練習であり、「仲間(16%)」と「仲間とが多い(22%)」の38%がグループラン中心である。ほぼ同じ割合であり、「半々くらい」は23%であった。マラソンは個人スポーツであり、自分のペースに応じた個人練習が一般的であることを考えると、このグループランの実施率の高さは特徴的であるといえよう。

表2 回答者の属性(N=186)

		平均値	標準偏差
練習回数		13.2回	4.7
走行距離		135km	58
設定者 目標	目標距離	163km	52
	走行距離	142km	56
	達成率	87%	0.21

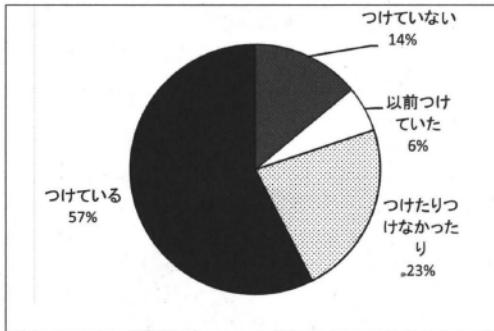


図5 練習の記録

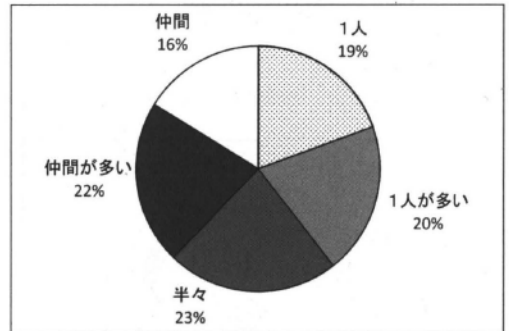


図6 一人か仲間か

## ③ フルマラソンの記録(表3)

初マラソンの記録は平均値が6時間ちょうど(SD±68)で、ベストタイムの平均は5時間7分(SD±67)である。男女別に見ると男性は初マラソン平均が5時間26分、ベストタイム平均が4時間32分で、女性は初マラソン平均が6時間21分、ベストタイム平均が5時間30分である。男女差が約1時間あり、どちらも初マラソンから平均して約50分短縮している。ちなみに全国の2011年度の平均値は男性で4時間38分、女性は5時間10分(ランナーズ調べ)である。

表3 フルマラソンの記録(N=186)

	初マラソン	平均タイム	5時間26分		初マラソン	平均タイム	6時間21分
	ベスト記録	平均タイム	4時間32分		ベスト記録	平均タイム	5時間30分
男性	ベスト記録 時間区分	3時間30分未満	9%	女性	ベスト記録 時間区分	3時間30分未満	1%
		～4時間未満	30%			～4時間未満	2%
		～4時間30分未満	16%			～4時間30分未満	6%
		～5時間未満	16%			～5時間未満	19%
		～5時間30分未満	13%			～5時間30分未満	29%
		～6時間未満	14%			～6時間未満	19%
		6時間以上	4%			6時間以上	24%

## ④ 1年間の大会出場数(表4)

平成23年の1年間の大会出場について、10kmレースは県内80、県外21、海外1で計102レース、1人あたり0.55レースであった。ハーフマラソンは県内80、県外21、海外1で計102レース、1人あたり1.5レースであった。フルマラソンは県内187、県外127、海外88で計278レース、1人あたり2.2レースであった。レースの距離が長くなるにつれて参加数が多くなっていて一般的には考えられない傾向であるが、本講座が「初心者によるフルマラソン挑戦」をテーマに掲げてスタートしたことに依るものであろう。また、海外マラソンの比率が32%と高くなっていることも「ホノルルマラソン」を目標レースに設定した本講座の特徴ともいえる。

経験年数が長くなるにつれてフルマラソン以外の種目に挑戦する人も出てきた。ウルトラマラソンは58レース(1人あたり0.3)、リレー・駅伝は22レース(1人あたり0.12)、トレイルは16レース(1人あたり0.1)であるがこのようなレースの参加者はここ数年で急増しており、今後はますます増えていくと思われる。

表4 1年間の出場レース(N=186)

	県内	県外	海外	計	1人あたり
10km以下の大会	80	21	1	102	0.55
ハーフ	139	129	5	278	1.49
フル	187	127	88	409	2.20
ウルトラ	2	55	0	58	0.31
リレー・駅伝	10	9	1	22	0.12
トレイル・レース	11	5	0	16	0.09
合計	429	346	95	885	4.8

## ⑤ よかった大会(表5)

今まで参加してよかった大会を3つまで挙げてもらった。回答率が最も高かったのは「とくしまマラソン」で45%であった。続いて「ホノルル」が35%、「海部川風流」が18%であった。経験の短い人は出場大会数も少なく、自ずと選択肢も少なくなるが、「とくしま」と「海部川」

は地元開催で参加者も多く、「ホノルル」は受講初年度の目標レースになった人が多い。それ以外の大会では経験者も少なくなるが、「那覇マラソン(12%)」、「東京マラソン(11%)」、「ニューヨークシティマラソン(10%)」と続く。そのほかの上位は「奈良マラソン(9%)」、「大阪マラソン(8%)」、「ベルリンマラソン(7%)」、「ロンドンマラソン(6%)」であり、県内大会を除くと制限時間の緩やかな大規模都市マラソンが国内外共に人気が高い。

表5 良かった大会 (N=186) (3大会まで複数回答可)

大会名	開催地	回答率	大会名	開催地	回答率
とくしま	徳島	45%	四万十ウルトラ	高知	4%
ホノルル	アメリカ	35%	ジングルベル	徳島	3%
海部川風流	徳島	18%	青島太平洋	宮崎	3%
那覇	沖縄	12%	ローザンヌ	スイス	2%
東京	東京	11%	小豆島オリーブ	香川	2%
ニューヨーク	アメリカ	10%	福知山	京都	2%
奈良	奈良	9%	ナイキウィメンズ	アメリカ	2%
大阪	大阪	8%	小布施見に	長野	2%
ベルリン	ドイツ	7%	さくらんぼ	山形	2%
ロンドン	イギリス	6%	サロマ湖ウルトラ	北海道	2%
丸亀国際ハーフ	香川	6%	隠岐島ウルトラ	島根	2%
吉野川リバーサイドハーフ	徳島	4%	指宿菜の花	鹿児島	2%
神戸	兵庫	4%	利尻ウルトラ	北海道	2%

⑥ 1年間のマラソン関連の支出 (表6)

平成23年におけるマラソン関係の経費を尋ねた。「a. 受講料・講習料・会費」は平均1.7万円(SD±1.1)、「b. ランニンググッズ購入費」は平均4.8万円(SD±3.6)、「c. ランニング用飲食物購入費」は

表6 1年間のマラソン関連の支出

項目	金額	標準偏差
受講料・講習料・会費	1.7万円	1.1
ランニンググッズ購入費	4.8万円	3.6
ランニング用飲食物購入費	1.5万円	1.7
大会エントリー費	3.5万円	2.2
旅費(交通費、宿泊費、食費など)	21.5万円	22.7

平均1.5万円(SD±1.7)、「d. 大会エントリー費」は平均3.5万円(SD±2.2)、「e. 旅費(交通費、宿泊費、食費など)」は平均21.5万円(SD±22.7)であり、合計すると平均33万円を支出している。旅費が最も大きな割合を占めるが個人差も大きく、海外マラソンに行く人と県内を中心の人とではここで大きな経費の差が現れる。

⑦ ジョギングの中断

ジョギングを1ヶ月以上中断した経験がある人は全体の45%であった(図7)。中断した理由(複数回答)は「ジョギングによる障害」が49%と半数を占め、「仕事で忙しい」と「介護

や育児」が22%、「ジョギングする気になれなかった」が19%であった(図8)。「ジョギングによる外傷」は5%であり、障害と外傷の発生頻度の違いがうかがえる。「ジョギングによる障害」と回答した人の50%が膝の障害であった。以下はハムストリングとふくらはぎが共に8%であり、膝の障害が突出していることが分かる(図9)。

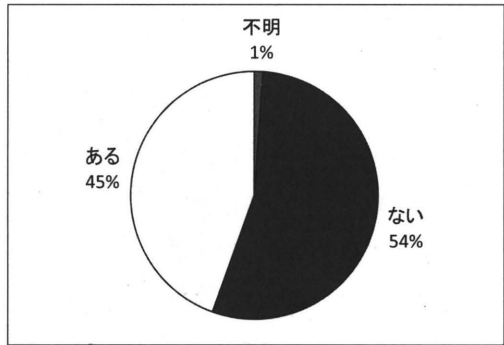


図7 ジョギングを1ヶ月以上中断したことがあるか

⑧ マラソンを始めてからの変化(図10)

マラソンを始めてからの変化に関して28項目について「よい方向に変化」、「悪い方向に変化」、「変わらない(マラソン以外の理由で変化)」のいずれかを選択してもらった。

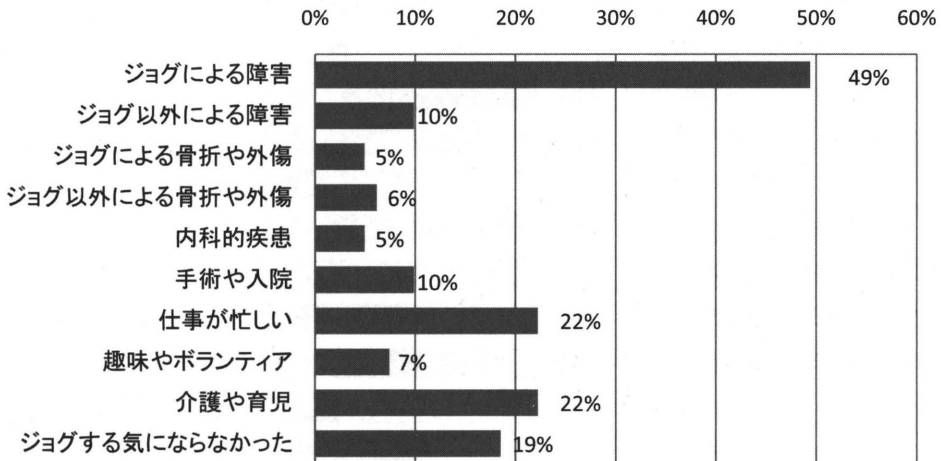


図8 ジョギングを中断した理由

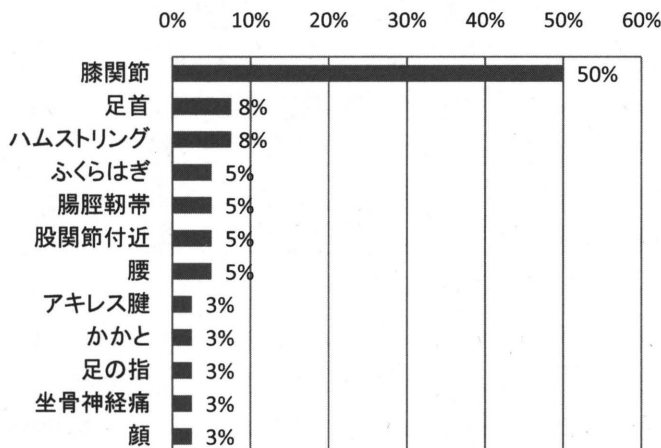


図9 ジョグによる障害部位

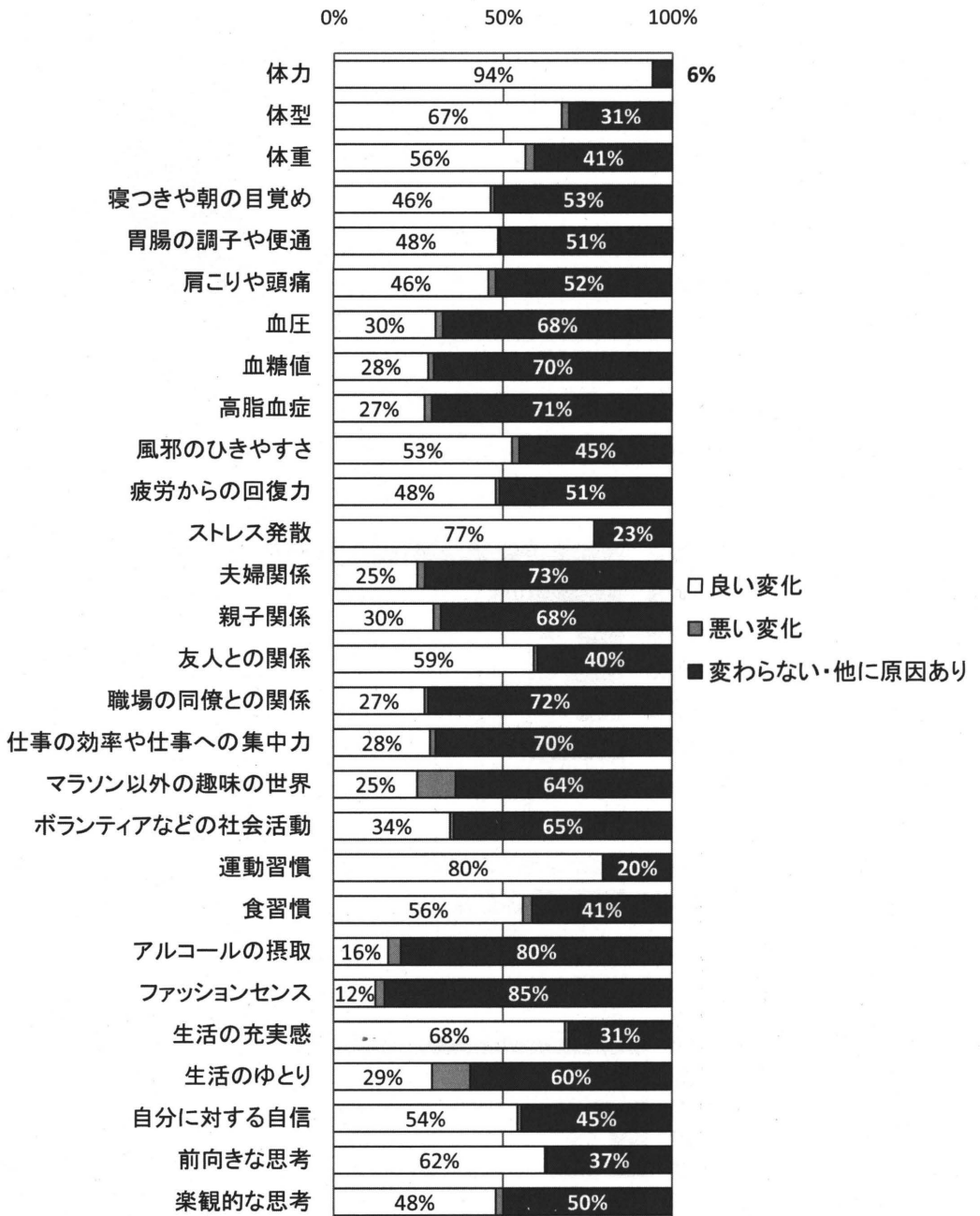


図 10 マラソンを始めてからの変化

全体を通じて最も「よい変化があった」と回答があった項目は「体力」の94%であった。続いて「運動習慣(80%)」、「ストレス発散(77%)」、「生活の充実感(68%)」、「体型(67%)」であった。「悪い変化」との回答はほとんどないが「マラソン以外の趣味の世界」と「生活のゆとり」の項目に11%の回答があった。



### a) 健康・体力面

「体力 (94%)」、「体型 (67%)」、「体重 (56%)」と多くの人がよく変化を示した。体重では96人が減量したと回答し、その平均は5.6 kg、最大減量は20 kgであった。5 kg以上減った人が51人で全体の27%、10 kg以上減った人が18人で全体の10%であった。反対に体重が増えた人は7名で平均3.8 kgであった。最も増えた人は7 kgであったが、3 kgの体重増を「よい変化」と回答していた人もいた。

健康面では「血圧 (30%)」、「血糖値 (28%)」、「高脂血症 (27%)」という生活習慣病関連で約3割の改善が自覚されていた。元々正常域の人も多いと考えられ、大きな改善傾向といえる。また、体調面では「風邪の引きやすさ (53%)」、「疲労からの回復 (48%)」、「胃腸の調子や便秘 (48%)」、「寝起きや朝の目覚め (46%)」、「肩こりや頭痛 (46%)」といずれも約5割に改善が自覚されていた。マラソン実施による健康面のメリットが高く評価されているといえる。

「ストレス発散 (77%)」は全体でも2番目の高い値であるが、その効果が血圧や血糖値の改善の要因にもなっていると推測される。

### b) 対人関係・社会生活

「友人との関係」は59%がよく変化があったと回答したが、マラソンを通じて新しい友人関係ができた、旧来の友人関係が深まった等の変化を体験しているといえよう。「親子関係 (30%)」、「夫婦関係 (25%)」、「職場の同僚との関係 (27%)」のよい変化も約3割に自覚されている。「ボランティアなどの社会活動 (34%)」はマラソン大会のボランティア活動に参加した体験も加わっているはずである。「仕事への集中力」もよい変化が28%であり、悪い変化はわずか2%であった。「マラソン以外の趣味の世界」はよい変化 (25%) に比べて「悪い変化 (11%)」の回答率も他に比して高く、マラソン実施によって余暇時間のやりくりが難しくなっている人がいるようである。

### c) くらしと精神面

「運動習慣 (80%)」の改善はある意味当然としても「食習慣 (56%)」、「アルコール摂取 (16%)」にも改善が見られる。講義での学習効果と運動を継続していく上で体調管理に配慮するようになったと考えられる。「生活の充実感 (60%)」は多くの人で改善したが「生活のゆとり」では29%がよく変化を、11%が悪い変化を自覚している。経験を積み、レベルアップしていくほどに練習時間が増える傾向にあるため、特に有職者では時間的なゆとりが減少していくこともあるだろう。またジョギングは精神面での変化ももたらしている。「前向きな思考 (62%)」、「自分に対する自信 (54%)」のよい変化が半数以上に自覚されていて、ある意味『生きる力の強化』にもつながっていると評価できる。「楽観的な志向」も48%が改善と自覚していて、必ずしもよい面ばかりではないとしてもこの面での改善は現代ストレス社会を生きていく上で重要な要素であるといえる。

## (4) 今後のマラソンの取り組みについて

## ① 出場したい大会 (図 11)

今後参加してみたい大会を3項目複数回答してもらった。

1番人気は「国内旅行を楽しめる大会 (48%)」、続いて「エイドの充実した大会 (46%)」、「制限時間が緩い大会 (39%)」であった。調査母体が初心者と女性が多いことがこの結果に反映されていると思われる。その土地の観光なども含めて大会に『楽しみ体験』を求めているといえる。

レースとしての側面では「好記録が出やすい (19%)」に比較的高いニーズがあるが全体の2割に過ぎず記録に対するこだわりの低さがうかがえる。

イベントとしての側面から見ると「エイドの充実」や「沿道の応援が好評 (36%)」には希望が多く、「大規模大会 (17%)」や「第1回大会 (16%)」はさほど高いニーズとはいえない。また、「メダルや参加賞 (11%)」、「料金が安い (8%)」、「仮装が多い (6%)」等はあまり参加を決める要因となっていないことが分かる。

国内旅行だけでなく「海外旅行を楽しめる大会 (30%)」にも高いニーズがあり、ホノルルマラソンを始め海外マラソンに参加してきた経緯が反映されている。

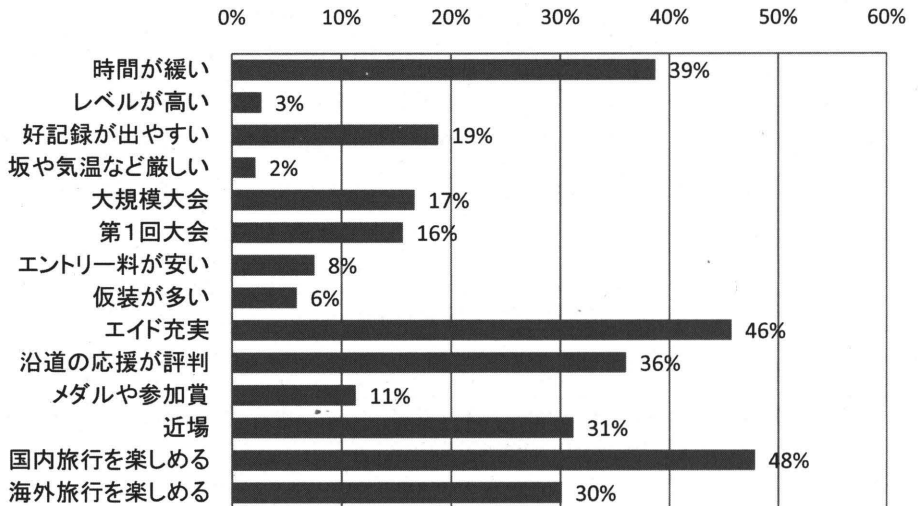


図 11 どのような大会に出場したいか

## ② マラソンを続ける理由 (図 12)

マラソンを続ける理由に関して14項目について「大いに当てはまる」、「当てはまる」、「どちらともいえない」、「当てはまらない」、「全く当てはまらない」の5段階で回答してもらった。

「大いに当てはまる」が最も高い割合だった項目は「健康のため (62%)」であり、続いて「体力維持・向上 (48%)」、「楽しさや爽快感 (44%)」であった。「大いに当てはまる」と「当てはまる」を加えた数値が継続理由比率とするとこの上位3項目はそれぞれ97%、96%、92%

といずれも9割を超えた。

以下この比率が高いものは、「仲間との交流 (89%)」、「大会参加を楽しむ (84%)」、「ストレス発散 (81%)」、「シェイプアップ (79%)」、「ダイエット(減量) (70%)」であった。

これら14項目について続ける理由の第1位から3位までを回答してもらった(表7)。

1位回答が最も高かったものは「健康のため

(54%)」ではいずれも10%以下であり、続いて「楽しさや爽快感 (8%)」、「仲間との交流 (6%)」であった。理由の1位から3位までを合算した割合では「健康 (70%)」、「仲間との交流 (44%)」、「体力維持・向上 (36%)」、「楽しさや爽快感 (30%)」の順となった。

表7 マラソンを続ける理由

項目	1位	2位	3位	計
健康	54%	8%	8%	70%
楽しさや爽快感	8%	9%	13%	30%
仲間との交流	6%	16%	22%	44%
体力維持・向上	5%	18%	13%	36%
ダイエット	5%	5%	6%	16%
ストレス発散	3%	9%	7%	19%
高血圧や糖尿病	3%	9%	1%	12%
大会参加を楽しむ	3%	5%	10%	18%

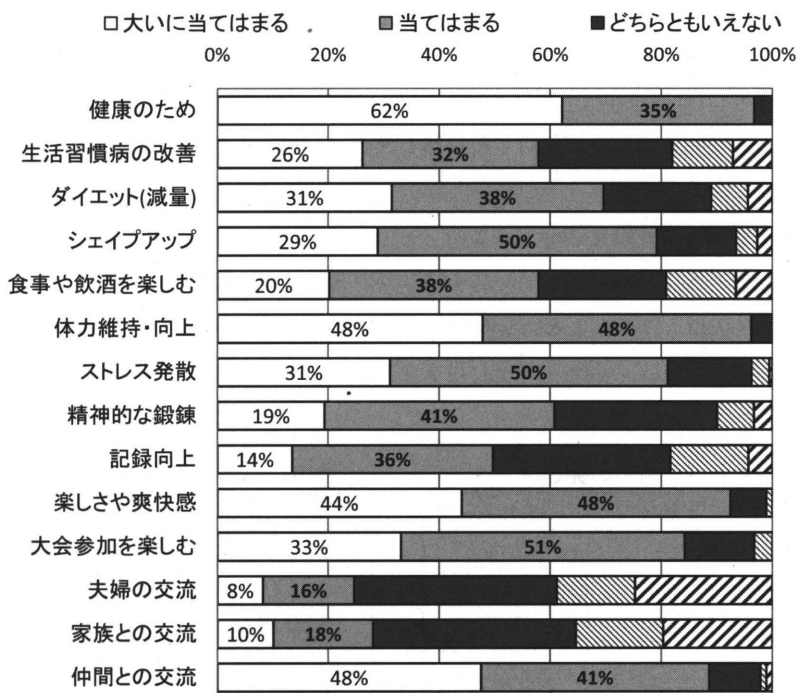


図12 ジョギングを続ける理由

③ 今後取り組みたいこと (表8)

講座では「マラソンの科学を学習し、仲間と一緒に楽しく走る」ことが主な取り組みである。このジョギング以外の活動の実施実態と実施希望を尋ねた。「記録向上のための練習」は「現在やっている」31%に「今後やってみたい」38%を加えると69%のニーズがある。「筋力トレーニング」は「現在やっている」37%に「今後やってみたい」41%を加えると78%のニーズがあ

る。筋力トレーニングは初心者段階よりしっかりした実践を推奨しているが実施率は約1/3にとどまっており、実施希望をどのように現実化していくかが課題である。また、記録の向上はマラ

表8 今後取り組みたいこと

項目	現在やっている	今後やってみたい	計
記録向上のための練習	31%	38%	69%
筋力トレーニング	37%	41%	78%
ウルトラ	10%	28%	38%
トレイル	4%	26%	30%
駅伝・リレー	3%	15%	18%
トライアスロン	1%	10%	11%

ソン実施の目的としては下位に位置付いているが、練習のマンネリ化を防ぐ刺激として強度の高い練習方法にも関心が寄せられているものと考えられる。無理のない形で楽しんで実施できるような方法が望ましい。

「今後やってみたい」ものとして「ウルトラマラソン(28%)」や「トレイルランニング(26%)」にも高い関心が寄せられている。マラソンも経験を積んでいくうちに記録も向上が難しくなり、新しい刺激を求めるようになってきていると思われる。確かにウルトラは「ゆっくりでいいから距離に挑戦」、トレイルは「自然とのふれあいを楽しむ」というマラソンにはない楽しみがある。ただし、加齢と共に身体に対する負担も大きくなるので故障やけがを起さずに楽しむことを最優先に考えたアプローチが必要となろう。

#### ④ 将来のマラソン継続の見込み

1年後と5年後におけるジョギングを続けている見込みを尋ねた(表9)。

1年後については、「100%」という回答が73%と最も多く、80%以上と回答した人は合わせて97%である。ほとんどの人が1年後にはまだマラソンを続けているだろうと考えている。平均は95%であった。

表9 マラソン継続の見込み

継続見込み	1年後	5年後
0%	0%	1%
10%	0%	1%
20%	0%	1%
30%	0%	2%
40%	0%	1%
50%	2%	22%
60%	1%	4%
70%	1%	9%
80%	11%	17%
90%	13%	6%
100%	73%	35%
平均値	95%	76%

表10 マラソン継続の見込み(年代別)

年代	1年後	5年後
25-29歳	92%	63%
30-34歳	93%	62%
35-39歳	97%	78%
40-44歳	90%	77%
45-49歳	94%	84%
50-54歳	98%	87%
55-59歳	98%	88%
60-64歳	95%	79% *
65-69歳	96%	57% **
70-74歳	88%	45%

\* 前の年代との有意差あり (p<0.05)

\*\* 前の年代との有意差あり (p<0.01)

5年後については「100%」の回答は35%と半減し、80%以上と回答した人は合わせて58%である。一方、50%未満を合わせると6%、「50%」の回答が22%となり、合わせて約3割が継続について自信を持ってない状況といえる。平均値は76%であった。

年代別に見てみるとその詳細が明らかとなる(表10)。5歳ごとに集計した表によれば、1年後に関しては大きな差は認められなかった。しかし、5年後に関しては「55-59歳」と「60-64歳」との間、「60-64歳」と「65-69歳」との間に有意差が認められた。60歳代から段階的に長期的なマラソンの継続に関して見通しが低くなるといえる。この主たる要因は「体力の衰え」に対する不安であろうと推測される。誰もがいつまでもフルマラソンを走れるわけではない。70代で元気にフルを完走する人を目標にし、体力維持に励みつつも、フルからハーフへ、ジョギングからウォーキングへの変換を今後多くの人を経験することになる。「できなくなった」というネガティブな気持ちを最小限にできるソフトランディングの方法を検討していかなければならないだろう。

## まとめ

- ・マラソン講座 受講生186名よりアンケート調査の回答を得た。男女比は1:2、平均年齢55歳、受講年数3年以内が半数であった。
- ・受講のきっかけは「友人・知人からの情報」が54%と最も多く、受講時のジョギング経験は「なし」が55%であった。レース経験は54%が「なし」であった。
- ・練習の実態としては、練習記録を「付けている」が57%で、1月あたりの練習回数は平均して13.2回、1月あたりの走行距離は135kmであった。練習はひとりで行うことが多い人と仲間と行うことが多い人とほぼ半々であった。
- ・初フルマラソンの平均タイムは6時間ちょうどで、ベストタイムの平均は5時間7分であった。それぞれ男女差は約1時間である。
- ・1年間のレース参加回数はフルマラソンが最も多く平均2.2回であり、全レースを合わせた平均値は4.8回であった。
- ・参加して良かった大会は、「とくしまマラソン」が45%、「ホノルル」が35%、「海部川風流」が18%であった。
- ・マラソンに関する1年間の支出は「受講料・講習料・会費」は1.7万円、「ランニンググッズ購入費」は4.8万円、「ランニング用飲食物購入費」は1.5万円、「大会エントリー費」は3.5万円、「旅費(交通費、宿泊費、食費など)」は21.5万円であり、合計すると平均33万円を支出していた。
- ・ジョギングを1ヶ月以上中断した経験がある人は全体の45%であった。中断した理由は「ジョギングによる障害」が49%と半数を占め、そのうちの50%が膝の障害であった。
- ・マラソンを始めてから「よい変化があった」と回答があった項目は「体力」の94%が最も高く、続いて「運動習慣(80%)」、「ストレス発散(77%)」、「生活の充実感(68%)」、「体型(67%)」

であった。

- ・今後参加してみたい大会では最も回答率が高かったものは「国内旅行を楽しめる大会（48%）」、続いて「エイドの充実した大会（46%）」、「制限時間が緩い大会（39%）」であった。
- ・マラソンを続ける理由に関して「大いに当てはまる」と「当てはまる」を足した割合が最も高かった項目は「健康のため（97%）」であり、続いて「体力維持・向上（96%）」、「楽しさや爽快感（92%）」であった。
- ・今後取り組みたいこととして、「筋力トレーニング」は78%、「記録向上のための練習」は69%のニーズがある。
- ・将来のマラソン継続の見込みについては1年後について平均は95%、5年後について平均値は76%であった。年代別に見てみると60歳代から段階的に継続できる見通しが低くなっている。

## マラソン・ライフ・アンケート

このアンケートはマラソンとあなたの生活についてお尋ねするものです。  
統計的に処理しますので、個人にご迷惑をおかけすることは決してありません。

### ● あなたの基本情報についてお尋ねします。

年齢 ( ) 歳 ( 1.男 ・ 2.女 ) ( 1.未婚 ・ 2.既婚 )  
身長 ( ) cm 体重 ( ) kg  
学生時代(中学・高校・大学)の運動部活動経験 ( 1.あり ・ 2.なし )  
ホノルルマラソン講座 ( ) 期生

受講講座 1. ホノマラ2011  
2. ホノマラ2011サイバーレッスン  
3. ホノマラR  
4. ホノマラC(クリニック)  
5. TJPのみ

家族は受講していますか。当てはまるものを**すべてにQ**をつけてください。

- a. 受講していない  
b. 夫婦で受講  
c. 親、または子供  
d. 兄弟、または姉妹

### ● マラソン講座を初めて受講した時点のことについてお尋ねします。

問1 受講を決めたきっかけは何でしたか。(1つだけQ)

1. テレビや新聞からの情報  
2. 友人・知人からの情報  
3. 家族からの情報  
4. スタッフからの情報  
5. 講座ガイドブック(パンフレット)を見て  
6. インターネットからの情報

問2 受講申込み当時のジョギング経験 (1つだけQ)

1. ほとんどなかった  
2. 過去にあったがやめていた  
3. ジョギングを続けていたが1年以内  
4. 1年以上、ジョギングを続けていた

問3 受講申込時のレース経験 (1つだけQ)

1. 全くなかった  
2. 10キロレースまで経験あり  
3. ハーフマラソンまで経験あり  
4. フルマラソン経験あり ( ) 回完走

問4 受講前のクラブや教室への参加経験(当てはまるものを**すべてにQ**)

- a. なし  
b. 単発のジョギング教室や講習会  
c. 複数回のジョギング教室や講習会、講座  
d. クラブや同好会

### ● マラソン講座を受講してから現在までのことをお尋ねします。

問5 走行距離など練習の記録をつけていますか

1. つけていない  
2. 以前はつけていたけれど今はつけていない  
3. つけたりつけなかったり  
4. つけている

↑  
つけている方は、平均でおよそ月に何回、何キロくらい走っていますか。  
平均して月間( )回、月合計( )kmくらい  
月の目標走行距離がある方は → 月間( )kmを目標にしている。

問6 公開講座以外の練習は1人で走ると仲間と走るのはどちらが多いですか。

1. ほとんど1人で走っている  
2. 1人で走ることの方が多い  
3. 1人で走ると仲間と走るとの半々くらい  
4. 仲間と走ることの方が多い  
5. ほとんど仲間と一緒に走っている

問7 フルマラソンのタイムについて

- a. 初マラソン ( ) 時間 ( ) 分  
b. 公開講座を受講してからのフルマラソンのベストタイム  
( ) 時間 ( ) 分

問8 平成23年(2011)の1年間の大会出場数

- a. 10km以下の大会 (県内 回・県外 回・海外 回:計 回)  
b. ハーフマラソン (県内 回・県外 回・海外 回:計 回)  
c. フルマラソン (県内 回・県外 回・海外 回:計 回)  
d. フル以上のウルトラマラソン (県内 回・県外 回・海外 回:計 回)  
e. リレー・駅伝 (県内 回・県外 回・海外 回:計 回)  
f. トレイル・レース (県内 回・県外 回・海外 回:計 回)


問9 あなたが今まで参加した中で、「良かった」と思った大会を**3つまで**記入してください。  
大会自体の評価だけでなく、ご自身の体感が良かったものも含まれます。

大会名	

問10 およそで結構です。平成23年の1年間のマラソン関係の支出について

- a. 受講料・講習料・会費 約( )万円  
b. ランニンググッズ購入費 約( )万円  
c. ランニング用飲食物購入費 約( )万円  
d. 大会エントリー費 約( )万円  
e. 旅費(交通費、宿泊費、食費など) 約( )万円

問11 ジョギングを1ヶ月以上中断したことがありますか。

1. ない  
2. ある(最大 ヶ月) 

(「ある」と答えた方は次頁右上の質問にご回答ください)

「中断したことがある」と答えた方はその理由は何ですか。(当てはまるものを**すべてにQ**)  
a. ジョギングによる障害(部位 )

- b. ジョギング以外による障害
- c. ジョギングによる骨折や外傷（部位）
- d. ジョギング以外による骨折や外傷
- e. 内科的疾患（病名）
- f. 手術や入院
- g. 仕事が忙しい
- h. 趣味やボランティア活動で忙しい
- i. 介護や育児など家庭の事情
- j. ジョギングする気になれなかった
- k. その他（）

問12 マラソンを始めてから良い方向に変化したと思うものに○、悪い方に化したと思うものに×をつけてください。特に変わらないと思う項目には△、明らかにマラソン以外に変化の原因がある項目にも△をつけてください。

- ( ) 体力 ( ) 友人との関係
- ( ) 体型 ( ) 職場の同僚との関係
- ( ) 体重→ ( kg減・増) ( ) 仕事の効率や仕事への集中力
- ( ) 寝付きや朝の目覚め ( ) マラソン以外の趣味の世界
- ( ) 胃腸の調子や便秘 ( ) ボランティアなどの社会的活動
- ( ) 肩こりや頭痛 ( ) 運動習慣
- ( ) 血圧 ( ) 食習慣
- ( ) 血糖値 ( ) アルコールの摂取
- ( ) 高脂血症 ( ) ファッションのセンス
- ( ) 風邪のひきやすさ ( ) 生活の充実感
- ( ) 疲労からの回復力 ( ) 生活のゆとり
- ( ) ストレス発散 ( ) 自分に対する自信
- ( ) 夫婦関係 ( ) 前向きな思考
- ( ) 親子関係 ( ) 楽観的な思考

● 今後のジョギングやマラソンへの取り組みについて  
問13 あなたは今後どのような大会に出場したいですか。3つ選んで○をつけてください

- a. 制限時間の短い大会 (制限時間 時間以上)
- b. 参加基準などのレベルの高い大会
- c. 好記録の出やすい大会
- d. 飯や気遣いなど条件の良い大会
- e. 大規模の大会
- f. 第1回開催大会
- g. エントリー料の安い大会 ( 円以下)
- h. 仮装ランナーが多い大会
- i. 食べ物エイドの充実している大会
- j. 沿道の応援が好評な大会
- k. メダルや参加賞の良い大会
- l. 移動が楽な近場の大会
- m. 国内旅行が楽しめる大会
- n. 海外旅行が楽しめる大会

問14 ジョギングを続ける理由についてお尋ねします。以下の項目それぞれについて、「1全く当てはまらない」から「5大いに当てはまる」までの中から該当する数字に○をつけてください。

	全く当てはまらない	当てはまらない	どちらでもない	当てはまる	大いに当てはまる
a. 健康のため	1	2	3	4	5
b. 高血圧や糖尿病など生活習慣病の改善	1	2	3	4	5
c. ダイエット(減量)のため	1	2	3	4	5
d. シェイプアップ(ウエスト引き締め、筋肉をつけるなど)	1	2	3	4	5
e. 食事やアルコールを楽しむため	1	2	3	4	5
f. 体力維持・向上	1	2	3	4	5
g. ストレス発散の手段として	1	2	3	4	5
h. 精神的な鍛錬の場として	1	2	3	4	5
i. 記録の向上を目指すため	1	2	3	4	5
j. 走ることで楽しさや爽快感を得る	1	2	3	4	5
k. 大会参加を楽しむため	1	2	3	4	5
l. 夫婦の交流	1	2	3	4	5
m. 家族との交流	1	2	3	4	5
n. 仲間との交流	1	2	3	4	5

問15 続ける理由のうち、あなたにとって上位3項目は何ですか。記号でお答えください。

第1位	
第2位	
第3位	

問16 以下の事柄で現在やっていること、今後やってみたいことそれぞれに○をつけてください。

	現在やっている	今後やってみたい
a. 記録向上のための練習		
b. 筋力トレーニング		
c. フル以上のウルトラマラソン		
d. トレイルラン		
e. 駅伝・リレー		
f. トライアスロン		

同じ種類のものを複数選んでも可

問17 将来、あなたがジョギングを続けている可能性は何%くらいあると思われますか。  
1年後に続けている可能性は ( ) %  
5年後に続けている可能性は ( ) %

問18 あなたは今後どのようにジョギングに取り組みたいですか。

ご協力ありがとうございました。