

Comparison between Students and General Marathon Participants with Respect to Attitudes toward Running

メタデータ	言語: jpn 出版者: 公開日: 2012-05-09 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 松澤, 甚三郎, MATSUZAWA, Jinzaburo メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/10098/5393

走ることに対するとらえ方の学生と 大衆マラソン参加者の比較

松 澤 甚三郎

保健体育教室

(平成8年10月15日受理)

Comparison between Students and General Marathon Participants with Respect to Attitudes toward Running

Jinzaburo MATSUZAWA

Department of Physical Education

Abstract : The purpose of this study was to compare college students and popular marathon runners with respect to their attitudes toward running, and then to offer basic materials for the coaching of running.

The subjects of this study were drawn from 300 students at Fukui Medical school and from 6868 participants in the 16th Fukui Marathon. The number of questionnaires answered was 290 from the students (162 males and 128 females) and 2576 from the participants (1852 males and 724 females). They were requested to answer 5-scaled "for" or "against" questions.

While there was not a clear difference in their evaluation of the physical effects of running, such as "Running makes a strong body, " "Running brings stamina, " or "Running makes one quick in movements, " clear differences could be seen in their evaluation of the emotional and mental effects of running, such as "Running is a form of recreation, " "Running makes one forget about worries, " "Running is interesting," and "Running makes life happier. " For example, the percentage of students who answered that they were against "Running is interesting, " and "Running makes life happier," was higher than that of popular marathon runners who answered in the same way. In such questions as "Running contributes to character building, " "Running is helpful for one's social life, " and "Running increases communication in community life, " more than half of the students answered "against, " which was contrary to the answers of the popular marathon runners.

Key Words : popular marathon, jogging, runner, student

1. 目的

近年、各地で大衆マラソンとか、健康マラソンとか呼ばれているロードレース大会が盛んに行われている。そして、そのブームは主に中高齢者及び女子が支えてきた^{(1), (2)}。若い参加者は増加が少なく、今後の大会に対して不安の声も聞かれる。本学学生も走ることが嫌いな学生が多く、問題と思っている。

そこで、走ることをどのようにとらえているか、学生と大衆マラソンの参加者を比較し、その違いを明らかにし、走ることの指導の資料を得ることを目的とした。

2. 方法

学生の調査対象者は、表1に示すように、平成5・6・7年度福井医科大学入学生300名で、解答が得られたのは男子162名、女子128名、計290名（回答率96.7%）であった。調査は入学後の最初の体育の時間に調査した。

マラソン参加者の調査対象者は、第16回福井マラソン申し込み者6868名で、これらの申し込みに、大会開催の約1週間前に調査用紙を送り、大会当日回収した。回収者は

表1 調査対象 (標本数)

性別 対象	男 子	女 子	合 計
学 生	170 (161)	130 (128)	300 (289)
マ ラ ソ ン 参 加 者	5000 (1852)	1868 (724)	6868 (2576)
合 計	5170 (2013)	1998 (852)	7168 (2865)

表2 質問項目と解答の仕方

No. 項 目 名	解答番号
1. 走ることは、気分転換になる	—
2. 走ることは、公正な態度を養う	—
3. 走ることは、悩みを忘れさせてくれる	—
4. 走ることは、面白い	—
5. 走ることは、根性を養う	—
6. 走ることは、姿勢をよくしてくれる	—
7. 走ることは、行動を慎重にさせる	—
8. 走ることは、明朗な性格をつくる	—
9. 走ることは、生活を楽しくしてくれる	—
10. 走ることは、人間性を育てる	—
11. 走ることは、たくましい体をつくる	—
12. 走ることは、思いやりの心を持つようにしてくれる	—
13. 走ることは、レクリエーションになる	—
14. 走ることは、社会生活のためになる	—
15. 走ることは、健康に気をつけるようにしてくれる	—
16. 走ることは、地域との結びつきを強くしてくれる	—
17. 走ることは、からだの動きを機敏にする	—
18. 走ることは、持久力をつけてくれる	—
19. 走ることは、病気にかかりにくくしてくれる	—
20. 走ることは、危険から身を守るのに役立つ	—

解答番号 : ①強く賛成である ②賛成である
③分らない ④反対である ⑤強く反対である

走ることに對するとらえ方の学生と大衆マラソン参加者の比較

男子1852名、女子724名、計2576名（回収率37.5%）であった。

表2はその調査内容で、走ることに對するとらえ方（走ることに身体的効果、社会的効果、精神的効果、教育的効果、レクリエーション的効果など価値観）の質問に、「強く賛成である」は1、「賛成である」は2、「分からない」は3、「反対である」は4、「強く反対である」は5で解答してもらった。

これらの調査項目について、学生と大衆マラソン参加者を比較した。比較には、両者間の各項目の解答の度数の占める割合の差の検定を行なった。検定はカイ二乗検定で行い、有意水準1%とし、**で示した。

3. 調査結果の概要と考察

表3は、学生と大衆マラソン参加者の走ることに對する各項目の解答の度数の占める割合の差の検定結果である。

男女とも、質問番号「11：たくましい体をつくる」、「18：持久力をつけてくれる」、「19：病氣にかかりにくくしてくれる」、「20：危険から身を守るのに役立つ」で両者間に有意な差異が認められず、また、男子で「5：根性を養う」、女子で「17：からだの動きを機敏にする」において有意な差異が認められなかった。そのほかの、14の質問項目で有意な差異が認められた。

図1は「持久力をつけてくれる」、図2は「たくましい体をつくる」、図3は「病氣にかかりにくくしてくれる」の解答の占める割合である。いずれも、統計的に有意水準1%で

表3 学生と大衆マラソン参加者の質問に對する解答番号の度数の占める割合の差の検定結果：数値はカイ二乗値（**：P<0.01）

No. 項 目 名	男 子	女 子
18. 走ることは、持久力をつけてくれる	6.03	5.40
11. 走ることは、たくましい体をつくる	7.73	8.68
19. 走ることは、病氣にかかりにくくしてくれる	8.12	3.54
20. 走ることは、危険から身を守るのに役立つ	10.61	8.26
17. 走ることは、からだの動きを機敏にする	36.36**	8.41
6. 走ることは、姿勢をよくしてくれる	42.93**	21.78**
14. 走ることは、社会生活のためになる	49.20**	25.11**
16. 走ることは、地域との結びつきを強くしてくれる	48.39**	32.54**
15. 走ることは、健康に気をつけるようにしてくれる	69.86**	20.91**
5. 走ることは、根性を養う	5.57	33.83**
12. 走ることは、思いやりの心を持つようにしてくれる	49.90**	43.48**
7. 走ることは、行動を慎重にさせる	73.25**	53.47**
8. 走ることは、明朗な性格をつくる	37.41**	75.20**
2. 走ることは、公正な態度を養う	56.54**	54.27**
10. 走ることは、人間性を育てる	78.34**	63.35**
13. 走ることは、レクリエーションになる	35.00**	49.57**
1. 走ることは、気分転換になる	61.65**	64.01**
3. 走ることは、悩みを忘れさせてくれる	64.88**	63.76**
4. 走ることは、面白い	74.03**	80.61**
9. 走ることは、生活を楽しくしてくれる	92.73**	60.71**

有意な差が認められなかった。

「持久力をつけてくれる」という項目では、約90%、「たくましい体をつくる」という項目では約80%、「病気にかかりにくくしてくれる」という項目では約70%が、学生もマラソン参加者も「強く賛成・賛成である」と解答し、両者とも反対は学生が高いものの数%以下であった。

このことから、学生もマラソン参加者も、走ることによる身体的・体力的効果には価値を認め、走ることに對するとらえ方には差がないと推測された。

図4は「根性を養う」、図5は「からだの動きを機敏にする」という質問に對する解答の占める割合である。

「根性を養う」では、「強く賛成・賛成である」と解答した割合は、女子では学生76.6%、マラソン参加者89.3%で有意な両者の間に差が認められたが、男子では学生70.2%、マラソン参加者77.8%で有意な差が認められなかった。

女子に認められ男子で差が認められなかったのは、

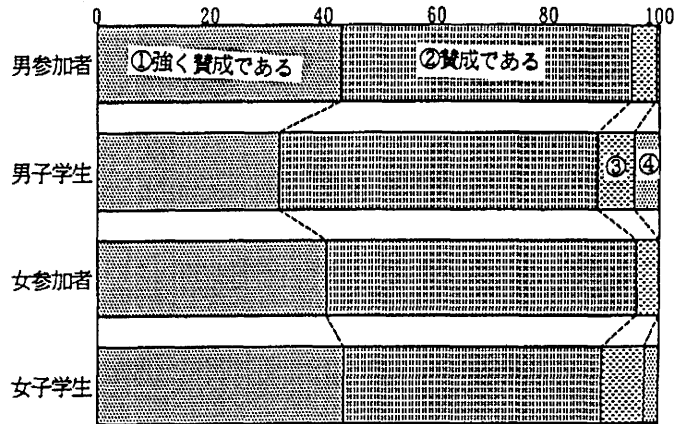


図1 走ることは、持久力をつけてくれる

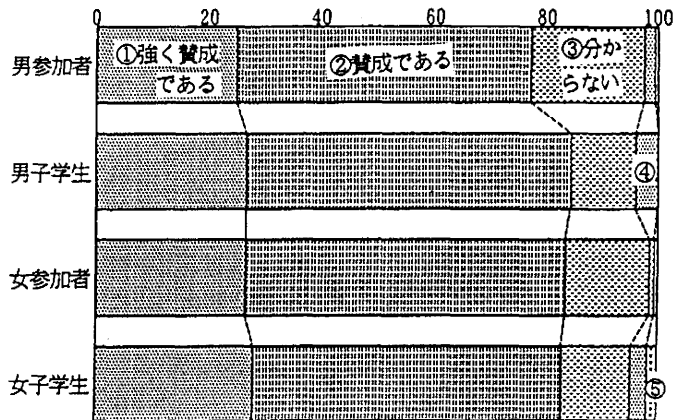


図2 走ることは、たくましい体をつくる

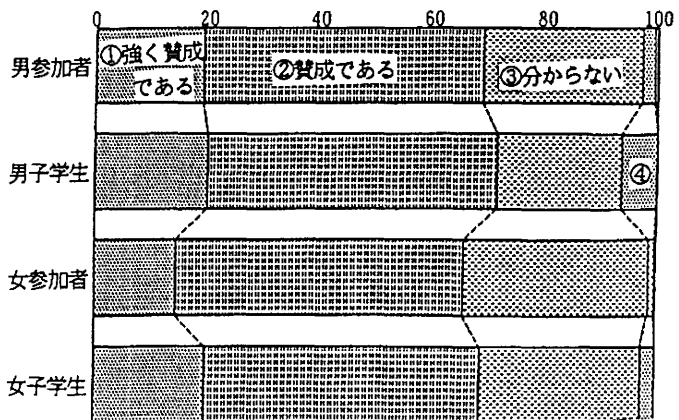


図3 走ることは、病気にかかりにくくしてくれる

走ることに対するとらえ方の学生と大衆マラソン参加者の比較

主に学生が「賛成である」が少なく、「分からない」が多いこと及び女子のマラソン参加者が「賛成である」の占める割合が高いためであるが、その原因は、走ることが体力の低い女子にとって強く当たるためなのか、女子が根性論を好むためなのか明らかでない。

「からだの動きを機敏にする」では、「強く賛成・賛成である」と解答した割合は、男子では学生62.1%，マラソン参加者76.1%で有意な差が認められたが、女子では学生67.2%，マラソン参加者は74.6%で有意な差が認められなかった。

これは、男女とも学生は「賛成である」がマラソン参加者より占める割合が低い、男子学生では特に低く、その分、「分からない」「反対である」の占める割合が高いことによる。その原因は、走るスピードに関係すると思われるが、推定の域を脱し得ない。

図6は「健康に気をつけるようにしてくれる」で、マラソン参加者が80%，学生が60%以上が「強く賛成・賛成である」と解答し、そ

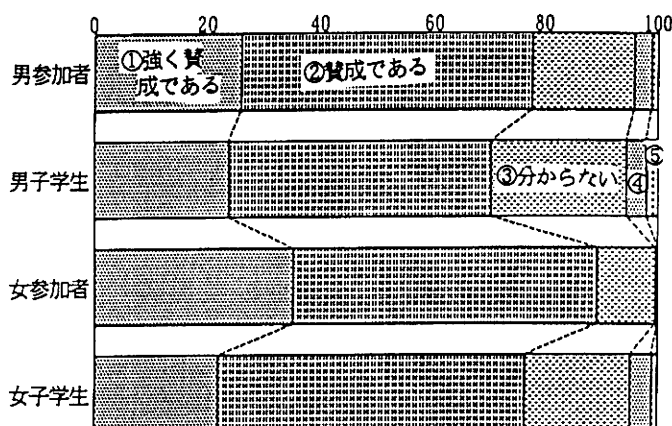


図4 走るとは、根性を養う

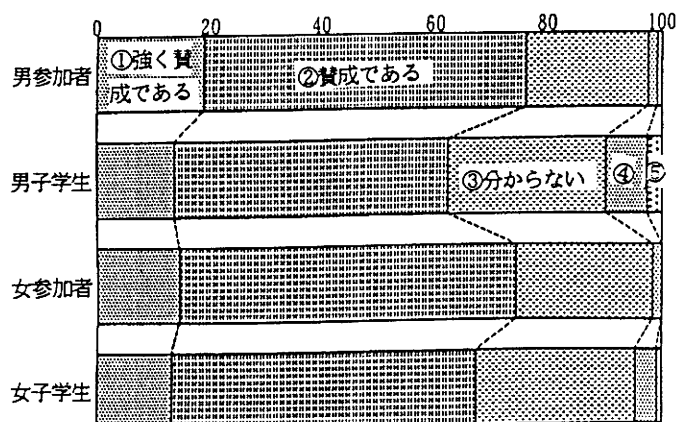


図5 走るとは、からだの動きを機敏にする

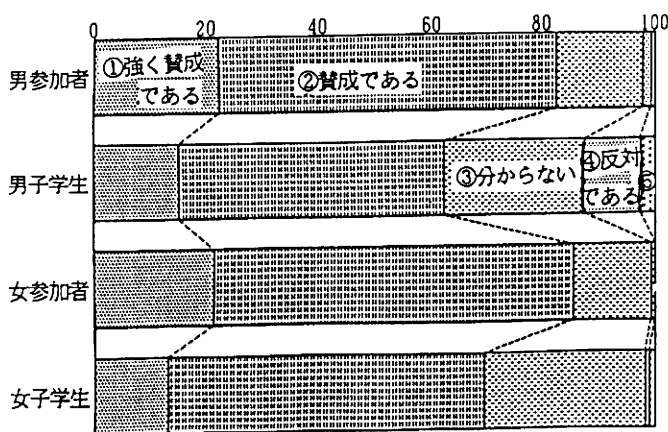


図6 走るとは、健康に気をつけるようにしてくれる

の分、学生は「反対である」が多く、学生とマラソン参加者の間に有意な差が認められた。

これは走る人は、殆ど煙草を飲まないことが示すように³⁾、学生と参加者の間に走ることに對する「取り組む姿勢」や「走る目的」などに差があるためと推測される。

図7は「気分転換になる」、図8は「悩みを忘れさせてくれる」、図9は「面白い」、図10は「生活を楽しんでくれる」の解答の占める割合の図である。

「気分転換になる」では、男女ともマラソン参加者が約90%、学生が約70%「強く賛成・賛成である」と解答し、「反対・強く反対である」はマラソン参加者が約1%、学生が約5%で、両者間に有意な差が認められた。

「悩みを忘れさせてくれる」では、男女ともマラソン参加者が約57%、学生が約30%「強く賛成・賛成である」、両者共「気分転換になる」より賛成が少なく、「分からない・反対・強く反対」が多く、特に学生では

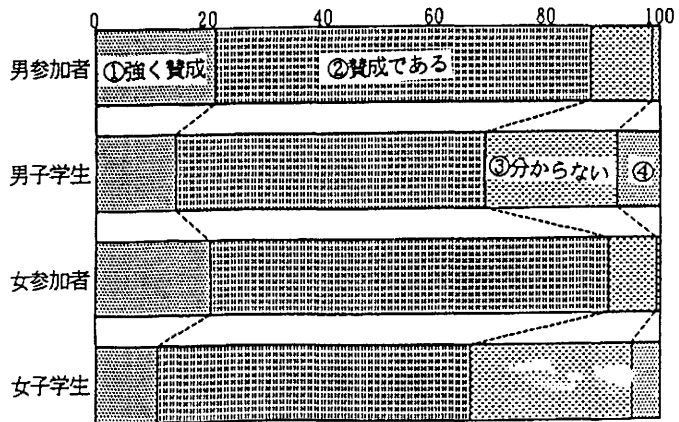


図7 走ることは、気分転換になる

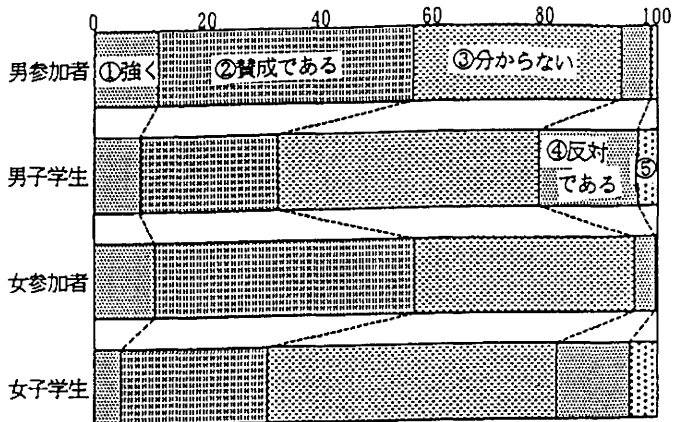


図8 走ることは、悩みを忘れさせてくれる

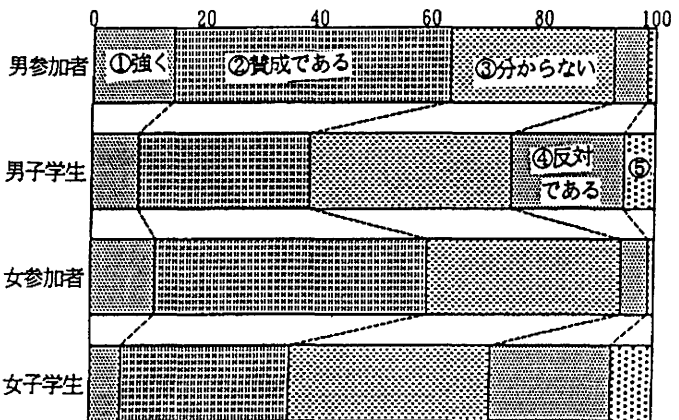


図9 走ることは、面白い

走ることに対するとらえ方の学生と大衆マラソン参加者の比較

「反対・強く反対である」が約20%で、マラソン参加者約5%との間に有意な差が認められた。

「面白い」では、男子マラソン参加者が63.5%、学生が38.5%、女子マラソン参加者が約59.8%、学生が約35.2%が「強く賛成・賛成である」と解答し、反対・

強く反対であるが学生約27%

%, マラソン参加者約6%と、両者間に有意な差が認められた。「生活を楽しんでくれる」では、マラソン参加者では「面白い」よりわずか「強く賛成・賛成である」と「強く反対・反対である」が少なくなっているが、学生では「賛成である」が少なくなっており、その分「分らない」が増加し、両者間に有意な差が認められた。

これらの項目の学生とマラソン参加者の「強く賛成・賛成である」の占める割合の差は、「気分転換になる」男子20.0%、女子24.7%、「悩みを忘れさせてくれる」男子24.3%、女子26.4%、「面白い」男子25.0%、女子24.6%、「生活を楽しんでくれる」男子32.7%、女子25.3%で、約20～30%の差が認められた。

また、これらの項目では、マラソン参加者は「反対である」が約5%以下であるが、学生は「気分転換になる」に「反対・強く反対」は約6%で少ないが、「面白い、生活を楽しんでくれる」では、約20～30%が反対であるといい、両者に大きな差がみられた。

走ることを気分転換のレベルでとらえるか、面白い・楽しいレベルでとらえるかの差が、大会参加を決める大きな要因と推測される。

渡辺らの報告に⁽⁴⁾ によると、ジョギング愛好者は、ジョギング中・後の爽快感をいつも半分以上が体験し、体験したことがない者は2～3%の僅かで、このことが、継続の主な理由と述べている。また松澤らの報告^{(5), (6), (7)} では、走る目的及び大会参加の理由では、走る喜び・生きている感じを求めてなどが多い。また、渡辺⁽⁴⁾ らの報告によると、走ることが嫌われる理由は「えらい」と感ずるような速いスピードで走るから、苦痛が生じ、爽快さ、楽しさが消失し、嫌いになると考察している。

これらのことから、走ることの指導の初期は、生理的・感覚的に気持ちよく爽快感が得られ、楽しく走る運動処方何より大切と推測される。この時、楽しんでいるうちにストレスが解消され、体力がついていたというのが望ましい指導の仕方、楽しさを実施者の目標に、効果は指導者の目標にすべきと思われる。この段階に入れば、走っていると走ることができるように

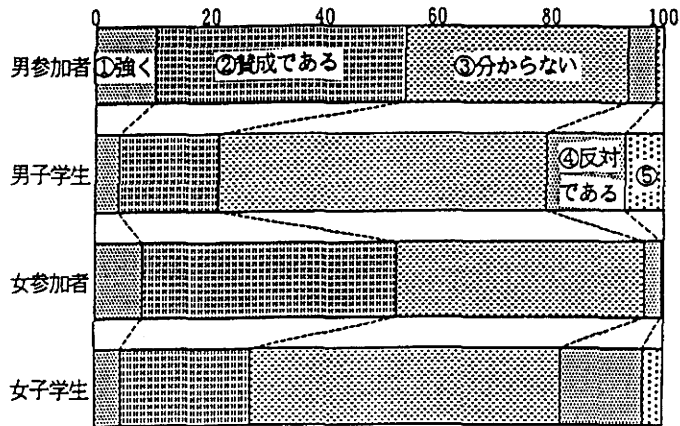


図10 走ことは、生活を楽しんでくれる

なる，走ると身体が変わることがわかるので，自然と自ら目標に照らして工夫して走らくなると思われ，指導の中心は障害の予防に当てるべきと思われる。

図11は「社会生活のためになる」，図12は「行動を慎重にさせる」の解答の占める割合の図である。これらの項目は，学生において「強く賛成・賛成」の占める割合より，「反対・強く反対」の占める割合が高く，その分，「分からない・強く賛成・賛成である」の占める割合がマラソン参加者より少なく，両者間に有意な差が認められた。

図13は「走ることは地域との結びつきを強くしてくれる」の解答の割合の図である。「反対・強く反対である」と答えた割合は，学生が男子23.6%，女子15.6%であるのに対し，マラソン参加者は男子8.1%，女子3.9%で，その分学生は賛成であるが少なく，両者間に有意な差が認められた。

図14は「走ることは人間性を育てる」の解答の占める割合の図で，「反対・強く反対である」と答えた割合

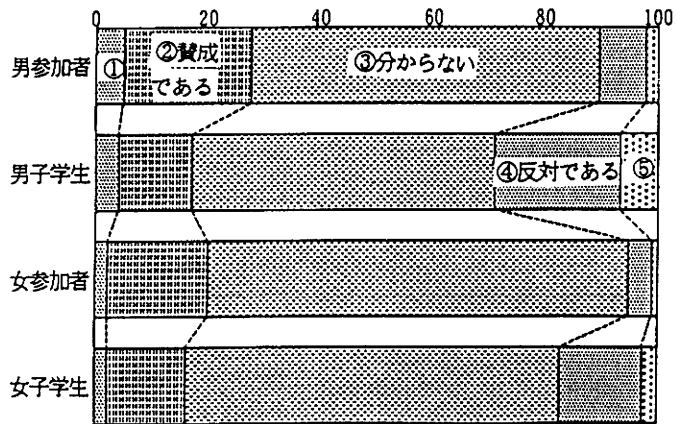


図11 走ることは，社会生活のためになる

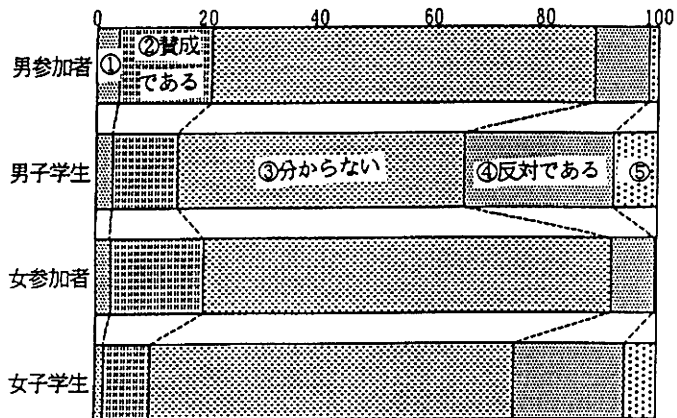


図12 走ることは，行動を慎重にさせる

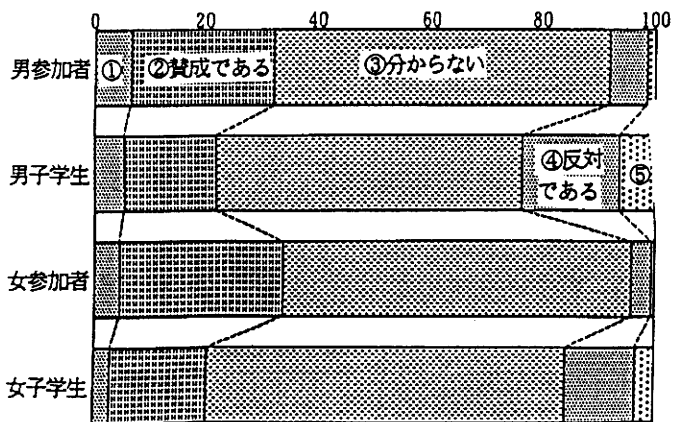


図13 走ることは，地域との結びつきを強くしてくれる

走ることに対するとらえ方の学生と大衆マラソン参加者の比較

は、学生が男子21.8%、女子13.3%であるのに対し、マラソン参加者は男子4.9%、女子1.6%と差が認められ、その分「賛成である」の割合が学生が高く、両者間に有意な差が認められた。

このように、マラソン参加者は、走ることに対して、社会的・教育的価値など幅広く価値を認め、走ること

によって「育てられた」という域に達しているが、学生はその域に達せず、走ることに対するとらえ方の広さに差が認められた。

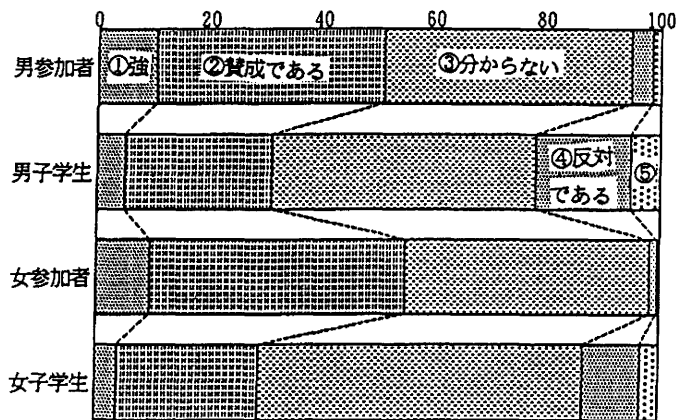


図14 走ことは、人間性を育てる

4. まとめ

学生と大衆マラソン参加者を比べると、走ことはたくましい体をつくる、持久力をつける、身体の動きを機敏にする、危険から身を守るなどには賛成が高く、マラソン参加者と差が少ないが、走ことは悩みを忘れさせてくれる、面白い、生活を楽しくしてくれる、人間性を育てるなどに賛成の者の占める割合が低く、大衆マラソン参加者と差が認められた。

このように、学生は走ることに対して身体的効果・価値は、大衆マラソン参加者と同様に認めているが、精神的、社会的、教育的価値などは余り認めず、走ることに対する価値の広さに差が認められた。

これらのことから、走ることに対する初期の指導では、爽快感に包まれた、楽しい走りを実感させるような運動処方指導が大切と思われる。これを実感できる段階を経過しているうちに、走っていると走ることができるようになる、走ると身体が変わることがわかるので、自然と自ら目標に照らして工夫して走るようになると思われる。そして、指導の中心は障害の予防に当てべきと思われる。この段階に入ると、各自が走ることを通して人格の完成、社会への貢献へと自然と走ることの価値の拡大が起こってくると推測される。

参考文献

- 1) 松澤甚三郎 (1991)「県内大衆マラソンの申込者について」, 北陸体育学会紀要, 第26号, 1～10p.
- 2) 松澤甚三郎 (1991)「県内大衆マラソンの申込者, 参加者, 完走者について」, 北陸体育学会紀要第27号, 49～58p.
- 3) 松澤甚三郎, 出村慎一, 中比呂志「中高年ジョギング愛好者の体力とトレーニング状況, 生活習慣及び健康体力意識の関係」教育医学, 第37巻, 第3号, 220～226p, 1991.
- 4) 渡辺義行, 原田憲一, 所亜季子 (1995)「ジョギング愛好者の意識調査」, 教育医学, 第40巻, 第4号, 267～279p, 1995.
- 5) 松澤甚三郎, 出村慎一, 山下秋二 (1985)「大衆マラソン参加を規定する諸条件の検討」, 北陸体育学会紀要第21号, 57～70p.
- 6) 松澤甚三郎, 山下秋二, 出村慎一 (1984)「第6回福井マラソン参加者の意識と実態」, 北陸体育学会表資料.
- 7) 松澤甚三郎 (1985)「大衆マラソンの継続的参加に影響する要因の検討」, 福井医科大学一般教育紀要第15号, 77～86p.