福井大学リポジトリ
UNIVERSITY OF FUKUI REPOSITORY

大衆マラソン参加者の意識と実態：男子と女子の比較

メタデータ	言語: Japanese 出版者: 公開日: 2012-05-10 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 松澤, 甚三郎, 多田, 信彦, MATSUZAWA, Jinzaburo, TADA, Nobuhiko メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/10098/5398

福井医科大学一般教育紀要　第17号　(1997)

大衆マラソン参加者の意識と実態
― 男子と女子の比較 ―

松　澤　甚三郎，多　田　信　彦*
保健体育教室

(平成9年10月27日受理)

Attitudes and Behavior of Popular Marathon Runners
― a comparison between male and female ―

Jinzaburo MATSUZAWA and Nobuhiko TADA
Department of Physical Education

Abstract: The purpose of this study was to survey various aspects of popular marathon runners' characteristics such as their sex, participation event, opinions about exercises and physical strength, attitude toward running, practicing habits, prevention of injuries, and effects of running, and then to clarify the differences of attitudes and behavior between male runners and female runners.

The subjects of this study were 6868 applicants (6082 participants) for the 16th Fukui Marfthon. The number of questionnaires answered was 2576 (42.4% of the participants), which consisted of 1852 males (42.0% answered) and 724 females (43.3% answered).

The findings were as follows.

1) The participants were 73% males and 28% females, In other words, there werd 2.6 times as many males as that of females. And as the distance of the event was longer, the percentage of male runners was higher.
2) Alout 10% of both males and females felt that they were healthy, and about 60% of both males and females said that had a confidence in tceir physical strength.
3) In the 5-km race, most of the male runners ran it in around 25 mins, the females around 30 mins. In the 10-km race, males around 48 mins, females around 53 mins. In the 20-km race, both male and female around 1 hour and 35 mins.
4) Compared with females, more male runners found a reason for their runing in self-achievement and improvement of their physical strength rather than in making friends, relaxing and seeking satisfactin.
5) About 65% of both males and females practiced once or twice a week. And about 80% of them practiced for less than one hour and ran less than 5 km in each practice. Females tended to practice less often for shorter distances and for fewer hours than males.

Key Words: Popular marathon, Jogger, Runner

脚注）*福井県立大学

松　澤　甚三郎，多　田　信　彦

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[(2)(6)]。これらの大会の特徴の一つに，老若男女の幅広い年齢層の参加が挙げられ，年々高齢者および女性の参加が増加している[(11)]。

これらの大会は，人々の健康[(1)(3)(4)(5)(7)]や走ることに対する多様な価値観や要求[(8)(9)(10)]によって支えられている。このような価値観や要求も男子と女子ではかなり異なっていると思われる。

そこで，本研究の目的は，大衆マラソン参加者の運動・体力などに関する意識，走ることに関する意識，トレーニングの実態，走ることによる障害や効果，大会参加に関する意識などについて男子と女子の違いを比較し，大会運営に役立てることを目的とした。

2．方法

調査対象者は第16回福井マラソンに申し込みをした6868名であった。これらの申し込み者に，大会の約１週間前に調査用紙を送り，大会当日回収した。その回収数および回収率（出走登録者に対する割合）は，それぞれ，男子：1852名，女子 724名，計2576名（37.5%）であった。表１は，本大会の申し込み者数，回収者数，回収率(%)である。

調査内容は，参加種目，各種目の記録，住所，健康に対する心がけなど人口統計的要因，健康管理的要因，健康・体力に対する自信などスポーツ適正・スポーツ行動的要因，ジョギングをする理由，トレーニング内容などジョギングに対する意識と実態に関する要因，大衆マラソン参加のきっかけ，今後の大会参加など大衆マラソン参加に関する要因についてであった。

これら調査項目（要因）について男子と女子を比較した。比較には，男子と女子の各項目のカテゴリー度数の差異の検定を行った。検定はカイ二乗検定で行い，有意水準５%を＊，１%を＊＊で示した。

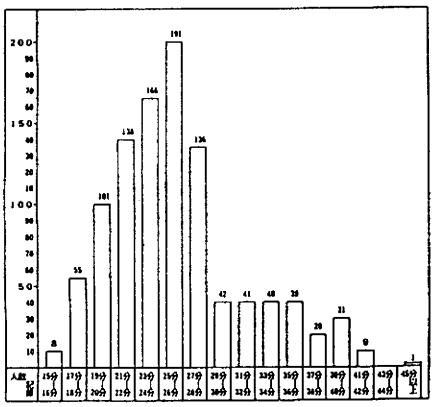
表１　申込者数、調査回収者とその割合(%)

種　目		申込者数	回収者数	回収率
男子	5 km	3187	1063	33.4
	10km	1194	490	41.0
	20km	619	299	48.3
男子　合計		5000	1852	37.0
女子	5 km	1633	618	37.8
	10km	148	63	42.6
	20km	87	43	49.4
女子　合計		1868	724	38.8
総　合　計		6868	2576	37.5

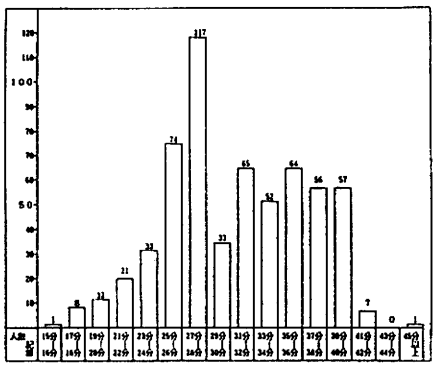
3．調査結果の概要

3・1　記録について

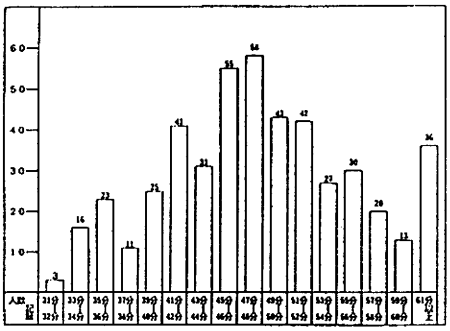
図１は男子と女子の各種目の記録の度数分布である。男子５kmでは，速い人は15分台で走るが人数は少なく，時間が遅くなるにつれて約25分まで直線的に増加し，その後は30分まで減少し，30分から40分までの人はほぼ一定である。10kmは速い者は31分台，遅い者は約１時間で走



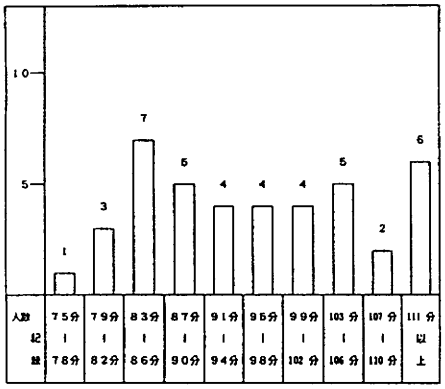
男子５kmの記録



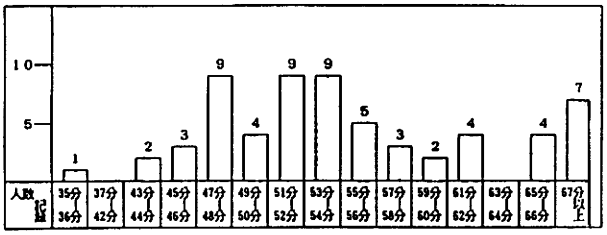
女子５kmの記録



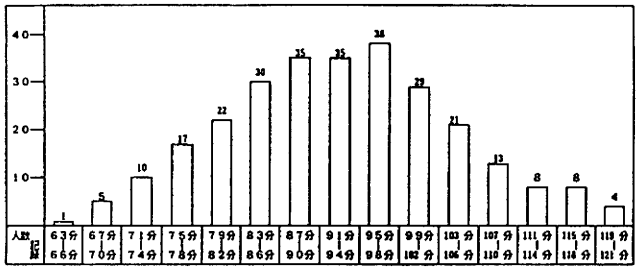
男子10kmの記録



女子20kmの記録



女子10kmの記録



男子20kmの記録

図１　第16回福井マラソンの男女別の５km，10km，20kmの記録

り，約47分を並数（度数が一番多いところ）にほぼ正規分布している。20kmも速い者は63分台，遅い者は約2時間で，約95分を並数にほぼ正規分布している。

女子の5kmでは，速い者は15分台で走るが，その数は少ない。時間が遅くなるにつれて人数は増加し，約25分前で急に増加している。その後減少し，30分から40分までの参加者はほぼ一定である。10kmは速い者は35分台，遅い者は約1時間10分で走り，20kmでは速い者は75分台，遅いものは約2時間で，中間に多い傾向はあるが全体に分散している。

全体として，5kmの男子の記録は25分前後，5kmの女子の記録は30分前後，10kmの男子の記録は48分前後，10kmの女子の記録は53分前後と両種目に約5分の差が男女にみられた。20kmは男女とも1時間35分前後で走っている者が多く，ほとんど差が認められなかった。男子と女子では記録に差が認められるが，距離が長い種目ほど差が少ない傾向が認められた。

3・2　参加種目，人口統計的，健康管理的要因について

表2は参加種目，人口統計的，健康管理的要因の各項目についての男子と女子のカテゴリーの度数の差異の検定結果である。検定はカイ二乗検定で行い，有意水準5％を＊，1％を＊＊で示した。

検定の結果，9.起床・着床リズム以外の全ての項目に男女間のカテゴリーの度数の占める割合に有意な差異が認められた。

参加者は男子が女子より多く，男女の比は，男子が73％と女子28％で，男子は女子の約2.6倍であった。長い距離の種目では男子の占める割合が高い傾向にあった。

表2　参加種目、人口統計的・健康管理的要因の各項目に対する男女別カテゴリーの度数の差異の検定結果
：数値はカイ二乗値（＊:P<0.05，＊＊:P<0.01）

要因群	No.	項　目　名	検定結果
人口統計的・地理的	1.	参加種目	179.64＊＊
	2.	年齢	125.95＊＊
生活環境的要因	3.	参加者の職業	491.38＊＊
	4.	参加者の住居地域	33.40＊＊
	5.	健康の心がけ	53.37＊＊
	6.	朝食の有無	6.79　＊
	7.	食べ物の好き嫌い	38.16＊＊
	8.	栄養できをつけている点	23.42＊＊
	9.	起床、着床リズム	0.37なし
	10.	睡眠時間	12.58　＊
	11.	喫煙習慣に対する善悪	11.78　＊

図2は男女の参加種目のカテゴリーの度数の占める割合（％）である。男女とも参加者は5km，10km，20kmの順に多く，男子は約60％，女子は約85％が5kmの参加者である。

図3は男女の年代別参加者の度数の占める割合である。女子は男子より，20才代の参加者の占める割合が約50％と高く，50才以上の参加者が少ない傾向がみられる。

図4は参加者の住居地域である。男女とも福井市内が最も多く，男女とも約半分を占め，次いで，嶺北，県外，嶺南の順であったが，女子の方が遠隔地である嶺南，県外の参加者の占める割合が少ない傾向にあった。

参加者の職業は，男女とも10才代はほとんどが学生・生徒であったが，女子は事務職と主婦の占める割合が高く，男子は専門・管理職，労務の占める割合が女子より高い傾向にあった。

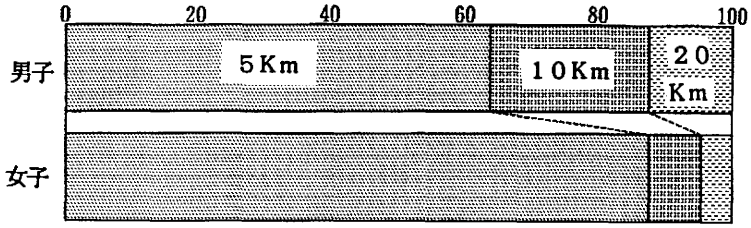


図2　男子と女子の参加種目の比較

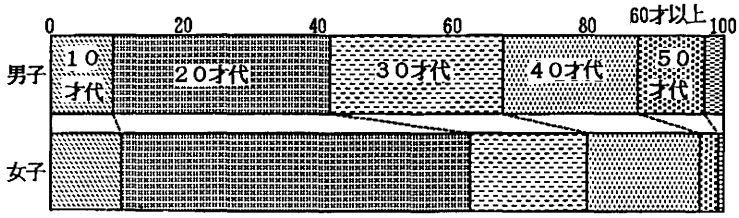


図3　男子と女子の参加者の年代の比較

これらのことから，女子は参加種目は20才代で福井市内に住み，事務職として働き5㎞に参加している者が多いが，男子は女子より年令，住居，職業，参加種目において女子より多様化していると推測される。

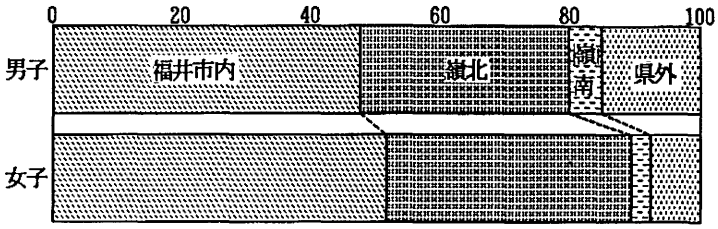


図4　男子と女子の参加者の住所の比較

健康のために心がけている点では，女子の方が食事，睡眠に気を配る者の割合が男子より高く，適度な運動と答えた者の割合が少ない傾向にあった。

図5は栄養面で気をつけている点についてのカテゴリーの度数の占める割合（%）である。女子の方が，特に気をつけていない者の割合が少なく，野菜・果物を摂るよう勤めている割合が高い傾向にあった。

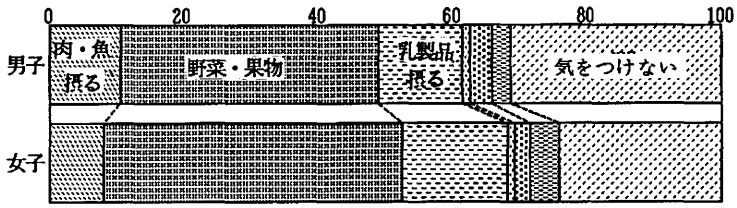


図5　男子と女子の「栄養面で気をつけている点」の比較

また，女子は朝食を摂らない者の割合も，喫煙に対して良くない習慣であるという者の割合も高い傾向にあったが，睡眠時間は男子より少ない傾向にあった。

これらのことから，男子より女子が健康に気を配っている者の割合が高いが，これは一般の傾向と同様と推測される。

3・3　スポーツ適正・スポーツ行動的要因について

表3はスポーツ適正・スポーツ行動的要因の各項目について，男女別のカテゴリー度数の差異の検定結果である。

カイ二乗検定の結果，15：学生時代のスポーツの腕前を除く項目に有意な差異が認められた。

表3　スポーツ適正・スポーツ行動的要因に関する要因の各項目に対する男女別カテゴリーの度数の差異の検定結果
：数値はカイ二乗値（＊:P<0.05，＊＊:P<0.01）

要因群	No.	項　目　名	検定結果
スポーツ適正		スポーツ行動的要因	
	12.	自覚的健康評価	11.09　＊
	13.	体力に対する自信	30.70＊＊
	14.	現在のスポーツの腕前自己評価	39.02＊＊
	15.	学生時代のスポーツの腕前	6.64なし
	16.	学生時代の長距離走の能力	19.22＊＊
	17.	マラソン大会以外の運動実施状況	34.29＊＊

「自分が非常に健康である」と感じている者および「分からない・感じない」者の割合が，女子より男子の方が高いが，「健康である」と感じている者の割合が少なく，健康の自覚に差が認められた。

図6は「体力に自信がありますか」という質問に対するカテゴリー度数の割合である。男子の方が女子より「自信がある」と答えた者の占める割合が高い傾向にあった。

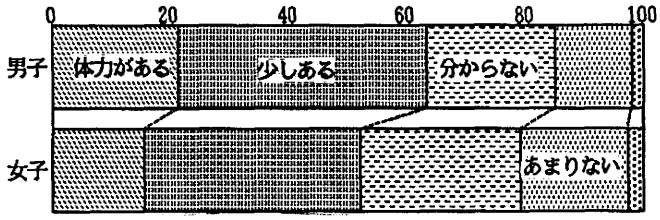


図6　男子と女子の体力に対する自信の比較

学生時代のスポーツの腕前には差が認められなかったが，現在の腕前では，男子の方が「上手と思う」と答えた者が多く，その分，「分からない・下手だと思う」と答えた者の割合が高い傾向にあった。学生時代の長距離走の能力でも，男子は女子より「学生時代速い方であった」と答えた者の割合が高く，「普通である」と答えた者の割合が少ない傾向にあった。

マラソン以外の運動についてたずねたところ，女子は運動部などのサークルで活動している割合が高く，男子はスポーツ行事に参加したり，運動を自分で工夫している者の割合が多い傾向にあった。

このように，男子と女子で健康・体力・スポーツの腕前，長距離走の能力などに対する意識や実態に統計的に有意な差が認められた。

3・4　ジョギングに関する要因について

表4はジョギングに関する要因の各項目について，男女別のカテゴリー度数の差異の検定結果である。

検定の結果，24：走ることは気分転換になる，34：周囲のジョギングに対する理解，38：オ

―バートレーニングのチェック法，39：障害予防の方法を除く項目に有意な差異が認められた。

表4　ジョギングに関する要因の各項目に対する男女別カテゴリーの度数の差異の検定結果
：数値はカイ二乗値（＊：P<0.05，＊＊：P<0.01）

要因群	No.	項目名	検定結果
ジョギングに関する意識と実態に関する要因	18.	走らせる原因	70.43＊＊
	19.	ジョギングで得たもの	50.66＊＊
	20.	ジョギングに対する知識	58.59＊＊
	21.	走に関する雑誌の購入	29.94＊＊
	22.	走ることは生活を楽しくする	12.38　＊
	23.	走ることは面白い	11.42　＊
	24.	走ることは気分転換になる	6.46なし
	25.	走ることは根性を養う	58.91＊＊
	26.	走れることはすばらしい	8.73　＊
ジョギングによるトレーニングの実態に関する要因	27.	トレーニングの頻度	35.59＊＊
	28.	トレーニングの時間	38.44＊＊
	29.	1日の平均走行距離	91.69＊＊
	30.	トレーニングのスピード	246.58＊＊
	31.	ジョギングする時刻	14.32＊＊
	32.	ジョギング仲間	137.95＊＊
	33.	トレーニングの場所	17.83＊＊
	34.	周囲のジョギングに対する理解	6.76なし
ジョギングによる故障と効果の実態に関する要因	35.	大会前1年間の故障の有無	24.35＊＊
	36.	障害の部位	21.72＊＊
	37.	障害名	17.82　＊
	38.	オーバートレーニングのチェック法	10.57なし
	39.	障害予防の方法	9.38なし
	40.	ランナーズハーイ感有無	58.60＊＊
	41.	走るようになってからの調子	23.57＊＊
	42.	良くなった自覚症状	70.89＊＊

3・4・1　ジョギングに関する意識と実態に関する要因について

図7は「何があなたを走らせますか」という質問の男女別のカテゴリーの度数の占める割合である。これによると，男子の方が「自己実現」，「健康・体力の維持・増進」と答えた者の占める割合が高く，女子では「友人」，「満足感」，「ストレス解消」，「生活に張りあい」と答えた者の占める割合が高い傾向にあった。

「走ることで得られたもの」は，男子は女子より「体力増進」，「自己実現」，「生き甲斐」と答えた者の割合が，女子で「生活に張り合い」「自信」，「友人」と答えた者の占める割合が高い傾向にあった。

「走ることは生活を楽しくしてくれる」，「走ることは面白い」という項目では，男子が女子より賛成という割合が高い傾向にあるが，「走ることは根性を養う」，「年をとっても走れることはすばらしい」

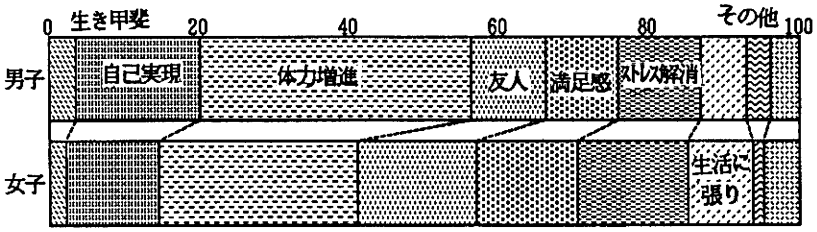


図7　男子と女子の「あなたを走らせるものは」に対する解答の比較

という項目では，逆に女子の方が賛成の占める割合が高い傾向にあった。

走ることに関する知識は，男子の方が女子よりあると答えた割合が高く，また走ることに関する雑誌を取っている割合も高いと推測された。

このように，ジョギングのねらいやジョギングに関する意識や実態では，男子の方が女子より走ることに主体的で，走ることを楽しんでいる者の割合が高い傾向にあり，女子に対するアドバイスが必要と推測される。

3・4・2　ジョギングによるトレーニングの実態に関する要因にいて

図8は大会前2か月間におけるトレーニングの頻度，図9は1回のトレーニング時間，図10は1日平均走行距離，図11はトレーニングの5kmのスピードについて，カデゴリー度数の割合を性別に比較したものである。

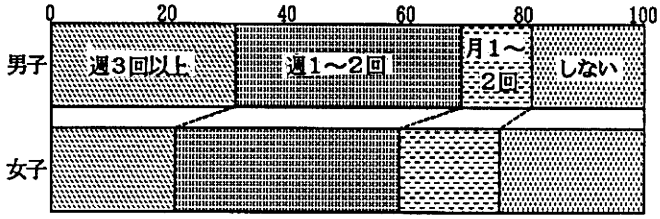


図8　男子と女子のトレーニング頻度の比較

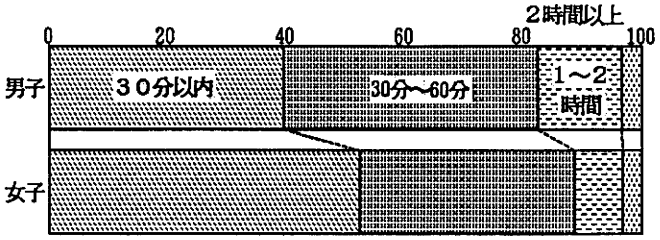


図9　男子と女子のトレーニング時間の比較

トレーニングの頻度は男女とも週1～2回トレーニングをしている者の割合が多いが，男子は女子より週3回以上トレーニングをする者の割合が高く，月1～2回以下トレーニングをする者の割合が少ない傾向にあった。

トレーニングの時間でも女子は1～2時間以上トレーニングをする者の割合が少なく，30分未満トレーニングをする者の割合が高い傾向にあった。

当然ながら1日平均走行距離にも男子と女子に差が認められた。

トレーニングの5kmのスピードは，男子が20～30分，女子は23～40分でトレーニングをしている者が大部分で運動強度に男女間に差が認められた。

このように，男子が女子よりトレーニングの頻度，トレーニングの時間，トレーニングで走る距離，走る時のスピードも速い傾向がみられた。

このような運動処方の内容の差が，記録の差に関係していると推測される。

図12は「トレーニングをする時刻」の占める割合である。男子は「朝と昼」の走る者の割合が高い傾向にあるが，女子は「夕方」走る者の割合が高い傾向を示している。また，男子は1人でトレーニングをする者の割合が高いのに対し，女子は家族，仲間，近所など他人と共にト

レーニングをする者の割合が高い傾向にあった。

このことから，男子と女子のトレーニングの仕方が異なり，特に，女子に対しては，他人と共にできるトレーニングの機会の提供が必要と推測された。

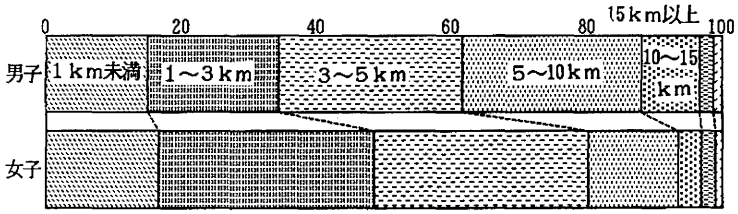


図10　男子と女子の1日平均走行距離の比較

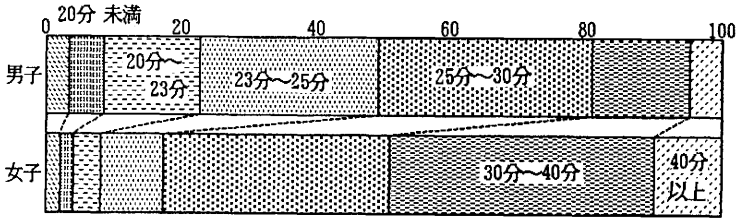


図11　男子と女子のトレーニングスピードの比較

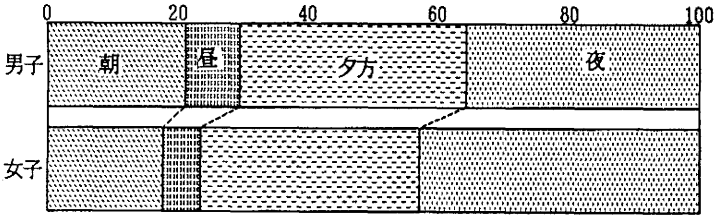


図12　男子と女子のトレーニング時刻の比較

3・4・3　ジョギングによる故障と効果の実態に関する要因について

大会前1年間の故障は，男子では39.3%，女子では28.5%が故障を経験し，男女に差が認められ，トレーニングの内容の差がこのような結果を生じさせていると推測される。

障害の部位は，女子の方が足の障害を経験した者の割合が高く，男子は膝，腰，靱帯など障害を経験した者が多いと推測された。障害名では男子の方が腱鞘炎，肉離れを経験した者の割合が多く，女子は捻挫を経験した者の割合が男子より多いと推測された。

ランナーズハイの経験は女子より男子が「経験したことがある気がする」と答えた者の占める割合が高い傾向にあった。また，「走るようになってからの体調」は男子の方が女子より「体調がよい」と答えた割合が高い傾向がみられた。

図13は走るようになってから良くなった自覚症状のカテゴリー度数の割合である。

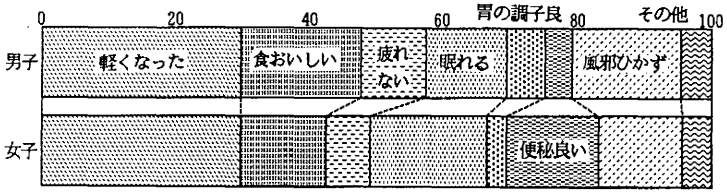


図13　走るようになってから良くなった自覚症状の比較

男子では「疲れなくなった」，「風邪をひかなくなった」「胃の調子が良くなった」，女子では「眠れるようになった」，「便秘が直った」などの自覚症状が多くなる傾向がみられ，男子と女子で自覚的効果が異なることが推測された。

3・5　大衆マラソン大会参加に関する要因について

表5はマラソン大会参加に関する要因の各項目について，男女別のカテゴリー度数の差異の検定結果である。カイ二乗検定の結果，男女とも全ての項目に有意な差異が認められた。

表5　大会参加に関する要因の各項目に対する男女別カテゴリーの度数の差異の検定結果
：数値はカイ二乗値（＊:P<0.05，＊＊:P<0.01）

要因群	No.	項　目　名	検定結果
マラソン大会参加に関する要因	43.	大会参加のきっかけ	36.27＊＊
	44.	大会参加の理由	68.47＊＊
	45.	気持ちよく走れる距離	20.19＊＊
	46.	長い距離と短い距離の走後の感じ	59.51＊＊
	47.	15回大会参加の有無	9.50＊＊
	48.	14回大会参加の有無	22.64＊＊
	49.	13回大会参加の有無	30.53＊＊
	50.	今後の大会参加の意志	62.88＊＊
	51.	フルマラソンの参加意志	108.66＊＊

大会参加のきっかけは，男子は女子より，「走れる素晴らしさ」「雑誌を見て」と答えた者の占める割合が高く，「人の話」，「実際に走るのを見て」と答えた者の占める割合が少ないと推測された。

このことから男子の方が大会参加に対して自主的，主体的であると推定される。

大会参加の理由は，男子ほど「健康・体力」「人と競争」と答えた者の占める割合が高く，「生活に張り合い」，「走れる事を喜び合う祭り」，「人とのふれ合い」を求めて参加したと答えた者の割合が女子より低いと推測された。

過去の大会参加では，男子の方が過去に参加経験をしている割合が高く，男女間に差が認められた。

図14は「今後も参加しますか」という質問に対するカテゴリーの度数の占める割合である。男子の方が今後も参加したいと約84%が答えているのに対し，女子は70%で，男子との間に差が認められた。

これは主に，女性の方が自由時間が取りにくいこと[11]，および走ることに対する姿勢が異なることによると推測される。

このように，大会参加のきっかけ，大会参加の理由，今後の大会参加の意志で男子と女子に差が認められ，

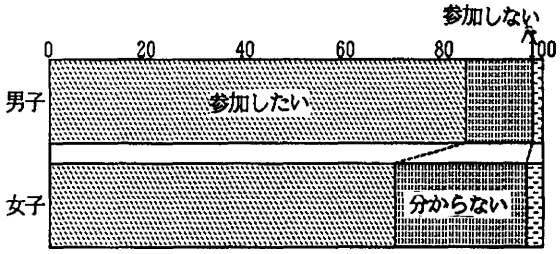


図14　「これからも続けて参加しますか」に対する解答の比較

男子の方が女子より大会参加に自主的・主体的であると推測された。

図15は,「2～5kmのレースと10～20kmのレースでは，どちらが走った後気持ちが良いですか」という質問に対するカテゴリーの度数の占める男女の割合である。

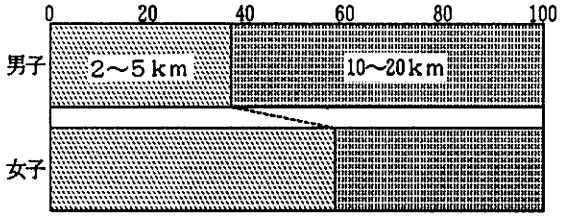


図15　「2～5kmのレースと10～20kmのレースではどちらが走った後気持ちが良いですか」に対する解答の比較

男子が「10～20km」と答えた割合が約60%，女子は「2～5km」と答えた割合が60%を占め，男女に差が認められた。これは，体力レベル，トレーニングの差によるものと推測され，現状では男子は10km，女子は5kmが適当と推測される。

4．まとめ

本研究の目的は，大衆マラソン参加者の運動・体力などに関する意識，走ることに関する意識，トレーニングの実態，走ることによる障害や効果，大会参加に関する意識などについて男子と女子の違いを比較し，大会運営に役立てることであった。

調査の結果は次のように要約できる。

(1)　参加者の男女の比は，男子が73%と女子28%で，男子は女子の約2.6倍であった。長い距離の種目では男子の占める割合が高い傾向にあった。

(2)　自分が健康であると感じている者は，男女とも約70%，体力に自信があると答えた者は男女とも約60%であったが，男子の方が体力があると自覚している者が多いと推測された。

(3)　5kmの記録は男子25分前後，女子30分前後，10kmの記録は男子48分前後，女子53分前後，20kmの記録は男女とも1時間35分前後で走っている者が多いと推測され，距離が短い種目では男子と女子の間に差が認められた。

(4)　走る理由を訪ねたところ，男子は女子に比べて自己実現，体力増進のためが多く，友人を得るため，ストレス解消，満足感を求めてが少ない傾向にあり，男子の方が走ることに対して自主的・主体的であると推測された。

(5)　週に1～2回以上トレーニングしている者は男女とも約65%，1回のトレーニング時間は1時間未満の者が約80%，走る距離は5km未満が約80%を占めていたが，女子の方がトレーニングの頻度，トレーニング時間および走る距離が少なく，トレーニングで走るスピードが遅いと推測され，このトレーニング内容の差が記録の差になっていると推測された。

以上のように大衆マラソンの参加者は，性別によって走ることに対する意識や実態が異なることが明らかとなったが，このような意識や実態を把握して，大会運営にあたると共に，走る

ことに対する指導が必要と思われる。

参　考　文　献

1）黒田善雄ほか（1990）「最新スポーツ医学」，文光堂，東京，513～515p.

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　学会紀要代27号，49～58p.

3）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.

4）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.

5）松澤甚三郎，出村慎一，宮口和義，中比呂志（1991)「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および健康・体力意識との関係」，教育医学，第37巻3号 220～226p.

6）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.

7）小川豊（1984)「健康マラソンのフイードバック的考察」，ランニング研究，第5巻1号，27～31p.

8）中山鹿次（1984)ランニング大会における開催意識，運営の多様かについて」，ランニング研究，第5巻1号，75～82p.

9）山下秋二，出村慎一，松澤甚三郎（1984）「健康マラソン参加者に生ずる固定層と浮動層の弁別」，福井医科大学紀要第4号，101～114p.

10）山下秋二，出村慎一，松澤甚三郎（1984）「健康マラソンの普及過程に関する研究」，体育学研究，29巻-2号，99～113p，1984.

11）松澤甚三郎（1986)「大衆マラソン参加者の意識と実態ー福井マラソンの第6回大会と16回大会の比較」，福井医科大学紀要第16号，41～59p.