

研究ノート

ランニングの参加、継続意識に関する考察

—スポーツツーリズムの観点から—

A Study on Motivation to Run

- From Sport Tourism Perspective -

海老塚修

EBIZUKA, Osamu

E-mail: oebizuka@sfc.keio.ac.jp

著者は、慶應義塾大学 大学院健康マネジメント研究科教授である。

The author is a professor at Graduate School of Health Management of Keio University.

要旨：

マラソンの大会数は増え続け、特に冬季においては日曜日に平均して3大会が実施されるなど過密化の傾向にある。市民ランナーはレース出場を目標として日常のランニングを継続している可能性が先行研究により示されているが、各ランナーがどのような評価基準に基づいて大会エントリーを決断しているかは明らかではない。アクティブスポーツを対象としたスポーツツーリズムの視点から考察したところ、景観、食事・温泉、知人からの誘いなどが影響していることが示唆される結果となった。

Summary:

The growing number of marathons leads to the situation where the average of three events take place on Sundays during winter. Previous research indicates non-elite runners are practicing with the aim to participate competitions. However, the judgements by runners when they are to choose entry of events are yet to be clarified. Our research on sport tourism in terms of active sport indicates that scenery, dining, spa at the location and invitation by companions might influence the decision.

キーワード : ランニング、市民マラソン、アクティブスポーツ、スポーツツーリズム

Keywords : running, marathon, active sport, sport tourism

1 はじめに

日常の身体活動としてランニングを行っている者は多く、2014年のデータによれば1年間に1回以上走った成人の実施者は986万人、さらに週1回以上走る熱

心なランナーは550万人に達した(図1)。これは東京マラソン開始前年の2006年と比較すると約85%の増加であり、市民マラソン大会がランニングへの参入を促し、継続のモチベーションになっている可能性が示めされている。一般ランナーに参加を呼びかけた初めての試みは1967年に始まった「青梅マラソン」である。東京オリンピックでマラソン銅メダルに輝いた故円谷幸吉選手をゲストに招き「円谷選手と走ろう」が大会

¹ 「スポーツライフに関する調査2014年」笹川スポーツ財団

のキャッチフレーズだった。その後、第1期市民マラソンブームと言えるのが1980年前後である。1979年に北海道「別海町パイロットマラソン」²が誕生。1981年に「つくばマラソン」、「篠山ABCマラソン」、「いぶすき菜の花マラソン」、「館山若潮マラソン」(当時は20キロレース)が開始、1982年に「佐倉健康マラソン」が始まった。現在、一般の市民ランナーが参加可能である完走の制限時間が5時間以上のマラソンは、年間約100大会が開催されている。ランニング大会のエントリーサイトであるRUNNETを運営するアールピーズ社が発表した「2015ランナー世論調査」によれば、ランニングを継続する理由として回答者の半数以上が「レース出場に向けて」と回答し、「健康でいるため」に次いで2番目に多いという結果になった。また、同調査で、一度は走ってみたい大会として東京マラソンが40%を超える支持を集め、圧倒的な1位となった。

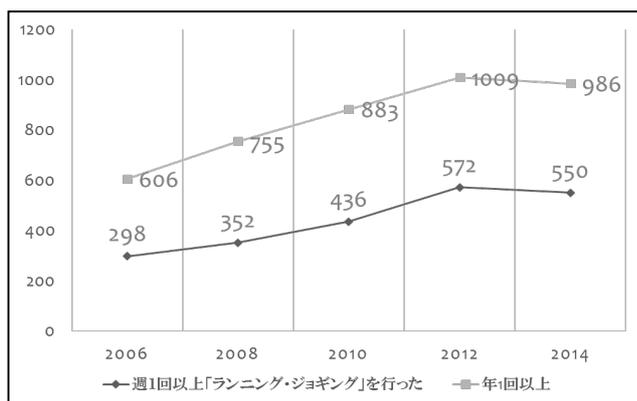


図1 ランニング実施率の推移

本研究ではマラソン大会を対象としてランナーの参加動機や継続意識について調査し、主にスポーツツーリズムの観点から考察を行うこととする。尚、用語について予め以下の通り定義する。

マラソン：42.195kmを完走するロードレース

シティマラソン：都市で開催されるマラソン

エントリー：競技参加申し込み

²パイロット国道をコースとしたので命名された。国道243号線「パイロット国道」はパイロットファーム(1956年開始の近代経営の形態をとる実験農場)が名前の由来である。

2 マラソン大会

現在日本国内では年間に1,000を超える長距離走大会が開催されている。その形態は陸上競技のトラックを周回するコンパクトなレースから100kmを超すウルトラマラソンまでさまざまである。中でも1896年の第1回近代オリンピック大会から正式種目として採用されているマラソン(通称フルマラソン)は人気が高く、最大規模の東京マラソンでは2万8,400人の一般出場枠に対して30万5,734人が申し込み、当選倍率は10.7倍になった(2015年2月の第9回大会)。

開催地として最も緯度が高いのは北海道野付郡別海町で開催されているパイロットマラソン、最も南の大会は沖縄県石垣市の「石垣島マラソン」である。現在マラソン大会を開催していない都道府県は福井県だけである。

規模では、東京マラソンに次ぐのは2011年に開始の大阪マラソンであり、参加者1万人を超える大会で最も長い歴史を持つのは宮崎県指宿市のいぶすき菜の花マラソンである。

大会名	完走者	開始
東京マラソン	3万4034	2007
大阪マラソン	2万8067	2011
NAHAマラソン	2万0027	1985
名古屋ウィメンズマラソン	1万7231	2012
神戸マラソン	1万7207	2011
いぶすき菜の花マラソン	1万5989	1981
京都マラソン	1万5231	2012
湘南国際マラソン	1万5052	2007
かすみがうらマラソン	1万4419	1991
板橋Cityマラソン	1万4118	2006

表1 市民マラソン規模ベスト10(2014年4月～15年3月)

大半の市民マラソンは例年10月から翌年4月にかけて

て主に日曜日に実施される。30週で87大会が予定されている現状では、平均3大会が同日に行われることになる。7月と8月には北海道で各1大会のみが開催され、主催者が気候に配慮した結果、時期的に開催が集中していると考えられる。

マラソンの参加者は年々増加している。日本陸連公認コースで行われたマラソン大会を対象とした調査³では、2014年度（2014年4月～2015年3月）に完走者が30万人を超えた。2006年と比較すると約3倍となったが、飛躍的に増加したのは2011年度からである。大阪、神戸、名古屋ウィメンズなどの2万人規模の大会が開始された影響が大きいと考えられる（表2）。

男女比は、名古屋ウィメンズマラソン開始に伴い2011年度に女性の完走者比率が大きく伸長したが、その後は21%台でほぼ一定している。

年	男性	女性 (%)	合計
2014	24 万 6646	6 万 6847 (21.3)	31 万 3493
2013	22 万 5559	6 万 0836 (21.2)	28 万 6395
2012	21 万 5067	5 万 8687 (21.4)	27 万 3754
2011	19 万 7334	5 万 2449 (21.0)	24 万 9783
2010	14 万 6060	3 万 3155 (18.5)	17 万 9215
2009	13 万 7075	2 万 9719 (17.8)	16 万 6794
2008	12 万 0134	2 万 5282 (17.3)	14 万 5416
2007	9 万 5078	1 万 9442 (17.0)	11 万 4520
2006	8 万 5981	1 万 7609 (17.0)	10 万 3590

表2 マラソン年間完走者数の推移

3 スポーツツーリズム

スポーツへの参加を第一義的な目的とする旅行およびプロモーションが近年注目されている。従来よりスキー、ダイビング、登山などの体験型スポーツはその実施環境から必然的に旅行を伴うものであった。

3.1 国としての考え方

国土交通省は2011年の「スポーツツーリズム推進連

絡会議」発表資料において、スポーツツーリズムは、スポーツを「観る」「する」ための旅行そのものや周辺地域観光に加え、スポーツを「支える」人々との交流、あるいは生涯スポーツの観点からビジネスなどの多目的での旅行者に対し、旅行先の地域でも主体的にスポーツに親しむことのできる環境の整備、そしてMICE推進の要となる国際競技大会の招致・開催、合宿の招致も包含した、複合的でこれまでにない「豊かな旅行スタイルの創造」を目指すものである、とした。

3.2 スポーツツーリズムの浸透

2014年スポーツマーケティング基礎調査⁴によれば、スポーツツーリズムの経験はスポーツ観戦の42%を筆頭にスポーツの体験・実施が30.1%、そしてスポーツ大会への参加が27.8%など一定の広がりを見せている。

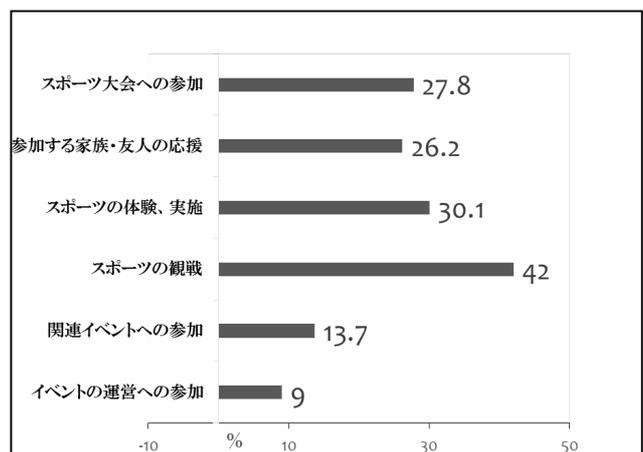


図2 スポーツツーリズムの経験

スポーツツーリズムは大別して応援ツアーなどのスポーツ観戦（見るスポーツ）と、旅行者が自ら実施するアクティブスポーツ（するスポーツ）がある。国がもつばら期待するのはインバウンドへの好影響やキャンプ地を含む国際大会の開催誘致による地域経済・社会の活性化であるが、本研究ではアクティブスポーツに関するスポーツツーリズムを市民の日常の身体活動や生涯スポーツへの親しみという観点でマラソン参加者を対象として考察する。

アクティブスポーツの実施に際して、宿泊を伴う旅行の参加率が最も高いのはスキーで49.7%である。す

³ 「第11回全日本マラソンランキング」株式会社アールビーズ

⁴ 三菱UFJリサーチ&コンサルティング

なわち実施者の二人に一人は宿泊してスキーを行ったわけである。ランニングに関しては、男性40代、女性30代で実施者の約1割が宿泊を伴う旅行をしたとされる(2014年)。⁵

3.3 ホノルルマラソン

マラソンを軸としたスポーツツーリズムの先駆的役割を果たした大会としてホノルルマラソンがある。1973年に第1回が開催され、世界的にも伝統あるマラソン大会の一つである。当初は数百人が参加する小規模な競技会だったが、1978年を境に参加者が増え、1992年以降は3万人規模の市民マラソンとして定着した。また日本人が参加ランナーの半数以上を占めることもあり、身近な海外マラソンとして知名度が高い。

2015年は12月13日に開催され、30,783人が完走した。内日本人ランナーは12,532人で40.7%だった。

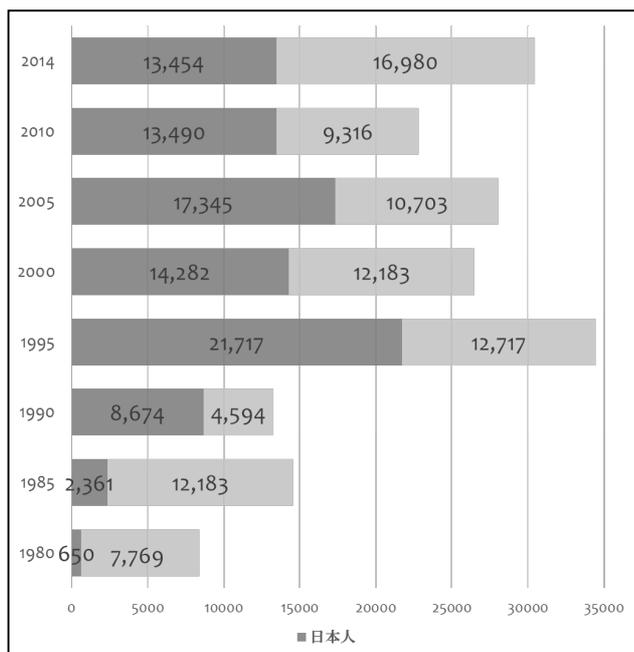


図3 ホノルルマラソン参加ランナーの推移

ホノルルマラソンに大きな転機が訪れたのは1985年に日本航空がメインスポンサーになった時である。当時、日本航空東京支店の一部門だった「スポーツデスク」が重要路線であるハワイ便の冬季販売強化策としてスポーツに着目し、デスティネーションキャンペーンとして展開した。大会の特徴は制限時間を設けて

いないことである。これにより初心者でも参加可能なマラソンとして認知され、日本人ランナーにおける女性の比率は50%を超えている。図1で示したマラソン完走者の女性比率である21.3%を大きく上回り、他に例がないマラソン参加者の構成になっている。

4 マラソン大会の魅力

通常マラソン大会ではコースの大半で公道を走るために交通規制が行われる。特に最短でも5時間の完走制限を設けている市民マラソンは、経済活動等に支障が出る恐れがあるために平日・土曜日には開催されることはまれである。結果的に日曜日・祝日に開催が集中し、平均して3大会が同日に実施されるという過密化が生じている。

現段階ではマラソンが最も集中しているのは11月の第4日曜日で、大阪マラソン、つくばマラソン、富士山マラソン、天草マラソン、瀬戸内タートルマラソン(香川県)の開催が予定されている。

東京、大阪をはじめとして横浜、神戸、京都、名古屋などの政令指定都市や中核市で開催されるシティマラソンは、エントリーに対して抽選で出場権を付与しているケースがほとんどである。大阪マラソンが4.5倍、神戸マラソンが4.3倍(いずれも2015年)など高倍率のためランナーからすれば受け身の参加形態にならざるを得ない。

一方で中小都市や町といった小規模な行政単位で開催されるマラソンは、一定期間のエントリー受付を行い、定員に達した時点で受付を終了するのでランナーからすれば積極的な参加が可能である。即ち、各ランナーは何らかの尺度を持って大会を選択し、自主的にエントリーを行っていることが想定される。

5 ランナーのマラソン選択尺度

マラソンに参加するランナーは何らかの基準や尺度をもって自らが参加する大会を決めていると考えられる。先着順でエントリーを受け付けている市民マラソンにおいては、抽選を前提としたシティマラソンよりランナー当事者の価値判断がより顕著に示される可

⁵ 「2015年レジャー白書」日本生産性本部

能性が想定される。

5.1 館山若潮マラソン

調査対象として館山若潮マラソンを取り上げた。館山若潮マラソンは第1回が1981年に行われた歴史ある大会で、2015年に第35回を迎えた。主催は千葉県の館山市である。開催時期は例年1月の最終週で、多くの大会が行われるマラソン・ハイシーズンの真中である。また同時期（12月～2月）に首都圏で行われるマラソン4大会⁶の一つである。館山若潮マラソンの概要は以下の通りである。

主催： 館山市・市教育委員会・市体育協会
 開催日： 2015年1月25日（日）
 定員： 7,500人（他10km 2,500人）
 スタート： 10時
 集合場所： 館山市営市民運動場
 参加料： 5,000円

館山市は房総半島の南端に位置し、温暖な気候で知られ、冬から春先にかけてはポピーや菜の花の花摘みが楽しめる他、海産物も豊富な場所である。

アクセスは東京駅からJR内房線、あるいは高速バスで2時間ほどで最寄駅に到着出来る。

当マラソン主催者は参加ランナーに対し原則的に前日受付を要請している。前夜祭の会場でもある南総文化ホールで大会前日の1月24日（土）の14時からナンバーカード（ゼッケン）の交付を行うため、事実上宿泊を推奨する形になっている。

5.2 アンケート調査の結果

調査は受付を済ませた参加ランナーに自記式質問紙を配布し、その場で回収した。欠損値を除いて有効サンプル470票を得た。男女比は女性が17%で、表2に示した全国平均を下回った。年齢構成は、40代が34%で最も多く、30代、50代と合わせると76%に達した。また、開催地の千葉県以外からの参加者は過半数の57%だった。

⁶ 湘南国際マラソン(12月)、勝田マラソン(1月)、東京マラソン(2月)

マラソン参加の理由を尋ねたところ、達成感を得られるとの回答が圧倒的に多く43%に達し、次いで自分自身を鍛えたいから（20%）という結果になった。但し60代以上の層のみで「日々の生活に目標を持ちたい」という項目が2位となった（図4）。

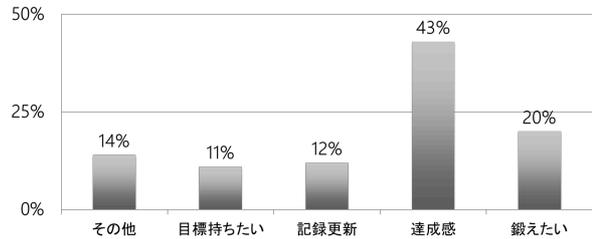


図4 マラソン参加の理由

翌日に行われる館山若潮マラソンに向けての目標を尋ねたところ、33%の回答者が「4時間以内の完走」を上げ、ランナーとしての高いモチベーションが示された（図5）。

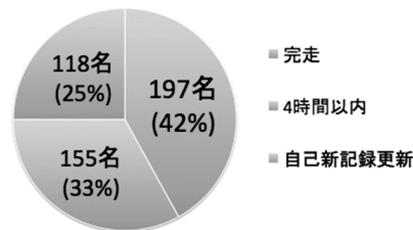


図5 参加ランナーの目標

宿泊に関しては、千葉県外からの参加者のほぼ全員が1泊以上の宿泊を予定し、関東地方以外のランナーは15%が大会当日も宿泊する（連泊）と回答した。

何故館山若潮マラソンへの参加を決めたかとの設問に対しては、コースからの景色がきれい、との回答が42%で、以前も参加したからの38%と併せて考察すると南房の海岸線に沿ったコースが参加者にとって走る魅力になっていることが示唆された（表3）。

1位	コースからの景色がきれいだから	42%
2位	以前も参加したから	38%
3位	自宅からのアクセスが便利だから	27%
4位	誘われたから	20%
5位	評判の良い大会だから	20%
6位	日程の都合が良かったから	16%

表3 館山若潮マラソン選択理由

千葉県外からの参加者のマラソン選択理由では男女に差が見られた。女性は「誘われたから」という理由が33%で2位になったが、男性では誘われたからは18%にとどまった。男性は「以前も参加したから」が40%だが女性は17%に過ぎなかった。「日程の都合がよかった」とした男性は22%だが、女性は6%と少数派だった(表4)。

	男性	女性
以前も参加したから	40%	18%
誘われたから	18%	33%
日程の都合が良かったから	22%	6%

表4 千葉県外参加者の大会選択理由

今大会の参加に際して同行者(ランナーあるいは応援)について聞いたところ、女性では87%がいると答え、男性の65%を上回った。

また、マラソン出場以外の楽しみについては、男女共に「食事」が48%で期待感が高く、次いで「温泉」が女性が32%に対し男性が24%で、女性からの期待感がより高いことが示された。

6 考察

マラソンは、40km以上という日常においては徒歩では到達しない距離間を走破するスポーツである。一般的には4時間から6時間という長時間をかけて、一途に前に進む身体活動であり、市民ランナーにとっては肉体的にはもちろん精神的にも苦痛を伴う競技と言える。そのため、達成感を得る、あるいは自らを鍛えるといった精神的満足感を参加理由として挙げるランナーが多いと考えられる。

マラソンという競技は長時間の反復運動(ひたすら走る行為)を続けるために「飽き」を感じることは避けられない。参加ランナーにとって海岸線などの美しい景色を視界にとらえる事は重要であり、景観の美しさはレース選択において判断基準の一つになり得ることが示唆された。

居住地から移動に関しては、旅行はあくまでもマラソン参加のための手段であるために、食事や温泉は二

義的な要件である。但し、ランナーはレース後に着替えをし、身支度を整えて帰宅する。特に女性にとって身支度は極めて優先度が高いことは自明であり、シャワーなどの施設が利用可能であることは参加決定の必要条件になり得ると考えられる。その意味で、温泉施設は女性ランナーのニーズに応える要素として大会の選択の際に優位に働く可能性がある。

男性ランナーは、以前参加した経験、日程の都合等の自らの価値判断で参加を決定する傾向にあることが示唆された。一方、女性ランナーは自分の都合よりも友人(通称ラン友)からの誘いや勧めに影響を受け、連れ立ってレースに参加する傾向が強いことが示された。一人旅に抵抗を感じる女性ランナーも少なからず存在すると考えられ、同行者の存在は宿泊を伴うマラソンへの参加の際には重要になると思われる。

7 おわりに

マラソンの参加者が増加しているとはいえ、42.195kmのランニングは参入障壁が低いとは言えない。しかし、年に1回程度のレース参加を目標としながら日常のランニングを継続することは心身の健康上推奨できる習慣である。

特定の季節ではマラソンが飽和状態に近い状況にあるが、景観に配慮したコース設定や観光資源などを組み合わせる特徴ある大会を開催することは冬季のシーズン以外でも十分可能であろう。

魅力あふれるマラソンが周年、各地で開催されることは市民ランナーの継続モチベーションに好影響をもたらすだけでなく、地域のツーリズム振興からも望まれる。

■主要参考文献

- 武田薫「マラソンと日本人」朝日新聞出版(2014.08)
- オコナー・ワイルダー「ランニング医学大辞典」西村書店(2013.10)
- 「ランナーズ 2015年7月号」アールピーズ
- 「スポーツライフ・データ2014」笹川スポーツ財団(2014.12)
- 「2015レジャー白書」日本生産性本部(2015.08)
- 「National Runner Survey」Running USA(2014)