

2. ジョギング参加者における意識調査

THE RESEARCH OF JOGGING FOR TWENTY TO EIGHTY AGE

服 部 利 夫 伊 藤 勝 三

Toshio HATTORI, Katsumi ITOH

Abstract

This article is a study of investigation of the consciousness which is related to "jogging". In recent years, the number of people who jog to maintain their health or promote their physical strength has increased remarkably. We investigated the actual state of jogging by sending out questionnaires and we hope the answers will be helpful to our further research. The purpose of this survey is to find out with what consciousness people go jogging and what influences sports are exerting on their daily lives. Therefore, we examined the living condition of an individual as minutely as possible.

From this investigation we have obtained the following results :

1. This survey covered salaried people, the jobless and persons carrying on business themselves, and their age was from twenty to eighty.
2. The motive and objective of their jogging is to promote their health and then to prevent their senility.
3. Concerning the actual state of their activity :
 - (a) The reason they entered our jogging class is that they need counselors who give advice on breakdown or trouble.
 - (b) Many of them don't have any plan of exercise.
 - (c) Men have more than ten years of experience in jogging, but women have only one or two years of experience in jogging.
 - (d) Those who work take exercise in the evening or at night, while those who don't work take exercise mootly in the morning.
 - (e) Men take exercise for three or five days a week, and women do for two days a week.
 - (f) Their running distance is from five km. to ten km.
 - (g) It is quite often that men and women don't take exercise according to their schedule.
 - (h) In case the weather is bad, and when women in particular are in bad health

conditions, they usually do not take exercise.

4. Concerning the state of their health :

- (a) Most of them have their annual check-up regularly.
- (b) Their health conditions before they started jogging were normal.
- (c) Their health has greatly improved since they began to jog regularly.
- (d) Some of them say that their sleep is not different from that before, and some say that they can sleep much better than before.
- (e) Their appetite is the same as before or falls off according as they run for many days or for a long distance.
- (f) Many of those who advanced in years got hurt while jogging.

5. Most of men had played some sports or other before they started jogging. As for women, some had played other sports, and some had played no other sports.

6. Concerning the selection of their sports wear and shoes :

- (a) They selected sports clothes they could put on easily. There were few which were expensive.
- (b) Many of them wore shoes which served their purpose. Expensive shoes hadn't interested them.

7. Concerning families' experiences in sports :

- (a) Fathers had little experience in sports. Mothers in particular had almost no experience in sports.
- (b) Husband and wife's experiences in sports :

Generally speaking, wives had little experience in sports. Husbands had experience in skiing, and wives had experience in jogging.

8. What they obtained from jogging is that they have gained confidence in their physical strenght as well as in running, and that they have formed the habit of taking exercise.

1. はじめに

本研究は、国士舘大学体育研究所のプロジェクト・チームの「走」に関する調査の一端であり、近年ジョギングが健康維持増進のためブームになっているが、どのような意識で実施しているのか、アンケートによって実態を調査し、解明しようとするものである。元来ジョギングは、なにものにも束縛されず、自分の都合のよい時に、楽しく、そして安全にできる運動である。ジョギングは、リラックスした体の状態でゆっくり走り、競技あるいは、その前後の体の調子を整えたり疲労回復のために行なうもので、試合を目的としたものはジョギングではなく、マラソンと呼んでい

る。ジョギングはエネルギーの消耗の少ない全身運動の代表であり、身体を激しく動かすのに必要な体力のあらゆる過程（自律神経の安静時から運動の作業転換）を、極めて円滑にするためのウォーミング・アップ、又激しい運動のあとの筋肉の調整、運動神経の正しいリズムの調整に役立つものである。又全身運動という立場から独立した一つのトレーニング手段として考えた場合、そのスピードを計画的に変えていけば更に効果があり、最終的にはマラソン競技に通じる運動であるが、体力年齢を考えないで実施すると、大きな落とし穴があり、運動は自己の意志によって行なうことが一番効果がある。

機械によって運動するのは本意でない。病気に

なった時、医師や薬品にたよる様に、運動も必要性を認めた時、目的をもって実施すればよいのであろうが、生活文化の進歩に反比例して、大部分の現代人は自分の身体を最少限しか使用しないようになり、運動不足に陥っている時、手軽で服装も安価で場所も必要でない運動(ジョギング)が一つの流行になったのは当然であろう。しかし手軽な運動も系統的なトレーニング計画のもとで実施しないと、生涯とり返しのつかないことになる。このような状況下において、ジョギングが健康とどの様なかわりがあるのか、実態を調査し考察した結果、次の様なことを得たので以下報告する。

2. 研究方法及び対象者

- 1) 期日 昭和56年9月～10月
- 2) 方法 アンケート方式による(別紙の通り)
- 3) 対象 20才～80才代までの男女

研究方法については、アンケート方式である。230通発送して155通の返答で、67.4%の回収率である。対象者は、国立競技場のジョギング教室参加者、国立競技場スポーツ・サウナ、ジョギング愛好者、東京都厚生年金主催、タートリンピック競技会参加者(主として関東各県)「国立競技場」の場合は経験年数によって、3カ月以内を初心者グループ。100mを50～45秒で4,000mを走れる者を1班、100mを45～40秒で4,000mを走れる者を2班、100mを40～35秒で4,000mを走れる者を3班として、4つの班にて実施しており、経験年数も3カ月から8年以上になっており、経験年数が多い者が上級グループでは決していない。7年以上の経験者でも、未だに1班の下級グループで楽しんでいる者も多い。「スポーツ・サウナ」の方は指導者もなく、自己の意志で走りを楽しんでいる者で、経験年数も5年以上の者が多く、ここでは男子のみに依頼した。「厚生年金」の方は、競技会と言っても、高令者のマラソン大会の形式ではなく、下記の様に

- | | | |
|-------|--------|--------------|
| Aグループ | 2,000m | 9分(100m27秒) |
| Bグループ | 2,000m | 12分(100m36秒) |
| Cグループ | 2,000m | 15分(100m45秒) |
| Dグループ | 2,000m | 18分(100m54秒) |

となっており、年令も50才以上になる、誰でもど

このグループにも参加でき、しかも競技会の方法は、距離と時間が制定されており、決められたタイムに一番近い人が優勝になるといった様な、自分の体力、自分の走力を知って走るのが健康としてのランニングであるという基本的な考え方をもち、競争をさせない競技会を行なっているグループで、以上の様な人達を対象として、調査したものである。(表1参照)

3. 結果及び考察

1) 年令と現在の職業について

調査対象者の年令については、50才以上の者が全体の67%を示しているのは、厚生年金のタートリンピック参加者が多いことと、国立競技場の中高年(30才以上)者のジョギング教室参加者を対象にしたためである。女子の対象者が全体の24.5%で少なかった。

職業の分類では、男女共に「会社員」が36.8%と最も多く、次いで「無職」が22.6%、「自営業」が11.2%となっている。性別で見ると、「会社員」が男子39.3%で、女子が34.2%となり、次いで「無職」が男子21.4%、女子23.7%となり、「自営業」が男子17.1%に対し女子が5.3%の順になっている。注目すべき点は、「無職」が比較的に多く、特に60代と70代が男女共に「会社員」に続いて多かった。その理由の一つとして考えられることは、定年後の時間的なゆとりと、体を動かす機会が少なくなったため、代償的なことでジョギングを始めたものと考えられる。特に女子では、60才代で66.7%が「無職」で、身体活動を行なうための環境は、可能性が非常に大きいと思われる。30才代、40才代では「会社員」が多くなっているのは、会社の中堅クラスで、健康維持を目的としているためと思われる。職業分類の調査においては、プライバシーとの関係で細かく調査する困難さがあり、職業を項目に分けて調査をおこなったため、「その他」や「無記」の件数が多くなった。(図1参照)

2) ジョギングを始めた動機について

この項は重複回答があり、動機目的が2つ以上の人があるので全回答から検討しようとするものである。男子については、各年令層共に、第1に

健康のためと回答している。40才代では、第2に減量のためが41.7%を示し、第3に運動不足解消が37.5%である。50才代は、健康のため、運動不足解消、老化防止である。60才代になると、健康のためが56.4%、老化防止のためが38.5%、走ることが好きで、運動不足解消が17.9%であった。70才代になると、健康のためが55.6%、老化防止が41.7%、走ることが好きが16.7%である。このような数値からみると、60才を過ぎると老化防止のために行ない、次に先輩や友人に勧められてから走ることが好きになる傾向があり、生涯体育が生かされるのも、ジョギングが一番手軽に出来るスポーツ運動ではないかと考えられる。女子についても、各年齢層で健康のためと回答している。30才代では健康が55.6%、運動不足解消が44.4%、ストレス解消が33.3%が特筆される。40才代では健康のためが71.4%で、他は運動不足解消、老化防止と回答している。50才代は、運動不足解消、健康のため、老化防止のための順序である。

60才代は、健康のためが66.7%、老化防止が58.3%、他は走ることが好き、減量、走法を身につけたいとなっている。男女共に始めは各々の目的をもって行なっているが、それが習慣になって、生活の中に解けこんでいるものと思われる。睡眠、食事が一日の生活の中で必要なものと同じように、運動も生活の中に入っていることは、体力を維持する上では大切な要素であり、その点、ジョギングは身近に出来る運動でもあり、今後益々盛んになるものと予想される。(表2参照)

3) 最初に指導してくれた人

元来ジョギングは、なにものにも束縛されないで、自分の都合のよい時、楽しく行なう運動ではあるが、調査対象が、国立競技場のジョギング教室参加者が多かったため、男子では、自分で37.6%、第2に先生35.9%、友人が14.5%で、60才代では自分で43.6%、先生が28.2%、友人が20.5%、70才代では、自分で36.1%、先生が33.3%、先輩22.2%になっている。40才代では、先生が41.7%、自分で33.3%、友人が25.0%になっている。女子については、30才、40才、50才代共に先生が多く全体の60.5%を示している。次に先輩が15.8%で、自分で行っているのは13.2%となっている。女子

にはまだ自分一人で行なうよりも、誰かにたよる性格的なものがあるのか、それとも日本の社会生活がそうさせているのかが問題点として残った。

(図2参照)

4) 教室参加の有無について

男子の参加者を年代別にみると、40才代が66.7%、50才代が62.5%、60才代25.6%、70才代55.6%であるのに、女子は30才代77.8%、40才代100%、50才代66.7%、60才代では58.3%となっており、若年層が教室に頼る傾向が多く、男子全体でも51.3%が教室で、個人で行なっているのが45.3%で低く、女子の方でも教室が71.1%、個人が18.4%と非常に低い率を示している。(図3参照)

5) 教室参加の理由について

「指導者の必要を感じたから」が男女で45.6%を示している。次いで、「多人数が楽しいから」が19.7%、「長く続けたいから」13.6%となっている。男子年代別に分析してみると、40才代では指導者が必要と感じた者が54.2%、次に施設が整っているが33.3%で、長続きのため、多人数で楽しいの順であり、60才代では、指導者が必要と感じている者23.1%、多人数で楽しいが15.4%となっている。70才代では、指導者が必要が41.7%、多人数で楽しい27.8%で、次が長続きのためとなっている。女子の方は、30才代で長続きのためが44.4%を示し、施設が整っている、指導者の必要を感じてが22.2%である。40才代になると指導者の必要を感じてが85.7%で、他は施設、長続きのための順である。60才代になると指導者の必要を感じてが58.3%で、次に多人数で楽しいからの順になっている。教室参加の人は正しい歩、走を身につけたいこと、自己流では故障の原因になることが理由としてあげられる。次いで「多人数で楽しい運動が出来る」「長続きのため」となっている。(表3参照)

6) 練習計画表作成について

この項では、個人で行なっている人の練習計画について調べたもので、回答者も、計画表なしで行なっている者が56.9%とジョギング運動では当然の結果である。発育期の青少年で記録を目標としたスポーツ種目では、計画表や専門のコーチ、

参考書等が必要であるが、中高年のように健康維持、増進のために行なう運動では、性、年齢、体力も異っているので、自己の意志によって行なうものが多く、高令者男子60才代では、自分で計画表を作成して行なっている者が25人中8人おり、32%の人が、計画表通り実施している。70才代では25人中10人で40.0%となり、両方合計すると72%が自分で計画表を作成して実施しているのが特筆される。(図4参照)

7) 経験年数について

経験年数では、男子は10年以上が全体の35.9%で、高令者が多いことを示している。年代別にみると、40才代では2年以上が33.3%、5年以上が20.8%、7年以上が16.7%であり、60才代で10年以上が30.8%、5年以上と7年以上が23.1%であり、70才代では10年以上が69.4%で、7年以上と5年以上が8.3%である。一方女子の方は、30才代で1年以上が55.5%で、他は2年以上、5年以上となっている。40才代では2年以上が42.9%で、次に1年以上、6カ月、3カ月と経験年数が浅くなっている。50才代は、40才代と同じ傾向になっている。60才代は5年以上が41.7%、2年以上が33.3%で、10年以上が16.7%となっている。男子については高令者が経験年数が多く、女子の場合は2年～5年までが55.3%で、3カ月～1年が31.6%と経験年数が浅い傾向になっており、日本ではまだまだ女子のランナーが定着していない傾向がみえる。(図5参照)

8) 練習時間帯について

練習時間帯は「朝」と「夜」に集中しており、男子を年代別にみると40才代では夜が83.3%になっており、「昼」「朝」の順序となっていて、会社の中堅という点で勤務終了後になる傾向がある。60才代になると「朝」が59.0%で、「夜」が20.5%、次に「昼」又は「別に定めない」となっている。70才代になると「朝」が59.5%、「別に定めない」のが21.6%で、次いで「昼」「夜」になっており、女子の方では30才代が「夜」が66.7%で、別に定めないのが33.3%となっている。40才代でも同じ傾向で「夜」が85.7%、「別に定めない」が14.3%であり、60才代になると「朝」が91.7%で「夜」が8.3%になっており、職業と

も深い関係があるのではないかとと思われる。男女共に30才代～60才代までは会社員が多いため、男子60才代～70才代の方は、無職が多いため朝に集中する傾向になっている。女子では、昼が1人もいないのも職業との関係ではないかと考察される。(図6参照)

9) 一週間の練習日数について

全体としてみた場合、ばらつきの多い傾向にあり、週2日～7日までほとんど10%～20%に分散されている。男子年代別では、40才代では「週3日」が41.7%、「週2日と4日」が16.6%になっており、60才代では「週5日」23.1%、「週4日」が17.9%、「週3日」が15.4%と2日～7日間にばらつきがある。70才代になると「週7日」間が25.0%、「6日」「5日」の順になっている。一方女子は「週2日」が各年齢層共に多く42.1%を示しており、60才代の方が「週7日」間と記入した者が50.0%も示していたのが特徴であり、経験年数とも関係していることが、多い原因であろう。(図7参照)

10) 一日の走る距離について

「5km～10km」が全体の50.2%を示し、次いで「5km以下」が37.8%となっている。男子の年代別にみても、40才代が5km～10kmが45.8%、10km～15kmが29.2%、5km以下が20.8%、60才代では「5km～10km」が64.1%、「5km以下」が20.5%、「10km～15km」が12.8%になっている。70才代は「5km～10km」が50.0%、「5km以下」が41.7%、「10km～15km」が5.6%と非常に低くなっているが、高令なので当然であろう。女子についても30才代は「5km～10km」が66.7%、「5km以下」が33.3%で、40才代では「5km～10km」が71.4%で、「5km以下」が28.6%である。60才代になると「5km以下」が75.0%で、他は「5km～10km」になっている。男子と同様に高令のためでないかと思われる。また60才～70才の高令者で「10km以上」を走ることは予想していなかったが、対象者の中には、高令者のマラソン大会出場を目標とし、男女合わせて「10km～15km」が8名、15km以上と回答した者が2名あった。(図8参照)

11) 練習休みについて

全体的にみると男子、女子共に同じ様な分布を

示しており、即ち「計画をときどき休む」が、男子で51.1%、女子で48.2%を示しており、「計画通りほとんど休まない」が、男子で37.0%、女子で37.0%である。「計画をしばしば休む」が男子11.9%で、女子は14.8%を示していた。年代別にみると「計画通り殆んど休まない」が、男子の70才代では66.7%と高い率を示し、女子では60才代で75.0%と更に高い率を示していた。全体的にみても年代が進むにつれて、練習を休まない傾向が強くなり、年を取るのに従って、体力の減退と合せてその必要性を感じている様に思われる。(図9参照)

12) 練習を休む理由について

「仕事の都合で」「天候の悪い時」が全体の56.3%を示している。年令別の男子では40才代で「仕事の都合」が50.0%、「体調が悪い時」20.6%、「疲れている時」11.8%で、60才代では「天候が悪い時」36.8%、「体調の悪い時」「仕事の都合」が共に17.5%である。70才代では「天候の悪い時」46.9%、「仕事の都合」が18.4%、「体調の悪い時」14.3%である。女子は30才代で「体調の悪い時」33.3%、「仕事の都合」で26.7%、40才代では「仕事の都合」46.2%、「体調の悪い時」38.5%、60才代では「天候の悪い時」50.0%、「疲れている時」と「体調が悪い時」21.4%となっている。男子の場合は自然の環境の天候と、業務の都合が59.2%に対して、女子の方は身体的条件、即ち体調が悪い、業務の都合が54.5%を示していることをみても、男女それぞれ、休む理由が違っていることが理解出来る。健康に関する調査については次の7項目で検討する。(表4参照)

13) 医師の診断について

全般的には63.9%の者が「年1回」定期的に診断を行っている。男子年令別にみると40才代では、定期的(年1回)行なっている者が56.5%、「2年に1回」の定期診断が30.4%、「殆んど行なっていない」が13.1%である。60才代では「年1回」が66.7%、「2年に1回」が15.4%、「殆んど行なっていない」が12.8%であり、70才代では「年1回」の定期診断が74.3%で、「2年に1回」が11.4%、「殆んど行なっていない」が11.4%で同率であった。女子についても30才代が「年1

回」が55.6%、「2年に1回」が33.3%、「殆んど行なっていない」が11.1%となっており、40才代では「年1回」57.1%、「2年に1回」が28.6%、「殆んど行なっていない」が14.3%、60才代では「年1回」が83.3%、「2年に1回」「殆んど行なっていない」が8.3%で、男女共に高令になるにしたがって、自分の健康について関心が深くなっている。(図10参照)

14) 始める前の健康状態について

自覚的症状の調査では、始める前の健康について「普通」と回答した者が67.8%で7割近い数値を示している。男子年代別では、40才代では「普通」が79.2%、「極めて健康」が16.7%であり、60才代では「普通」66.7%、「極めて健康」が30.8%となっている。70才代では「普通」が51.4%、「極めて健康」が32.4%で、「病弱」が3名あった。女子についても30才代が「普通」が77.8%、「病弱」が1名であり、40才代では「普通」が100%、60才代では「普通」が66.7%で、「極めて健康」が25.0%である。このような数値からも病弱で運動を始めるのでなく、動機の中の調査でも、健康のため、老化防止、運動不足解消が高い数値を示していることから、病弱になってからではなく、病気にならないための運動であることが理解出来る。(図11, 表5参照)

15) 始めてからの健康状態

この項では「極めて健康」が58.7%と運動の効果と運動の喜びを示している。始める前は普通の数値が高かったが、始めてからは、自覚症状として極めて良好と回答しており、男子、女子共に年代別でも同じような傾向を示している。運動を始める前と、始めてからの健康状態では、「普通」が67.7%に対して始めてからは35.5%、「極めて健康」が始める前は22.6%に対して、始めてからは前述のように58.7%になっていて、完全に逆の結果が出ており、また始める前に「病弱」の者が7名あったのに、始めてからは1名になっている。したがってジョギングが、自己の健康に役立つと思っている者が多いことを示している。(図12, 表6参照)

16) 現在までの主な疾病

別紙の通りであるが、同じ人がいくつもの病氣

を持っており、それがジョギングとどのような関係にあるかを検討するのは非常に困難であるため、対象者の疾病名を回答者の記入通り、出来るだけ忠実に表にしておいた。(表7参照)

17) 始めてからの睡眠について

性差、年代別にそれ程考察する資料が得られず、同じような傾向を示している。即ち「以前と変わらない」が全体の49.7%、「以前よりよく眠れる」が45.8%でほとんど同じような結果である。女子の方が「以前より眠れる」が52.6%と男子とは逆に出ているが、全体的にみてあまり変化がないと評価してもよからう。(図13参照)

18) 始めてからの食欲について

全体的には「以前と変わらない」と「以前より食欲がでた」が共に47.7%である。性差、年代別に差がなく同じ様な傾向を示している。女子の場合睡眠の項で「以前よりよく眠れる」と回答しているように、食欲についても「以前より食欲がでた」者65.8%となっている。男子とは逆の結果が出ている。一般に走行距離と関係があると言われているので、男子の方は一週間の練習日、走行距離も多いので、「以前と変わらない」が52.1%、「食欲がでた」者が41.9%になっているものと考えられる。ジョギングを系統的に実施している者は食欲が変わらないか、または少なくなっていく傾向がある。(図14参照)

19) 怪我について

全般的には、怪我の経験が「ない」者が60.0%で、「ある」者31.6%、特に男子60才代の者が怪我の経験が「ある」者47.4%と非常に高い値を示しているのが特筆される。60才代の人は無理な運動量即ちオーバーワークになっているのではないだろうか。走行距離をみても5km~10km、一週間の練習日数も5日以上が多いことからみても当然故障も多くなり、一考を要する必要がある。原因については、「道路が悪い」「走法が悪い」が共に27.3%であり、道路が悪いのではなく、舗装道路に問題があるように思われる。次に「走法が悪い」と回答した者も多いが、故障の原因は2つが主となっており、対策としては、正しい走り方を身につけること、踵の厚い靴を使用することがあげられる。怪我の治療法については、「専門医で」

と、「運動を続けながら」が30.1%を示しており、女子は「専門医」、男子は「運動を続けながら」故障を治療しているのが高い率を示している。原因がわかっていたら休養する。走法が悪ければ運動の方法を変えて運動を続けること、原因が不明の場合は、専門医と相談するといったような傾向で、男子の場合は身体の管理が出来ている者が多く、医師を頼らず自分の考え方で治療し、運動を続けている。女子は、「専門医で」が45.0%と多く、医師に依頼しているのが特徴として表われている。(図15、表8、表9参照)

20) ジョギング以前のスポーツについて

男子については「したことがある」が70.9%と非常に高い率を示したのに対し、「したことがない」が23.1%と低くなっている。女子をみると「したことがある」が47.4%で、「したことがない」が44.7%とほぼ同等の率を示していた。年代別にみると男子の場合は「したことがある」が40才代で66.7%、50才代で87.5%、60才代71.8%、70才代75.0%と殆どどの年代で高い率を示していた。女子の場合は、「したことがある」が30才代で66.7%と高い率を示していたが、その他の年代においては「したことがある」と「したことがない」がほぼ同じ様な率を示していた。(図16参照)

21) 靴の選び方について

靴の選び方についての調査においては、「目的に合ったもの」が45.8%と最も多く、性別にみると、男子44.6%で女子が49.0%となっており、次いで「はきやすいもの」が男子34.6%に対し女子が25.5%の順となっている。ジョギングの愛好者が増加している昨今、特に最近の傾向として、メーカー品やデザインのすばらしいものも多く、若い人達の間でも意外に低い率を示し、年齢別にみた場合も顕著な変化はなく、同様に低い値を示していた。(表10参照)

22) トレーニングウェアの選び方について

トレーニングウェアの選び方については、「着やすいもの」が33.2%と最も多く、次いで「目的に合ったもの」が32.0%となっている。性別でみた場合、「目的に合ったもの」が男子31.7%に対し、女子は「着やすいもの」が41.2%と最も多く、次いで「着やすいもの」が男子30.2%と「目的に

合ったもの」が女子33.3%となっている。靴の選び方の場合は、「目的に合ったもの」と「はきやすいもの」が全体の77.8%となっていたが、トレーニング・ウェアの場合は、65.2%とやや低くなっているが、「デザインの良いもの」「メーカー品」の方へいくらか件数が流れ込んでおり、価格の高い商品は全く人気のないことがうかがえる。(表11参照)

23) 両親のスポーツ経験について

両親のスポーツ経験については、男子父親では「ない」と答えた者が75.2%で高い率を示しており、「ある」と答えたものが15.4%と低い率を示していた。女子父親においては、「ない」と答えた者が52.6%で、「ある」と答えた者が36.9%となっており、男子ほど率の開きは大きくないのが同様に「ある」が少ないという傾向がある。一方男子の母親は「ない」と答えた者が76.9%と女子の母親は71.1%と同様に高い率を示していた。全般的には、父親に対し母親のスポーツ経験が少なく、男女の父親をみると、女子の父親が経験が多かった。次いで経験している種目を具体的に調査した結果、男子の父親は11種目のスポーツ経験があり、母親は全くなかった。女子では父親のスポーツ経験は12種目で、母親は5種目となっており、男子と比較するとやや多くなっていた。(表12, 表13, 表14, 表15参照)

24) 配偶者のスポーツ経験について

配偶者のスポーツ経験については、男子の配偶者では「ある」と答えた者が28.5%で、「ない」と答えた者が59.6%であった。女子の配偶者では「ある」と答えた者が28.9%で、「ない」と答えた者が21.1%となっている。各々種目別にみると、男子の配偶者が18種目中「ジョギング」「バレーボール」「卓球」の順に多く、女子の配偶者が10種目中「スキー」が最も多い件数を示していた。(図17, 表16, 表17参照)

25) ジョギングを体験して受けた影響について

この調査については、ジョギングを体験して、スポーツがいかに個人の人生に影響を与えて来ているかをみつけだすのがねらいで、身体活動が持つ社会的、個人的な意義を考察するのがこの調査の目的である。全体的にみると、「体力への自信

がついた」が83.2%と最も多く、「運動習慣がついた」が79.3%、「走る自信がついた」が74.1%が特に大きな率を示し、次いで「生活への喜びがついた」「意志が強くなった」「生活への自信がついた」「性格が明るくなった」の順でこの件数も見のがせない。上位の3項目を男女別にみると、「体力への自信がついた」が男子84.2%で女子84.2%と大きな率を示し、体力作りの一番大きな目的が達成できたと考えてよい。次いで「運動習慣がついた」が男子76.9%と女子では81.6%となり、「走る自信がついた」が男子71.8%で、女子が76.3%となり、大半の人達が、自立への自信を深めているように思われる。

「責任感が弱くなった」「協調性がつかない」「リーダーシップがつかない」「フェアプレーの精神がつかない」「仕事の能率が悪くなった」が件数が少ないとはいえ、大きな意味を含んでおり、個人種目としてのジョギングの持つ競技性の特徴なのかどうか今後の課題であるともいえる。(図18参照)

ま と め

本研究は本年度のテーマである「走」に関する調査研究の一端であり、次の様な知見を得た。

1. 年令と現在の職業について

年令については、20才～80才を対象とした。

職業については、男女共に会社員、無職、自営業の順になり、定年後のゆとりが身体活動に関係があることが認められた。

2. 始めた動機や目的、その他について

動機や目的については、健康のため、老化防止のため、運動不足解消のための順になっており、健康に対する不安への解消と、それに対する体力作りの必要性が伺われた。

最初に指導してくれた人については、先生が最も多く、誰かに頼るといったものが大きく現われていた。

3. ジョギングの活動状況について

教室参加の有無については、教室参加が比較的多く、特に若年層が教室に頼るといった傾向がみられた。

教室参加の理由については、指導者の必要を感じたからが一番多く、自己流が障害の原因になることを示していた。

練習計画の作成については、計画表なしが比較的多かったが、男子高令者では、計画表の作成が多い件数を示していた。

経験年数については、男子では10年以上が多く、女子では1年～2年が最も多かった。

練習時間帯については、朝と夜に集中し、勤務のある者は夜になり、無職の者は朝に集中していた。

1週間の練習日数については、女子は週2日が多く、男子では、3日と5日が多かった。

高令者では、週7日が多い率を示していた。

1日の走る距離については、5km～10kmが男女共に最高を示し、高令者では男女合せ、10km～15kmが8名もあった。

練習休みについては、計画表以外ときどき休むが男女共に多く、高令者では男女共、殆んど休まない傾向が強くていた。

練習を休む理由については、天候の悪いときが男女共多く、女子のみでは、体調が悪いときが最高を示していた。

4. 健康について

医師の診断については、年1回以上定期的に行なっているのが圧倒的に多く、健康に対する不安が、ジョギング参加に現われている。

始める前の健康状態については、普通と答えた者が圧倒的に多く、病弱のためではなく、健康や老化防止のためのジョギングであるといえる。

始めてからの健康状態については、始める前、普通と答えた者が、極めて良好にかわっていた。

始めてからの睡眠については、以前とかわらない、以前より良く眠れるが同じ様な率を示していた。

始めてからの食欲については、練習日数と走行距離の多い者が、かわらないか、または少なくなっていく傾向になっていた。

怪我については、高令者が高い率を示し、年令に比し運動量に無理があるように思われた。

5. その他のスポーツの実施年令について

ジョギング以前のスポーツ経験については、男

子は有るが多く、女子は有る、無いがほぼ同率であった。

6. 服装等について

靴の選び方については、目的に合ったものが多く、デザインの良いもの、価格の高いものは人気がなかった。

トレーニングウェアの選び方については、着やすいものが男女共多く、価格の高いものは靴と同様人気がなかった。

7. 御家族のスポーツ経験について

両親のスポーツ経験については、父親と母親のスポーツ経験度は非常に少なく、母親は更に少ない数値を示していた。

配偶者のスポーツ経験については、男子の配偶者が低い率を示し、種目別にみると、奥様が、ジョギング、バレーボールの順に多く、御主人の方は、スキーが最も多かった。

8. ジョギングを体験して受けた影響について

男女共に、体力に自信がついた、運動習慣がついた、走る自信がついた、が他を引きはなして多く、体力作りへの目的、自立への自信を深めている様に思われた。

本調査を進めるにあたり、多大な御協力をいただいた、国立競技場のジョギング教室参加者、同スポーツサウナ、同ジョギング愛好者、東京厚生年金主催タートリンピック競技会参加者の皆様につつしんで感謝の意を表する次第である。

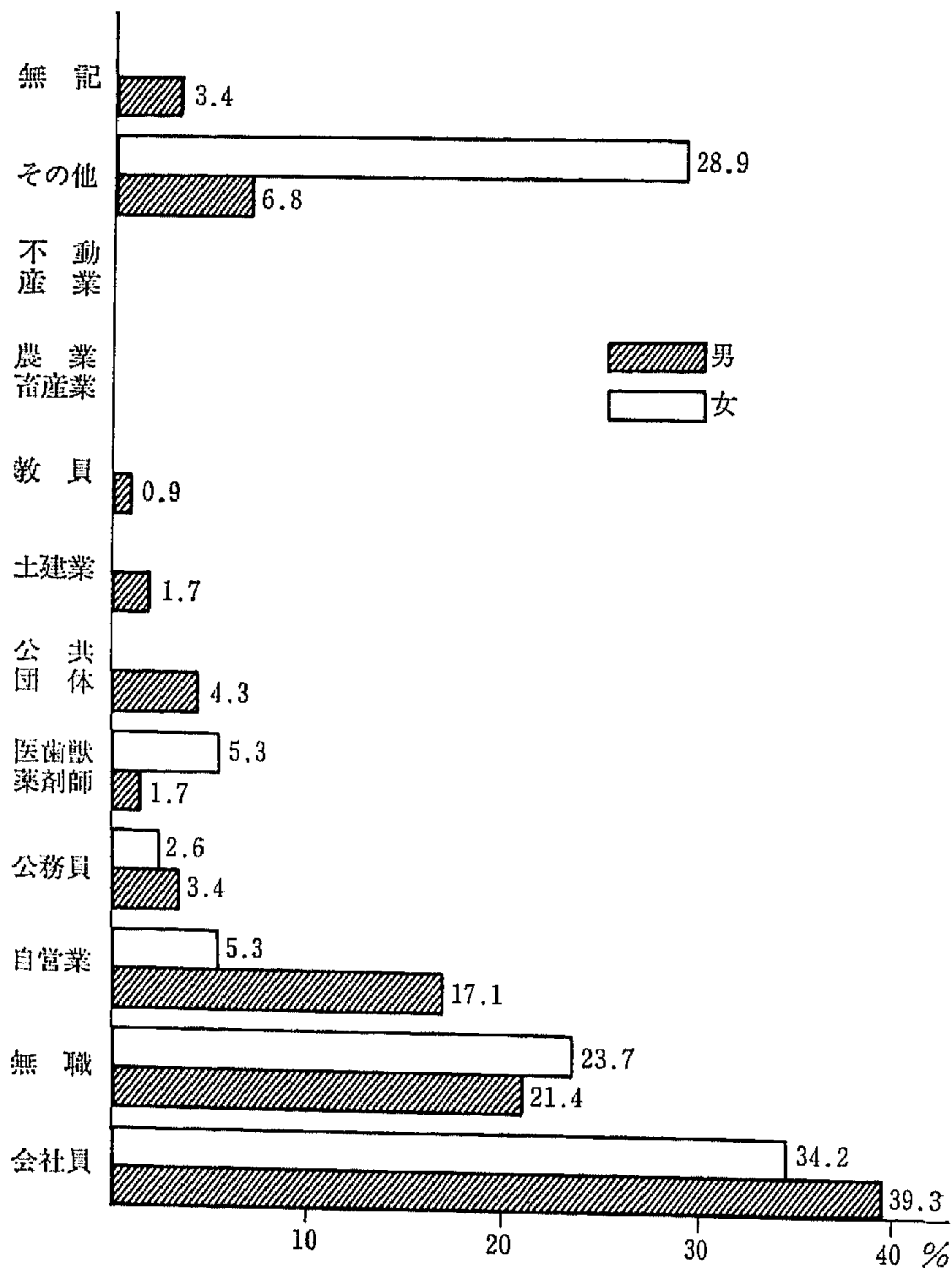
参 考 文 献

- 1) 福岡孝行；健康とスポーツ，ベースボール，マガジン社
- 2) 柿崎泰賢；足の健康法，広済堂
- 3) 松井秀治；ランニング健康法，講談社
- 4) コストバラ；小川，佐藤訳，プレジデント社
- 5) 古藤高良；走の科学，不味堂
- 6) 河久津邦男；歩行の科学，不味堂
- 7) ポウエル・マハス；北村，佐藤訳 不味堂
- 8) 法政大学紀要；法政大学 保健体育 第30号，1978
- 9) 平野厚；ジョギング健康法，グリーンアロブックス
- 10) 石河利寛；ランニング上達法，徳間書店
- 11) 石河利寛；走る本，徳間書店

- 12) 奈良岡良二；走行と美学，第一法規 ・態度に関する考察，中京体育学研究，1981
- 13) 服部利夫他；ジョギングの手引，1978 16) 井上春雄他10名；オリンピック選手の生活環境
- 14) 岩橋邦彦；スポーツと健康，早稲田大学体育局 調査，1766
- 15) 鈴木文明他2名；体育・スポーツに対する意識

表一 1 ジョギング参加者調査実数

性別	年代別 件数%		20代		30代		40代		50代		60代		70代		80代		合計	
	数	%	数	%	数	%	数	%	数	%	数	%	数	%	数	%	数	%
男	4	3.4	5	4.3	24	20.5	8	6.8	39	33.3	36	30.8	1	0.9	117	100		
女	2	5.3	9	23.7	7	18.4	6	15.8	12	31.6	2	5.2	0	0	38	100		
計	6	3.9	14	9.0	31	20.0	14	9.0	51	32.9	38	24.5	1	0.7	155	100		



図一 現在の職業について

表-2 始めた動機および目的（重複回答）

項目	男女別 件数%		男		女		計	
	数	%	数	%	数	%	数	%
健康のため	64	30.2	21	26.9	85	29.3		
老化防止のため	38	17.9	12	15.4	50	17.3		
運動不足解消のため	24	11.3	15	19.3	39	13.5		
先輩や友人のすすめで	14	6.6	6	7.7	20	6.9		
減量のため	16	7.6	3	3.8	19	6.6		
走ることが好きで	15	7.1	3	3.8	18	6.2		
他のスポーツ基礎のため	13	6.1	5	6.4	18	6.2		
ストレス解消のため	6	2.8	4	5.1	10	3.4		
家族のすすめで	4	1.9	2	2.6	6	2.1		
走ることに自信がある	5	2.4	0	0	5	1.7		
走法を身につけるため	1	0.5	2	2.6	3	1.0		
映画・テレビ等で	3	1.4	0	0	3	1.0		
パンフレット・講演等で	2	0.9	1	1.3	3	1.0		
職場の雰囲気	1	0.5	1	1.3	2	0.7		
地域が盛んだから	2	0.9	0	0	2	0.7		
競争心から	0	0	0	0	0	0		
その他	4	1.9	3	3.8	7	2.4		
計	212	73.1	78	26.9	290	100		

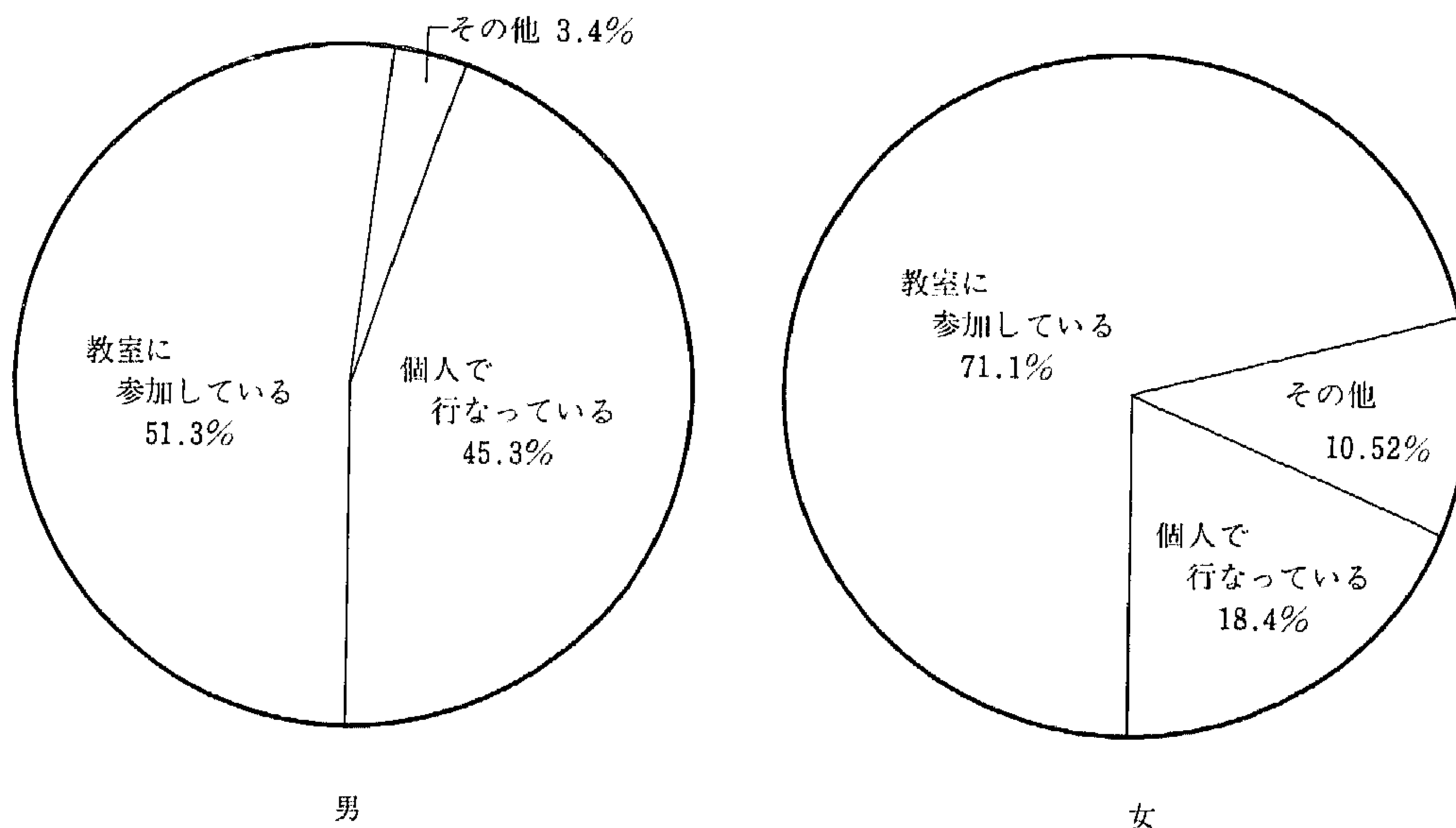


図-3 教室参加の有無

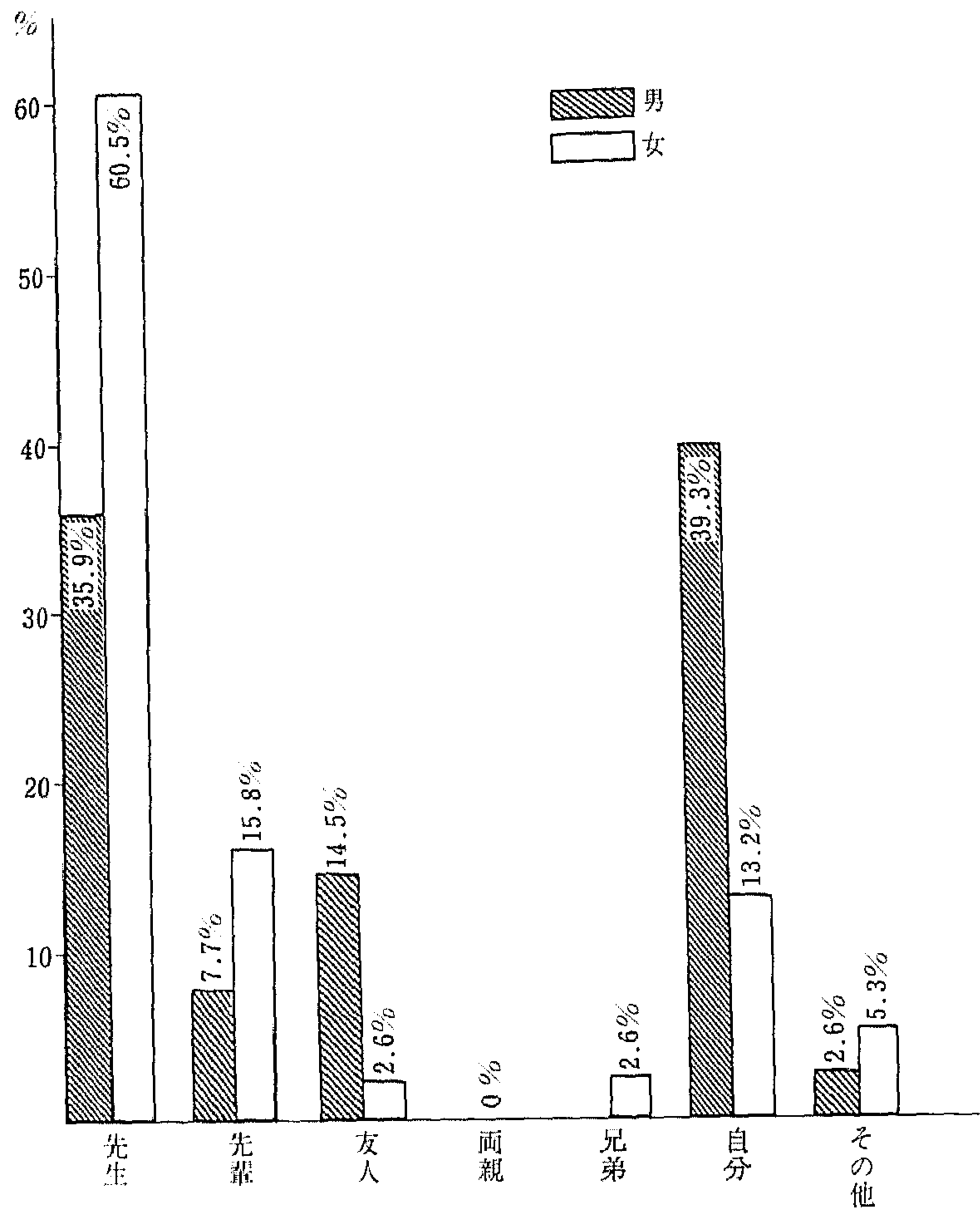


図-2 最初に指導してくれた人

表-3 教室参加の理由について (教室参加者のみ)

男60名 女27名 計87名(重複回答)

項目	男女別		計			
	件数	%	件数	%		
指導者の必要を感じたから	47	47.0	20	42.6	67	45.6
多人数が楽しいから	22	22.0	7	14.9	29	19.7
長く続けたいから	11	11.0	9	19.1	20	13.6
施設が整っているから	11	11.0	7	14.9	18	12.2
一人では、はずかしいから	1	1.0	0	0	1	0.7
一人走りのこわさ、ためらいから	1	1.0	0	0	1	0.7
その他	7	7.0	4	8.5	11	7.5
計	100	68.0	47	32.0	147	100

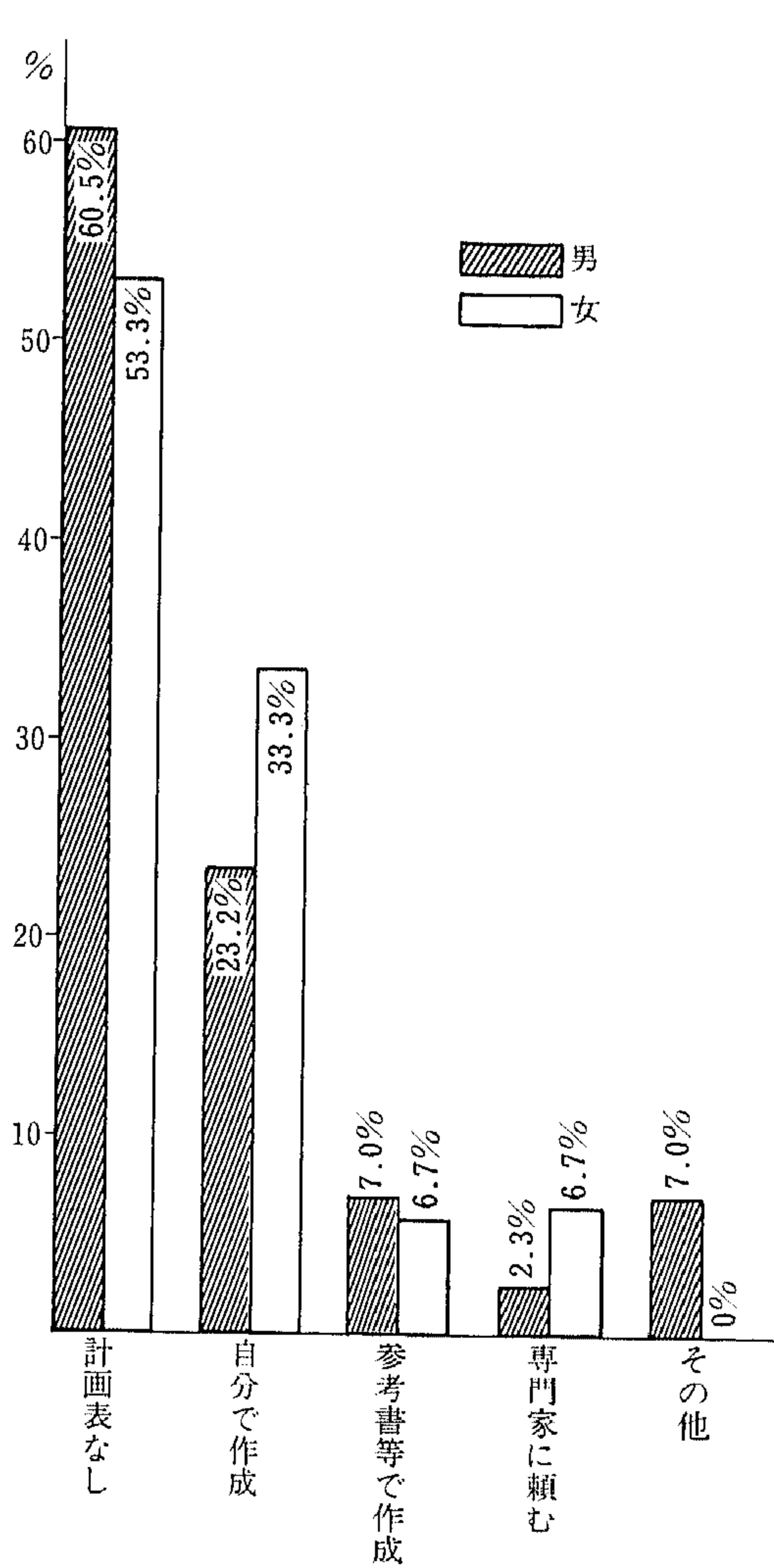


図-4 練習計画作成について

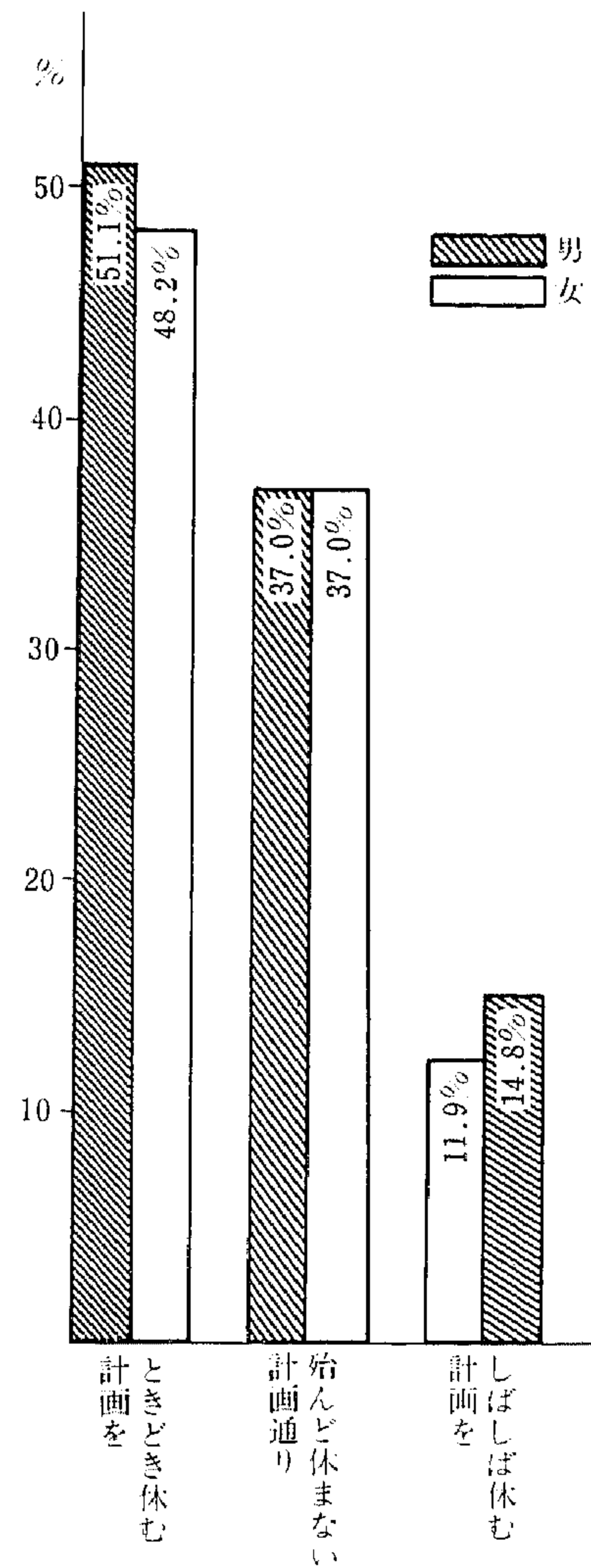
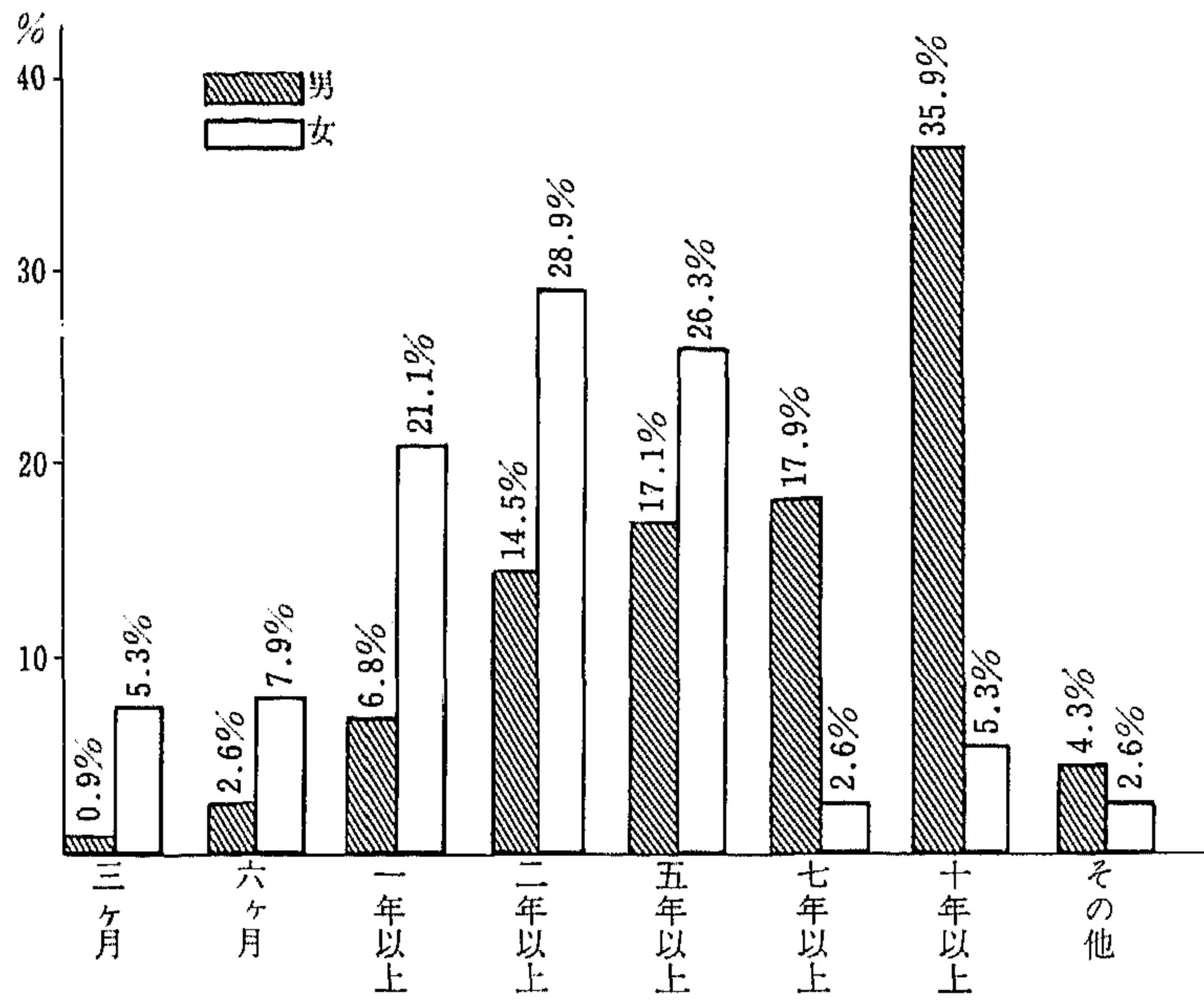


図-9 練習休みについて

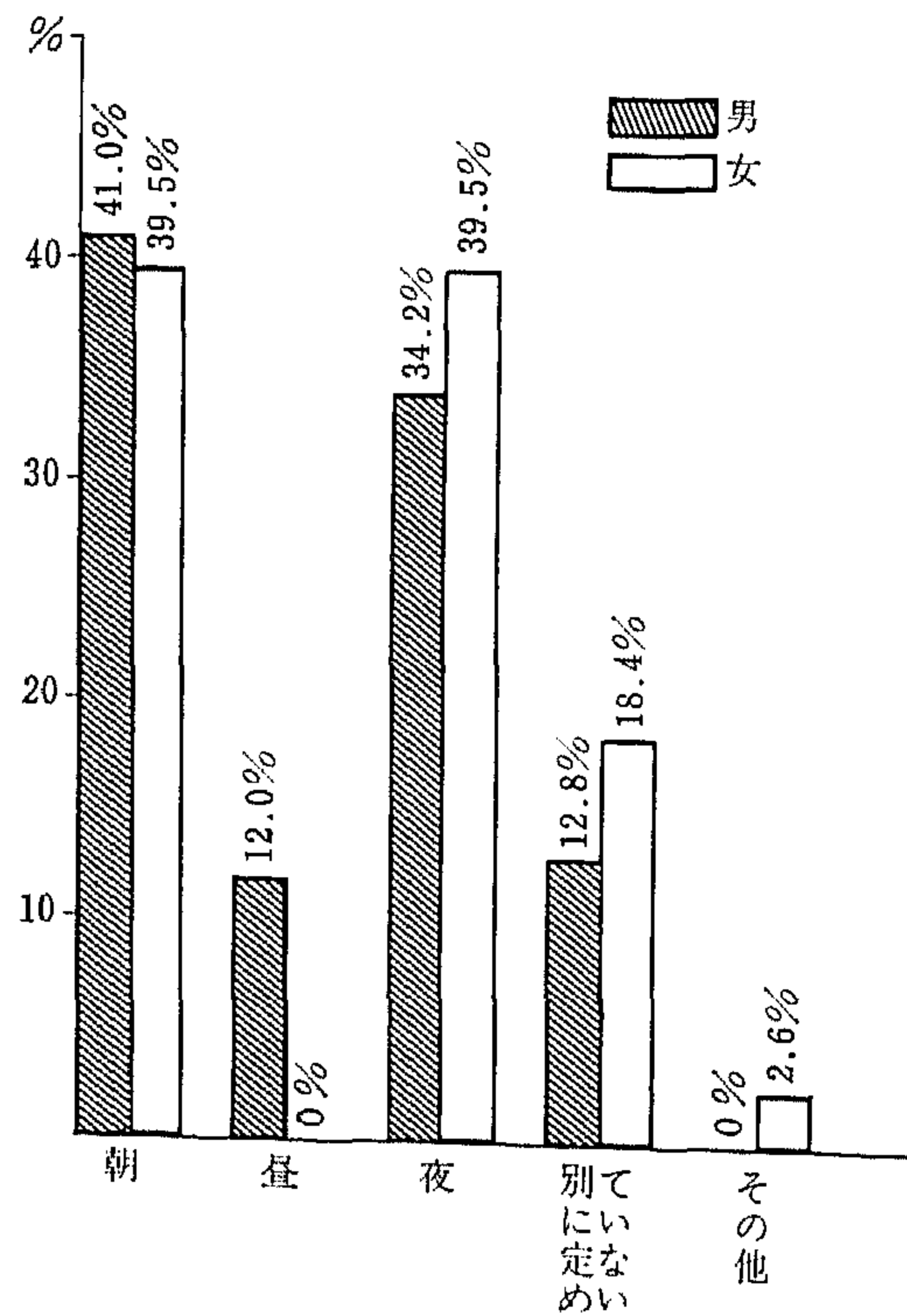
表-4 練習を休む理由

男 117 女 38 計 155 (重複回答)

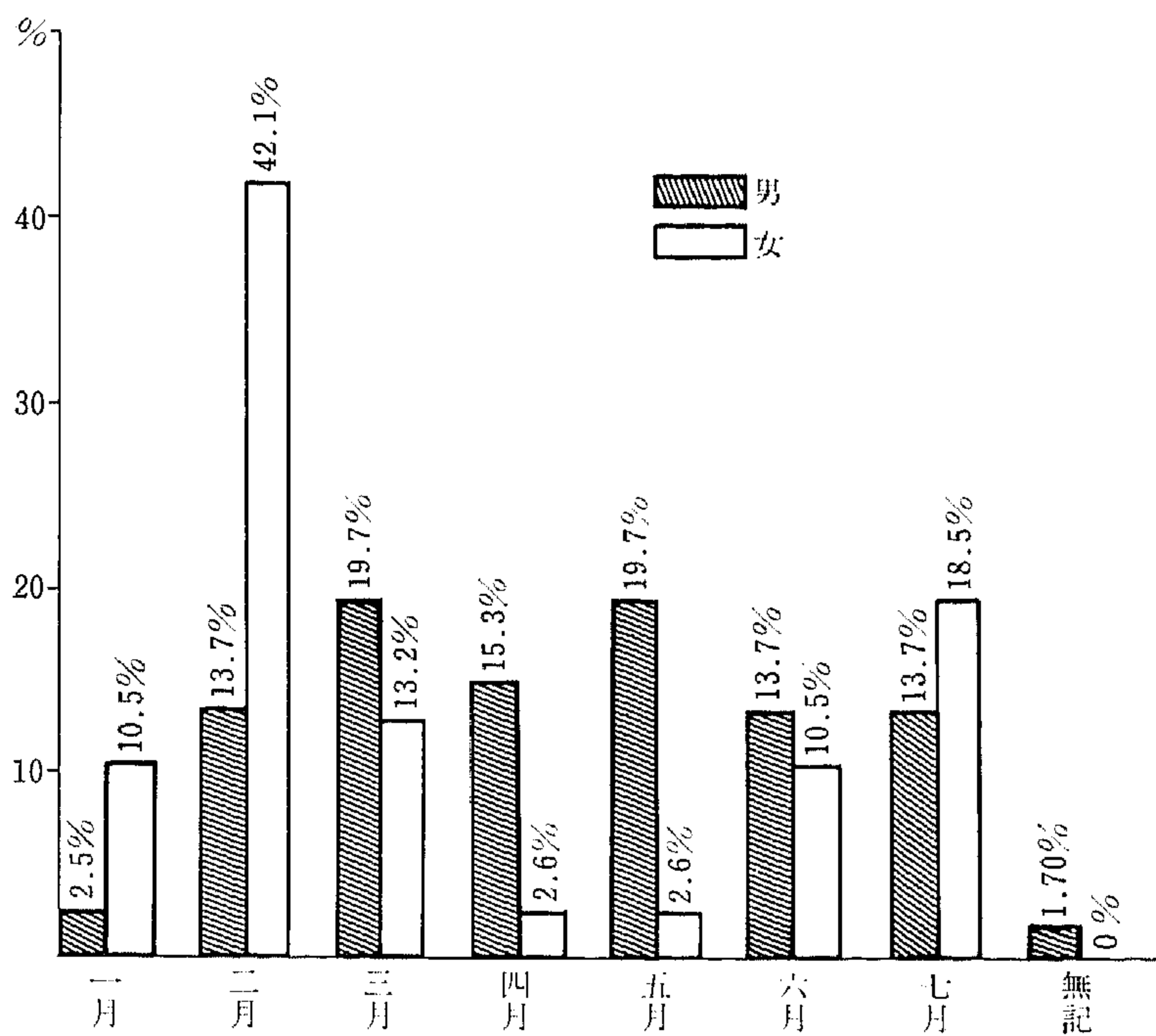
項目	男女別 件数%		男		女		計	
	数	%	数	%	数	%	数	%
天候の悪いとき	53	30.5	12	21.8	65	28.4		
仕事の都合で	50	28.7	14	25.4	64	27.9		
体調の悪いとき	28	16.1	16	29.1	44	19.2		
疲れているとき	21	12.1	7	12.7	28	12.2		
その日の気分で	15	8.6	3	5.5	18	7.9		
その他	7	4.0	3	5.5	10	4.4		
計	174	76.0	55	24.0	229	100		



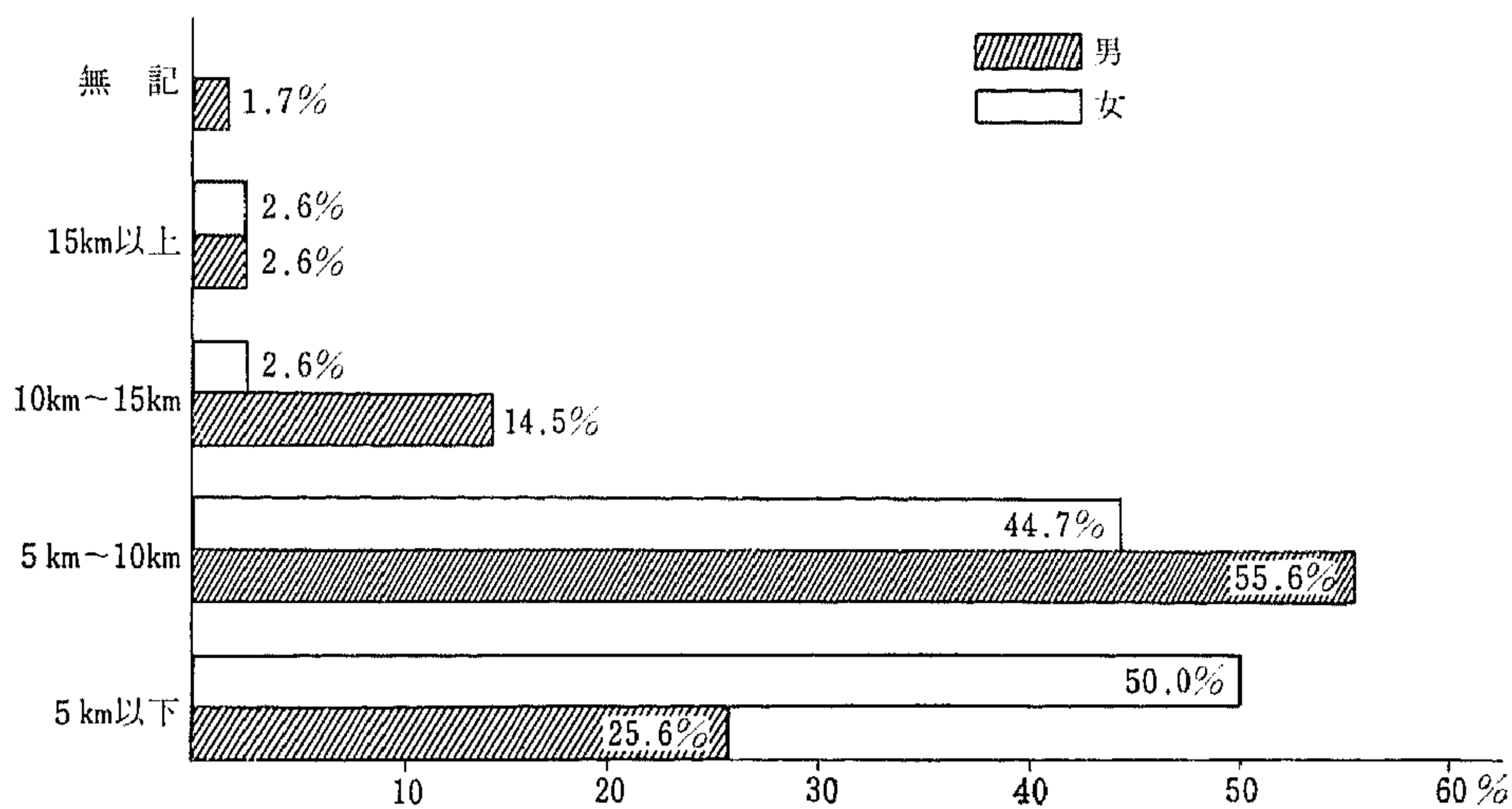
図—5 経験年数について



図—6 練習時間帯について



図一七 1週間前の練習日数について



図一八 1日の走行距離

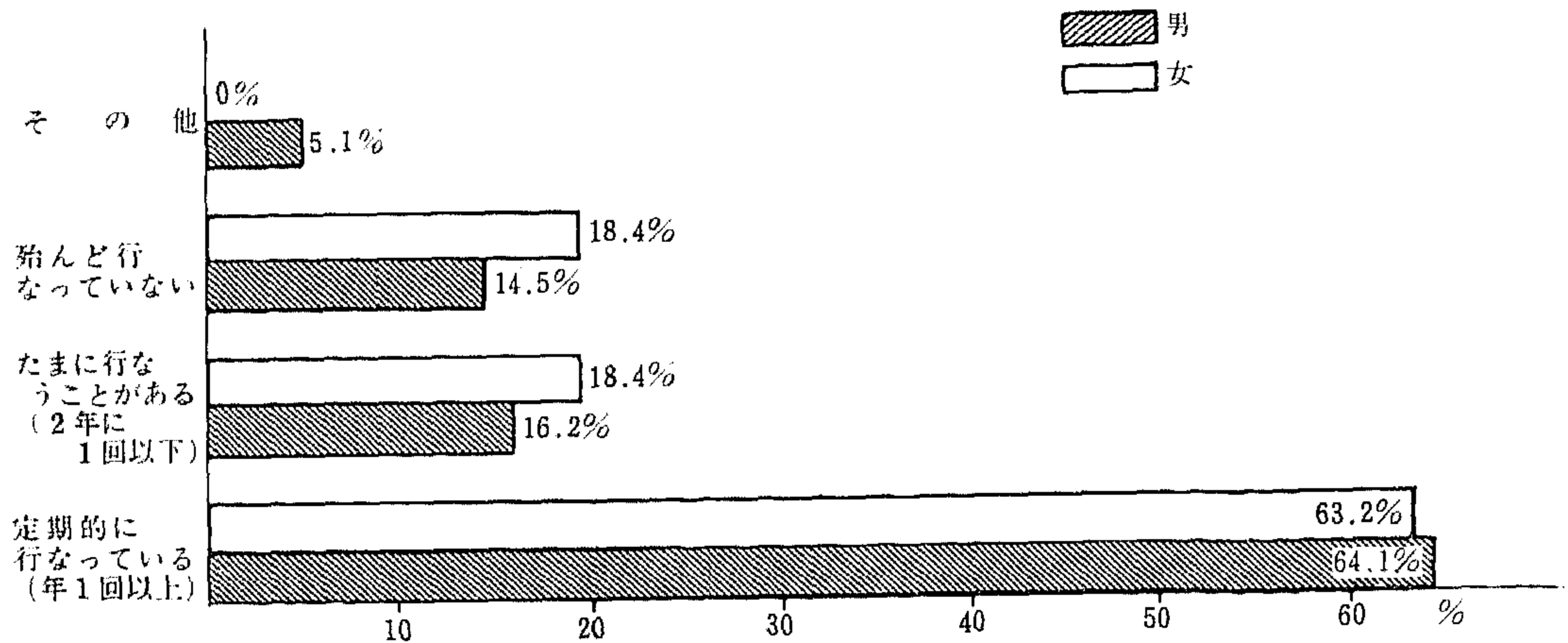


図-10 医師の診断

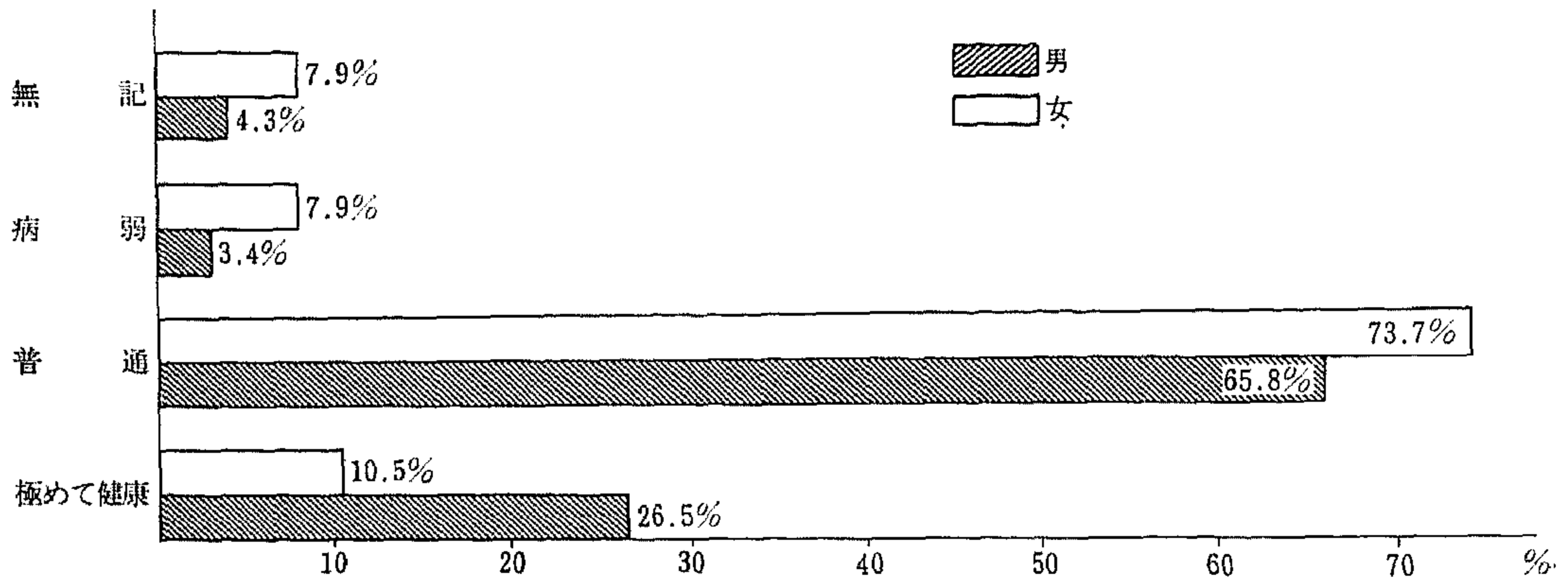


図-11 始める前の健康状態

表-5 始める前の健康状態を具体的に(重複回答)

20代	数	30代	数	40代	数	50代	数	60代	数	70代	数	80代	数
食欲がない	1	風邪をひき がち	1	疑糖尿→糖 尿	1	ナシ		高血圧	2	足の老化	1	腰痛	1
腹が出ている	1	コレステロ ール	1	ゼンソク	1			朝食が進ま ない	1	食欲がない	1	胃腸が悪い	1
		肥りすぎ	1					寝つきが悪 い	1	腰痛	1	便秘	1
		タバコ吸い すぎ	1					息切れがす る	1	睡眠不規則	1		
								頸椎に異状	1	五十肩	1		
								肥りすぎ	1	風邪をひき がち	1		
								足の機能障 害	1	胃が悪い	2		
								十二指腸か いよう	1	腸が悪い	1		
								痔	1				

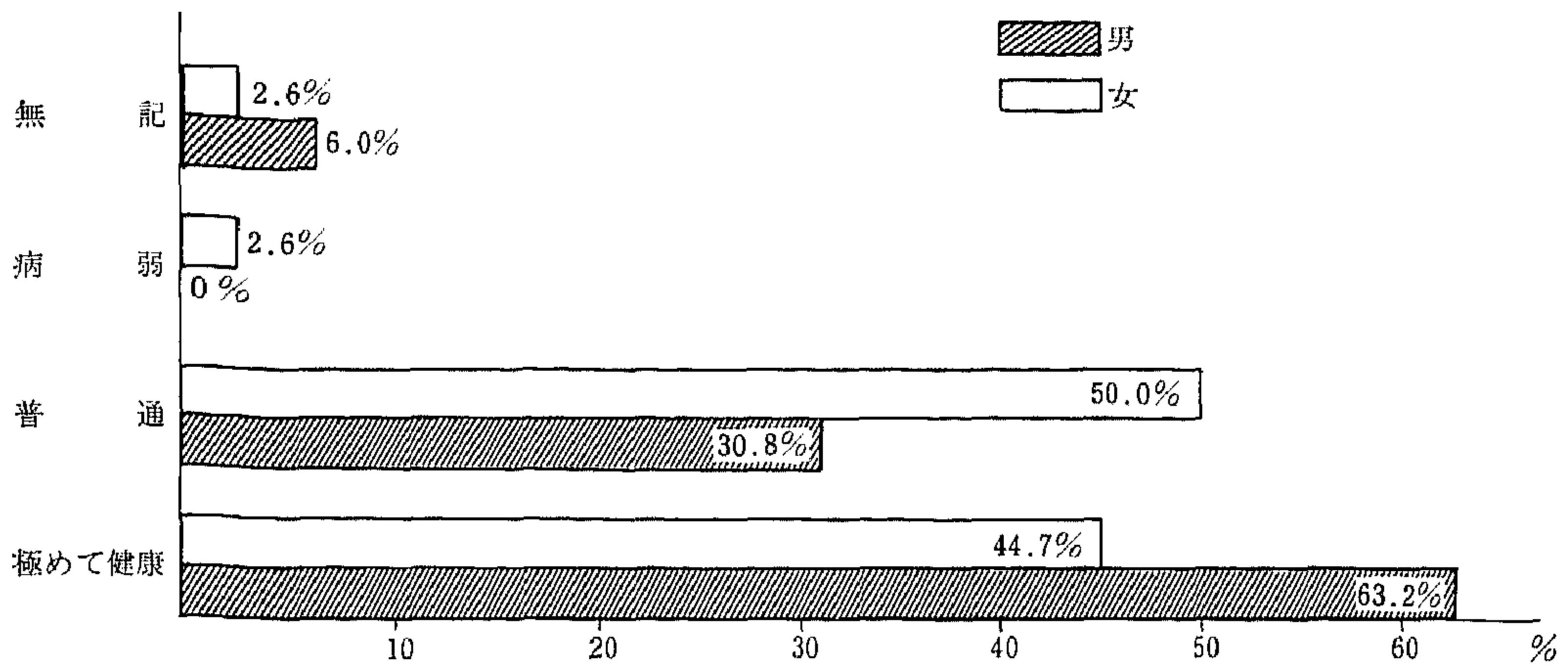


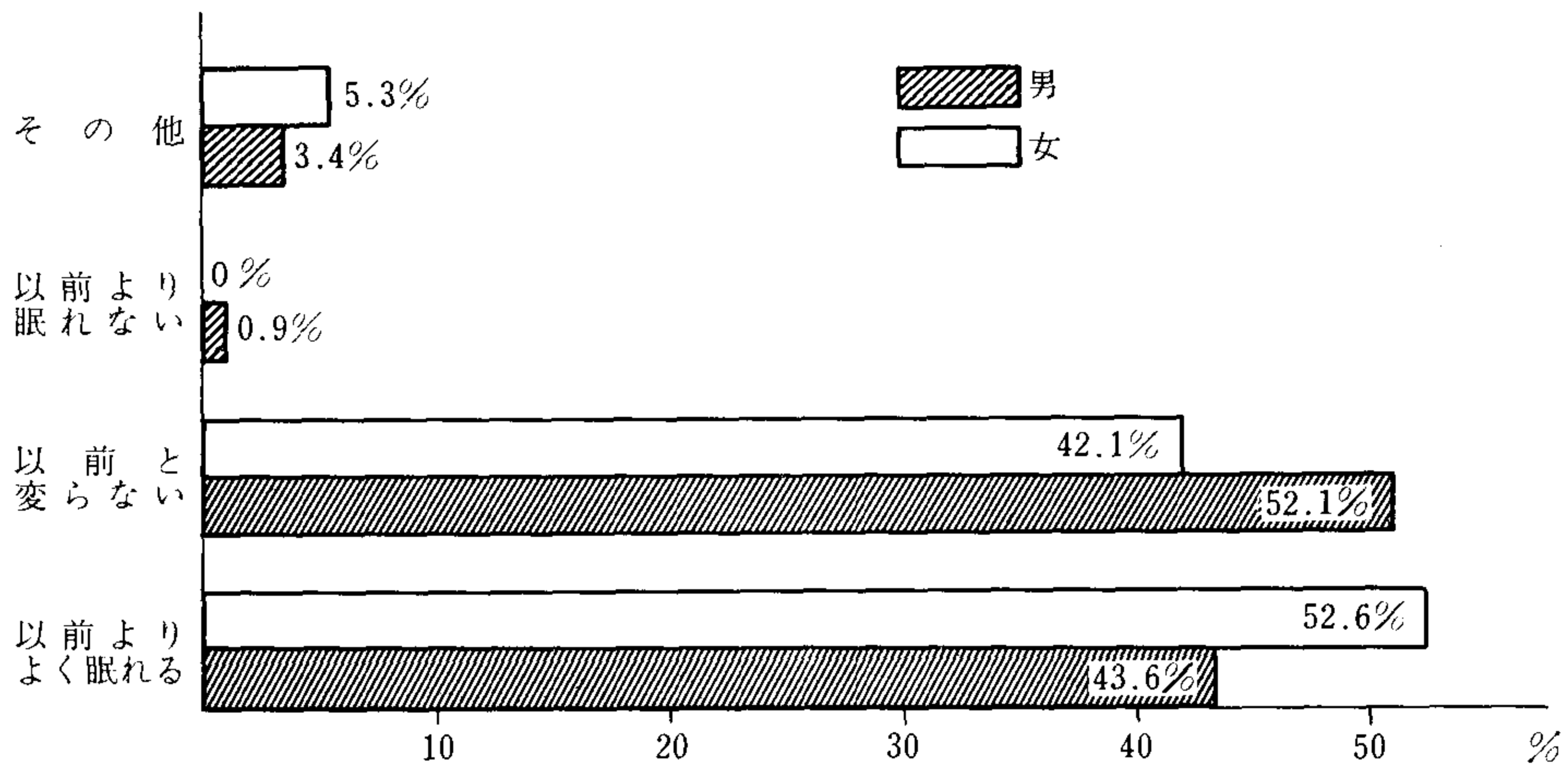
図-12 始めてからの健康状態

表-6 始めてからの健康状態を具体的に (重複回答)

20代	数	30代	数	40代	数	50代	数	60代	数	70代	数	80代	数
食欲が出た	1	風邪をひかなくなった	1	風邪をひかない	1	風邪に強くなった	2	風邪をひかない	2	快眠	1	腰痛軽い	1
腹がひっこんだ	1	早く疲れがとれる	1	食欲が出た	2	肩こりが無い	1	血压普通	1	快食	1	便通がよい	1
疲れが残らない	1	以前より頑張りがきく	1	糖尿完治	1			朝食進む	3	腰痛激痛殆んどなし	1		
性格が明るくなった	1	禁煙出来た	1					寝付きがよい	3				
								血压がさがる	1				
								動作が敏捷になった	1				
								息切れしなくなった	1				
								毎日が楽しい	2				
								便通がよい	1				
								●悪い症状					
								足の機能障害あり	1				
								十二指腸かいようあり	1				
								痔病あり	1				

表—7 現在までの主な疾病

20代	数	30代	数	40代	数	50代	数	60代	数	70代	数	80代	数
なし		高血圧	1	肺結核	1	被爆	1	前立腺肥大	3	前立腺肥大	1	腰痛	1
		脂肪過多	1	痔疾	2	脊椎分離症	1	十二指腸	3	舌がん	1	胃かいよう	1
				十二指腸	2	足の骨折	1	かいよう	2	ヘルニア	1	便秘	1
				かいよう	1	痔疾	1	ギックリ腰	1	高血圧	2	気管支炎	1
				高血圧	1	肺炎	1	マラリヤ	1	胃かいよう	2		
				虫垂炎	1			盲腸炎	3	盲腸炎	1		
				左足首骨折	1			肺結核	1	じん臓病	1		
				膝関節痛	1			糖尿病	2	肺炎	1		
				骨折	1			頸椎異常	1	胃弱	1		
				左下肢	1			痔疾	1	大腸カタル	1		
				3頭筋裂	1			腹膜炎	1	50肩	1		
				糖尿病	1			腸チフス	1	肺結核	1		
								腸捻転	1	消化器病	1		
								胃かいよう	3	腰痛	1		
								流行性	1	歯痛	1		
								かんぼう	1				
								腰痛	1				
								変形性	1				
								左膝関節症	1				
								ろく膜炎	1				
								関節炎	1				
								急性気管支炎	2				
								ホンコン風邪	1				
								尿管結石	1				
								変形性脊椎症	1				
								右肩関節炎	1				
								胆石	1				
								左大腿部	1				
								手榴弾	1				
								大腸カタル	1				



図—13 始めてからの睡眠について

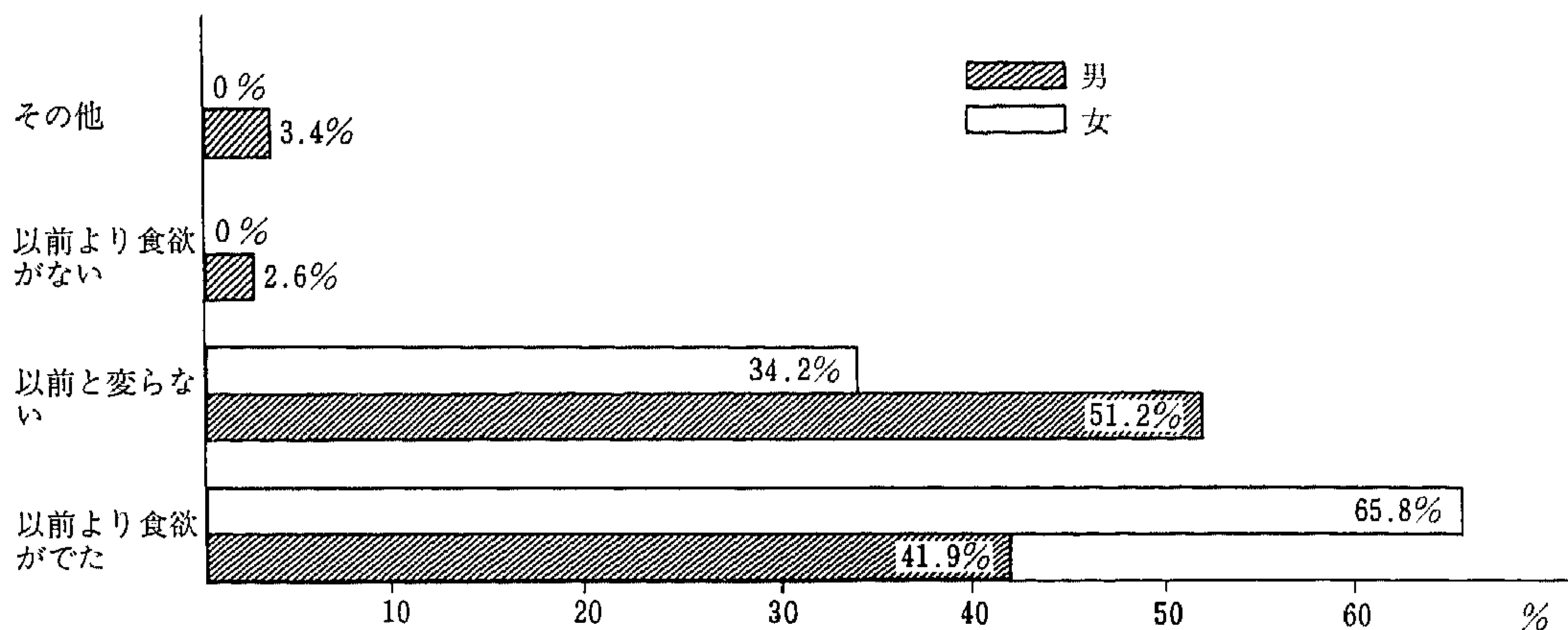


図-14 始めてからの食欲について

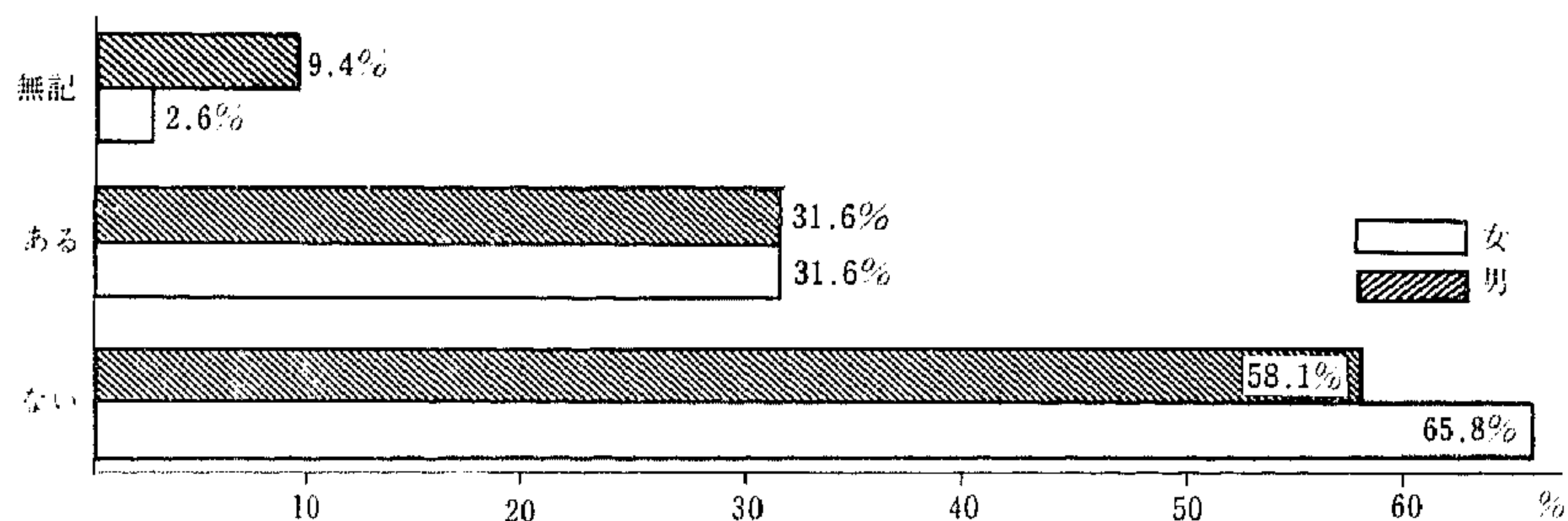


図-15 怪我の有無について

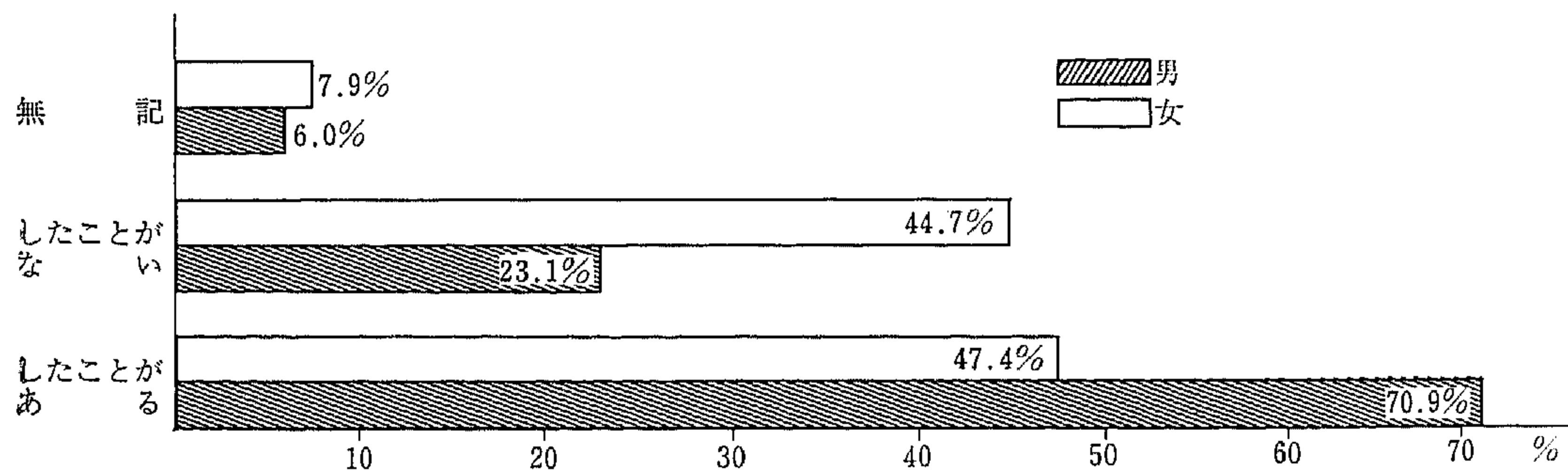


図-16 ジョギングをする前のスポーツ経験について

表一 8 怪我の原因について

男37名 女12名 計49名(重複回答)

項目	男女別 件数%	男		女		計	
		数	%	数	%	数	%
体調が悪い		4	9.3	1	8.4	5	9.1
走法が悪い		11	25.6	4	33.3	15	27.3
靴・衣類が悪い		6	14.0	0	0	6	10.9
道路が悪い		12	27.9	3	25.0	15	27.3
その他		10	23.2	4	33.3	14	25.4
計		43	78.2	12	21.8	55	100

表一 9 怪我の治療方法について

男37名 女12名 計49名(重複回答)

項目	男女別 件数%	男		女		計	
		数	%	数	%	数	%
専門医で		13	24.5	9	45.0	22	30.1
自分で		8	15.1	3	15.0	11	15.1
休養で		12	22.6	4	20.0	16	21.9
運動を続けながら		19	35.9	3	15.0	22	30.1
その他		1	1.9	1	5.0	2	2.8
計		53	72.6	20	27.4	73	100

表一10 靴の選び方について (重複回答)

項目	男女別 件数%	男		女		計	
		数	%	数	%	数	%
目的に合ったもの		62	44.6	25	49.0	87	45.8
はきやすいもの		48	34.6	13	25.5	61	32.0
メーカー品		13	9.4	3	5.9	16	8.4
別に考えない		7	5.0	4	7.8	11	5.8
デザインの良いもの		0	0	2	4.0	2	1.1
価格の高いもの		2	1.4	0	0	2	1.1
その他		7	5.0	4	7.8	11	5.8
計		139	100	51	100	190	100

表-11 トレーニングウェアの選び方について (重複回答)

項目	男		女		計	
	数	%	数	%	数	%
着やすいもの	42	30.2	21	41.2	63	33.2
目的に合ったもの	44	31.7	17	33.3	61	32.0
別に考えない	26	18.7	1	2.0	27	14.2
デザインの良いもの	12	8.6	6	11.8	18	9.5
メーカー品	10	7.2	4	7.8	14	7.4
価格の高いもの	1	0.7	0	0	1	0.5
その他	4	2.9	2	3.9	6	3.2
計	139	100	51	100	190	100

表-12 両親のスポーツ経験

項目	父 親		母 親	
	数	%	数	%
あ る	18	15.4	4	3.4
な い	88	75.2	90	76.9
無 記	11	9.4	23	19.7
計	117		117	

男 子

項目	父 親		母 親	
	数	%	数	%
あ る	14	36.9	6	15.8
な い	20	52.6	27	71.1
無 記	4	10.5	5	13.1
計	38		38	

女 子

表-13 男, 父親のスポーツ種目

(回答者18名)

※男、母親のスポーツ経験なし

種 目 名	数
陸 上	4
テ ニ ス	3
剣 道	3
体 操	1
ス ケ ー ト	1
野 球	1
登 山	1
弓 道	1
釣	1
獵	1
歩 く	1

表-14 女, 父親のスポーツ種目

回答者14名(重複回答)

種 目 名	数
剣 道	2
水 泳	2
登 山	2
卓 球	1
ゴ ル フ	1
柔 道	1
ボ ー ト	1
ス キ ー	1
野 球	1
陸 上	1
テ ニ ス	1
馬 術	1

表-15 女, 母親のスポーツ種目

(回答者6名)

種 目 名	数
テ ニ ス	2
バスケットボール	1
バレーボール	1
ス キ ー	1
水 泳	1

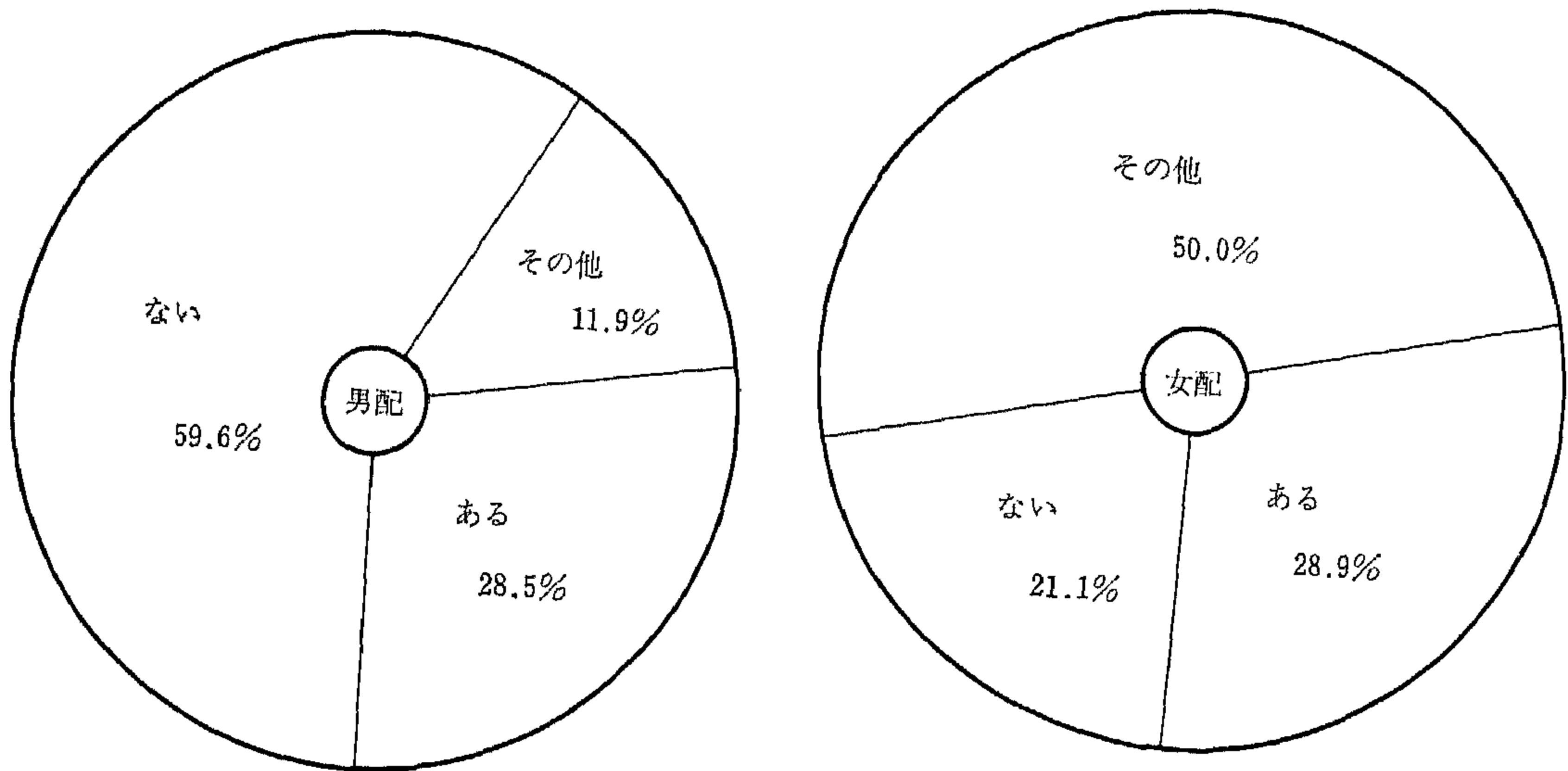


図-17 配偶者のスポーツ経験

表-16 奥様のスポーツ経験

回答者31名(重複回答)

種 目 名	数
ジ ョ ギ ン グ	5
バ レ ー ボ ー ル	4
卓 球	4
テ ニ ス	3
水 泳	3
ハ イ キ ン グ	2
オ リ エ ン テ ー リ ン グ	1
バ ト ミ ン ト ン	1
ス キ ー	1
体 力 作 り ト レ ー ニ ン グ	1
バ ス ケ ッ ト	1
太 極 拳	1
競 歩	1
ゴ ル フ	1
ト リ ム 運 動	1
登 山	1
陸 上	1
柔 軟 体 操	1

表-17 御主人のスポーツ経験

回答者11名(重複回答)

種 目 名	数
ス キ ー	4
水 泳	2
登 山	2
ジ ョ ギ ン グ	2
卓 球	1
ゴ ル フ	1
ス ケ ー ト	1
ラ グ ビ ー	1
野 球	1
テ ニ ス	1

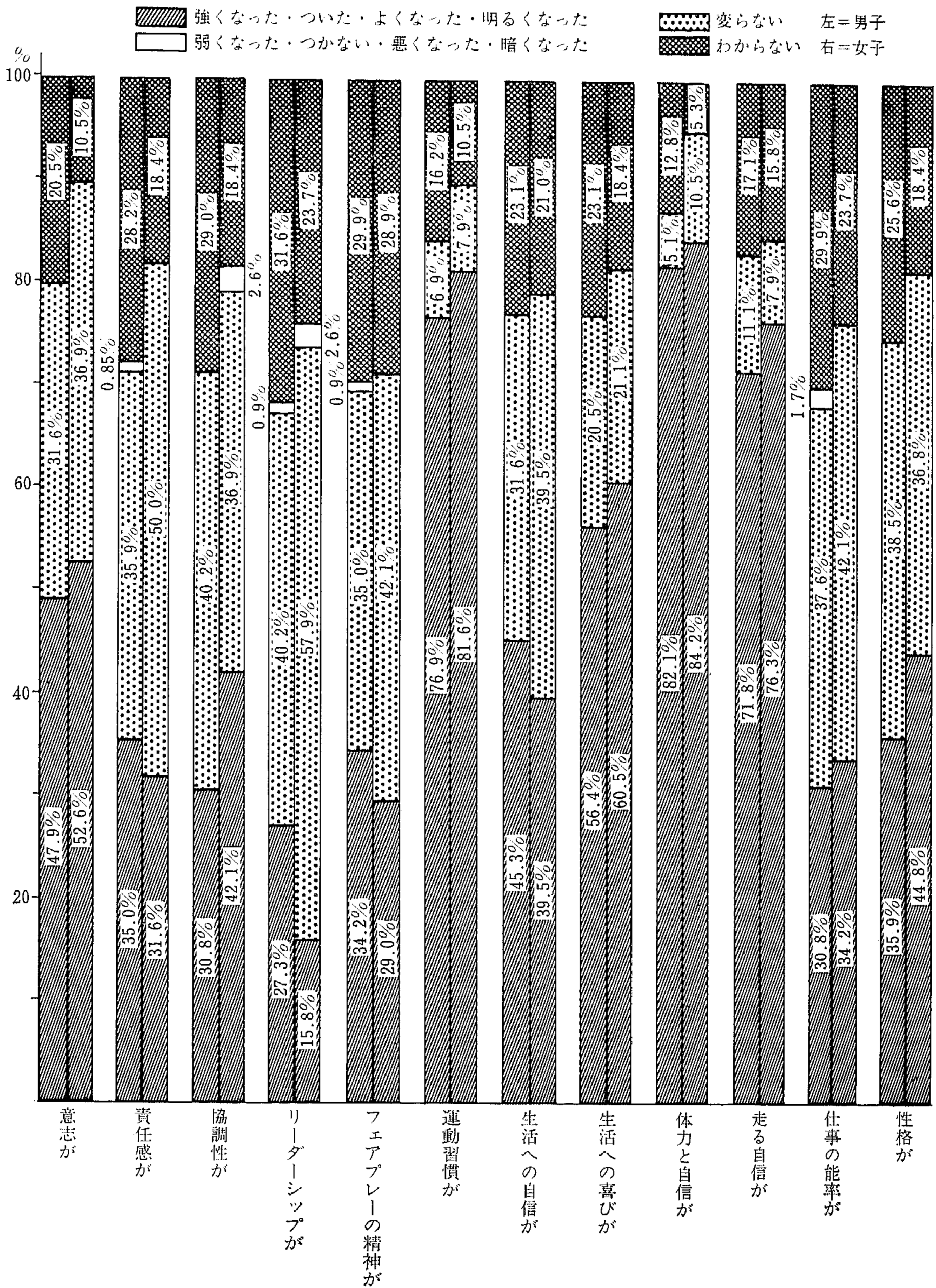


図-18 ジョギングを体験して受けた影響について