

〈報告〉

ランニング教室における交流会の社会的機能に関する研究

大神田和志*・北村 薫*

Research on social function of Party in Running workshop

Kazushi OOKANDA* and Kaoru KITAMURA*

1. 緒 言

筆者が参加しているウルトラマラソン大会では、大会前後にパーティーを設けている大会がある。筆者はこのパーティーを通して、全国に数多くのランニング仲間ができた。仲間と走ることは、競い合いながらも互いに励ましあい、一人で走るよりもランニングを楽しむことができている。

ランニングは「辛いものとされている」という研究結果がある¹⁾。しかし、運動継続のためには「運動自体の楽しさの追体験要求」が重要だという研究結果がある²⁾。筆者は、ランニングが「楽しいもの」になれば、継続者が増えるだろうと思いランニング教室を開設した。

ランニング教室の社会的機能は、ランニング愛好者、ランニング継続者を拡大することである。社会学者のマートンは機能分析を検討し、顕在的機能、潜在的機能という概念を提起している³⁾。マートンに倣えば、ランニング教室の顕在的機能は走り方を学ぶことである。しかし、共に走ることから互いに親密になり、交流が生まれることがランニング継続に影響することも経験的に認められる。これが潜在的機能である。

本研究では、ランニング教室の交流機能を潜在的機能ととらえ、「交流会」を実施することにより、ランニング教室のみに参加する場合と、その後の「交流会」にも参加する場合とでは、「出会い・仲間づくり」の効果が異なるかどうか、また意識の変化によるランニングの継続性を調査することで、ランニング教室における交流会の効果を検証することを

目的とした。

2. 方 法

「交流会」を含めたランニング教室を企画し、ランニング教室の参加者とともに活動しながら、参与観察を実施した。さらに、質問紙調査も実施し、「出会い・仲間づくり」効果とランニング継続について情報収集を行った。

ランニング教室の概要は表1に、調査対象者は表2に示す。

調査項目

◎ランニング教室終了後

「ランニングの実施理由」「運動・スポーツの実施レベル」「ランニング教室に参加した効果」「ランニング教室への意見・希望」

◎ランニング教室開催から3ヵ月以上経過後

「現在のランニングへの取り組み(満足度)」「ランニング実施を妨げる要因や理由(阻害要因)」「ランニング教室に参加した効果」

3. 結 果

主なランニング実施理由は「健康を維持するため」「達成感を得るため」であり、運動・スポーツの実施率は高かった。現在のランニングへの取り組みは

表1 ランニング教室実施内容

| 開催日 | 5月17日(土) | 6月15日(日) |
|-----------|-----------------|----------|
| 講義 | 走力をつけるためのトレーニング | レースの楽しみ方 |
| ウォーミングアップ | エアロビクス・フォームチェック | |
| ランニング | ペース走・タイム計測 | |
| クールダウン | ストレッチ・補強運動 | |
| 交流会 | — | 昼食会 |

* 順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科
Graduate School of Health and Sports Science,
Juntendo University

表2 調査対象者(人)

| 開催日 | 5月 | 6月 | 交流会 |
|-----|----|----|-----|
| 男子 | 8 | 8 | 2 |
| 女子 | 5 | 5 | 4 |
| 合計 | 13 | 13 | 6 |

表3 出会い仲間づくり効果(人)

| 開催日 | 6月 | | 9月 | |
|---------|------|------|------|------|
| | 効果あり | 効果なし | 効果あり | 効果なし |
| 交流会参加者 | 6 | 0 | 4 | 2 |
| 交流会不参加者 | 3 | 4 | 3 | 4 |

「満足のいくランニングを行っている」が23%と満足度が低く、約8割の人が、現在のランニングへの取り組みに不満を持っていた。ランニング実施を妨げる要因や理由は「仕事や他にやるべきことがあるから」が最も多く、時間に余裕がないことが阻害要因となっている。同時に、約4割の人が、「一緒にする仲間がないから」も阻害要因としている。

それに対して、ランニング教室に参加したことによる「出会い・仲間づくり」効果をみると、ランニング教室終了後の調査、およびランニング教室開催から3ヵ月以上経過後の調査ともに、交流会参加者の方が「出会い・仲間づくり」効果が高かったと回答している(表3)。

4. 考 察

ランニング教室の顕在的機能である「ランニング方法の指導」については、参加者の満足度が高く、効果があったと考えられる。ランニング教室の潜在的機能である「交流機能」についても、交流会参加者のほうが「出会い・仲間づくり」効果が高いことから、効果的に機能したと考えられる。

仲間づくりの効果を高めるうえで、交流会で参加者同士の自己紹介を行うことは有効であった。また、走りながらの情報交換よりも交流会での情報交換のほうが有効であり、「出会い・仲間づくり」の効果が強化されたと考えられる。

仲間ができるとランニング継続に良い影響をもたらすことも推測された。交流会で話題になった駅伝大会への参加が具体化し、仲間同士で連絡を取り合い、チームで駅伝に参加できた。交流会が仲間づくりとランニング継続に対して潜在的機能を果たしたものとと言える。ただし、仲間同士で連絡を取り合った者は、近くに住んでいる人に限られ、居住地域要

因も大きいものと思われる。

5. 結 論

ランニング教室には、他者との交流という潜在的機能がある。共に走るだけでもこの潜在的機能が認められるが、ランニング教室に加えて「交流会」を実施することで、その潜在的機能がさらに強化され、有効に働くことになる。

①ランニング教室への参加→正しいランニングの方法の学習→走力の向上→ランニングの継続という顕在的機能の継起、②ランニング教室への参加→他者との交流→新たな目標設定(ex. 駅伝大会への参加)→ランニングの継続という潜在的機能の継起、の2つが重なり合うことにより、ランニング愛好者、ランニング継続者を増加させるというランニング教室の社会的機能を、一層効果的に果たすことができることが示唆された。

6. 今後の活動に向けて

交流会を伴うランニング教室を定期的を実施することで、参加者同士の交流機会を増やしていくことはヘルスプロモーション⁴⁾活動にもつながる。ランニングを活用したヘルスプロモーション活動を行うには、いかに負担や苦痛なくランニングのメリットを享受できかを唱道することである。人的交流機能の高いランニング教室を地域活動の中で行うことができれば、参加者の生活の質を高め、健康づくり支援に貢献できるものと考えられる。

(当論文は、平成20年度順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科の修士論文を基に作成されたものである)

参考文献

- 1) 橋本公雄：快適スピードの心理学，ランニングの世界1，明和出版，2005。
- 2) 鍋谷照，徳永幹雄：運動継続のための新しいアプローチ，健康科学 Vol. 23，2001。
- 3) R. K. マートン：社会理論と機能分析，現代社会学体系第13巻，青木書店，1969。
- 4) 島内憲夫，高村美奈子著：ヘルスプロモーション～WHO：バンコク憲章～，順天堂大学ヘルスプロモーション・リサーチ・センター（WHO 指定研究協力機関），2006。

(平成21年3月31日 受付)
(平成21年3月31日 受理)