

# ファンラン参加者のジョギング・ランニング実施状況について

## ー特に 20 代女性に着目してー

スポーツマーケティングゼミナール 1313047 塚本 みなみ

### 1. 研究動機・研究目的

笹川スポーツ財団が隔年実施している「スポーツライフに関する調査報告書(1998～2014年)」によると、20代の年1回以上のジョギング・ランニングの実施率は増加していることが報告されている。中でも20代女性の実施率に大幅な増加がみられ、1998年調査では6.1%であった実施率が、2014年調査では20.1%と、14%増加したことが指摘されている。特に2012年から2014年の間では8%増加している。2014年の20.1%という実施率は、20代男性の19.1%を上回っただけでなく、すべての性・年代において最も高い値を示したと報告されている。また、週1回以上でも20代女性の実施率が最も高い値を示したことが報告されている。しかし、20代女性のジョギング・ランニング実施率が増加した理由については明らかにされていない。これらジョギング・ランニングを取り巻く変化として、近年ランニングイベントの多様化が進んでいる。2014年にはファンランが日本に初上陸した。ファンランとは株式会社スポーツワンの公式HPによると、「fun running」の略称であり、その名の通りランニングを楽しむことが最大の目的と述べている。自己ベストの更新やタイムを競い合うために走るという競技性の強いマラソンや大会とは異なり、楽しみながら走ることが目的であると述べている。株式会社 trippiece が発表した2014年国内企画参加者数ランキングでは、ファンランのひとつであるColor Me Radが8位にランクインしている(産経ニュース, 2014)。ファンランイベントの参加者について大会事務局によれば、参加者の約7割が女性で年齢は20代が中心(産経ニュース, 2014)と報告されている。しかし、ファンラン参加者の実態については明らかにされていない。

そこで、本研究では、ファンラン参加者を対象に、運動・スポーツやジョギング・ランニングに対する意識調査を行い、ファンラン参加者の実態と、ジョギング・ランニング実施意向との関係を明らかにすることを目的とした。

### 2. 研究方法

調査は2016年10月16日(日)に福島県で開催された第31回全国スイーツマラソン大会に参加した者の中で、女性だけに限定し、6kmマラソン1部の終了9:15から、メイン会場にて走り終わった参加者に直接配布を行った。調査員は事前にトレーニングされた2名であり、直接配布し、その場で記入してもらい、記入後に直接回収を行った。総配布数は、121部で、総回収数は121部であった。その中から、質問項目の欠損のあった質問紙を排除したものを有効回答と判断したところ、有効回答数は118部(有効回答率:97.5%)であった。分析は20代女性を対象に行った。

### 3. 主な結果と考察

参加者のうち、20代女性は69.5%であった。過去1年間の運動・スポーツ実施率は、年1回以上、週2回未満（1～103回/年）が52.4%と半数を占め、続いて週2回以上、1回30分以上が14.6%、週2回以上、1回30分以上、運動強度「ややきつい」以上が13.4%であった。笹川スポーツ財団が実施している「スポーツライフに関する調査（2014）」の20代女性の結果と比較すると、運動・スポーツの実施頻度の低い、年1回以上、週2回未満（1～103回/年）は21.1%高く、習慣的な運動・スポーツの実施となる、週2回以上、1回30分以上は3.3%低く、週2回以上、1回30分以上、運動強度「ややきつい」以上は3.8%低いという結果になった。これらのことから、スイツマラソン参加者の運動習慣は低いと考えられる。また、過去1年間にジョギング・ランニングを行ったと回答した参加者は58.5%であり、笹川スポーツ財団が実施している「スポーツライフに関する調査（2014）」の20代女性の結果と比較すると、38.4%上回り、スイツマラソン参加者のジョギング・ランニング実施率は一般の20代女性と比較すると高い結果となった。ジョギング・ランニングを行った理由は、ダイエットのためと答えた参加者が52.1%、次いで健康のためと回答した参加者が45.8%、走るのが好きと回答した参加者は41.7%であった。

今後、行いたい運動・スポーツについては、ジョギング・ランニングと回答した参加者は50.0%という結果になった。今後、ランニングイベントに参加したいかという質問に、できれば参加したいが50.0%、絶対参加したいが29.3%となり、約8割の参加者にランニングイベントへの参加意向がみられた。参加したいランニングイベントの距離は、5kmが48.7%、3kmが35.5%であった。これらの結果を踏まえると、スイツマラソン参加者は、今後、ランニングイベントへの参加意向を持つものが多くみられ、3kmや5kmの比較的短い距離で、気軽に参加できるランニングイベントへの参加を望む者が多いと推察される。

### 4. 結論

ファンランの参加者の実態として、20代女性が約7割であり、運動習慣の低い者が多い結果となった。また、過去1年間にジョギング・ランニングを行った者は約6割と、ジョギング・ランニング実施率は一般の20代女性より高い結果となった。ジョギング・ランニングを始めた理由は、ダイエットや健康のためが多く、ファンラン参加者と20代女性のジョギング・ランニング実施率が増加した理由との関連については明らかにすることはできなかった。ランニングイベントへの参加意向を持つものが多く結果を踏まえ、スイツマラソン参加後のランニングイベント参加や習慣的な運動を行っているかを継続的に調査する必要があると考えられる。

### 5. 卒業論文の執筆を終えて

卒業論文は大学における学びの集大成であり、苦勞しましたが、本論文のご指導いただきました指導教官である工藤先生、そして一緒にゼミ室や共同室で頑張ってきたゼミ員のおかげで研究を行うことができました。卒論という言葉聞くのが嫌だった日々も今はいい思い出です。最後になりますが、この場を借りてアンケート調査をさせていただいたスイツマラソン実行委員会の皆様に心より感謝申し上げます。