

# ホノルルマラソンフィニッシャー日米比較研究

—ランナーのプロフィールと日本人ランナーの課題—

○山田 文男(大谷女子大学) 神野 稔(近畿大学)

## ホノルルマラソン フィニッシャー 日米比較

### I. 緒 言

現代人の健康に対する願いは相当強いと言われている。<sup>1)</sup> それは、まさしく健康が阻害されている今日的状況からの脱皮として、また、将来の「健康で文化的な生活」を営むための権利としてとらえられる。<sup>2)3)4)</sup> 今日、我が国のスポーツをめぐる状況は、国民の広い層がスポーツに参加してきていることである。スポーツの発展は人々を楽しませ<sup>5)</sup>、健康にするだけでなく、社会発展の基盤にもなっている。<sup>2)</sup>

特に運動不足による体力減退の防止や、健康の保持・増進と言った願いは、市民レベルでのマラソンやジョギングに代表的に具現されている。全国的にジョガーが見られ、マラソン大会が盛況である。その数は、増加の一途をたどる傾向にある。例えば、20年前337人の参加で始った青梅マラソンは1986年で第20回大会をむかえ、1万5千人の定員に3万人以上もの申込が殺到した。河口湖マラソン(1987年11月)には1万373人が出場し、関西でのマンモス大会篠山マラソンには1万1247人が出場、沿道はおよそ5万人で埋められた。日本人に人気が高いホノルルマラソンには海外での大会であるにもかかわらず、我が国からの参加者が年々増加し、第15回大会(1987年12月)で3900人ものランナーが完走した。日本人ランナー(以下、日本人、米国人という)は全完走者の46%、およそ、2.2人に1人は日本人という状態であった。

かつてフルマラソンといえば、オリンピックや国際大会を目指しているような専門的トレーニングを積んだ選手が行なう苛酷なスポーツというイメージが強かった。それが最近では、「健康のため」「楽しむため」として受け止められ、実践されている。いわばマラソンに対するとらえ方とランナーの意識変革が進行したと見るべきであろう<sup>6)</sup>。

しかし、このように健康マラソンが盛況であるにもかかわらず、マラソンランナーの実態や意識傾向を分析・考察した研究は多くない<sup>5)7)</sup>。林ら<sup>8)</sup>は「中高年齢者ジョガーの実態調査」を行ない、加齢と共に走る理由が「健康」から「自己への挑戦」へ変化すると指摘している。有吉ら<sup>9)</sup>は河口湖マラソン参加者を対象に「大衆ランナーのフルマラソン完走度に関する調査研究」を行ない、ランナーの月間走行距離とレースタイム、完走率、スピード低下の地点との関係を明らかにしている。

だが、これまでの研究で健康マラソンにおけるランナーの実態と意識傾向が総括されたとは言い難い。今日、ジョガーのランニング中における事故や健康マラソンの

在り方が誌面を賑わしている。特に“健康”を求める社会的潮流と健康マラソンランナーの実態とのギャップは逆に健康を阻害する要因ともなりかねない。我が国の健康マラソンランナーがより良きランニングライフを確立するためには、ランナーの実態と意識傾向を把握し、我が国のランナーの課題を明確にすることが急務となっている。

今回、健康マラソンランナーの在り方を探る方策として、ランナーの実態と意識傾向を国際比較しようとした。特に今回は日米比較を試みた。日米両国のランナーが同時に出場する大会として、ホノルルマラソンに注目し、両国ランナーを比較することで、我が国の健康マラソンランナーの課題を明確にしようとした。

### II. 方法

- 1 被調査者 第15回ホノルルマラソン完走者  
日本人497名、米国人276名  
計773名(表1)

表1 国別・男女別人数

	男	女	計
日本	347 68.6%	156 21.4%	497
米 国	196 71.0	80 29.0	276
計	537	236	773

- 2 調査時期 1987年12月13日—16日
- 3 調査場所 ホノルル市カピオラニ公園一帯
- 4 調査方法 ホノルル市カピオラニ公園一帯で研究スタッフ10名が日米両語の調査用紙でフィニッシャーに一問一答式面接法(directive interview法)を実施

### III. 結果と考察

- 1 ホノルルマラソンフィニッシャープロフィール日米比較

表2は今回調査した日米フィニッシャーのプロフィールである。

#### (1) 体格比較

身長比較では日本人男子の平均 $167.90 \pm 6.22$ に対し、米国男子 $176.51 \pm 8.29$ 、日本人女子 $156.45 \pm 5.58$ に対し、米国女子 $162.56 \pm 6.55$ であった。共に平均値の差は、0.1%水準で有意であった。

体重比較では、日本人男子 $59.98 \pm 7.04$ に対し、米国男子 $71.46 \pm 9.69$ 、女子 $50.65 \pm 5.67$ に対し、米国

表2 ホノルルマラソンフィニッシャープロフィール日米比較

項目	単位	男子				t検定	女子				t検定
		Y	S D	X	S D		X	S D	X	S D	
年齢	歳	34.86	11.74	33.58	10.41	*	33.53	11.17	30.43	8.09	*
身長	cm	167.90	6.22	176.51	8.29	***	156.45	5.58	162.56	6.55	***
体重	kg	59.98	7.04	71.46	9.69	***	50.65	5.67	54.49	8.50	***
完走時間	"	4' 49"	1' 06"	3' 59"	53"		5' 29"	1' 09"	4' 34"	50"	
	"	50' 22"	18' 52"	06' 41"	17' 27"	***	39' 67"	41' 15"	38' 68"	59' 09"	***
疲れたと感じた距離	km	25.94	7.72	29.28	8.32	***	26.50	8.44	30.42	8.76	**
フルマラソン完走度	回	2.80	2.51	11.21	19.09	***	1.83	1.82	4.35	4.82	***
ベストタイム	"	3' 48"	44"	3' 21"	41"		4' 11"	44"	3' 52"	34"	
	"	56' 13"	37' 75"	11' 04"	53' 31"	***	21' 50"	38' 37"	08' 04"	48' 42"	***
週平均トレーニング日数	日	4.19	1.65	4.71	1.50	***	3.75	1.74	4.70	1.24	***
週平均走行距離	km	44.99	33.86	61.04	32.13	***	34.38	28.02	52.51	24.52	***
専門的スポーツ経験率	%	56.1		75.9		***	36.2		82.5		***

± 8.50となり、共に0.1%水準の有意性が認められた。体格では周知のとおり米国人が優れていた。

(2) 完走時間日米比較

図1-1、図1-2に男女それぞれ完走時間別に比較を示した。

図1-1 男子完走時間日米比較

(単位: %)

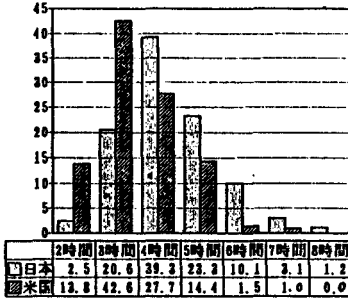
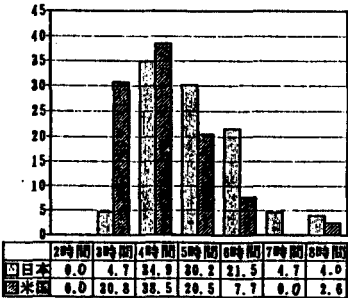


図1-2 女子完走時間日米比較

(単位: %)



男子についてみると、2時間台では米国人は日本人の割合の5.5倍、3時間台では2倍となった。米国人は2~3時間台で被調査者の過半数(56.7%)を越えるのに対し、日本人は23.1%にとどまった。逆に4時間台では日本人は米国人の1.4倍、5時間台では1.7倍となった。 $\chi^2$ 検定の結果0.1%水準で有意となり、日本人完走時間の低さが目だった。女子についてみると、3時間台で米

は日本の6.7倍を示し、逆に5時間台で日本は米国の1.4倍、6時間台で2.7倍となった。日本人女子は3~4時間台で被調査者の39.6%であったが、米国は71.1%を占める結果となった。 $\chi^2$ 検定の結果0.1%水準の有意性が認められた。

この結果は、男女とも日本人は遅く、米国人は速いといえる。

平均完走時間比較では、日本人男子4時間49分50秒22に対し、米国人男子のそれは3時間59分06秒4で、平均50分43秒の差が認められた(0.1%水準で有意)。

女子の場合、日本人5時間29分39秒67に対し米国人4時間34分38秒68となり、平均55分の差が見られた(0.1%水準で有意)。男女とも日本人は米国人に比べ50分以上多くかかっていることになる。

平均50分以上の完走時間差は表2のフルマラソン完走度、ベストタイム、週平均トレーニング日数、週平均走行距離、すなわちトレーニングの量及び質、期間及び頻度の差で説明されよう。

疲れたと感じた距離は、日本人男子平均25.94km、女子26.50km、米国人男子29.26km、女子30.42kmの順となった。男子は検定の結果0.1%水準で、女子は1%水準でそれぞれ有意であった。

(3) フルマラソン完走度及びベストタイムの日米比較

被調査者の今回の出場完走を除くフルマラソン経験率は日本人男子53.1%、米国人男子75.0%、女子27.6%に対し67.5%であった。逆に、日本男子の46.9%、女子の72.4%、米国男子の25.0%、女子の32.5%は初めてのフルマラソン参加であった。(表3)

表3 フルマラソン完走度比較

	国	1回		2回		3回以上		計	X検定
		人数	%	人数	%	人数	%		
男	日本	160	46.9	65	19.1	116	34.0	341	$X=34.35$
	米国	48	25.0	21	15.8	116	59.2	182	$df=2$
	計	208		86		232		537	$P<.001$
女	日本	113	72.4	14	9.0	29	18.6	156	$X=34.94$
	米国	28	32.5	18	20.0	38	47.5	80	$df=2$
	計	139		30		67		236	$P<.001$

日本人には初出場者が多く、米国人は経験者が多かった。

経験者のベストタイムの平均値における日米差は男子で27分45秒1、女子は19分12秒9であった。男女とも0.1%水準の有意性が認められ、フルマラソン経験者のベストタイムは日本に比べ米国が優位であった。

(4) 週平均トレーニング日数及び週平均走行距離日米比較

表4に週平均トレーニング日数を示した。

表4 週平均トレーニング日数

		1~2回	3~4回	5~7回	計	$\chi^2$ 検定
男	日本	54 <sup>1</sup> 16.9 <sup>2</sup>	112 <sup>1</sup> 35.3 <sup>2</sup>	152 <sup>1</sup> 47.6 <sup>2</sup>	320	$\chi^2=18.22$ df=2 P<.001
	米国	8 4.2	79 41.1	105 54.7	192	
	計	62	192	258	512	
女	日本	34 24.6	56 40.6	48 34.8	138	$\chi^2=22.46$ df=2 P<.001
	米国	2 2.5	30 37.5	48 60.0	80	
	計	36	86	96	218	

日本は、男女ともトレーニング日数が少なく、米国は多い傾向にあった。男女とも0.1%水準で有意であった。また、平均値比較でもt検定で男女とも0.1%水準の有意性が認められた。

表5に週平均走行距離を示した。

表5 週平均走行距離

		0~20km	21~40km	41km以上	計	$\chi^2$ 検定
男	日本	58 <sup>1</sup> 18.0 <sup>2</sup>	132 <sup>1</sup> 40.9 <sup>2</sup>	132 <sup>1</sup> 41.2 <sup>2</sup>	322	$\chi^2=28.00$ df=2 P<.001
	米国	18 9.4	48 25.0	126 65.6	192	
	計	76	180	258	515	
女	日本	26 26.3	66 48.2	35 25.5	127	$\chi^2=30.91$ df=2 P<.001
	米国	10 12.8	18 23.1	50 64.1	78	
	計	46	84	85	215	

週あたりの走行距離が40km以下では、男女とも日本人の比率が高く、41km以上で米国人の比率が高かった。また、平均値では男子16km、女子18kmの差があり、t検定の結果は男女とも0.1%水準で有意を示した。

以上から、男女とも日本人のトレーニング日数及び走行距離は少なく、米国人のそれは多かった。特に走行距離では男子平均16km、女子18kmの差が認められ、日本人のトレーニング量の低さが目立った。

以上を詳しくみるため、完走時間と諸変量間の相関を求め表6に示した。

表6 完走時間と諸変量の単相関

変量	日本	米国
1 年齢	0.1124	0.1491
2 身長	0.1685**	0.2003**
3 体重	0.0033	0.0482
4 疲社感	0.3491**	0.0446
5 フルマラソン完走度	0.2861**	0.2181**
6 ベストタイム	0.2977**	0.7741**
7 週平均トレーニング日数	0.2865**	0.4862**
8 週平均走行距離	0.2871**	0.5503**

\*-P<.05 \*\*-P<.01

米国人はベストタイム、週平均走行距離、週平均トレーニング日数の変量で完走時間との相関が高く、日本人は低い相関であった。このことから、米国人はトレーニング経験の度合いによって完走時間が決定される傾向にあったが、日本人はそうした関係は認められないことを示した。日本人の場合、表2にみる調査結果は、一応トレーニングに励んではきたが、それは大会に出場するための一過性のトレーニングによるものと考えられ、ランニングが生活の一部として定着していないことを示すものと言えよう。

(5) 専門的スポーツ経験率日米比較

表7は、ランナーの専門的スポーツ経験の有無を示している。

表7 専門的スポーツ経験の有無

		有	無	計	$\chi^2$ 検定
男	日本	186 56.1 <sup>2</sup>	147 43.9 <sup>2</sup>	335	$\chi^2=20.76$ df=2 P<.001
	米国	148 75.9	47 24.1	195	
	計	336	194	530	
女	日本	55 36.2	97 63.8	152	$\chi^2=45.06$ df=2 P<.001
	米国	68 82.5	14 17.5	80	
	計	123	111	232	

専門的スポーツ経験率は日本人男子56.1%、米国人男子75.9%、日本女子36.2%、米国人女子82.5%であった。共に米国が高率を示した。 $\chi^2$ 検定の結果、男女とも0.1%水準で有意であった。この結果は、米国人の多くが専門的スポーツ経験を持ちフルマラソンに挑戦しているのに対し、日本人は専門的スポーツ経験のないものが多数挑戦する傾向にあることを示した。

(6) 日米ランナーのプロフィール

以上の結果より、日米両国ランナーの平均的プロフィールを描くと次のようになる。

日本人は、専門的スポーツ経験が少なく、フルマラソン完走度の低いランナーが、男子で週4.19日、女子で3.75日、平均3.9日のトレーニングを実施し、男子で1日6.4km、女子で4.9km、平均5.7kmの距離を走り、ホノルルマラソンにおいて、男子は4時間49分50秒の記録で、女子は5時間29分39秒の記録でそれぞれ完走したことになる。

米国人は、専門的スポーツ経験が豊富で、フルマラソン完走度の高いランナーが、男子で週4.71日、女子で4.70日のトレーニングを実施し、男子で1日8.7km、女子で7.5km、平均8.1kmの距離を走り、完走タイムは男子3時間59分06秒、女子4時間34分38秒であった。

このように、男女ともに見られる平均50分以上の完走時間差は、トレーニング経験(量、質、期間、頻度)の差によるところが大きいと言える。

表8 ランニングの目的

	競技大会 を目指す	健康・体力 の向上		疾病治療 のため		ストレス 解消		社交・ 仲間と楽しむ		ダイエット のため		その他	計	χ <sup>2</sup> 検定			
		人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合						
男	日本	54	16.4%	202	60.9%	3	0.9%	32	9.8%	14	4.3%	16	4.8%	12	3.6%	333	χ <sup>2</sup> =11.7
	米国	36	18.4%	105	53.6%	5	2.6%	23	11.7%	3	1.5%	1	0.5%	23	11.7%	198	df=6
子	計	90		307		8		55		17		17		35		529	P<0.01
女	日本	7	4.6%	80	52.6%	3	2.0%	26	17.1%	17	11.2%	15	9.8%	6	3.8%	152	χ <sup>2</sup> =4.05
	米国	4	5.0%	50	62.5%	0	0%	10	12.5%	4	5.0%	6	7.5%	6	7.5%	80	df=6
子	計	11		130		3		36		21		21		12		232	NS

2 「ランニングの目的」日米比較 (表8)

ランニングの目的を表8に示した。

健康・体力向上を目的に走るランナーは、日米両国とも53~63%にのぼった。競技大会を目指すランナーは、日米とも男子が女子を上回った。日本人が米国人より比率が高いものに社交、ダイエットがあげられた。また、日本人女子のストレス解消の割合が他に比べずこし高かった。米国人は、その他の比率が少し高かったので、内容を検討した結果、「楽しむため」、「楽しむため」が大半を占めていた。よって、日米両国ランナーは健康・体力の向上を目的にランニングする中で、日本人は社交及びダイエットを、米国人は楽しむことをそれぞれ目的にランニングする傾向がうかがえた。

3 「ランニングを通して獲得したもの」日米比較

ランニング効果は、身体に直接現れるもの、例えば体力等の他に、ランナーの生活や精神に関わるものも挙げられよう。ランナーが獲得したと思う項目中、特に日米間に差が認められたものについてその割合を表9に示した。

表9 ランニングを通して得られたもの日米比較

	日本		米国	
	男子	女子	男子	女子
80%以上			健康 体力	健康 体力
70%以上			体力	体力
60%以上	健康		忍耐力 フィジック精神	忍耐力 生々喜び
50%以上		健康 忍耐力		自信 フィジック精神
40%以上	体力 忍耐力 フィジック精神	体力 フィジック精神	自信 生々喜び	思考力
30%以上	自信 仲間	自信	思考力	
20%以上		生々喜び	勝利 仲間	勝利
10%以上	生々喜び			仲間
10%以下	思考力 勝利	思考力 勝利		

米国人は、仲間を除くすべての項目で「獲得したと思う」割合が日本人に比べて高かった。特に健康は米国84%に対し日本63%、体力は米国76%に対し、日本45%と

差がみられた。日米差が顕著な項目は、生きる喜び、思考力、体力、健康、忍耐力であった(0.1%水準で有意)

一般に、日本は精神主義的文化に支えられ、スポーツも精神主義に陥っていると批判されるが、生きる喜び、思考力、忍耐力、勝利、自信、チャレンジ精神等内面にかかわる意志や感受性など、精神にかかわる項目のすべてで、米国人は日本に比して高かった。換言すれば、米国人はランニングによって得られる健康、体力、精神力をより多く獲得し、ランニングのメリットをより多く享受していると言えよう。今回の結果は、日本人に比して米国人の方が、より多くトレーニングし、早く走り、それを生活の一部として定着させている傾向にあると考えられる。よって、日本人のランニングライフをより豊かにするためには、ランニングに対する取組みと位置づけを、より厳しいものにする必要がある。

4 「ランニング継続実施上何が必要」日米比較

質問は、スポーツ実施の必要条件と考えられる項目から、1大いにそう思う、2ややそう思う、3どちらでもない、4あまりそう思わない、5全然そう思わないの5段階の選択肢から評定させた。(表10)。

表10 ランニング継続実施上の必要条件の評定平均値

	男子				t 検定	女子				t 検定
	日本		米国			日本		米国		
	X	SD	X	SD		X	SD	X	SD	
経済的余裕	3.127	1.35	3.481	1.39	**	2.973	1.18	3.325	1.41	NS
時間的余裕	1.923	1.06	2.281	1.37	**	1.894	1.02	2.175	1.31	NS
精神的余裕	2.350	1.14	2.834	1.38	***	2.173	1.09	2.821	1.33	***
仲間	2.894	1.32	2.628	1.45	*	2.278	1.18	2.750	1.38	**
コーチ・指導者	3.322	1.22	3.746	1.36	***	2.827	1.15	3.275	1.44	*
場所・環境	2.174	1.29	2.283	1.57	NS	2.040	1.12	2.500	1.42	*
精神力	2.012	1.17	2.308	1.55	*	1.770	0.95	2.000	1.07	NS

日米の男子間で「走れる場所、走れる環境」は有意差が認められなかったが、他の項目の全てで有意差が認められた。すなわち、経済的余裕、時間的余裕、精神的余裕、指導者・コーチ、精神力の5項目では、日本男子が米国人男子より強く必要としている結果となった。また、走る仲間については、米国人男子が日本男子より強く望んでいる結果となった。

日米の女子間で、経済的余裕、時間的余裕および精神力の3項目については差異が認められなかった。有意差がみられたのは、精神的余裕、走る仲間、指導者・コ

チ、走れる場所・走れる環境の4項目であった。4項目とも、日本女子が米国女子より強く必要としていた。

有意が認められた項目中、わずかに米国男子が走る仲間を日本男子より必要とした他は、すべての項目で日本人の必要度が高かった。つまり、日本人は米国人に比べ、ランニング実施の必要条件が満たされておらず、将来ランニングを継続実施する上でそれらを強く必要とし、欲求しているとみることができよう。

次に、評定の割合をみるために、5段階を3段階に換算(1そう思う、2どちらでもない、3そう思わない)し、国別・男女別に比較した。(表11)

表11より「そう思う」についての割合比較で日米間の差がもっとも顕著であった項目は、男女とも精神的余裕で表11 ランニング継続実施上の必要条件

項目性・性別	評定	1. そう思う	2. どちらでもない	3. そう思わない	$\chi^2$ 検定
経済的余裕	男	日本 129人 39.8%	39人 12.0%	156人 48.1%	$\chi^2=15.996$ df=2 P<.001***
	女	アメリカ 48人 25.7%	43人 23.0%	96人 51.3%	
	計	177	82	252	
時間的余裕	男	日本 268人 82.7%	17人 5.2%	39人 12.0%	$\chi^2=21.053$ df=2 P<.001***
	女	アメリカ 121人 65.0%	26人 14.1%	38人 20.5%	
	計	389	43	77	
精神的余裕	男	日本 124人 82.1%	8人 5.3%	19人 12.6%	$\chi^2=4.323$ df=2 NS
	女	アメリカ 58人 72.5%	10人 12.5%	12人 15.0%	
	計	182	18	31	
走る仲間	男	日本 207人 64.1%	58人 18.0%	58人 18.0%	$\chi^2=26.841$ df=2 P<.001***
	女	アメリカ 73人 40.3%	58人 32.0%	50人 27.6%	
	計	280	116	108	
指導者コーチ	男	日本 109人 72.7%	18人 12.0%	23人 15.3%	$\chi^2=12.880$ df=2 P<.01**
	女	アメリカ 38人 48.7%	18人 23.1%	22人 28.2%	
	計	147	36	45	
走れられる環境	男	日本 140人 43.5%	59人 18.3%	123人 38.2%	$\chi^2=7.995$ df=2 P<.05*
	女	アメリカ 90人 49.2%	45人 24.6%	48人 26.2%	
	計	230	104	171	
力	男	日本 101人 66.9%	21人 13.9%	29人 19.2%	$\chi^2=8.522$ df=2 P<.05*
	女	アメリカ 38人 47.5%	20人 25.0%	22人 27.5%	
	計	230	41	51	
走れられる環境	男	日本 91人 28.4%	73人 22.8%	156人 48.8%	$\chi^2=5.339$ df=2 NS
	女	アメリカ 35人 19.3%	43人 23.8%	103人 56.9%	
	計	126	116	259	
走れられる環境	男	日本 66人 44.0%	35人 23.3%	49人 32.7%	$\chi^2=4.314$ df=2 NS
	女	アメリカ 24人 30.0%	24人 30.3%	32人 40.0%	
	計	90	59	81	
走れられる環境	男	日本 230人 71.7%	26人 8.1%	65人 20.2%	$\chi^2=4.879$ df=2 NS
	女	アメリカ 116人 63.0%	24人 13.0%	44人 23.9%	
	計	346	50	109	
走れられる環境	男	日本 112人 74.7%	18人 12.0%	20人 13.3%	$\chi^2=11.819$ df=2 P<.01**
	女	アメリカ 42人 52.5%	20人 25.0%	18人 22.5%	
	計	154	38	38	
走れられる環境	男	日本 240人 74.3%	38人 11.8%	45人 13.9%	$\chi^2=11.373$ df=2 P<.01**
	女	アメリカ 119人 64.3%	18人 9.7%	48人 25.9%	
	計	359	56	93	
走れられる環境	男	日本 125人 82.2%	16人 10.5%	11人 7.2%	$\chi^2=2.594$ df=2 NS
	女	アメリカ 58人 74.4%	14人 17.9%	6人 7.7%	
	計	183	30	17	

あった。男女とも24%の差がみられた。

次に男子では時間的余裕(17.7%)、経済的余裕(14.1%)となり、女子では走れる場所・環境(22.2%)、走る仲間(19.4%)となった。つまり、日本男子は米国男子に比べ、精神的、時間的、経済的余裕がなく、それらの必要性を訴えているといえる。

このことから、日本人男子は、特に精神的、時間的、経済的なゆとりをとりもどすことが課題として挙げられる。全体として、日本人は米国人より劣悪な条件の下でランニングを実施している状態にあり、総合的な改善策が望まれよう。

#### IV 総括および結論

今日、健康を求める社会的潮流に支えられ、ジョガーのマラソン大会参加が隆盛を極めている。そして、ジョガーやランナーの事故があいつぎ、健康マラソンの在り方が問題視されている。我が国においても健康マラソンランナーがより良きランニングライフを確立するため、その実態と意識傾向を把握し、課題を明確化することが急務となっている。

ホノルルマラソンランナーを調査、分析、考察した結果は次のように総括することができる。

1 「フィニッシャーの平均的プロフィール」日米比較  
(1) 日本の場合、専門的スポーツ経験者が少なく、そのトレーニング量は少なく、フルマラソン完走度の低いランナーが多かった。完走タイムは、男子4時間49分50秒、女子5時間29分39秒であった。

(2) 米国の場合、専門的スポーツ経験者が多く、トレーニング量は豊富で、フルマラソン完走度の高いランナーが多かった。完走タイムは、男子3時間59分06秒、女子は4時間34分38秒であった。

#### 2 「ランニングの目的」日米比較

日米両国ランナーの過半数(53~63%)は、健康、体力の向上を目的にランニングする中で、日本人は社交およびダイエットを、米国人は楽しむことを目的にランニングする傾向にあった。

#### 3 「ランニングを通して獲得したもの」日米比較

米国人ランナーは日本人に比べ、トレーニング経験(量及び質、期間及び頻度)が多く、早く走り、それを生活の一部として定着させている結果、ランニングによって得られる健康、体力、精神力を多く獲得し、ランニングによるメリットを多く享受していた。

日本人ランナーはトレーニング経験が少ないため、走力が低く、トレーニングが生活に定着していないため、米国人に比べ、ランニングによるメリットを享受していない傾向にあった。

#### 4 「ランニング継続実施上何が必要」日米比較

日本人男子は、精神的、時間的、経済的余裕を必要としていた。また、日本人女子は、精神的余裕、走れる場

所・環境及び走る仲間を必要としていた。日本人は、米国人に比べ、ランニング実施の必要条件が満たされておらず、劣悪な条件下でのランニングを強いられており、将来ランニングを継続的に実施する上で、こうした問題を解決する改善策が望まれる。

以上のことから、我が国の健康マラソンランナーの課題は、トレーニングの質的量的経験を高め、トレーニングの生活化を目指し、自らのランニングライフをよりシビアなものとして確立する必要がある。そのためには、特に今後ランニングを継続的に実施する上で必要とした精神的、時間的、経済的余裕を取戻すことが大きな課題と言えよう。

#### 引用・参考文献

- 1) Risteárd Mulcahy, BEAT HEART DISEASE, PG Publishing Pte Ltd, Singapore, 1983 pp. 13-15
- 2) ユネスコ体育・スポーツ国際憲章、ユネスコ第20回総会、於パリ、1978
- 3) Draft Recommendation on the European Sport for All Charter, Council of Europe, 1975
- 4) 川口智久、影山 健、中村敏雄、成田十次郎、現代とスポーツ、現代スポーツ論序説、大修館書店、1977 pp. 10-19
- 5) 藤原健固他、青梅マラソンの社会学的研究(Ⅰ)、—SESからみた参加者の実態—、日本体育学会第33回大会号、1982 P. 143
- 6) 山下秋二、出村慎一、松沢甚三郎、健康マラソンの普及過程に関する研究、影響者の経営学的機能、特性の視点から、体育学研究、29-2, 1984, pp. 99-109
- 7) 澤田誠一他、青梅マラソンの社会学的研究(Ⅱ)、前掲5)、P. 144
- 8) 林 志行、中高年齢者ジョガーの実態調査、日本体育学会第34回大会号、1983、p126
- 9) 行吉正博、押切由夫、大衆ランナーのフルマラソン完走度に関する調査研究、日本体育学会第35回大会号、1984