

100キロハイクに関する研究

○佐藤初雄（国際自然大学校NOTS）

困難体験・若者・高い完歩率

1. はじめに

近年、我が国では、マラソン・トライアスロン・バイアスロンなどの過酷なスポーツイベントが各地で開催されている。あまり一般的ではないが、その中に百キロハイクがある。私はこの100キロハイクに1986年に出会い、以来5年間関わってきた。この100キロを歩く行為は、そう簡単に誰もかれもが完歩することではない。にもかかわらず、かなり多くの参加者が完歩している。そこで本研究は、この100キロハイクに参加し、完歩する者の100キロハイクのイメージやまた完歩するための条件などを明確にすること。そしてさらに、この100キロハイクが参加者に対して、どのような影響を与えるのか、また、冒険教育のプログラムとしての可能性があるかを明らかにするための基礎研究とすることを目的とする。

2. 100キロハイクについて

100キロハイクは東京近郊周回コースを3～5名のグループで24時間を目安に完歩することを目的としている。毎年、事前に一回のオリエンテーションを行っている。午前9時頃スタートし、ゴールは翌朝から午後2時頃までに全員が到着している。参加者は途中、いくつかのチェックポイントで通過確認や、健康チェックを受け、食事や休憩も各グループごとに適宜取り、ゴールを目指し歩く。

毎年100名位の参加があり、3年間の平均完歩率が87.2%とかなり高い。所要時間は、一番早い者で16時間30分（平均時速毎時6.07Km）、遅い者で29時間55分（平均時速毎時3.35Km）である。

3. 研究方法

本研究は、1987年より1989年までの毎年11月に行われた100キロハイクに参加した者（主に大学生）341名を対象に、直前、直後に各々質問紙調査を行った。

- ① 1987年11月22日～23日 136名有効回収数 107（78.7%）
- ② 1988年11月26日～27日 116名有効回収数 98（84.5%）
- ③ 1989年11月25日～26日 99名有効回収数 96（88.3%）

4. 結果と考察

100キロハイクに対する事前のイメージでは、とにかく素晴らしいことなのだという肯定的な考え方や協力ややる気といった積極的な姿勢が多いに見受けられる。同時に、100キロハイクは長く難しいことであるという認識も、強く持っている。この認識は100キロを完歩した後も、事前のイメージ通りであったようで、強く残っている。

事前のイメージと事後のイメージの差で見ると、実際の感覚として体を襲った痛みが大きく伸びる。これは実体験として感じたことであり、①100キロハイクがいかにか身体的苦痛を伴うものであるかがわかる。また、事後のイメージと事前、事後の差位による項目の変化を見ると、事後のイメージの中で、長く難しいものであるという認識はあるものの心の動きとしては、協力や思いやりを感じ、嬉しいという感動を体験している。すなわち、②100キロハイクの中の心のムーブメントは、確かに長く難しいものであるが、それをも上回る協力や、思いやりといった人的交流によって感動を得ていくプログラムであることがわかる。

さて、100キロハイクを完歩するのに影響を及ぼすしたものを聞いてみると、驚くことに体力的なことよりも、意地や気力といった精神力の充実が必要であることがわかる。他にもグループで行動するため、仲間との協力やペース配分等も大きな要因となっている。同時に、その100キロハイクを運営するスタッフの力も大きな影響を及ぼしている。実際に100キロ完歩するのに必要なことと思われる体力、天候、休息の取り方、自分のペース等の具体的なものに関しては、それほど大きな影響を与えていないことがわかる。つまり、ここでは体力的なことより、各個人の精神力の充実こそが完歩するための絶対条件であることが判明した。

そこで、参加者に事前に、自分でどれくらい歩けるかと思うかという問いには、3年間の平均で84.4%の人が完歩出来るという自信ある答えをしている。更になぜ歩けるかと思うかという問いでは、3年間の平均で、実に、35.2%の人が精神的に自信があると答え、23.3%の人が精神的に体力的にもその両方に自信があると答えている。体力的に自信のあると答えた者は11.3%と意外と低いことがわかる。このことから100キロハイクの完歩は、マインドゲームと言われるように参加者の気の持ち方が重要になることがわかる。

実際に100キロハイクを終えてどんなことに気付いたか聞いてみた。身体的には体力があると思ったが、31.7%逆にないと答えた者が35.5%と、ほとんどが体力についての解答であった。精神面については、強いが26.6%逆に弱い12.2%そして気力が大切が10.9%となった。その他のことについては、他人のことを意識した10.6%自己発見が3.8%などがあつた。

5. まとめ

今回の研究により、完歩するも者の多くが事前の100キロハイクのイメージは肯定的なイメージを持っている。しかし実際やってみると身体的な苦痛を一番感じている。すばらしい、嬉しい、協力的、思いやりのある等の精神的充実感も十分に感じていることがわかった。また100キロハイクを完歩するには、一見体力の強さが要求されるようだが、実は精神的な強さが一番要求されることであり、更に仲間との協力も重要であることがわかった。現在のやり方で行う100キロハイクは、スポーツ的な個人競技としてではなくグループ活動における困難体験として、若者に何らかのインパクトを与えることがわかった。その意味においては冒険教育プログラムとして十分効果があると考えていいだろう。しかし今後は100キロハイクが冒険教育的プログラムとして、どのような効果があるのかを更に明確にする必要があるだろう。