

中高年令長距離走者の実態および意識調査と その考察について

細 谷 真 澄

A Research and Consideration on the Present Condition and Consciousness of Long-distance Runners of Middle or Advanced Age

Masumi HOSOYA*

SUMMARY

Recently many of the older generation have been taking up long-distance running. It is estimated that with more than 400 clubs and circles established all over the country, those who practice long-distance running must number two and a half million. Many road running meetings now provide a special event for these older long-distance runners and the participation has been increasing every year.

In order to grasp the actual condition of those old or middle-aged long-distance runners and make use of these results for future coaching and the management of long-distance running meetings, a questionnaire was conducted on their training, physical condition, etc., and the following is the summary of its results.

1. The reasons why they take up long-distance running:

Most answered that they sought improvement in condition of their health, and their motivation is on the whole by their own will—few took it up because of recommendation by friends or the influence of journalistic propaganda. All the answerers have the resolve to continue running for the future.

2. Training:

The average running distance is 5 to 15 km on a frequency of up to 20 days a month. The commonest training place is on the road, and quite few are running on tracks.

3. Physical check-ups:

The more experienced runners underwent their physical check-ups when they took up running for the first time. Most of the answerers now undergo their physical check-ups whether regularly or not.

4. Improvements in physical condition:

After taking up long-distance running, most of them have been paying attention to the change of their weight, and about 60% of them are losing weight. In their daily life, they experience less fatigues, enjoy sounder sleep and a reduction in the frequency of catching cold.

So long as they practice rational training free of competitive spirit, they can maintain an improved standard of health.

* 保健体育教室 (Dept. of Physical Education and Health)

I. ま え が き

現在日本各地において多くの中高年令者によって、一般的に「健康マラソン」といわれる長距離走が実施されているが、これらの多くはマラソン愛好会（走友会、同好会、クラブなど）に所属しており、その数は全国で 250 万人以上と推測されている。

これら中高年令長距離走者のために、各地で開催されているロードレース大会では壮年の部を設けている競技会も多く、参加者数も年々増加の傾向にあり、最近では世界的競技会も開催されている。このように盛大になりつつある中高年令者のロードレース大会において競走中死亡するという事故も発生し、競技会の運営、走者の健康管理面などで反省し検討を要する事項も多い。

本研究では中高年令長距離走者に配布した調査票の内容を分析し検討することによって、その実態を把握するとともに今後の指導および競技会運営の資料としたい。

II. 調査の方法

1. 調査期間と対象

昭和 52 年、53 年の 11 月 23 日に開催された山下勝記念ロードレース大会に出場した神奈川県に在住の 40 才以上の参加者 74 名について昭和 54 年 4 月に調査用紙を配布し回答を求めたが、59 名から有効回答があり回収率は 78.7% であった。

第 1 表 年令別回答者数と職業

| 職 業 | 年 代 | | | 計 |
|-----|-------|-------|--------|----|
| | 40 才代 | 50 才代 | 60 才以上 | |
| 公務員 | 5 | 5 | 0 | 10 |
| 会社員 | 21 | 13 | 2 | 36 |
| 教員 | 1 | 1 | 0 | 1 |
| 録行員 | 1 | 0 | 0 | 1 |
| 医師 | 1 | 0 | 0 | 1 |
| 無職 | 0 | 1 | 3 | 4 |
| その他 | 1 | 2 | 2 | 5 |
| 計 | 30 | 22 | 7 | 59 |

2. 調査票の内容

各項目の 1. 2. 3.....の一つにつけ_____線のところに該当事項をご記入下さい。

性別 男・女 年令 (昭和 54 年 4 月 1 日現在) 満_____才
職業_____

・長距離走を実施している理由

1. 健康の保持増進のため
2. 走ることが楽しいから
3. 記録向上のため
4. 病

気治療のため 5. その他(具体的に) _____

- 競技会に出場した回数
 - a. 過去の出場回数 _____ 回 b. 昭和 53 年度の出場回数 _____ 回
- 長距離愛好会(走友会, 同好会, クラブなど)に入会しておりますか
 - 1. 入会している 2. 入会していない
- 現在長距離走以外のスポーツを実施しておりますか
 - 1. 実施している 種目 _____ 2. 実施していない
- 指導者はおりますか
 - 1. いる 2. いない
- 練習計画を立てて実施しておりますか
 - 1. 立てている 2. 時々立てる 3. 立てない
- 練習日誌をつけておりますか
 - 1. つけている 2. 時々つける 3. つけない
- 悪天候のとき練習されますか
 - 1. 計画どおり実施する 2. その時の判断によって決定する 3. 実施しない
- 練習時に時計又はストップウォッチを使用されますか
 - 1. 必ず使用する 2. 時々使用する 3. 使用しない
- 練習は主に誰とされますか
 - 1. 愛好会の人 2. 会社の人 3. 家族 4. 個人 5. その他 _____
- 1月人うち平均して何日ぐらい練習されますか
 - _____ 日
- 1日平均して走る距離はどのくらいですか
 - _____ km
- 1日平均して走る時間はどのくらいですか
 - _____ 分
- 練習前後の **warming up** および **cooling down** の実施について
 - 1. 両方とも実施する 2. **warming up** のみ実施する 3. **cooling down** のみ実施する 4. 両方とも実施しない
- 練習場所はどこですか
 - 1. 道路 2. グラウンド 3. 公園 4. その他 _____
- 練習は1日のうちいつ実施されますか
 - 1. 朝 2. 昼 3. 夕方 4. 夜
- 長距離を始められたとき健康診断を受けられましたか
 - 1. 受けた 2. 受けなかった
- 現在健康診断を受けていますか
 - 1. 定期的に受けている 2. 不定期的だが受けている 3. 受けていない
- 長距離走を始められてから体重の増減に気をつけていますか

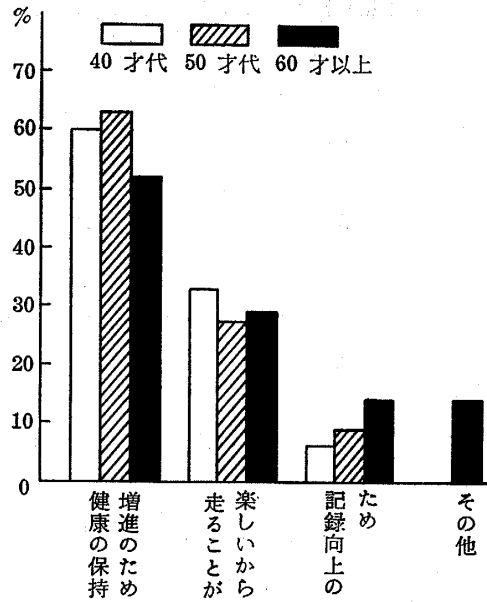
1. いる 2. いない 1に○をつけた方 a. 増した b. 減った c. 変わらない
- ・長距離走を始められてから次のことにどのような変化がありましたか
 - a) 日常の疲労感について
 1. 減った 2. 増した 3. わからない
 - b) 風邪を引く回数について
 1. 減った 2. 増した 3. わからない
 - c) 睡眠状態について
 1. よく眠れるようになった 2. 以前より眠れなくなった 3. かわらない
 4. わからない
 - d) 便通について
 1. 快便になった 2. 悪くなった 3. かわらない 4. わからない
 - e) 酒量について
 1. 減った 2. 増えた 3. 長距離走を始めて禁酒した 4. 以前から飲まない
 5. かわらない 6. わからない
 - f) 喫煙回数について
 1. 減った 2. 増えた 3. 長距離走を始めて禁煙した 4. 以前から喫わない
 5. かわらない 6. わからない
- ・これからも長距離走を続行されますか
 1. 続けて実施する 2. 実施しない 3. わからない

III. 調査結果と考察

中高年齢長距離走者の40才代をA、50才代をB、60才代をCとし調査票の各項目について分析し考察した。

・長距離走を実施している理由については、59.3%の者が「健康の保持増進のため」と健康面を強調しており、健康マラソンとして多くの人々から親しまれている由縁も実証されている。又「走ることが楽しいから」という精神面からの理由をあげている者は27.1%と比較的多く、これは走ることによってストレスを解消し又発汗による壮快感、走後の満足感などがその要因と考えられる。「記録の向上のため」と競技的理由をあげている者は10.2%と少なかったが、この回答者は、練習の時間、距離が他の者よりも多く、又競技会において自己記録の更新に意欲をもっている者であると思われる。その他の項で病気治療のためと回答した者がBに1名いたが、この人は既往症としてそううつ病をあげていたのに注目したい。

・過去競技会に出場した回数については調査の対象者全員が、各地で開催されたロードレース大会(陸上競技会も含む)に出場しており、30~50回出場した者が最も多く37.3%を示し、特にBにこの傾向が強く、この年代の59.0%の者が前記の回数に出場していた。又100回以上のお出場者も多く23.7%を占めており、特にB、Cに多いのは経験年数と比例して当然のことといえよう。昭和53年度の出場回数についてCで高令のため競



第1図 長距離走を実施している理由

第2表 昭和53年度の競技会出場回数

| 年 令 | 回 数 | | | | | 計 |
|-------|-----|-----|-----|-------|------|----|
| | 1~3 | 4~6 | 7~9 | 10~12 | 13以上 | |
| 40才代 | 10 | 5 | 8 | 2 | 5 | 30 |
| 50才代 | 5 | 3 | 6 | 3 | 5 | 22 |
| 60才以上 | 2 | 2 | 0 | 0 | 2 | 6 |
| 計 | 17 | 10 | 14 | 5 | 12 | 58 |

技会には出場しないと回答した者が1名いたが出場回数は第2表のようであった。最近の競技会の開催回数の増加から出場回数が増すことは予想されることであるが、練習以上に精神的、身体的疲労の多い競技会出場が過多になることは健康管理面からも考慮すべきである。

・走友会（同好会、クラブ等）会加入についてはAは30名中22名が加入しているが、他の者は勤務の関係上、個人で実施しているも人と考えられる。B、Cでは29名中参加していない者はBの1名だけであったが、これらの人は走友会を創設したり、経験を生かして指導的立場の者が多いので必然的に加入者が多いものと思われる。同好会に入会する利点として、多くの友人と楽しく練習でき又練習場の利用、競技会参加の便宜、指導者の問題等が考えられるが、走友会の人達との交際の楽しさも魅力の一つとなっているものと思われる。

・長距離走以外に実施しているスポーツについては実施している者はA 16.7%、B 36.4%、C 71.4%と年齢が高くなるほど多くなっている。実施種目としてAでは野球

が最も多く次いで水泳、サッカー、スキーなどであり、Bでは野球、スキーの外ゴルフを実施している者が2名いた。又Cではバドミントン、テニスなど比較的身体的負担の少ないスポーツを実施している。Aで実施が少ないのは勤務の多忙などから時間的余裕がないものと思われるが、長距離走とともに他のスポーツも楽しむことは、好ましいことである。

・指導者について練習し競技会に出場している者は31.1%であったがAでは僅か12.5%の者が指導を受けているに過ぎない。中高年令者は良い指導者のもとで実施することが望ましく効果的なランニングをするための要件であるが、このように少ない結果があらわれたことは社会体育面で一考を要する問題であると思われる。但し指導者の質について、過去陸上競技の選手であった者がその経験のみで指導者になったり、現役選手が指導していることも考えられるが、中高年令者の指導については、しっかりした指導理念をもち、技術面、医学面でも豊富な知識と経験を兼備した者が望ましい。

・練習計画を立てて実施している者は全体の67.0%であるが、このうち毎日立案する者はA 52.6%、B 66.7%、C 100%で、高令者になるほど計画的に練習しており、その反面計画を立てない者はAに多く、当日の感覚や体調で長距離走を実施する傾向にあるように思われる。

・練習日誌をつけている者は69.5%で、この中の80.6%の者は毎日つけている。つけていない者は高年令者に多くCでは7名中4名がつけていなかった。距離、時間、天候、コンディション等を記録しておくことは今後の計画立案に重要な資料となり、より合理的な長距離走を続けるうえで大切なことであると思われる。

・悪天候のときの練習については、どんな悪天候でも計画どおり実施すると回答した者は16.9%で、その時点の判断で決定する者が47.5%で残りの者は実施しないと回答しているが、実施しない者はA、Bに多く、Cは皆無であった。健康管理面から天候によって計画を変更することは当然のことであるが、全体の64.4%の者が何らかの方法で実施していることは、走ることが生活の一部になっていることをあらわしている。

・練習時に時計かストップウォッチを使用している者は76.3%と多く、使用者のうち必ず使用している者は37.7%で、他の者は時々使用している。時計又はストップウォッチの使用によって、時間の短縮を知り又ペースの把握などができ、競技的な興味や長距離走に対する新しい楽しみのでてくることも考えられる。

・主に誰と練習しているかについて、1人で実施している者が54.2%と最も多く、同好会の者で行う者は27.7%で、他の者は会社の人、家族の者と実施すると回答している。同好会に入会している者が多いにもかかわらず1人で練習を実施する者が多いのは、時間的な関係で仲々一緒にできず、休日を利用しての合同練習は当然考えられることであるが、長距離走が手軽に1人でも実施できる利点でこの傾向はAに強かった。又、家族と実施する者はBは皆無であったが、Aに3名、Cに2名おり、家族で長距離走を楽しみ、健康の保持増進につとめており、会社の人と実施する者はAに6名、Bに2名いたが、昼休みや勤務後の時間を利用して実施している者と思われる。

第 3 表 1 日の走行距離

| 年 令 | 距 離 (km) | | | | 計 |
|---------|----------|------|-------|-----|----|
| | ~5 | 6~10 | 11~15 | 15~ | |
| 40 才 代 | 8 | 19 | 2 | 1 | 30 |
| 50 才 代 | 7 | 12 | 3 | 0 | 22 |
| 60 才 以上 | 0 | 5 | 2 | 0 | 7 |
| 計 | 15 | 36 | 7 | 1 | 59 |

・ 1ヶ月の平均練習は毎日走る者が 25.4% で、20 日前後の者が 55.9 と最も多く 10 日以下の者は 11.9% と少なかつたが、この傾向は各年令層に共通していた。20 日前後練習している者が多いことは適当に休養日を催けて疲労の蓄積をさげ、自己の体調、体力に合わせて楽しく走っている結果であると思われる。

・ 1日の走る距離については、当日の身体的コンディションや天候などにより一定ではないが、正常状態において走る距離は第3表のようであった。6~10 km を練習距離にしている者が 61.0% と最も多く、5 km 以下は A, B に比較的多く、C は皆無で全員が 6 km 以上走っている。C 年令の人は経験年数が多い人でこのような結果にあらわれたものと思われるが、一日に走る距離については科学的基準はなく、自己に合った距離とペースで疲労を残さない程度に実施することが望ましく、その点から 10 km 以内が適当であると考えられる。

・ 1日の練習時間については 40 分~60 分が 61.0% と多く、30 分以内の者は 23.7% で 60 分以上の者も 5 名いた。40 才以上の長距離走者の練習時のペースは 5 km を 25 分~30 分と推測されるので、前項の 1 日の走る距離との関連からみれば 40 分~60 分が多いことも当然である。練習に 60 分以上の長時間を要している者の多くは、実施している理由として記録の向上のためと回答した者であった。練習時間は距離と関連があり勤務の関係上、時間的余裕の乏しい者にとっては 60 分以上の練習時間をとることは困難で、自己の能力、身体的条件などから 30 分~60 分の練習時間が多く、又この程度の時間が適当であろうと思われる。

・ 練習前後の warming up と cooling down と練習時間帯との関連は第4表のとおりであるが、warming up は運動前に精神的、身体的準備のために行い、cooling down は運動後に疲労を回復させ、心身の状態を元にもどすために実施されるもので、運動の前後に必要なことであることは当然である。第4表にみられるように両方とも実施している者が 49.2%、warming up のみの者が 37.3% を占めているが、これは多くの者がランニングに対する知識の高さ、関心度を示すもので好ましいことである。cooling down を実施している者が少いのはランニングの後半にスピードを落し、cooling down としている者が多いことと考えられる。又朝練習している者で両方とも実施しない者が 5 名いたが、朝は心身共に活動的でないので warming up を実施しないことは一考を要する問題で、これには長い時間を要しないので両方とも実施することを強調したい。

第4表 Warming up, cooling down と練習時間帯の関係について

| 年 令 | Warming up cooling down とも行う | | | | Warming up のみ行う | | | Cooling down のみ行う | | | Warming up cooling down とも行わない | | | | 計 | | |
|-------|------------------------------------|---|---|---|--------------------|---|---|----------------------|---|---|--------------------------------------|---|---|---|---|---|----|
| | 練習時間帯 | | | | 練習時間帯 | | | 練習時間帯 | | | 練習時間帯 | | | | | | |
| | 朝 | 昼 | 夕 | 夜 | 朝 | 昼 | 夕 | 夜 | 朝 | 昼 | 夕 | 夜 | 朝 | 昼 | | 夕 | 夜 |
| 40才代 | 4 | 3 | 7 | 2 | 5 | 2 | 2 | | 1 | 1 | 1 | | 2 | | | | 30 |
| 50才代 | 7 | 1 | 1 | | 8 | 1 | 2 | 1 | | | | | 1 | | | | 22 |
| 60才以上 | 3 | | 1 | | 1 | | | | | | | | 2 | | | | 7 |
| 計 | 14 | 4 | 9 | 2 | 14 | 3 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 5 | | | | 59 |

・練習の場所は道路で実施している者が **76.3%** と最も多く、次いで公園、グラウンドを利用しているが、日本では容易に走ることでできる広いスペースをもつた公園、自由に利用できる施設が少なく、必然的に道路で練習する結果になるのは止むをえぬことである。又練習の時間帯は第4表のようであるが、朝が最も多く **57.6%** の者が実施しており、これは爽やかな朝の空気を吸って走る快感と、勤務の関係で時間的余裕がないことなどがその理由として考えられる。

・長距離走を始める前の健康診断については **63.0%** の者は受診していたが、ランニングのように心肺機能に負担の多いスポーツを実施する場合は必ず受診することが望ましい。又現在健康診断を定期的又は不定期的に受けている者は **85.1%** の高率を示しているが、これは自己の身体状態、健康に対する配慮の深さ、関心度の高さを示していることであるが、全員が健康診断を受け身体の安全を確認して実施することが望ましい。

・長距離走を始めてから体重の増減に留意している者は **84.7%** と非常に多いが、これは走ることにより肥満対策や成人病予防のため減量を目的としている者が多い結果といえよう。体重を測定することによって自己の体調、疲労度、理想体重などの判断ができ、健康管理上極めて重要なことで、長距離走を完全に実施する上にも効果的であり、常に体重の変化に留意するよう指導すべきであると考え。体重に留意している者の体重の変化は第5表に示されているように減量した者が多い。体重は長距離走にのみよって増減するのではなく、他の多くの要因によるものであるが、本調査の対象者の **60.6%** の者が減量し

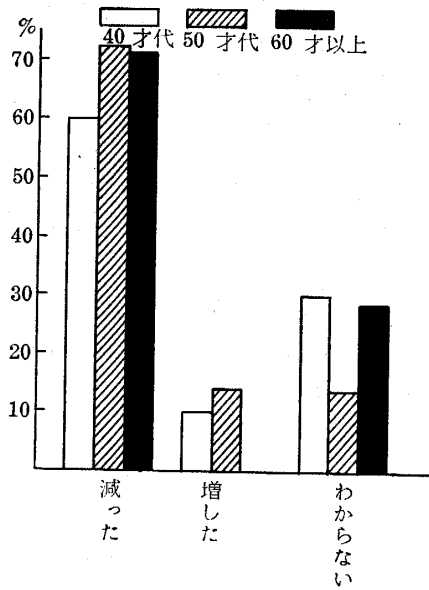
第5表 体重に留意している者の状況

| 年 令 | 項 目 | | | 計 |
|-------|-----|-----|-------|----|
| | 増えた | 減った | 変わらない | |
| 40才代 | 0 | 15 | 10 | 25 |
| 50才代 | 0 | 12 | 6 | 18 |
| 60才以上 | 0 | 3 | 4 | 7 |
| 計 | 0 | 30 | 20 | 50 |

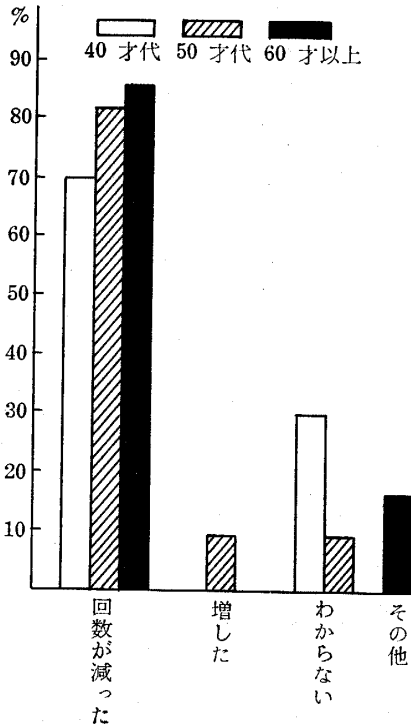
ている。

・長距離走を始めてからの5項目の変化について次のような結果がえられた。

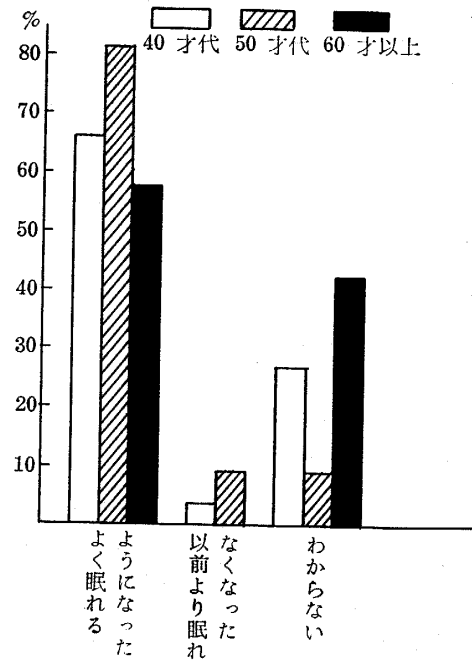
(1) 日常の疲労感について「減った」と回答した者が**66.1%**でこれは各年令に共通



第2図 日常の疲労感について



第3図 風邪を引く回数について



第4図 睡眠について

して多かった。又疲労感が「増した」者はCは皆無でA, Bに各3名いたにすぎない。走ることによって内臓や筋肉が鍛えられ好結果をもたらしたものと思われる。

(2) 風邪を引く回数についてCで一度も風邪を引いたことがないと回答した者が1名いたが、他の者うち「減った」者が77.6%と多く、走ることにより皮膚や呼吸器等が鍛えられ寒さに対する低抗力が増し、風邪を引く回数が減少したものと考えられ、走るとは風邪を引くことを防止する対策法として顕著な効果があることと推測される。

(3) 睡眠については71.2%の者がよく眠れるようになったと回答しており、眠れなくなった者は僅か5.1%であった。長距離走による適度な疲労がこのようにな結果にあらわれたものと思われる。

(4) 便通の状態について62.7%の者が快便になったと回答し、悪くなった者は皆無で他の者は変らない、わからないと回答した者あった。多くの者が快便になったと回答していることは、走ることが排便に関係のある消化器、筋肉などの働きに関与していることが考えられる。

上記4項目は、単に走ることによってのみおこる現象ではなく、他の要素がこれに関与しているので、示された数字のみで走ることの効果論ずることは早計であるが、長距離走が上記4項目について好結果を生じていることは考えられることである。

(5) 回答者のうち飲酒している者は79.7%と多く、この中で長距離走を始めてから酒量が増した者が39.1%、減った者は25.5%で、Bにこの傾向が強く、変らないと回答した者はA, Cに多かつた。

(6) 回答者で喫煙している者は33.9%と少なく、禁煙している者或いは長距離走を始めてから喫煙の機会を減少させた者が多く、増えた者は皆無であった。喫煙が長距離走に関係ある呼吸器に及ぼす生理的悪影響から禁煙又は減少させる者が多いものと思われる。

以上長距離走者の実態と意識について調査し考察したが、今後も長距離走を実施されるかの問いに対して全員が続行すると回答している。これは実施場所、時間等が比較的自由に選択でき、又経済的負担も少なく、自己の能力、体力に応じて実施できることがその理由として考えられ。しかも体力の向上、健康の獲得、ストレスの解消等、身体、健康の両面からの効果も考えられるので、全員が続行するのも当然であり、中高年令者にとつて長距離走は永続して実施する生涯スポーツとして多くの人に親しまれ実施されるものと思われる。

第6表 喫煙状況について

| 年 令 | 項 目 | | | | | 計 |
|-------|-----|-----|------|----------|-------|----|
| | 減った | 増した | 禁煙した | 以前から喫わない | わからない | |
| 40才代 | 4 | 0 | 5 | 15 | 6 | 30 |
| 50才代 | 5 | 0 | 4 | 9 | 4 | 22 |
| 60才以上 | 1 | 0 | 1 | 4 | 1 | 7 |
| 計 | 10 | 0 | 10 | 28 | 11 | 59 |

IV. 総 括

現在中高令者によって流行している長距離走の実態および意識調査を実施したが、その結果を要約すると次のとおりである。

1. 長距離走を実施している理由については、健康の保持増進と回答した者が最も多く、これら人多くの者は同好会に入会している。これは競技会への参加、練習場確保などに好都合であり又交際の楽しさ等がその要因と考えられる。

2. 練習を実施する時、計画を立てて実施する者或いは日誌をつけている者も多く、悪天候時の実施状況については、実施しない者は40才、50才代に多く、60才以上の者は何らかの方法で実施している。又1ヶ月の平均練習日数は20日前後が多く10日以内の者は僅かでの傾向は各年令に共通していた。1日の練習距離は6~10km、時間は40~60分が多かったが、これらの多くは練習時に時計を使用しタイムの短縮、ペースの配分などの把握をしていた。warming up と cooling down の実施状況については両方とも実施している、前者のみ実施していると回答した者が全体の86.5%いたが、早朝練習している者で実施しない者が若干いたが一考を要する問題である。練習場所は道路が最も多く次いで公園を利用しておりその実施時間帯は朝が多かった。

3. 長距離走を実施する前の健康診断について63.0%の者が受診していたが、現在定期的、不定期的に受診している者は85.1%の高率を示している。体重の増減に留意している者は極めて多く、長距離走を始めてから減量した者が多かつた。日常生活における疲労感、風邪を引く回数について「減った」、睡眠についても「よく眠れるようになった」と回答した者が多かつた。又喫煙については、禁煙或いは長距離走を始めてから禁煙した者が増加し、長距離走を愛好している者に喫煙者は少なかった。

以上調査結果の要約であるが、回答者の全員が今後も続行する意志をもっていることは好ましいことであるが、実施に当っては自己の身体的状態を把握し、練習時の事故に充分留意し、又競技会参加の際に成績のみにとらわれず、健康の保持増進を第1目的として実施されることを切望したい。