

プレゼンテーション②

市民ランナーの現状と ランニング普及部の取り組み

前河 洋一

日本陸上競技連盟
普及育成委員会ランニング普及部 部長

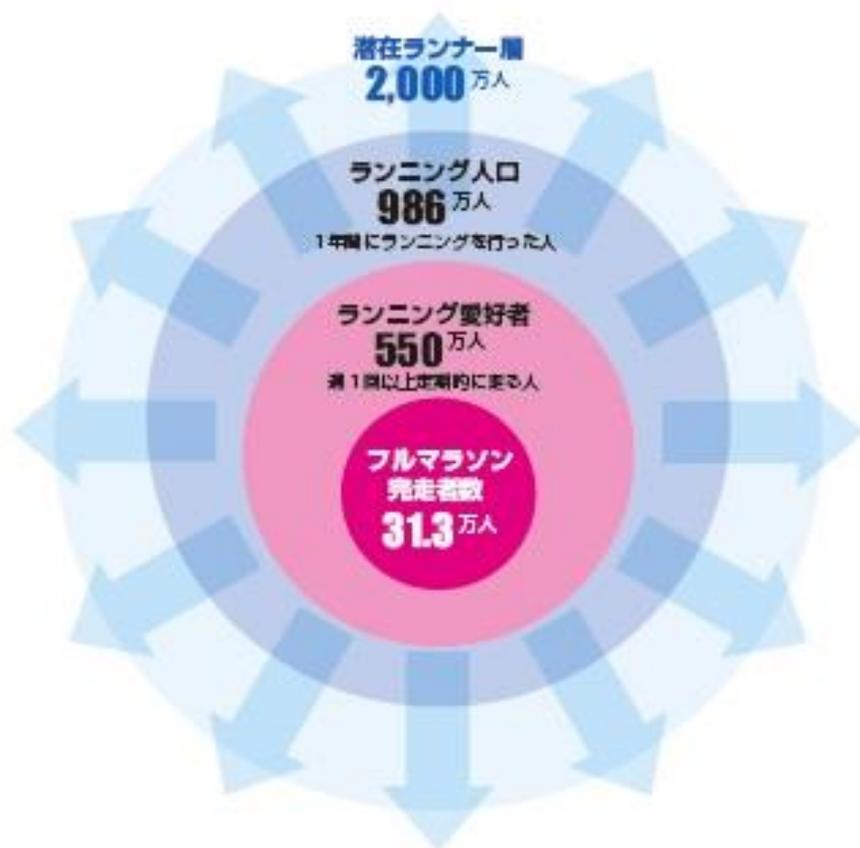
2016
JRDM

市民ランナーの現状と ランニング普及部の取り組み



ランニング人口の現状

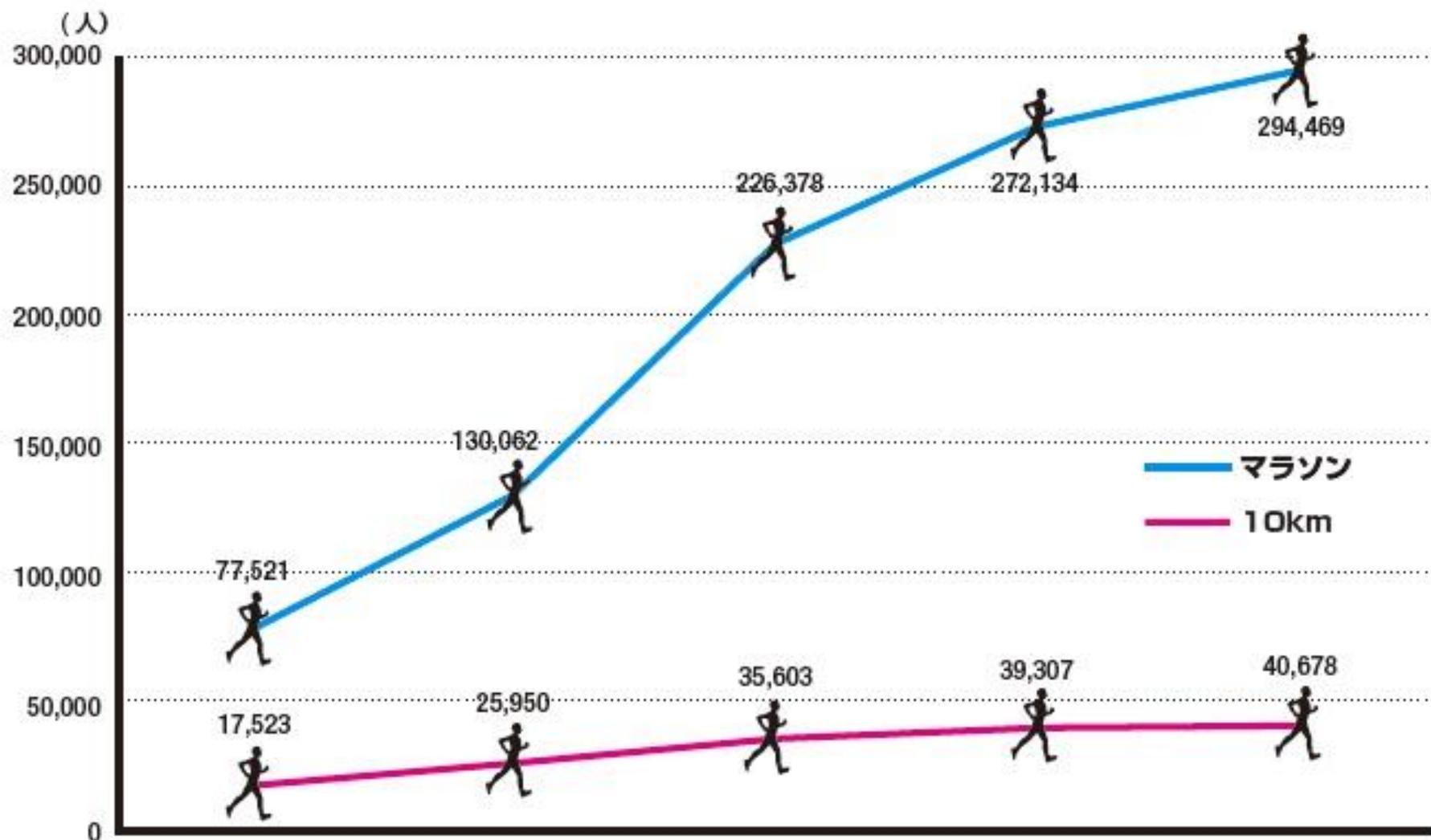
ランニング人口の拡大



ランニング愛好者(週1回以上走る)推移



東京マラソンのエントリー数の推移 (5回大会までの状況)



地方大会の誕生により フルマラソン完走者が増加

都市型マラソンの増加により
フルマラソン完走者が大幅UP



2006年度の新規大会・リニューアル大会

- 東京マラソン 36,030人
- 湘南国際マラソン 21,976人

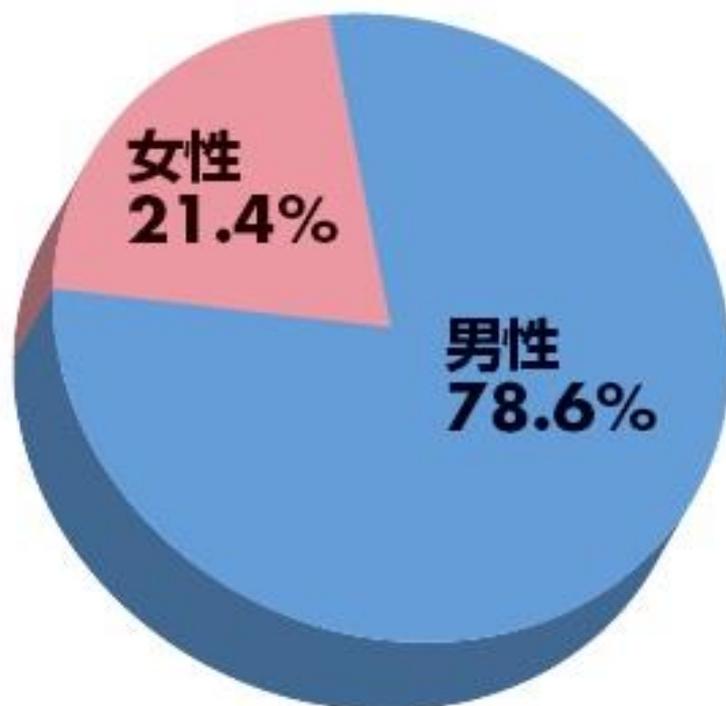
※直近の参加人数

2011年度の新規大会・リニューアル大会 ※直近の参加人数

- 大阪マラソン 31,249人
- 神戸マラソン 20,411人
- 京都マラソン 15,532人
- 名古屋ウィメンズマラソン 14,675人
- 熊本城マラソン 11,478人

アールピーズスポーツ財団 「全日本マラソンランキング2014」より

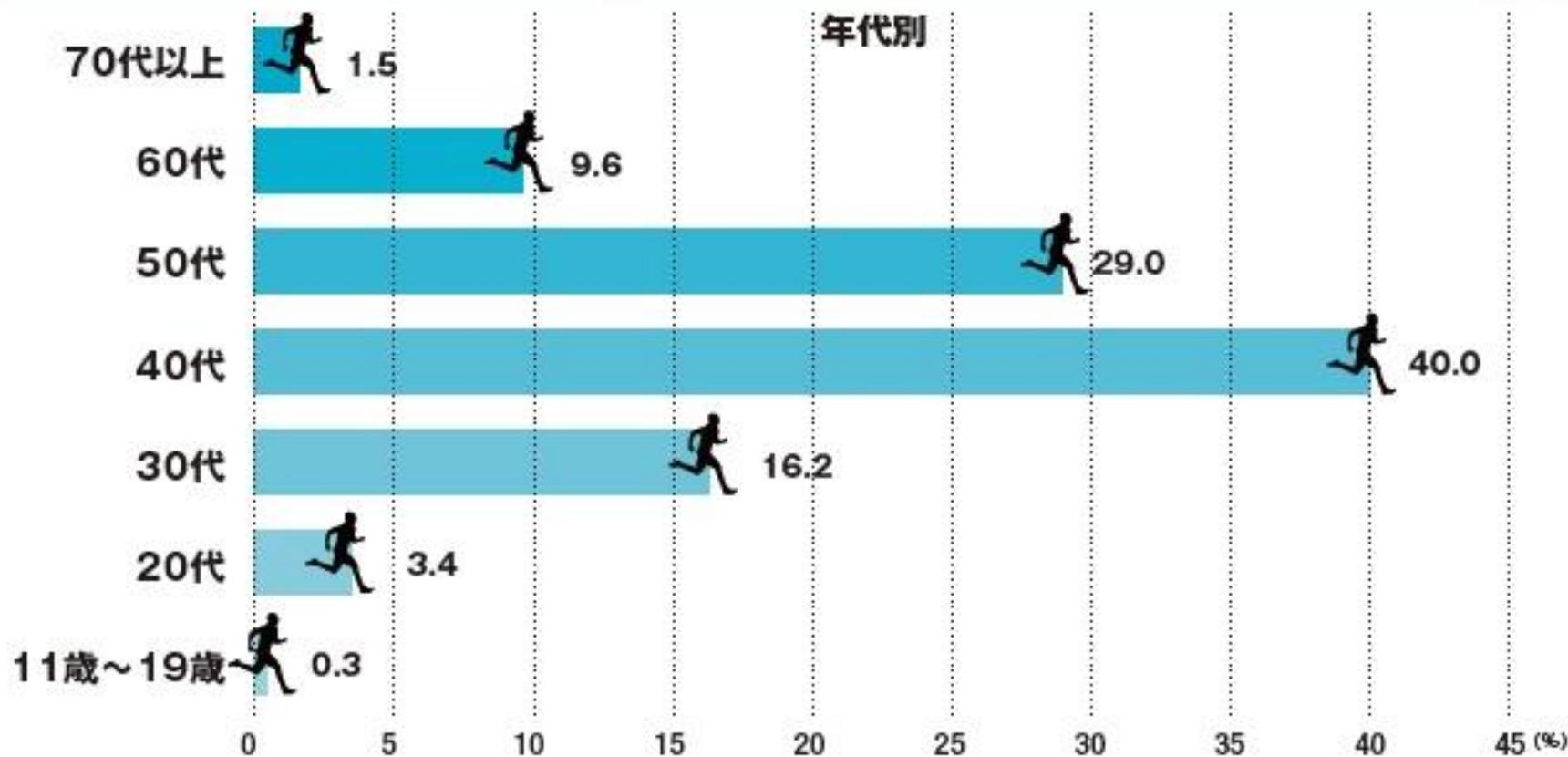
フルマラソン完走者の男女比



女性ランナーも増加しているが、男性ランナーが圧倒的多数を占めている

アールピース 「全日本マラソンランキング2014」より

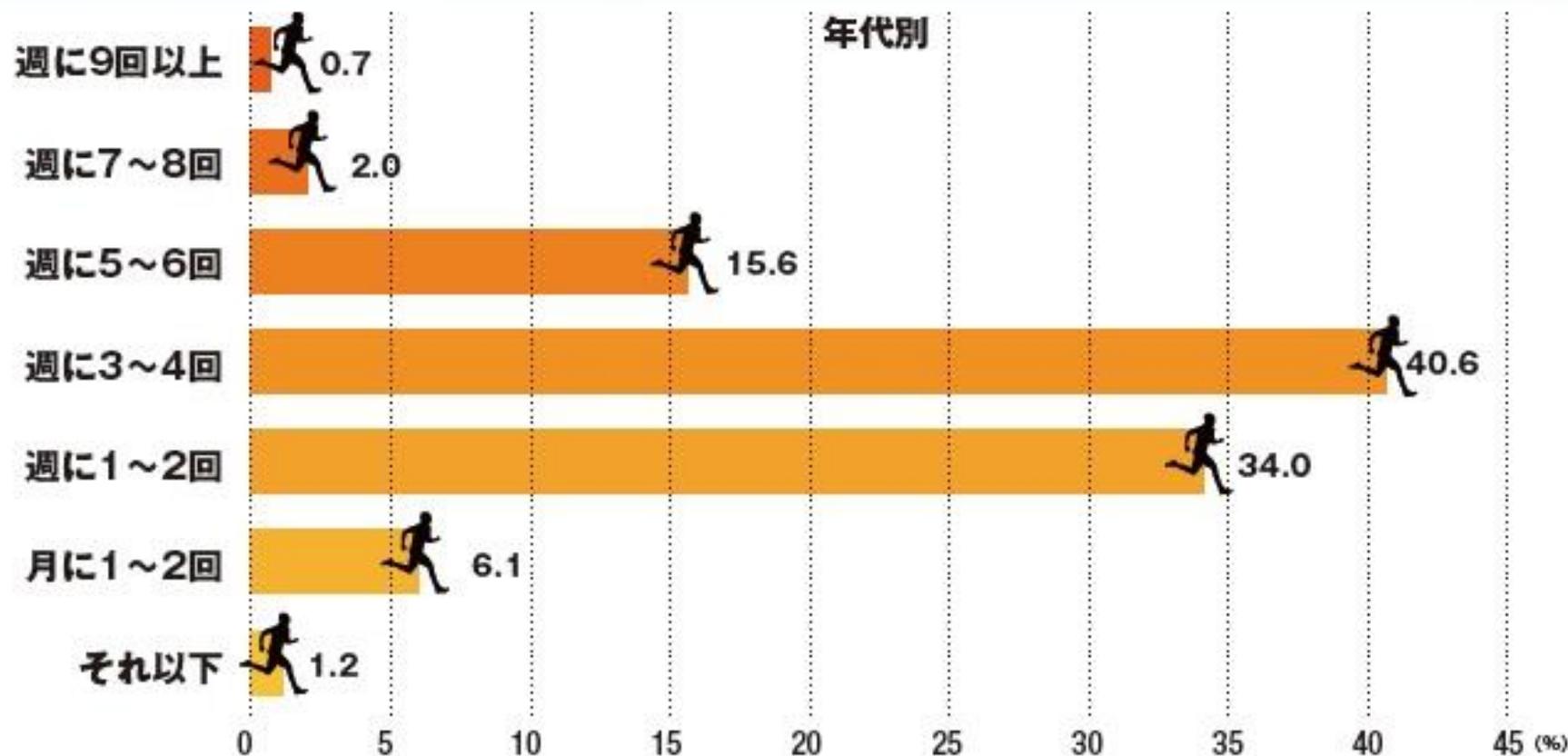
市民ランナーの年代別構成



健康への意識の高まる40代以上のランナーが8割を占めている

アールビーズ「ランナー世論調査2016」より

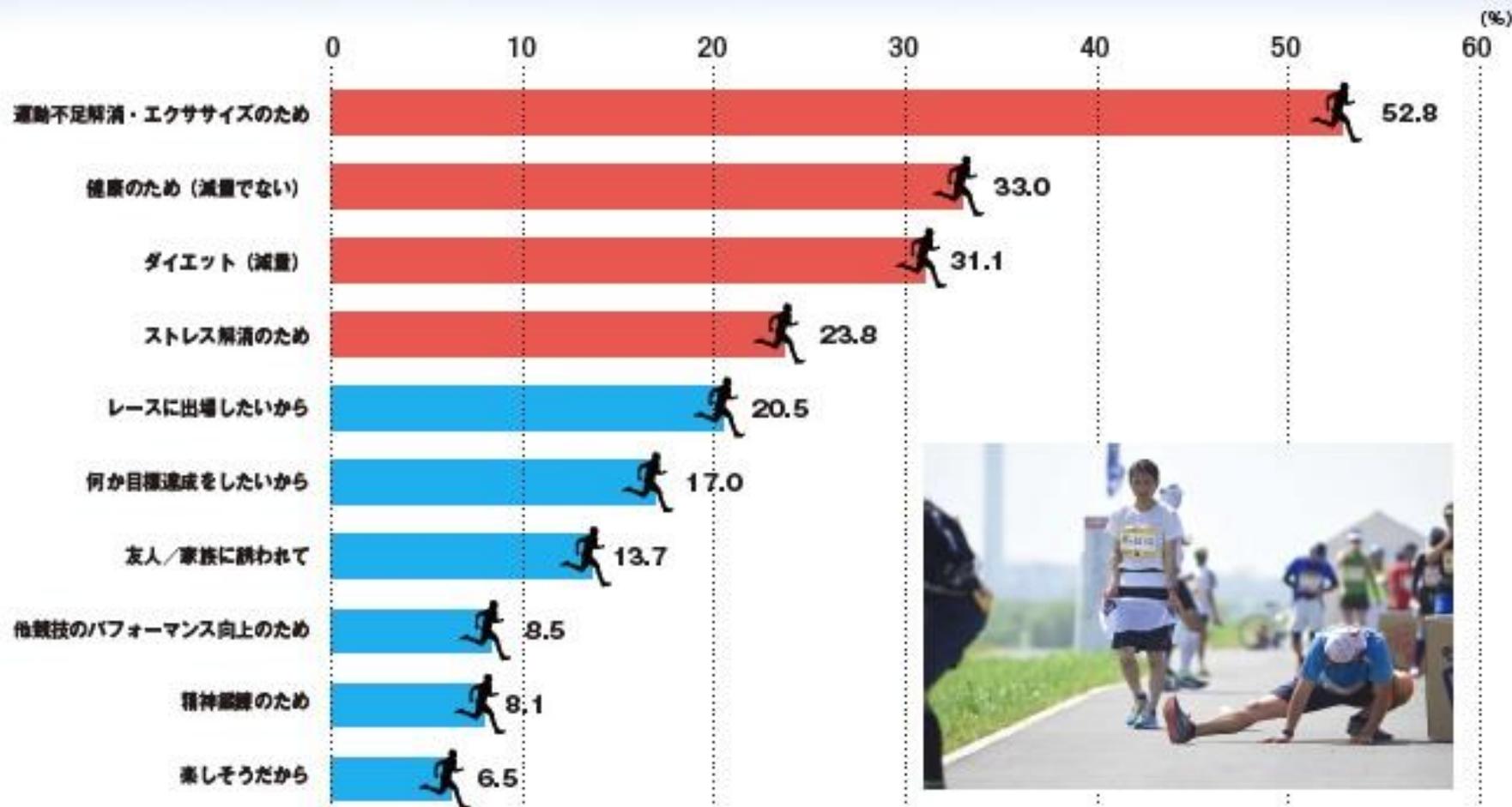
市民ランナーのトレーニング頻度



週に3~4回の頻度で走っている方が多い。
月間走行距離の平均値は133km

アールピーズ「ランナー世論調査2015」より

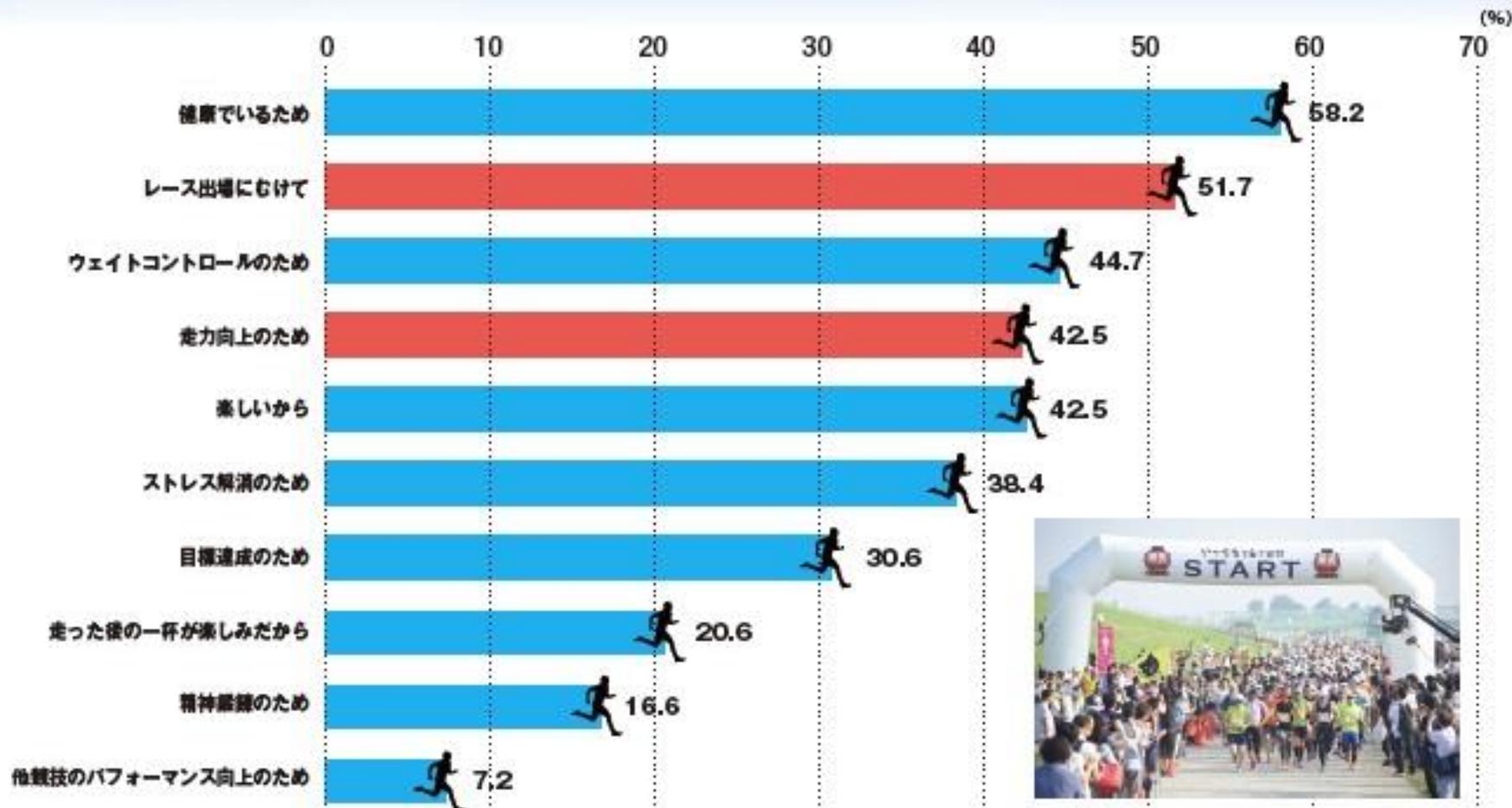
ランニングを始めたきっかけ トップ10



運動不足解消、ダイエット、ストレス解消など健康に関わる理由が上位を占める

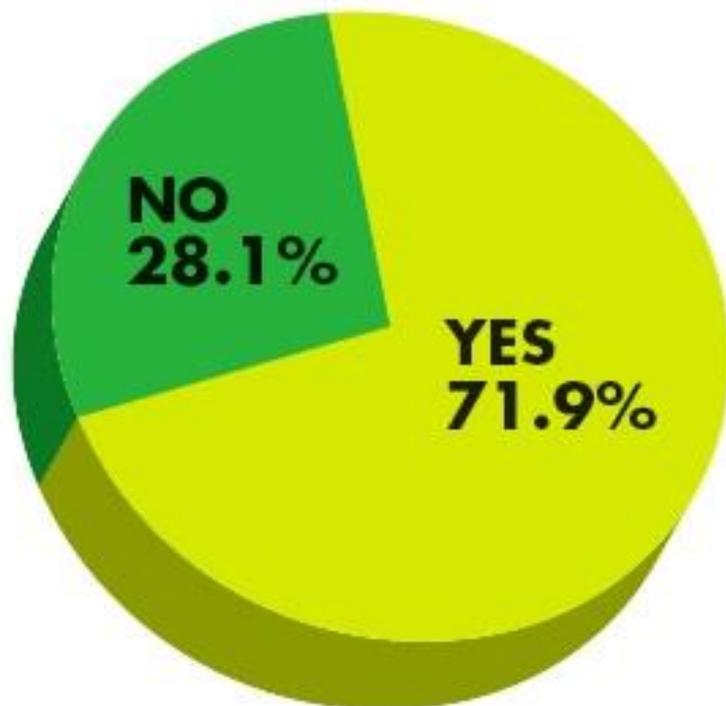
アールピーズ「ランナー世論調査2015」より

ランニングを続けている理由 トップ10



ランニングを始めるきっかけでは20.5%だった「レース出場にむけて」が50%を突破
「走力向上のため」という理由も42.5%にのぼる

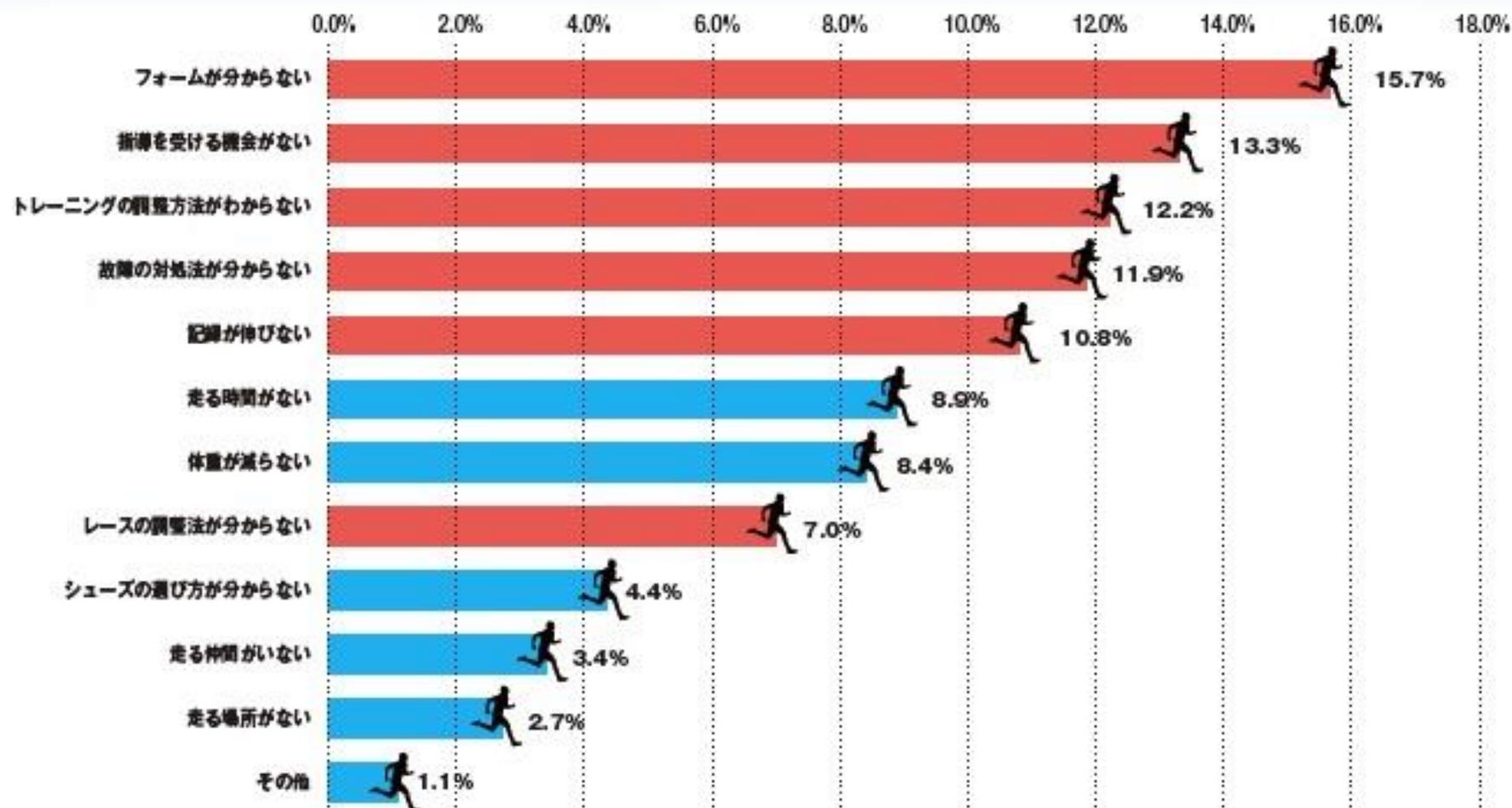
1年以内に故障やケガを経験したランナーの割合



ランナーの70%以上が1年のうちに故障やケガなど何らかのトラブルを経験

アールピース 「ランナー世論調査2015」より

ランニングに関して困っていること



フォームや調整方法、故障時の対処法などトレーニングに関連する項目が多数を占める

日本陸連が東京と大阪で開催したクリニック参加者347名からの複数回答

長野マラソンにおける 日本陸連ランニングクリニック

1部: トークショー

「元オリンピックランナーによるレース対策と直前アドバイス」

- ・長野マラソンの魅力とレース直前の過ごし方
- ・レースの調整法とマラソンの走り方

2部: テーマ別グループ相談会 (30分の内容を2回実施)

- 1) ランニングフォームのアドバイス
- 2) 初級レベルのトレーニングアドバイス
- 3) 中級レベルのトレーニングアドバイス
- 4) 上級レベルのトレーニングアドバイス
- 5) ランナーの食事と栄養に関するアドバイス
- 6) ランナーの健康や体調管理と内科的トラブル対処法
- 7) ランニング障害の予防と対処法



国際大会で活躍することを目標にした 長期プランのイメージ



トレーニングの習慣化

安心、安全な大会運営は重要
一方で、大会で事故を起こさないためには、
ランナー自身が正しい知識を身につけ、
きちんとトレーニングを積んで、大会に臨むことも重要



ランニング普及部の取り組むこと

- **指導者養成**

市民ランナーに正しい知識を伝える指導者を関東だけでなく、全国に広げていく

- **講習会の実施**

大会と連携し、事前、事後の練習会やクリニックの開催などで正しい知識を広めていく



ランニングを文化としていくために

練習しないで大会に出場する人の増加は
ランニング大会のパレード化に繋がる。

トレーニングあつてのスポーツとして普及していくことで、
ランニングが文化となり、国民の健康増進、医療費の削減
に繋がっていく



FIFAワールドカップ 1試合当たりの平均観客動員数

