

一般ランニング・クラブ調査 (下)

— 地域クラブについて —

山 口 政 信

序

食生活の欧米化やストレスおよび運動不足などに起因する成人病の増加が社会問題になって以来、スポーツによる健康づくりが盛んになってきている。そのなかであって、ジョギングはテニスやエアロビクスダンスなどとともに参加人口は急増してきたが、ここ2～3年の増加率はやや低下してきているといわれている。一方、増加率の低下とは逆に、運動を生活化したジョガーは、健康づくりから趣味へと脱皮し、より質の高いスポーツライフを満喫しているのが現状である。しかしそのなかであって走りすぎ症候群にみられる膝、足首、腰に障害を訴えるランナーも多く、メディカルチェックによって減少してきた内科的なアクシデントに比べて増加する傾向にあり、正しいランニングの指導の必要性にせまられている。

このような時代背景に鑑み、筆者は前号において「一般ランニング・クラブ調査」の上巻として職域クラブの実態についての報告をしたが、今回はその姉妹編として地域クラブにおける実態を報告する。

調 査 方 法

調査期間は前号と同様に1984年8月1日から8月30日までである。調査対象

は月刊「ランナーズ」の1983年4月増刊号における「アスレチック・スポーツガイド」に掲載されている705の地域クラブである。調査方法は質問紙を郵送する形態をとった。

回収件数は340件で、有効回答率は48.2%であった。

結果と考察

I クラブの構成メンバーに関する調査

1 クラブの創立年月

(1) クラブの創立件数

クラブの創立が最も多かったのは1976年の45件で、この年を中心とした前後10年間に多くみられる（図1）。

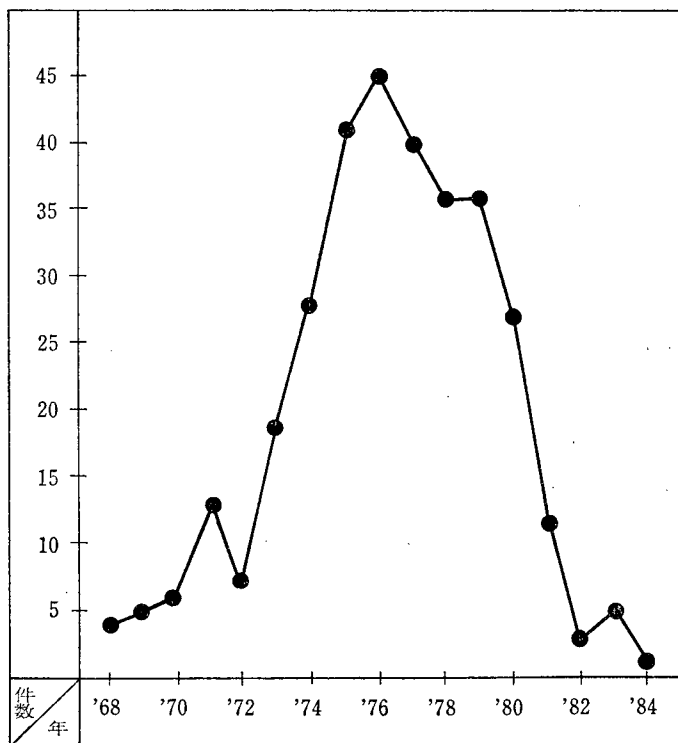


図1 クラブ創立件数の変遷

これらのクラブが創立するのに至った直接的な契機は、1970年にアメリカで発刊されたK・クーパーによるエアロビクスや、1974年の美智子・ゴーマンのボストンマラソン優勝にあると思われる。

なお1982年以降の創立数が激減しているのは、出典におけるクラブ把握数が少ないためと考えられる。

(2) クラブの創立月

クラブの創立が行われた最も多い月は4月の87件で、有効回答数329件の26.4%を占めている。次いで3月の30件、1月の27件の順となっており、気候が良い月や一年の節目にあたる月に多くみられる。また創立数の少ない月は2月、12月、8月であり、気候的にみて厳しい月になっている(図2)。

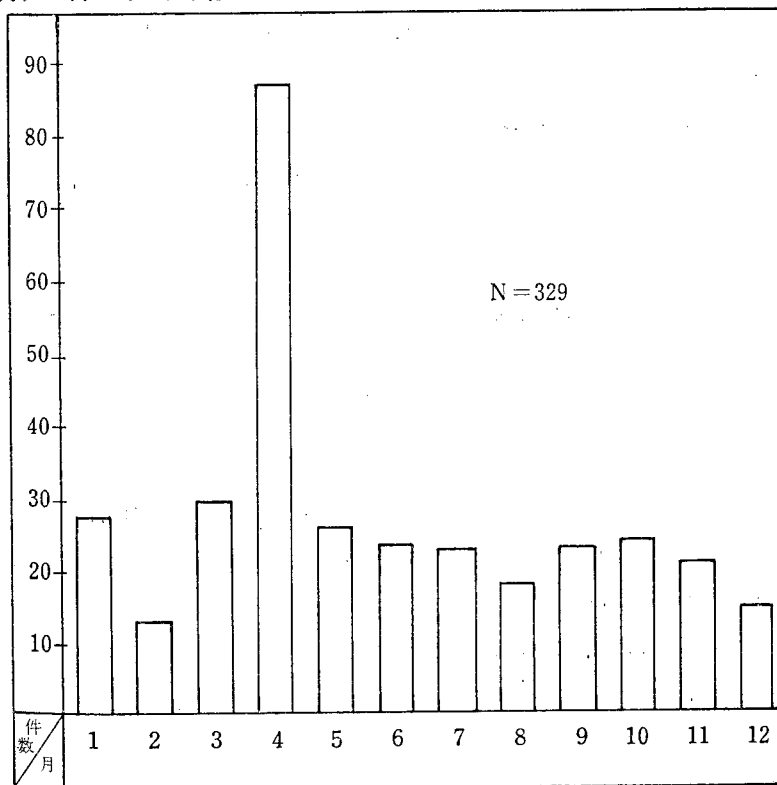


図2 クラブの創立月

2 クラブ員

(1) クラブ員数

現在のクラブ員数を把握しているクラブは338件で、不明は2件であった。

クラブ員数が最も多いクラブは6つの支部をもち、部員数は1,162名(男1,083名、女79名)を擁している。また最も少ないクラブは現在分裂状態にあるクラブで、回答者1名のみであった。全クラブの単純平均人数は56.6人、標準偏差は78.2となり、クラブ間における隔差はきわめて大きい。

(2) 性別クラブ員数

338件のクラブのうち男子の比率は79.4%で、女子の比率は20.6%であった。これらのクラブのうち男子のみのクラブは42件(12.4%)、女子のみのクラブは2件(0.6%)、男女共にクラブ員が存在するクラブは294件(87.0%)となっている。

なお男子だけのクラブにおけるクラブ員の平均人数は19.9人で、全体の平均人数のほぼ $\frac{1}{3}$ 程度と少なくなっている。全体の男女比8:2から判断して女子が20%を越しているクラブをあげるとその数は124件であり、これらのクラブにおける平均人数は61.5人となっている。以上のことから、全体の平均人数にクラブ員数を近づけるためには、女子を20%程度含めることが健全な方法といえよう。

(3) クラブ員数の増減

現在のクラブ員数を創立時と比較すると、①増加したクラブは277件(81.5%)、②減少したクラブは39件(11.5%)、③増減のないクラブは13件(3.8%)、④不明のクラブは10件(2.9%)、⑤比較不能(創立年が調査年と同一)が1件(0.3%)となっている。

これらの数値は途中における増減を無視したものであるが、全クラブの85%のクラブがほぼ順調に育成されてきていると見てよいであろう。

(4) クラブ員の適正人数

有効回答数229件のなかから多い順にあげると、①30人～59人とするクラブが97件(42.2%)、②29人以下とするクラブが58件(25.3%)、③60～79人とす

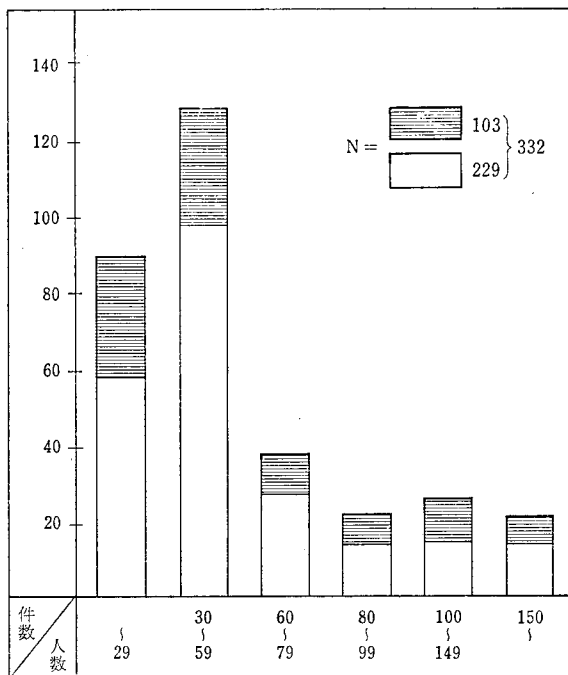


図3 クラブの適正人数

るクラブが28件 (12.2%) となっている。なお適正人数に関して不明のクラブが111件存在するが、そのうちの103件は現在の部員数に満足するクラブであり、これらのクラブは満足であるがために記入しなかったと考えられる。したがって (図3) においてはこれらのクラブを斜線で表示した。

(5) クラブ員数と評価

現在のクラブ員数に ①満足とするクラブ (合算) が215件 (63.2%)、②過少とするクラブが111件 (32.6%)、③過多とするクラブが9件 (2.7%)、④不明5件 (1.5%) となっている。

また現在のクラブ員数の評価と適正人数別にクラブ数と平均人数を示したものが (表1-1) である。

これによると、部員数に満足とするクラブでは、適正人数を60人~79人としたグループのみが適正人数を超過しているが、他は適正人数の範囲内に納まっ

表1-1 クラブ員数の評価と適正人数からみたクラブ数と平均人数

評価 \ 適正人数		~29	30~59	60~79	80~99	100~149	150~	不明	計 合
		満 足	N	34	46	12	9	8	3
	\bar{X}	20.3	46.0	89.3	88.7	98.8	176.7	64.9	59.0
過 多	N	3	4	1	0	1	0	0	9
	\bar{X}	43.0	66.8	115	0	248	0	0	84.3
過 少	N	21	47	15	5	7	13	3	111
	\bar{X}	11.5	15.7	41.8	52.6	72.0	195	48.3	45.5
合 計	N	58	97	28	14	16	16	106	335
	\bar{X}	18.3	32.2	64.8	75.8	96.4	191.6	64.5	56.6

表1-2 クラブ員数の評価と適正人数からみたクラブ数と平均人数（合算配分）

適 正 人 数	~29	30~59	60~79	80~99	100~149	150~	合 計
N	66	78	22	18	20	11	215
\bar{X}	19.6	44.8	78.8	87.3	112	213.6	59.0

ている。一方、過多とするクラブはいずれも適正人数の上限を超過し、過少とするクラブでは150人以上を希望するグループにおいては適正人数の下限を満たしているが、他のグループにおいては適正人数の下限をも下まわっている。

なお（表1-2）は現在のクラブ員数に満足であるとするクラブにおいて、その評価が不明である103のクラブを合算し、現在の人数別に配分したものである。この場合をみると現在人数に満足しているクラブの平均人数は適正人数内にすべてが納まっていることがわかる。

以上のことから、各クラブの人数評価と適正とする人数は妥当なものといえ、過多過少を解消して快適なクラブの運営が期待される。

(6) クラブ員の勧誘活動とクラブ員数

現在のクラブ員数に満足しているクラブと過少としているクラブともに、勧誘活動を行っているクラブの方が勧誘活動を行っていないクラブよりもクラブ

表2 クラブ員の勧誘活動とクラブ員数

評価 件数・人数 活動	満 足		過 多		過 少	
	N	\bar{X}	N	\bar{X}	N	\bar{X}
有	65	63.3	0	0	72	59.7
無	93	49.6	8	89.9	28	24.8
不 明	57	55.8	1	40.0	9	49.2

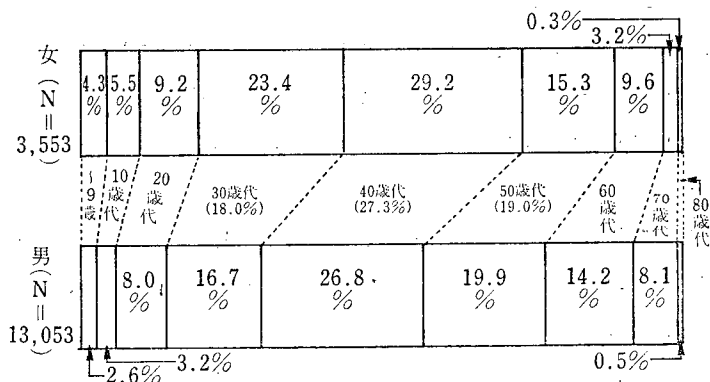


図4 クラブ員の年齢構成比

員数が多い。とりわけ過少と評価しながらも勧誘活動を行っていないグループの平均人数は少なくなっている（表2）。この過少と評価したクラブを適正人数別に細分化して現在の部員数と適正人数の最大値および最小値とを比較してみると、①～29人のグループは～40%、②30人～59人のグループが30.3%～59.7%、③60人～79人のグループが50.6%～66.7%と自ら希望する人数のおよそ1/2～2/3の範囲にあり、活動のエネルギー不足が目立っている。

(7) クラブ員の年齢構成

男子13,953人、女子3,553人における男女別の年齢構成比を示したものが（図4）である。男女ともに最も多いのは40歳代で、男子では26.8%、女子では29.2%となっている。次いで多いのが男子では50歳代の19.9%、女子では30歳代の23.4%と若返っている。第3位には男子が30歳代で16.7%、女子では50

歳代の15.3%となっている。

また男女を合せた比率をみると40歳代が27.3%、50歳代が19.0%、30歳代が18.0%となっている。

以上のことより、ランニング・クラブの中心年代は40歳代であることが判明した。また男子は女子に比べて中心となる年代が高く、幅広くなっている。一方、女子においては30歳代から急増しているが、これは子供が幼稚園や小学校にすすみ、時間的に余裕が生まれたためと思われる。

(8) 日本陸連、マスターズ陸連への加盟

財団法人の日本陸上競技連盟のみに加盟者がいるクラブは153件、マスターズ陸上競技連盟のみのそれは15件、両方に加盟者がいるクラブは79件、両方に加盟者がいないクラブは92件であった。そして、両方に男女ともに1名以上の加盟者がいるクラブは8件であった。

男女別の加盟者数をみると、日本陸連への男子の加盟者は2,308人(15.7%)、女子が380人(10.0%)で、マスターズ陸連においては男子が544人(3.7%)、女子が65人(1.7%)であった。

以上の数値からみると、大多数のクラブ員は直接的には競技志向型のレーサーではなく健康志向型の人々であることがうかがえる。なおマスターズ陸連には年齢制限(調査当時においては男子は40歳以上、セミマスターズは35歳以上、女子は35歳以上、セミマスターズは30歳以上)があるうえに、全国大会が組織され5年目(調査当時)という知名度の低さも加盟率の少ない原因となっていると思われる。

日本においてはアメリカと比較してチャンピオン・シップとしてのレーサー(競技会志向)と、ランナー(趣味)・ジョギガー(健康づくり)との隔差が大きいといわれているが、30歳代からジョギングやランニングを始めた人々にとってもマスターズの大会は十分に楽しめ、ランナーからレーサーへの脱皮も可能となろう。またマスターズの普及により、レーサーも目的意識を失なうことなく継続してトレーニングに励むことができるようになるろう。

II クラブの組織に関する調査

1 会 則

(1) 会則の有無

会則を設定しているクラブは221件（65.0%）、会則を設定せずに運営しているクラブは119件（35.0%）であった。

(2) 会則がない理由と今後の作成予定

会則がない理由を多い順にあげると、①その都度話し合って決めるクラブが71件、②人数が少ないので不要であるとするクラブが27件、③以前にはあったが用をなさなかったとするクラブが6件、④話し合いで決めるので不要であるとするクラブが5件となっている。

また会則を今後作成する予定の有無については92件（77.3%）が会則は作成しないと回答している（表3）。

(3) 会則の作成予定とクラブ員数

会則の作成予定の有無とクラブ員数との関係を見ると、作成予定のないクラブの平均人数は36.9人で、作成予定のあるクラブの平均人数は70.3人となり、クラブ員数が多いクラブでは会則を作成することに意欲を示している。

2 クラブ加入制限と義務

(1) 年齢制限

有効回答数277件のうち年齢制限を設定しているクラブは55件（19.9%）、設定していないクラブは222件（80.1%）であった。なお不明63件のなかで会則がないために記入しなかったと思われるクラブが53件、会則があるにもかかわらず記入しなかったクラブは10件であった。これらは以下の地域制限、合同練習参加義務も同様である。

(2) 地域制限

有効回答数277件のうち地域における加入制限を有するクラブは56件、制限をなしとするクラブは221件で、年齢制限とほぼ同じ数値を示している。

(3) 合同練習参加義務

表3 会則がない理由と今後の作成予定

理由	作成予定			合計
	有	無	不明	
人数が少ないので不要	0	25	2	27
その都度話し合って決める	14	55	2	71
以前にあったが用をなさなかった	3	1	2	6
話し合い+不要	0	4	1	5
その他	0	6	1	7
不明	2	1	0	3
合計	19	92	8	119

表4 会則やその他の制限・義務

項目	有無	N	有		無	
会則		340	221(65.0%)	119(35.0%)		
年齢制限		277	55(19.9%)	222(80.1%)		
地域制限		277	56(20.2%)	221(79.2%)		
合同練習参加義務		277	66(23.8%)	211(76.2%)		

表5 クラブ規約のパターン（上位4傑）

項目	順位		1		2		3		4	
	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無
			会則	○			○	○		○
年齢制限		○		○		○		○		
地域制限		○		○		○		○		
合同練習参加義務		○		○		○			○	
合計			103		46		30		29	

表6 役員の保有率 (N=272)

会 長	78.8%	顧 問	29.2%
会 計	67.4%	指 導	27.7%
副 会 長	60.6%	記 録	21.2%
総 務	36.5%	渉 外	17.1%

クラブ員が集って実施する合同練習への参加義務を設けているクラブは66件(23.8%)、設けていないクラブは211件(76.2%)であった。

以上の事柄をまとめたものが(表4)である。

3 会則と加入制限・合同練習参加義務の関係

前記の会則の有無とクラブへの加入制限・合同練習への参加義務の有無を類型化して示したものが(表5)である。

これらのパターンを有するクラブ件数を多い順に示すと、①会則あり、年齢や地域制限および合同練習参加義務なしのクラブは103件、②会則はなく、年齢や地域制限および合同練習参加義務もないクラブが46件、③会則と合同練習参加義務はあるが、年齢や地域による制限はしないクラブが30件、④会則と地域制限は有するが、年齢制限や合同練習参加義務はないクラブが29件、⑤その他69件となっている。

4 役員の構成

役員の構成比率を示したものが(表6)である。これらの数値からみて、クラブを運営するのに基本的に必要と思われる役員は、①会長・副会長等のクラブの象徴・統率者、②会費などの金銭をとり扱う会計、③事務的な手続きを行う総務・記録・渉外、④日常の練習を有効に導くための指導の4部門に集約されよう。

なお調査項目以外に記入のあった役職の上位をあげると、①幹事、②理事、③事務局長、④事務局員・監事、⑤監査などであった。

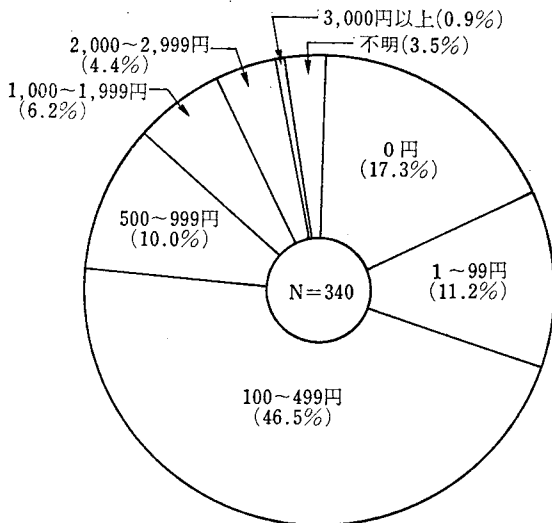


図5 月額会費

5 月額会費

(1) 月間会費額

月額会費額は(図5)に示したように、①100円～499円のクラブが最も多く46.5% (158件)を占め、②第2位は会費額ゼロのクラブで17.3% (59件)、そして③1～99円のクラブが11.2% (38件)、④500円～999円のクラブが10.0% (34件)と続いている。

月額会費はその用途によっても異なるために一概に論じることはできないが、一般的には500円未満が適当と思われる。

(2) 月額会費と会則・会計

月額会費別に会則と会計の有無を検討したものが(表7)である。これによると、会費を3,000円以上徴集しているクラブは会則・会計ともに設置率は100%となっている。また100円～499円会費のクラブは各々80.4%と82.9%の設置率と充実しているが、500円～999円および1,000円～1,999円の会費グループではとりわけ会計の設置率が悪くなっており、健全なクラブ運営を計るためにも是非とも会則に明示した会計担当者を選出すべきであろう。

表7 月額会費と会則・会計

規約	会費		0	1~99	100~ 499	500~ 999	1000~ 1999	2000~ 2999	3000~						
	総数		49	38	158	34	21	15	3						
	有	無	件数	%	件数	%	件数	%	件数	%					
会則			有	11	18.6	27	71.1	127	80.4	24	70.6	11	52.4	11	73.3
	無	48	81.4	11	28.9	31	19.6	10	29.4	10	47.6	4	26.7	0	0
会計	有	13	22.0	30	79.0	131	82.9	21	58.3	12	57.1	12	80.0	3	100
	無	45	76.3	8	21.0	27	17.1	13	41.7	9	42.9	3	20.0	0	0

会費不明12件，会計不明1件（会費ゼロのクラブ）

なお会費額ゼロのクラブにおいても22%が会計を設けている。

6 専門指導者

元陸上競技者やランニングに関する経験豊富な指導者について調査した。

(1) 専門指導者の有無および人数

日常の練習を指導する元陸上競技者であった指導者を有するクラブは188件（55.3%），指導者がいないクラブは152件（44.7%）であった。

1クラブあたりの指導者数をみると，①1人のクラブが67件，②2人のクラブが41件，③3人のクラブが40件，④4人のクラブが12件，⑤5人のクラブが9件，⑥6人以上のクラブが9件，⑦不明のクラブが10件であった。

また指導者が男性のみのクラブは162件，男女が揃っているクラブは18件，女性のみクラブはなく，不明が8件であった。

なお指導者数とクラブ員数の間には相関がなかった。

(2) 代表的指導者（1名）について

① 性別

代表的指導者は，すべてのクラブで男性であった。

② 職業

有効回答186件中，会社員が57人と最も多く，次いで教員49人，公務員（教

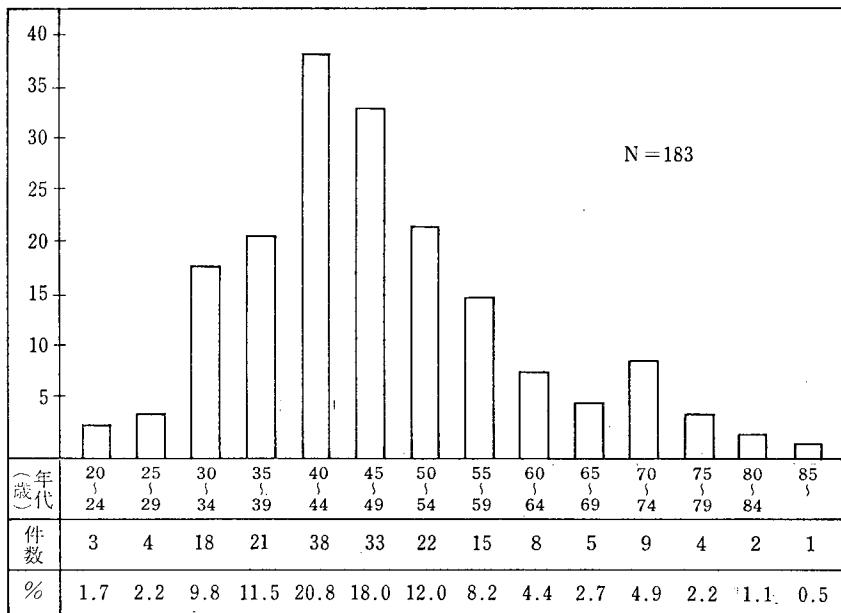


図6 年代別代表的指導者数

員を除く) 35人, 自営業21人となり, その他のなかには元教員と会社の退職者が各5名含まれていた。

また教員49名のうち所属が判明する者は35人で, その内分けは, 小学校3人, 中学校4人, 高校19人, 高専2人, 大学6人, 中高共通1人となっている。

③ 年齢

188件のうちの183件から年齢が得られたが, その平均年齢は47.6歳, 標準偏差12.6であった。これらの指導者を5歳毎の年代別に示したものが(図6)である。これを10歳毎に集約すると, 30歳代が39人(21.3%), 40歳代が71人(38.8%), 50歳代が37人(20.2%)となる。これらの比率を男性の全クラブ員比率と比較すると40歳代の比率がとりわけ高くなっている。また30歳代の比率が50歳代よりもわずかに多くなっている。

③ 選手としての活動期

選手としての活動期別に多い順にあげると, ①高校時代・社会人時代(各27

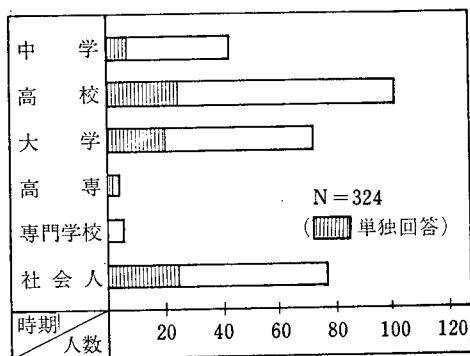


図7 専門指導者の選手活動期

人), ③大学時代 (22人), ④高校～社会人時代 (17人), ⑤高校～大学時代 (16人), ⑥中学～高校～大学時代 (12人), ⑦中学～高校～社会人時代 (10人) となる (図7の斜線部分)。

また, 重複した各活動期を総合したかたちで集計すると, 高校時代が最も多く108人 (33.3%), 次いで社会人時代の83人 (25.6%), 大学時代の77人 (23.8%), 中学時代の47人 (14.5%) となる (図7の斜線部分と空白部分の合計)。

④ 選手時期の専門種目

中長距離種目を専門として行っていた者が159人 (79.5%) と圧倒的に多く, 次いで短距離・ハードルの20人 (10.0%) であった (複数回答, N=200)。

⑤ 陸上競技以外のスポーツ歴

陸上競技以外のスポーツ経験をもつ者は91人, 経験のない者は73人, 不明は24人であった。そのスポーツ種目で多いものをあげるとスキーが24人, 水泳が21人, 軟式野球が20人となり, 以下剣道, バレーボール, テニス, 登山となっている (複数回答)。

⑥ 指導経験年数

20年以上の経験者が最も多く52人, 次いで11年～15年の41人, 16年～20年の40人, 6年～10年が37人, ～5年が12人というように豊富な経験者が多いが, クラブの活性化をはかる意味からも若い指導者の育成が今後の課題となろう。

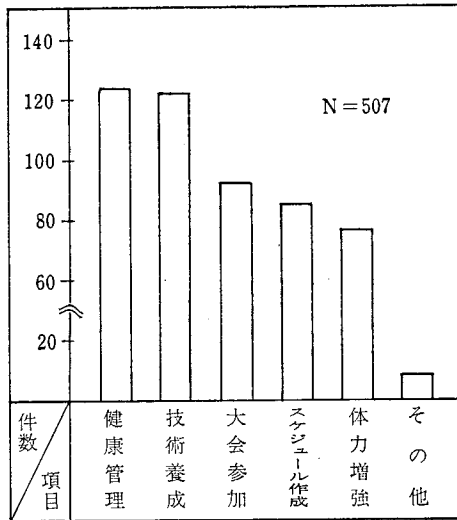


図8 導指者の指導内容

⑦ 指導内容

指導者の指導内容は（図8）に示すように①健康管理の指導，②ランニング技術の指導が双壁をなしている。そして，③大会参加に向けての指導，④練習スケジュール作成の指導，⑤体力増強の指導の順となっている（複数回答）。

チャンピオン・スポーツとしての陸上競技におけるコーチングが体力強化とフォームやペース配分などの技術指導に重点がおかれているのに対し，一般のランニング・クラブにおいては健康管理の指導が筆頭にあげられている点が注目される。

なお前記の指導内容数に関しては，①1項目のみの指導が35人，②2項目の指導が56人，③3項目の指導が48人，④4項目の指導が21人，⑤5項目の指導が26人，不明2となっており，指導者の多くは2～3項目に亘って指導する能力が要求されているといえよう。

⑧ 選出方法

指導者選出する方法の複数回答結果は，①クラブの設立者になっている場合が36.4%，②会長などの指名によるものが30.0%，③暗黙のうちに了解されて

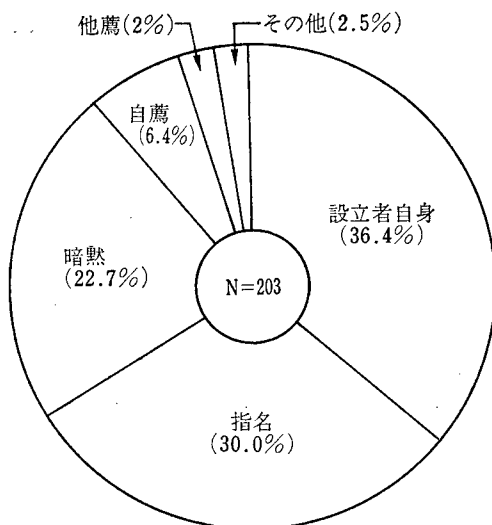


図9 指導者の選出方法

いるクラブが22.7%となっている（図9）。

全体の4以上のクラブが設立者自身で指導しているワンマン・クラブとも受け取れるが、設立後の年数が10年前後というクラブにおいてはやむを得ないかも知れない。なお重複して回答した15件の内分けは、設立者自身が最も多く9件、次いで暗黙のうちに決まっているとする例が8件、指名によるとするものが7件となっている。

⑨ 指導者不足の理由

指導者のいない152のクラブにおける複数回答による不在理由は、①話し合いによって運営する57件、②十分な経験者がいない54件、③不要である29件、④組織がない11件、⑤過去に存在したが機能をなさなかった2件、⑥その他5件となっている。また重複して回答したクラブにおける理由としては、経験者がいないために話し合いで行うとする例が17件中の8件にのぼっている。

Ⅲ クラブの合同練習に関する調査

ジョギングやランニングの基本は個人にあることはいうまでもないが、その

個人の練習をより有効に生かすためには合同練習に参加して心身の刺激を得ることも必要となる。第Ⅲ章ではその合同練習の実態を明らかにした。

1 頻度

1週間に1回実施するクラブが111件と最も多く、有効回答数の約4割を占めている。次いで4週間に1回、つまりほぼ1ヶ月に1回の割りで実施しているクラブが83件、2週間に1回実施しているクラブが40件となっている。

なお毎日実施しているクラブは14件存在するが、いずれにしても個人の体調をよくみきわめたりえで有効に生かすことが望まれる（図10）。

2 実施曜日と時間帯

複数回答による467件のうち、日曜日に実施するクラブが過半数の258件存在する。またウィークデーにおいては週半ばの水曜日が多くなっている（表8）。

また時間帯についてはいずれの曜日においても早朝が最も多くなっている。また次いで多い時間帯は、日曜日が午前中、ウィークデーが夜、土曜日が午後となり、曜日によって異なっている（表9）。

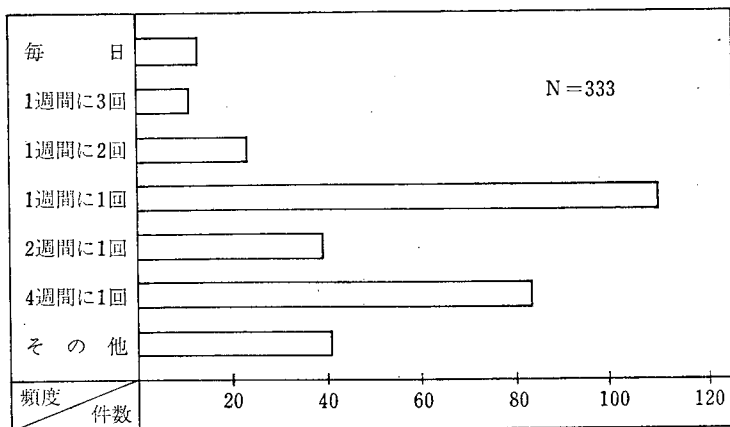


図10 合同練習の頻度

表8 合同練習実施曜日 (N=467)

日	258(55.3%)	木	30(6.4%)
月	22(4.7%)	金	31(6.6%)
火	29(6.2%)	土	53(11.4%)
水	44(9.4%)	—	

表9 合同練習の時間帯

時間帯 曜日	5:00~8:00	8:00~12:00	12:00~18:00	18:00~24:00
日曜日	153(64.0)	79(33.0)	4(1.7)	3(1.3)
月~金曜日	31(49.2)	2(3.2)	4(6.3)	26(41.3)
土曜日	20(41.6)	2(4.1)	18(37.5)	8(16.7)
N=350(%)	204(58.3)	83(23.7)	26(7.4)	37(10.6)

表10 合同練習への参加率

% 曜日	0~20未満	20~40未満	40~60未満	60~80未満	80~100未満
日	23(8.9)	88(34.0)	76(29.3)	54(20.8)	18(7.0)
月~金	7(10.8)	24(36.9)	20(30.8)	9(13.8)	5(7.7)
土	3(7.5)	6(15.0)	14(35.0)	12(30.0)	5(12.5)
N=364(%)	33(9.1)	118(32.4)	110(30.2)	75(20.6)	28(7.7)

表11 合同練習の実施時間

時間 曜日	0.5°	1°	1.5°	2°	2°~
日	20(7.8)	129(50.4)	50(19.5)	43(16.8)	14(5.5)
月~金	19(29.2)	24(36.9)	14(21.6)	6(9.2)	2(3.1)
土	6(12.2)	21(42.9)	9(18.4)	10(20.4)	3(6.1)
N=370(%)	45(12.2)	174(47.0)	73(19.7)	59(16.0)	19(5.1)

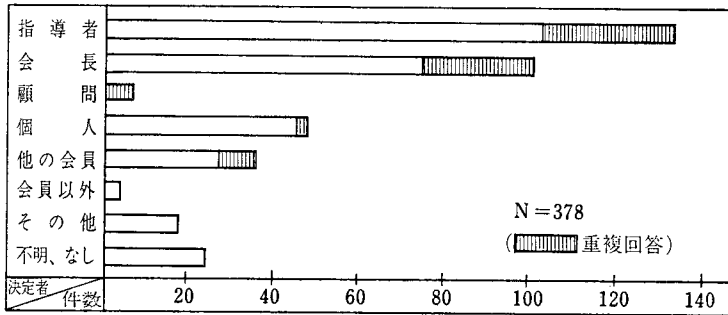


図11 合同練習内容の決定者

3 参加率

合同練習への参加率の複数回答結果が（表10）である。これによると、全体として20%～40%未満と40%～60%未満が多くなっている。曜日別に見ると日曜日とウィークデーは全体と同じであるが、土曜日は40%～60%未満が第1位で第2位は60%～80%未満となって、他曜日よりも率が高くなっている。

4 実施時間

合同練習の実施時間（複数回答）はすべての曜日を通じて1時間が最も多い。そして2番目に多い時間は曜日によって異なり、日曜日が1時間30分、ウィークデーが30分、土曜日が2時間となっている（表10）。

前記の参加率と合わせてみると、土曜日の合同練習は、他の曜日よりも比較的充実した内容になっているものと思われる。

5 内容の決定者

合同練習のスケジュール内容を決定する人に関する複数回答の結果について示したものが（図11）である。空白部分が単独回答分で、斜線部分が重複回答分であり、単独回答および単独回答と重複回答の合計はいずれも指導者が決定する件数が最も多く、次いで会長、個人の順となっている。なお重複回答例では指導者と会長とするものがいずれも28件存在している。

表12 合同練習内容 (N=333)

季節	優先 順位	内容						合 計
		記録会	インタ ーバル	レペテ イショ ン	持続走	野外走	その他	
春	1	46	12	5	140	72	7	282
	2	21	26	7	50	57	6	167
	3	32	24	13	10	12	9	100
	4	13	13	6	6	10	6	54
	5	7	2	11	3	2	4	29
	6	1	0	1	0	1	10	13
	不明51件	120	77	43	209	154	42	645
夏	1	20	25	6	120	83	16	270
	2	6	21	15	55	44	9	150
	3	21	12	15	19	12	9	88
	4	13	10	5	6	7	5	46
	5	6	2	6	3	3	4	24
	6	2	0	1	0	0	7	10
	不明63件	68	70	48	203	149	50	588
秋	1	43	15	4	145	72	5	284
	2	27	23	14	52	58	6	180
	3	35	24	15	16	17	11	118
	4	17	11	14	5	9	7	63
	5	13	5	10	0	7	3	38
	6	1	3	1	0	0	14	14
	不明36件	136	81	58	218	163	46	702
冬	1	29	4	1	159	76	15	273
	2	12	15	6	53	66	5	157
	3	23	16	16	8	11	14	88
	4	15	13	8	1	5	2	44
	5	8	5	9	0	3	3	28
	6	1	1	1	0	0	8	11
	不明60件	88	54	41	221	161	47	612
合 計		412	282	190	851	627	185	2,547

6 内容

季節毎に練習手段の優先順位を示したものが（表12）である。

(1) 季節毎の優先練習手段

春夏秋冬いずれの季節においても第1手段は持続走が最も多く、次いで野外走となっている。3番目に多いものは春秋冬が記録会、夏にはインターバルがあがっている。

第2手段においては持続走を最優先しているのは夏のみで、他の季節は野外走が第1位となっている。第2位は各季節ともに接続赤と野外走が入れかわっている。3番目に多いのは秋の記録会以外はインターバルとなっている。

更に第3手段をみると、いずれの季節も記録会が筆頭にあがっている。そして2番目に多い手段は春と秋がインターバル、夏はレペティション、冬にはインターバルとレペティションが同数で並んでいる。

なお、第1手段と第2手段の合計の差をみると、春が115件、夏が120件、秋が104件、冬が116件である。つまり100件以上のクラブが練習手段を1つしか持ち合わせていないという計算になり、練習内容が単調であるということを物語っている。

これらのことより、一般ランニング・クラブにおける練習はゆっくり長く走るつまり Long Slow Distance (L. S. D) が基本となっていることが理解できる。そしてインターバルによってスピードとスタミナを複合的に養成し、記録会に参加してその成果を試しているというのが一般的な傾向であるといえよう。

(2) 季節毎の練習手段数

季節毎の練習手段の合計をみると秋が702件と最も多く、次いで春、冬、夏の順番となり、ランナーにとっては夏の活動力が低くなっていることがわかる。

(3) 年間の練習手段数

1年を通してみた練習の手段の順位は、①持続走、②野外走、③記録会、④インターバル、⑤レペティションの順となっている。

表13 合同練習の実施場所

場 所 順 位	トラック	公 園	道 路	山 野	海 岸 (砂浜)	その他	合 計
1	71	70	162	7	5	1	316
2	68	58	79	33	8	6	252
3	48	23	23	49	20	6	169
4	15	12	2	32	5	12	78
5	4	1	2	2	11	6	26
6	0	1	1	0	1	7	10
合 計 (%)	206 (24.2)	165 (19.4)	269 (31.6)	123 (14.5)	50 (5.8)	38 (4.5)	851

7 場所

練習を行う場所は全体として道路が最も多く、次いでトラック、公園の順番となっている。とりわけ第1手段としては道路における頻度が高くなっているが、練習に際しては交通事故、脚や腰への負担、空気の汚染等の関係からその場所的な設定には十分な注意を払う必要がある。

また実施場所における第1手段と第2手段との差は練習手段に比べてやや少なく、変化をもたせていることがうかがえる(表13)。

Ⅲ 合同練習以外の行事

定期的に行っている合同練習以外のクラブ行事についての結果を(図12)に示した。そのなかで最も多かったのは大会参加で、有効回答数318件のうちの95.6%(全クラブに対しては89.4%)が参加している計算になる。次いでクラブ内における大会の開催と同様に48.2%(40.0%)のクラブが実施している。これらの数字からみると、健康のためのジョギングやランニングとはいえ、その成果を試すためのレースは精神的な意味からも多大の刺激となろう。しかし参加するに際してはレースの性格や距離および自分自身の体調に十分な配慮を忘れてはならない。また合宿を実施している競技志向型に似たクラブも76件存

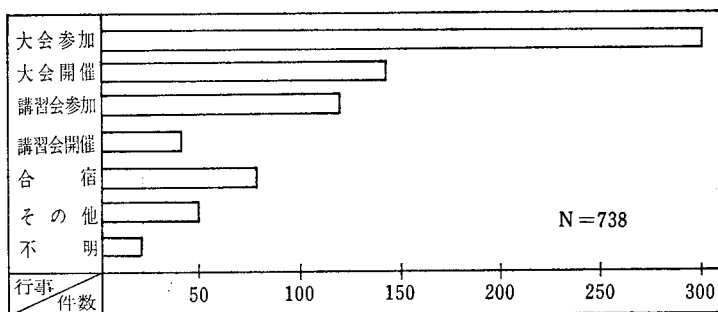


図12 合同練習以外の行事

表14 運営上の問題点

順位	項目	保有率
1	年齢	23.2
	練習意欲	
3	人数	22.1
4	練習時間	20.9
5	練習場所	19.4
6	指導者	17.7
7	人間関係	12.4
8	金銭	10.3
9	組織構成	7.9
10	なし・その他	1.2

在している。

また講習会への参加や講習会を開催するなど、積極的に学習活動を行っているクラブも各々118件、35件を数えている。

一方、各クラブがあげた合宿以外の行事数をみると、2つの行事を実施しているクラブが最も多く119件、1つの行事を行っているクラブが86件、3つの行事を行っているクラブが71件という順になっている。

IV クラブ運営上の問題点

地域住民の集まりであるクラブの運営上の問題点をまとめたものが(表14)である。回答数が最も多いのは年齢と練習意欲に関する事柄の79件で、全クラブの23.2%の訴えがあった。そして年齢に関してはそのうちの45件中の43件が高齢化をあげている。続いて第3番目には人数の問題が75件あり、そのうちの36件中の32件が過少であるとしている。

その他の問題点を総合して考察すると、魅力あるクラブにするためにはクラブ全体の意志統一をはかれる人材の登用と具体的な実技に関する工夫ができる指導者の育成がこれらの解決につながるものと思われる。

V 地方陸協や日本陸連に対する要望

要望の第1点は講習会の開催で、全要望数の22.2%(複数回答)、全クラブの42.4%に達している。次いで指導者の育成、大会の開催の順となっている

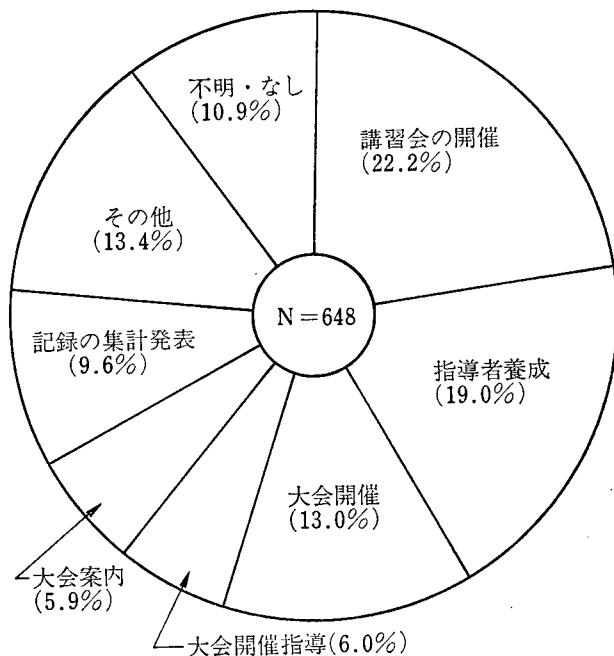


図13 陸協や陸連に対する要望

(図13)。この中で講習会の開催と指導者の育成はきわめて重要な課題であり、日本陸上競技連盟としては競技普及委員会がジョギング指導者養成講習会を実施し、その期待に答えようとしているが、大会開催については登記登録者という限定や標準記録の制限がある大会がほとんどで、一般のクラブの期待に添うまでには至っていない。また大会の開催や大会指導についての要望に対しては各都道府県や市町村の陸上競技協会や教育委員会との連継を密にすることが大切と考えられる。更に大会案内や記録集計に関してはジョガーやランナーを対象とした雑誌に負うところとなっており、今後もこの方法を継承せざるを得ないものと思われる。

総 括

一般ランニング・クラブの地域クラブについての実態を調査した。ここでは合わせて職域クラブとの比較検討を行うことにする。

(1) クラブの創立年月

クラブの創立年は1976年がピークであり、創立件数はその前後10年間に集中している。

また創立月は4月が圧倒的に多く、春と秋および1月が創立シーズンといえよう。

これらの傾向は職域クラブと相似形を示している。

(2) 現在のクラブ員数

全クラブ員数の単純平均は56.6人となっているが、各クラブの間の隔差はきわめて大きい。

男女のクラブ員数の比率はほぼ8：2である。また男女部員が存在するクラブ数は全体の87.4%で、男子のみのクラブは12.1%であるが、男子のみのクラブ員数は全体の平均人数の35.2%（19.9人）と少なく、女性の加入を促進することが望まれる。

一方クラブ員数を創立時と比較すると、増加しているクラブが81.5%で、増減のないクラブの3.8%を合計すると、およそ85%のクラブは順調に育成され

てきていると判断できよう。

これらを職域クラブと比較すると、平均人数は2.2倍にのぼっている。またクラブの育成状況についても職域クラブを5%上まわっている。

(3) クラブ員の適正人数とその評価

クラブ員数は30人～59人が最も適当であるとするクラブが42.2%で最も多く、次いで29人以下とするクラブが25.3%となり一般的な人数の上限は60人と考えてよいであろう。

また現在のクラブ員数に対する評価は、満足とするクラブが63.2%を占め、過少とするクラブが32.6%であった。

両者を総合すると、クラブ員の適正人数とその評価は妥当な範囲にある。また適正人数の設定には現在の部員数が基準になっており、現在部員の多いクラブは多く、少ないクラブは少なく設定している。

職域クラブにおける適正人数の件数は29人以下が最も多くなっており、地域クラブの方が人数容量も大きい。

(4) クラブ員の勧誘活動

勧誘活動を行っていないクラブの人数は勧誘活動を行っているクラブよりも少なく、理想と現実にくい違いがみられる。

また過少と評価したクラブで勧誘活動を行っていないクラブにおける適正人数に対する現在部員数の比率は上限に対して30%、下限に対して67%の範囲に留まり、活動エネルギーの不足がみられ、職域クラブと同じ傾向にある。

(5) クラブ員の年齢構成

男女共に40歳代が最も多く各々26.8%、29.2%となっている。次いで男子では50歳代、30歳代、女子では30歳代の50歳代となり、職域クラブよりも年代が高くなっている。この3つの年代の男女の合計は全体の64.3%に至っている。

(6) 日本陸連、マスターズ陸連への加盟

健康志向型のクラブであるがゆえに競技志向型の人数は少なく、日本陸連の加盟率は男子が15.7%、女子が10.0%で、マスターズ陸連への加盟率は男子が3.7%、女子が1.7%であったが、職域クラブより若干多くなっている。

(7) 会則・加入制限・義務

会則の設定率は65.0%である。会則がないクラブの主な運営方法は話し合いによるもので、今後作成予定を有するクラブは少ないが、クラブ員数が多いクラブほど会則の必要性を感じている。

職域クラブにおける会則の設定率は41.8%であり、生活環境の違いが大きい地域クラブの方が基本的な会則が必要であること示している。

クラブの加入に際する年齢的・地域的な制限を有するクラブは有効回答数の約20%（職域クラブにおいては各々18.8%、50.9%）、同じく合同練習への参加義務は23.8%（職域クラブでは10.9%）と低い。会則とこれらの規約とを類型化すると、会則は有するが他の制約はしないとするクラブが37.2%に達し、次いで会則や他の制約もないクラブが16.7%であった（職域クラブにおいては、職場制限はあるが、会則や他の規約はなしとするクラブが最も多い）。

(8) 役員の構成

クラブを構成する役員は、クラブの象徴・統率者としての会長、金銭を扱う会計、一般的事務を担当する総務などに集約でき、職域クラブと同様であった。しかし指導者の役員としての比重が少ない点に問題があるように思われる。

(9) 月額会費

月額会費の徴収額は100円～499円（職域クラブでは500円～999円）とするクラブが最も多く、会則や会計の設定率も高く、クラブとして充実しているように思われる。

(10) 専門指導者

専門指導者を有するクラブは55.3%（職域クラブでは36.4%）であった。またその代表的な指導者1名についての調査結果をみると、性別ではすべて男子、職業は会社員、平均年齢は47.6歳、選手としての活動期では高校時代、専門種目は中長距離、指導経験年数は20年前後という構図が見出される。職域クラブとの比較においては、指導者の年齢は5歳高く、経験年数では5年～10年長くなっているのが特色といえよう。

また専門指導者の指導内容については健康管理が最も多く、次いで技術指

導、大会参加指導の順となり、職域クラブと比較すると大会参加の割合が高くなっているのが特徴としてあげられる。また指導項目数は2～3項目で、職域クラブと同様の傾向を示している。

更に指導者の選出方法をみると、職域クラブでは暗黙のうちに選ばれているのに対し、地域クラブにおいてはクラブの設立者自身になっている例が5以上を占めている。なお第2位には会長などの指名があがっている。

一方、指導者不在の理由に関しては、話し合いによる、十分な経験者がいないとするクラブが多く、不要とするクラブの比率は職域クラブよりも少なかった。

(II) 合同練習

合同練習の頻度は1週間に1回が最も多く、次いで4週間に1回となっており、職域クラブとは逆転している。

実施曜日は、職域クラブが水曜日と金曜日に多くなっているのに対し、地域クラブにおいては日曜日が過半数を占め、次いで土曜日となっている点に大きな違いがみられる。

また実施の時間帯についてはいずれも早朝の5:00～8:00が多くなっており、職域クラブが日曜日は午前中、ウィークデーは昼休みと勤務後の午後となっている点に特徴的な違いがみられる。

実施時間は職域クラブと同様にすべての曜日において1時間が最も多いが、土曜日は若干長くなる傾向を示している。

参加率は20%～60%の範囲にあり、職域クラブの20%前後より良くなっている。また土曜日の参加率は他の曜日のよりも高い。

練習内容の決定者は指導者や会長が多く、次いで個人という順になっている。職域クラブと比較すると、トップが指導者であることに変わりはないが、会長の比重が大きく、個人の割り合いが少なくなっている。

練習の手段は持続走、野外走、記録会が中心で、秋と春の練習メニューは豊富で、夏と冬は単調な内容となっている。なお練習手段を1つしか持ち合わせないクラブが100件以上もあり、今後改善の余地が残されている。

練習場所としては道路を使う頻度が高く、職域クラブと同様であった。次いでトラック、公園の順となっている。

(12) 合同練習以外の行事

職域クラブと同様に大多数のクラブが大会参加を上げている。次いで大会開催、講習会参加の順となっているが、職域クラブにおいては2番目に合宿、そして大会開催という順になっている。

(13) クラブ運営上の問題点

年齢と練習意欲が問題点のトップにあり、次いで人数、練習時間、練習場所、指導者という順となっている。職域クラブのトップは練習意欲と練習時間で、次いで指導者・練習場所の順であり、地域クラブでは上位にある年齢や人数に関する問題意識は少ない。

(14) 地方陸協や日本陸連に対する要望

講習会の開催と指導者の育成が双壁をなし、職域クラブと全く同様の要望をもっている。

以上の地域における一般ランニング・クラブの実態を前号に記載した職域クラブとの比較において述べてきたが、より魅力あるクラブに育成していくためには、参加者をまとめ、きめ細かな指導ができる人材の育成が重要であると思われる。

付記

この調査を実施するに際しては、日本陸上競技連盟の佐々木秀幸氏（東洋大学）と山地啓司氏（富山大学）のご指導を得ました。