

ウォーキングの魅力を伝え、街中を歩くイベントにおけるアンケート調査*

坂崎 貴彦^{*1,2}, 海邊 雅司^{*1}

Survey of walking promotion events in the city

Takahiko SAKAZAKI^{*1} and Masashi UMIBE^{*1}^{*1} Faculty of Sports and Health Sciences, Department of Sports and Health Sciences^{*2} Wellness & Sports Science Center

This study presents findings from a survey conducted among participants at an event aimed at promoting walking and supporting walking groups in Fukui Prefecture. The event attracted predominantly female participants aged 40 years or older. Municipal public relations significantly contributed to participants' awareness of the event. About half of the attendees cited the event's content as their primary motivation for attending, while interest in the lecturer was low. Feedback on the course and lecturer was overwhelmingly positive, with responses ranging from "very good" to "good". Regarding future activities, most respondents expressed intentions to actively utilize what they learned, indicating a generally positive response among those who attended the event on the second time.

Key Words : Walking, Promotion, Two time event, Questionnaire

1. 緒 言

ウォーキングは誰にでも気軽に始めることができ、いつでもどこでも行うことが可能なスポーツである⁽¹⁾。サイクリングや水泳のように有酸素運動の代表的な運動種目であるが⁽²⁾、日常生活の歩きや散歩とは異なり、健康のために行う歩きのことを指す⁽³⁾。低強度であるため安全に実施することが可能であり⁽⁴⁾、高齢者の介護予防や健康増進に有用である可能性も示唆されている⁽⁵⁾。一人で継続しようとしてもなかなか長続きしないのが現状であり⁽⁶⁾、継続する手段として歩数計を用いたウォーキング支援システムも用いられている⁽⁶⁾。

SNSを用いたシステムでは、特定のユーザと友人関係を結ぶ機能により動機付けを試みるシステムも増加している⁽⁷⁾。このように友人などと一緒に行動することや自分で快適だと思える速度(強度)⁽⁵⁾で行うことで活気が高まり⁽⁸⁾、継続が容易になる。

各市町村においてはウォーキングイベントが積極的に行われているが、開催時間は約半日であることが多く、参加者にとっては時間が確保しやすい⁽⁹⁾。またウォーキングイベント等を開催する背景には、旅先でのスポーツツーリズムの広まりもある⁽¹⁰⁾。1989年に発足した日本マーチングリーグ(JML)は、全国19のウォーキング大会で構成された日本を代表する最も歴史あるウォーキングリーグである⁽¹¹⁾。福井県内で開催される、若狭三方五湖ツーデーマーチもその中の一つであり、5つの神秘の湖「三方五湖」や日本遺産「鯖街道熊川宿」などの風光明媚なコースを歩くことができる⁽¹²⁾。参加者数はここ数年減少傾向であったが、コロナ禍がひと段落し、従来ほどではないものの増加傾向にある。

参加者数という観点では、例えばコロナ禍によるマラソン大会参加者数が減少した要因について、参加料の検

*原稿受付 2024年4月30日

^{*1} スポーツ健康科学部 スポーツ健康科学科

^{*2} ウェルネス&スポーツサイエンスセンター

E-mail: t-sakazaki@fukui-ut.ac.jp.

討と合わせて、コロナ禍で低下した人々のランニングに対する意欲を再び高める方法を考える必要があるとする先行研究もある⁽¹³⁾。

ウォーキングイベントを行うには、参加者のみでなく、誘導する人員を確保する必要もある⁽¹⁴⁾。そこで福井市総合ボランティアセンター主催のウォーキングの魅力を伝えるイベントが実施された。このイベントは、福井県ウォーキング協会の会員数増加を目指す目的もあり、前述のツーデーマーチの運営を担う福井県ウォーキング協会のスタッフを体験する機会も設けられた。

本調査では、参加者へのアンケートから、イベントの感想を把握し、福井県内のウォーキング関連行事の活性化および団体の活動促進に繋げることを目的とした。

2. 方 法

福井市総合ボランティアセンター主催で2回講座として開催された、令和4年度 市民活動団体支援事業 市民活動体験「ウォーキングの魅力 ウォークで元気な1年を踏み出しましょう」(Fig.1)で、両日の終了後に行われたアンケート結果をまとめた。本催しは、福井県ウォーキング協会および福井工業大学ウェルネス&スポーツサイエンスセンター後援により行われた。

1回目は、2022年12月10日に福井市総合ボランティアセンターに於いて行われた。福井県でウォーキングが必要な理由についての講話の後、福井県ウォーキング協会会長によるウォーキングレクチャーが行われた。さらに福井工業大学学生が主体となって歩行速度計測を行い、各自で身長から好ましい歩幅の計算を行った。その後、「まちなか歩き」を福井県ウォーキング協会が担当し、参加者と共に歩いた。

とき	ところ	内容
令和4年 12/10 9:30~ 12:30	総合ボランティア センター (ハビリン4階)	ウォーキングのレクチャー 歩行速度計測など ・まちなか歩き(約4キロ) ・運営スタッフの役割体験
令和5年 1/7 9:00~ 12:30	福井市内の神社 (和泉/権左衛門 通るコース)	「初詣ウォーク」に参加 (約7キロ) ・行事運営のボランティア 体験

協 力 特定非営利活動法人 福井県ウォーキング協会
福井工業大学ウェルネス&スポーツサイエンスセンター

対 象 ウォーキングや市民活動に関心のある方

定 員 20名 参加費 無料

申 込 11月15日(火) 9時から 電話、FAX、メール、
窓口にてお申し込みください。
※新型コロナウイルス感染症拡大予防のため、変更になる場合があります。

お問合せ 申込先
福井市総合ボランティアセンター
〒910-0006 福井市中区1丁目2-1 ハビリン4階
電話:0776-20-5107 FAX:0776-20-5168
E-mail: volunteer@city.fukui.lg.jp



Fig.1 イベントの案内と1回目の様子

2回目は翌2023年1月7日に開催し、福井駅周辺のいくつかの神社をめぐる「初詣ウォーク」を行った(Fig.2)。

アンケートの質問内容は、Table.1のとおりであり、「講座を受講したきっかけ」については、1回目のみ質問した。

本研究の集計に基づくグラフの作成には、統計解析ソフトEZRを用いた⁽¹⁵⁾。



Fig.2 2回目の様子

Table.1 質問項目

1. あなたは？
1)性別 2)年齢
2. 今回の講座をどのようにして知りましたか？
3. この講座を受講したきっかけはなんですか？
4. 今回の講座はいかがでしたか？
1)内容 2)講師 3)今後の活動に活かしますか？
5. 講座の感想（自由記述）
6. 今後の講座で取り上げて欲しいテーマ，講師（自由記述）

3. 結 果

参加者は1回目が14人，2回目が9人であり，両日とも参加した人が数名いた．両日とも，女性の割合が高く (Fig. 3)，全員が40代以上であった．2回目は，50代の割合が60代よりも高かった (Fig. 4)．

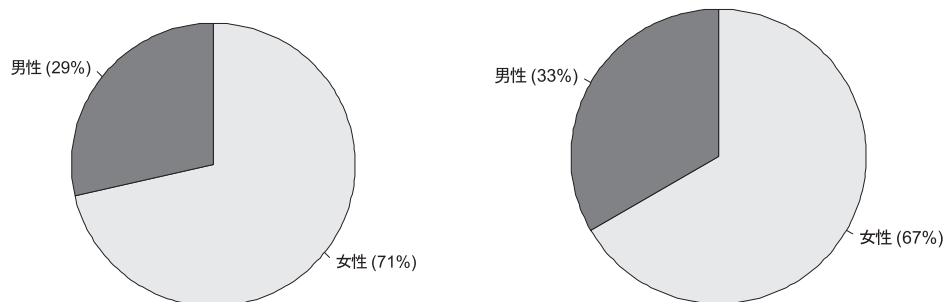


Fig.3 参加者の性別 (12月10日 (左) および1月7日 (右))

ウォーキングの魅力を伝え、街中を歩くイベントにおけるアンケート調査

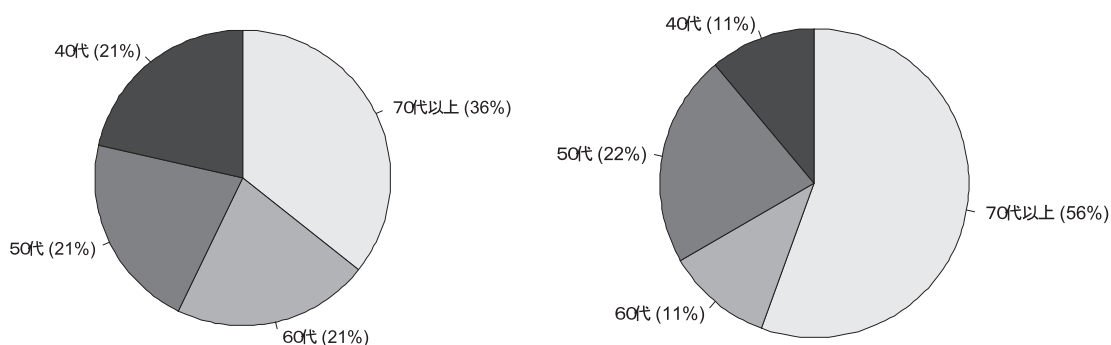


Fig.4 参加者の年齢(12月10日(左)および1月7日(右))

今回の催しを知る機会としては、1回目は「市政広報」、「知人から」、2回目は「掲示チラシ・ポスター」、「市政広報」の割合が高かった (Fig. 5)。

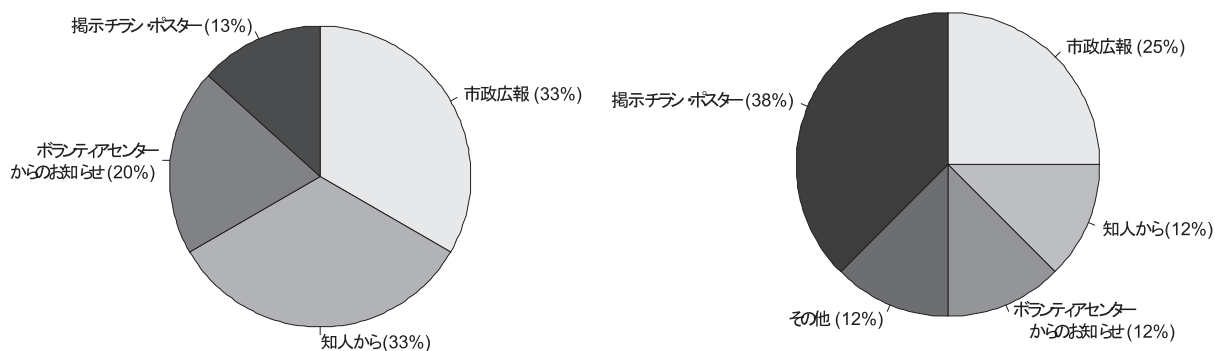


Fig.5 イベントを知った方法(12月10日(左)および1月7日(右))

1回目のみ質問した「受講したきっかけ」については、「内容」が約半数であり、「講師」が最も低かった (Fig. 6)。「その他」については、「Zoomで受講しているが、もっと詳しく学びたいので」、「自分から」等の内容であった。

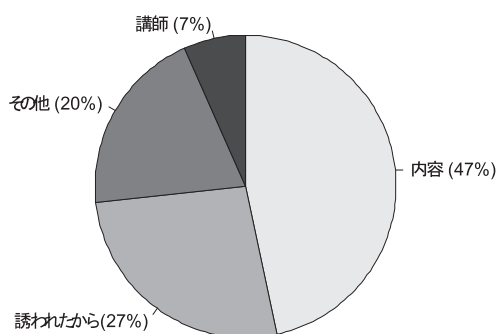


Fig.6 受講したきっかけ(12月10日のみ)

講座および講師の感想については、「とても良かった」、「良かった」のみの回答であった (Fig7・8)。

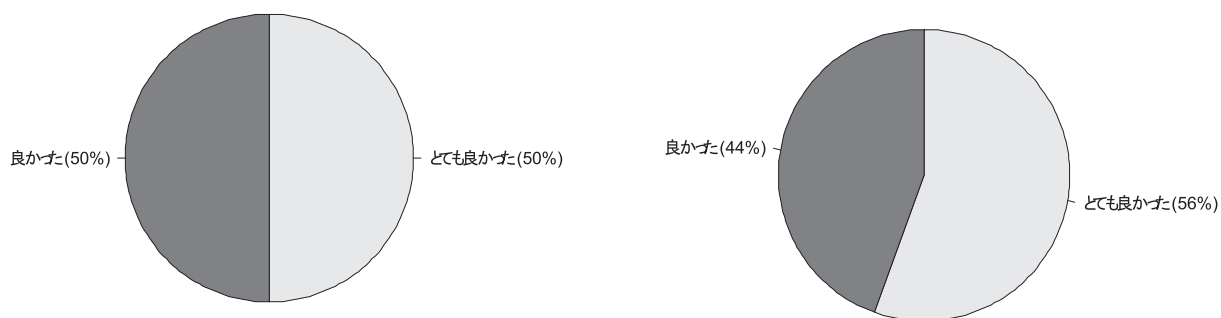


Fig.7 講座の内容(12月10日(左)および1月7日(右))

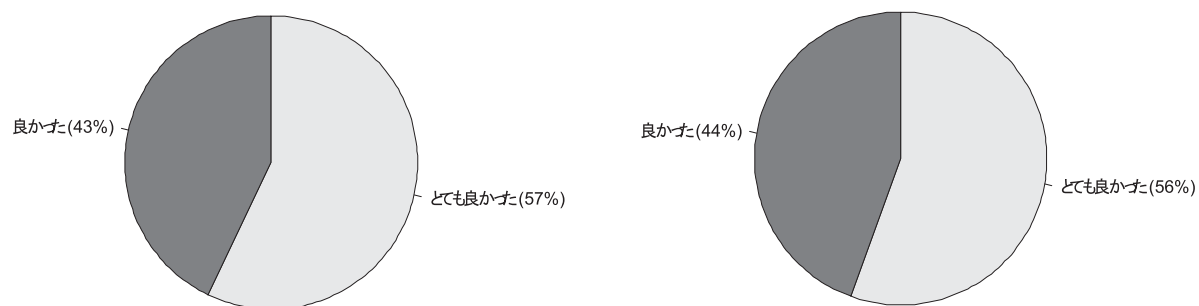


Fig.8 講座の講師(12月10日(左)および1月7日(右))

今後の活動に向けては、両日とも「わからない」と答えた人が僅かに確認されたが、「大いに活かせる」、「活かせる」という回答が殆どであり、2回目の方が、「大いに活かせる」と回答した人の割合が高かった(Fig. 9).

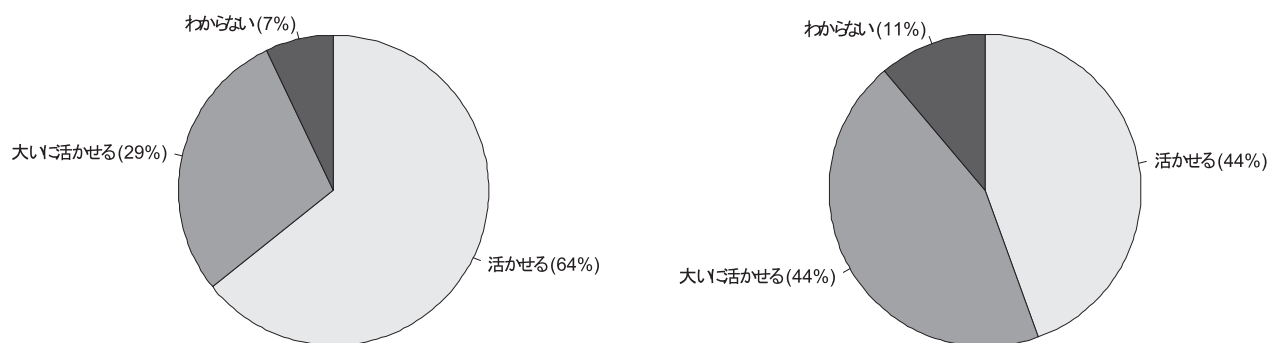


Fig.9 今後の活動に活かせるか(12月10日(左)および1月7日(右))

講座の感想 (Table. 2) については、1回目には、歩行と骨密度との関係、意識して歩くことによる負荷の違い等を学ぶことができ、面白かったという意見があった一方で、12月の講習が新年のウォーキングイ

イベントにつながっていることへの戸惑いや、講座を午前中で終わって欲しいといった意見もあった。2回目の回答については、概ね良好であり、前向きな回答もあった。

今後の講座で取り上げて欲しいテーマについては、ウォーキングに関係する内容としては、1回目の参加者からは水分補給のタイミングについて、2回目の参加者からは、山を歩く機会を望む意見や歴史ウォーキングが寄せられた。

Table.2 講座の感想（原文のまま）

12月10日	1月7日
<ul style="list-style-type: none"> ・講座の内容が面白かったです。 ・歩くほど骨が強くなるというデータはおもしろかったです。 ・歩育、孫ができたなら伝えたいと思います。 ・リーダー、スィーパー、アンカーの連携の大切さがわかりました。 ・工大の先生の話が楽しかったです。工大の社会貢献がよくわかりました。 ・靴の履き方がよかったです。とても快適に歩けました。 ・列の並びがとても悪く、他の人の迷惑になっていたり、最初・真ん中・後ろの役目がはたされていないことに注意すべきではなかったのかと思う。 ・また歩く元気をいただきました。 ・アンカーをさせてもらったのですが、普通に歩くのとはやはり神経をつかいました。 ・1/7に手伝うことになっているとは聞いておらず不満。手伝いということはあらかじめ伝えるべき。知らなかった。 ・1月のウォーキングが楽しみです。歴史の話がとても楽しかったです。 ・意識あるだけで、筋肉の使い方が違うことがよくわかった。 ・講座の時間、午前中終了にしてほしい。ウォーキングはなるべく点字ふまないように注意してほしい。 ・大変有意義な時間でした。ありがとうございました。（2名） 	<ul style="list-style-type: none"> ・なかなか一人では行動が起こせないところ機会がありよかった。 ・ウォーキングの参加という感じだったので、スタッフとしての体験ができたならよかったかなと思います。人数、距離等により難しいとは思いますが。 ・楽しく話ししながら歩けました。役の大変さ、大切さが少しだけわかった様な気がします。 ・以前、メールで12/10の講座の悪い点が大幅に改善されていました。皆様方の配慮が大変良かったです。福井市総合ボランティアセンターの職員さんに厚く感謝申し上げます。100点満点差し上げます。 ・今後も同様のイベントがあれば参加したい。 ・もっとお手伝いができると、なお充実感が持てたと思います。とても気持ちのよいウォーキングでした。ありがとうございました。

4. 考 察

本報告は、福井県ウォーキング協会の活動を体験し、ウォーキングの魅力を伝えることを目的として行われたイベントへの参加者アンケートの結果をまとめたものである。両日とも参加者は女性の割合が高く、全員が40代以上であった。今回の催しを知る機会としては、1回目は「市政広報」、友人から、2回目は「掲示チラシ・ポスター」、「市政広報」の割合が高かった。講座についての感想および講師については、「とても良かった」、「良かった」のみの回答であり、概ね良好であった。今後の活動に向けては、「大いに活かせる」、「活かせる」という回答が殆どであった。

特に2回目の回答の内容は前向きであり、良い印象を持った人が多いと言えるかもしれない。「今後の活動に大いに活かせる」と回答した人の割合も高い。

ウォーキングは誰にでも気軽に始めることができ、いつでもどこでもできるスポーツであるが⁽¹⁾、今回の参加者は女性が多く、全て40代以上であった。両日を比較して、年代の構成にはわずかな異なりが見受けられるものの、共に70歳以上が最も多かった。

30代以下の人が参加していれば別の結果が出たかもしれないが、地域を限定した歩行に関する研究については、40代以上を対象として実施された事例がある⁽¹⁶⁾。今回の取り組みについても、ボランティアセンターが主催であり、あらかじめ40代以上を想定して行われた感もある。30代以下には有酸素運動の代表的な運動種目であるサイクリングや水泳の方が人気があるかもしれない⁽²⁾。

今日のウォーキングには、スマートフォンのアプリを利用した歩数計などの便利なものが多数あり⁽⁶⁾、それらを活用した研究もおこなわれている⁽¹⁷⁾。今回のイベントに参加したきっかけについては、「内容」と回答した人が約半数いたものの、「講師」と回答した人は最も少なかった。たとえばアプリを利用したウォーキングについての専門家の講演が実施されていれば、参加者の意識も異なっていたかもしれない。

今回のイベントを知った機会については、「市政広報」という回答が一定数あり、本イベントの参加者の年齢層へは、影響力があったかもしれない。しかしながら、高齢者を中心としたイベントへの参加者が減少傾向となる場合もあり、協会等を一つのコミュニティと考えた長期的な活動という視点で見た場合、参加者数減少を課題としている例は、他にも見受けられる⁽¹⁸⁾。今後参加者数を増やすためには、SNS等で呼びかけていくことも大切であるが、組織的な働きかけと同時に、組織自体の改革も重要であるかもしれない。

本研究の限界は、参加者が40代以上であるため、ウォーキング協会の末永い存続や、将来に向けてのウォーキング関連行事への参加という観点では、検討できなかったことである。また間隔をおいた2日間のアンケートであるが、対応のある分析ができなかった。また、これまでのウォーキング関連イベントへの参加状況や、協会に所属していなかった理由等、個々についての詳しい状況について調べるができなかった。

種々の課題があるものの、本調査では、会員数が減少しているウォーキング団体が、ウォーキングの魅力を伝えるための取り組みをボランティアセンターと協力して行い、実際に参加した人を対象にアンケートを実施することができた。アンケートにより、参加者が40代以上であり、女性の割合が高く、2回目に参加する人の意識が比較的前向きであるかもしれないことがわかった。わずかではあるが、今後のウォーキング関連行事の活性化と団体の活動促進の道筋を探る手立てとできたといえる。

5. 謝 辞

本論文を作成するにあたり、主催された福井市総合ボランティアセンター、および本学ウェルネス&スポーツサイエンスセンターと共同で後援されたNPO法人福井県ウォーキング協会の皆様に御礼申し上げます。

参考文献

- (1) 中村光博, “ウォーキングの授業実施について”, 東京歯科大学教養系研究紀要, Vol. 24 (2009), pp. 23-27.
- (2) 佐野久, 竹村英和, 山野英伯, “ノルディックウォーキング初心者における運動中の心拍数と主観的運動強度”, 仙台大学紀要, Vol. 38, No. 1 (2006), pp. 40-46.

- (3)医療法人社団平成医会, “歩くことで得られる心身の健康”,
<https://heisei-ikai.or.jp/column/walking/> (参照日 2023 年 10 月 24).
- (4)枝伸彦, “ウォーキング・ヨガによる肥満改善・健康増進”, 体力科学, Vol. 72, No. 1 (2023), pp. 10.
- (5)村田伸, 村田潤, 大田尾浩, 松永秀俊, 大山美智江, 豊田謙二, “地域在住高齢者の身体・認知・心理機能に及ぼすウォーキング介入の効果判定”, 理学療法科学, Vol. 24, No. 4 (2009), pp. 509–515.
- (6)山村豊, 井上悦子, 吉廣卓哉, 中川優, “生活習慣病予防のための SNS の仕組みを用いたウォーキング継続支援システム”, 電子情報通信学会, 第 19 回データ工学ワークショップ (DEWS2008), (2008), pp. A8–6.
- (7)田部浩子, 吉廣卓哉, 井上悦子, 中川優, “生活習慣病予防のための競争意識を利用した歩行継続支援システム”, 情報知識学会誌, Vol. 21, No. 1 (2011), pp. 37–53.
- (8)三谷有子, 佐久間春夫, 福永幹彦, 中井吉英, “ヘルスプロモーションにおける Walking のあり方について: 自己爽快ペースによる検討”, 心身医学, Vol. 44, No. 8 (2004), pp. 595–602.
- (9)長谷川直人, 佐藤和佳子, “ウォーキングイベント参加者の運動習慣および運動に対する認識の特徴と参加後の変化”, 山形医学, Vol. 28, No. 1 (2010), pp. 13–23.
- (10)山田耕生, “日本における市民マラソン大会の動向と今後の展望に関する考察”, 千葉商大紀要, Vol. 59, No. 3 (2022), pp. 129–141.
- (11)日本マーチングリーグ, “日本で最も権威あるウォーキングリーグ”, <http://j-ml.org/> (参照日 2023 年 12 月 1 日).
- (12)第 32 回若狭三方五湖ツーデーマーチ, “WALKING 若狭を歩こう”, <https://wakasa-2dm.com/#walk> (参照日 2024 年 4 月 2 日).
- (13)備前嘉文, 二宮浩彰, 國本明德, “都市型市民マラソンにおけるスポーツ消費者行動: コロナ禍でマラソン大会参加者はなぜ減ったのか?”, 同志社スポーツ健康科学, Vol. 15 (2023), pp. 1–12.
- (14)田中忍, 太田あや子, “ノルディックウォークイベントの視察報告”, 武蔵丘短期大学紀要, Vol. 20 (2012), pp. 89–91.
- (15)Kanda Y, “Investigation of the freely available easy-to-use software ‘EZR’ for medical statistics”, Bone Marrow Transplant, Vol. 48 (2013), pp. 452–458.
- (16)森田洋史, 樋野公宏, 山田育穂, “最寄り鉄道駅の利便性と居住者の歩数との関係”, 日本建築学会計画系論文集, Vol. 88, No. 812 (2023), pp. 2782–2788.
- (17)土田洋, “総合型地域スポーツクラブの高齢者における歩数と心身の関連性. スマートウォッチを活用した実証実験データを用いて”, 朝日大学保健医療学部健康スポーツ科学科紀要, Vol. 6 (2022), pp. 53–59.
- (18)吉村真悟, 姥浦道生, 苅谷智大, 小地沢将之, “復興まちづくり協議会の長期的活動実態に関する研究 阪神・淡路大震災における神戸復興まちづくり協議会に着目して”, 公益社団法人日本都市計画学会 都市計画論文集, Vol. 51, No. 3 (2016), pp. 261–268.

(2024 年 8 月 2 日受理)