

# 加速する限界挑戦型スポーツ

— 中高年が主力：市民スポーツ先端領域の実態調査 —

後藤 新 弥\*

## 要 約

100 km を超えるウルトラマラソンや、山を駆け抜けるトレイルランニング、海を 10 km 以上も泳ぐオーシャンスイム（遠泳）など、限界に挑む過酷なスポーツが、一般市民の間で急激に成長し始めている。自ら逆境を創造し、それらに挑むことを楽しんでいる新しい領域のスポーツの実態を調査し、どのような人たちが、どのように楽しみ、あるいは苦しんでいるのかの「見える化」を試みた。基礎調査の段階ではあるが、平均年齢 40 歳、部活の経験もなく、スポーツも苦手だった人が約 4 割。プロのいない世界で、ごくふつうの市民が、自分たち自身で新しいスポーツ宇宙を開拓している様子を垣間見ることができた。

**キーワード：**ウルトラマラソン、トレイルランニング、オーシャンスイム（遠泳）、逆境、限界挑戦、女性とスポーツ、市民スポーツ

## 1. はじめに

限界挑戦型スポーツという用語はまだ定着していないが、ここでは 24 時間走り通す「ウルトラマラソン」（通常 100 キロ以上のレース）や、奥多摩山稜 70 キロを制限一昼夜で走り抜ける「ハセツネ杯日本山岳耐久レース選手権」に代表される「トレイルランニング」、あるいは海で波風をはねのけて長距離（10 キロ以上を泳ぎ続ける「オーシャンスイム」（遠泳）、マウンテンバイクで不整地を長距離走行する「MTB 耐久レース」など、常識的な「限界」のさらに先を自ら追い求めてチャレンジする過酷なスポーツを、一般市民が行うスポーツ活動としては最先端領域にあると仮に定め、「限界挑戦型のスポーツ」と表記する。マスコミにもごく部分的にしか取り上げられて

いないが、現実にはこうしたスポーツへの参加者数の増加は、一部のマラソンブームをはるかにしのぐものがあり、今後 5～10 年の間にその存在を確定し、「スポーツ界における市民権」を獲得すると思われる。

ここでは、どのような人たちが、なぜ、どのようにこうした限界挑戦型のスポーツを楽しんでいるかを、聞き取り調査をベースにしたアンケート調査によって数値化し、まずその実態を「見える化」することを試みた。

夜明け未満のスポーツといえるが、ではどのような夜明けがくるのか、市民スポーツの近未来の構図を探るのが目的である。

また、レジャー・レクリエーションの目的のために、人はなぜあえて苦しいこと、つらいことに挑むのか、人間は本質的に「逆境にチャレンジすること」が好きなのではないかという自分なりの研究テーマへの、糸口ともしたい。

2011 年 11 月 25 日受付

\* 江戸川大学 経営社会学科教授 スポーツビジネス、スポーツ科学心理学

## 2. 背景の考察

ここ数年、東京マラソンを筆頭とした都市マラソンの異常な人気から、「マラソンランナーが急増」し、走る文化が大きな進展を見せているかのような印象を受けるが、「現実には、もっと華やかな舞台で走りたい、というパフォーマンス的な欲求が大都市のマラソンに現れているが、フルマラソンの参加者自体が全国的に増加しているわけでは決してない。10キロ前後の初心者部門では女性の参加が目立つが、全体としてはマラソンの参加者は横ばい状態にある」(アウトドアジャーナリスト山本晃一氏)。

マラソンの国内大会の各参加者数の増減はさまざまな要因に左右されがちなため、1970年代に日本人に“市民マラソン”を啓蒙し、後現在もこ

の領域を代表するレースとして著名なハワイ・ホノルルマラソンの日本人参加者の推移を調べると、最初に日本人120人が参加した1977年第5回大会(日本人以外は3,380人)から、1995年第23回大会には日本人が21,717人(日本人以外は12,717人)とピークに達したものの、現在(2010年第38回大会)は日本人が13,490人(日本人以外9,316人)に落ち着いている(図1)。こうした傾向は、国内の市民マラソン大会の草分け的存在の河口湖マラソンにもみられており、「フルマラソン以外の部門では増加しているが、フルの部門はピーク時の14,000人規模から、平均10,000人弱に定着している」(河口湖マラソン実行委員会)。

これに代わって急成長しているのが、本研究のテーマでもある、100キロを超える距離を走るウルトラマラソンや、山岳を駆け抜けるトレイルランニングである。たとえば世界大会への日本代表

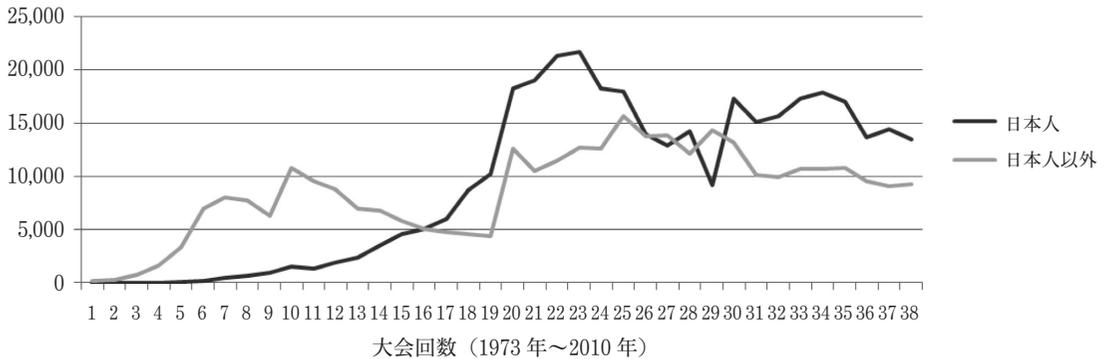


図1 ホノルルマラソン参加者の推移

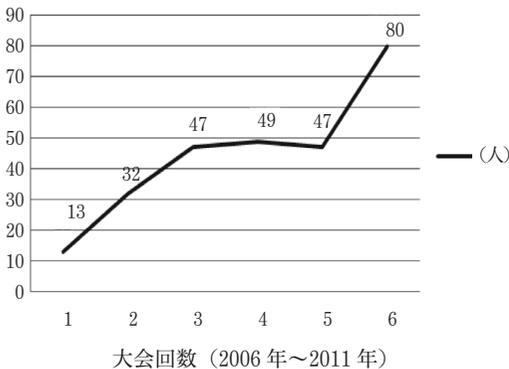


図2 神宮24時間参加者の推移

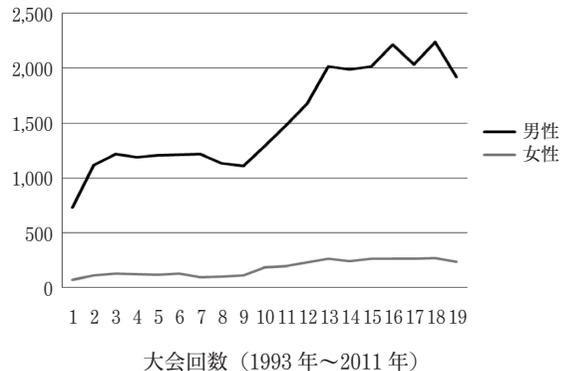


図3 ハセツネ杯参加者の推移

新人選考レースとして位置づけられる「神宮 24 時間チャレンジ」は、第 6 回の 2011 年には第一回の 13 人の 5 倍、80 人にふくれあがった (図 2)。

またトレイルランニングの日本最高峰レース「ハセツネ杯」の場合は、1993 年の第一回大会の参加者が 803 人だったのに対し、第 19 回の 2011 年は 2,158 人と激増している (図 3)。

フルマラソンに代表される既存の競技スポーツからの“脱皮”が急速に高まっている背景要因は、以下の 3 つに大別できると考える。

#### 心理的背景の考察：「閉塞感の強くなったフルマラソンから、自分をもっと解放したい」

フルマラソンは 3~4 時間の圧縮された範囲のタイムを競う競技で、あまりにも分秒での争いに大勢が密集するようになった。この微々たる差異での競争が、ランニング雑誌などが年代別全国ランキングなどを表示するようになってさらに激化し、「自分なりの目標で走る」レクリエーションスポーツから、「一般市民といえども、秒単位で他人との順位を争う」窮屈な競技へと変化してしまった印象がある。この閉塞感を嫌って、「もっと自由で、もっと自分自身と密になれる世界」を一部の人たちが求めた結果、ウルトラやトレイルランニングに突破口が求められたのではないかと、要因に含まれているとみる。

マラソンと異なる、ウルトラやトレイルランニングなどの先端領域の魅力は 3 つに大別できる。

#### ① タイムや細かな順位を意識しすぎる結果偏重主義からの脱皮と解放

基本的にウルトラは「12 時間」「24 時間」などの時間内にどれだけ走れるか、その距離を競うもので、あまりにも長時間、長距離に達するため、順位や他とのタイム比較を意識するよりも自分をいかに導くかという「内面のレース」の部分割合が圧倒的に大きい。トレイルランニングも、真夜中の山中では「あいつより一歩でも早く」といった過剰なライバル意識よりも、「いかに無事にここを走り通せるか」に意識が集中する。自分との

戦いの部分が、重要な要素となる。

フルマラソンは市民スポーツとしての歴史が長い分、4 時間以内で走る、3 時間以内で走るなどの目標が全体の価値観として固定している。このため、タイム (結果) 偏重主義という枠の中にいつの間にか入り込み、それでは「仕事」の営業グラフを競うことと何ら変わりが無いことに気づき、違和感を持つ人も少なくない。これはプールでのタイム競争、登山での百名山の「いくつ登った」競争にもいえることで、こうした「他人と結果の優劣を競う価値観」の世界から飛び出そうとするのは、一種本能的な行動ともいえる。

一方で、マラソンの一般化、特に近年のお祭りのような都市大会の印象に反発し、よりスパルタンな挑戦対象として、ウルトラやトレランなどへの意識が固まってきた部分もありそうだ。

#### ② 対応力のゲーム：知恵と経験がものをいう

ウルトラもトレイルランニングも、レース時間が半日以上に達するため、天候をはじめとする自然環境 (気温を含む) の変化への対応力が問われる部分があり、これもまたフルマラソンとは大きく異なる点だ。トレイルランニングは野山を走ることから、練習ではそれらに親しむことができるが、レースではそういう余裕はない。むしろ自然環境は自分に脅威や困難をもたらす要素であるが、ランナーにとっては、そうした刻一刻と変化する環境をいかに克服し、困難を乗り越えるかという、一種のサバイバルゲーム的なおもしろさがある。すなわち、レース中に現れる“困難”と、それを“乗り越える”ことが大きな要素となるスポーツだ。むろん、変化に対応するには技術、体力も必要だが、結局は自己コントロールの能力がものをいうことになり、単に「走るのが速い」若い世代のランナーよりも、人生も半ば (以上) にさしかかったベテランの経験と知恵がクローズアップされる局面が多い。

海を泳ぐオーシャンスイムについても同様の魅力を語る人が多く、湾内の潮の流れ、風による白波や水温変化に対する「判断力」と、それに自分を適応させていく「対応力」が、泳ぎそのものの体力や技術以上に、完泳への大きな要素となって

くる。

そうした「知力」部分を駆使し、体力とともにそれを限界まで駆使するゲームとしての魅力は、プールでは味わうことができないはずだ。

### ③ 困難に比例する、高い達成感

訪れる困難が多様化し、その困難度が高くなればなるほど、走り終えた時の達成感は通常、強くなる。3~4時間でレースを終えてしまうフルマラソンに対して、半日、あるいは丸一日以上の長丁場を走り抜くことは、それ自体が数倍の難度となるが、「自分の能力を最後の一滴まで出し切る」というレースの構図が、はるかに大きな満足感を与えてくれる。こうした満足を一度味わうと、密集した群像の中でのフルマラソンの順位競争が日常からの脱皮（レクリエーション）としてのスケールを失い始め、「マラソンも続けるが、トレイルランニングやウルトラ（もしくはこの両方）に主力をおく」ランナーが急増するのは自然である。

従って、遠泳に於いても「日常はプール、イベントがあれば海でのレースへ」といったスタイルが多くみられるはずで、既存のマラソンやプールを否定するわけではないが、「自分のスポーツ」として、限界挑戦型のスポーツを最高位に置くことになる。

高い達成感と「やり抜いた自信」は、その人間にとって普遍的なもので、日常生活や仕事、学業にも必ず反映されるとみる。従って、練習時間などによる損失よりも、困難への挑戦によって得ることの方が大きく、こうした余暇活動（レクリエーション、レジャー）が自分にとってプラスであるという自覚を日々確認すると思われる。

また、現代の仕事は以前のような「より高いレベルの仕事をする」職人的な側面よりも、むしろ周囲とのコミュニケーションや協調などが優位に求められることが多く、自分一人が全力を尽くしきことは、むしろ控えねばならない局面が多くなっている。こうしたことから、日常の仕事（会社）世界から「思い切り自分を解き放ち、思い切り自分の能力を出し切ることにあえて挑戦する」スポーツ宇宙に、一部の人が飛び出していく。限界挑戦型のスポーツが大きく発展し始めたのは、

以上のような背景と関係があるのではないかと推測する。

以上のような考察を原点に、では実際はどうか、現場でまず最初の意識調査を試みたのが、この研究レポートである。

## 3. 調査結果の要旨と調査方法

前章で述べた背景の考察を視野に入れながら、2009年から始めた実態調査により、以下のような傾向を把握することができた。調査は限界挑戦型と呼べる代表的なレースを対象に行った。これをもってこの領域すべてを把握できたとはいえないが、異なる種目のレースにもかかわらず、どの種目でもほぼ同じような傾向の数値となり、先端的な領域を楽しむ「ふつうの市民」たちの実態の一面を把握することができた。

以下にその調査結果の要旨を列挙する。

### 調査結果要旨

- ★平均年齢はアラフォー 40 歳。血気盛んな若者のスポーツではない
- ★年齢の幅が広いのは海での遠泳レース 最年長 75 歳
- ★女性参加率はまだ 2 割前後だが、イベントでの存在感は大きい
- ★おばさん元気?! 女子も主力は 40 代、50 代 > 20 代
- ★「目新しい競技」ではない?! スポーツ歴は平均 6.4 年
- ★「スポーツは苦手だった」人が 4 割を占めている
- ★鉄人候補は長距離系とは限らない。「昔」短距離系も 4 割
- ★部活経験の「玄人」は 3 割弱しかいない
- ★メタボなどに悩んでいたから、が動機の人が 4 割も
- ★逆に家族との絆が「深くなった」が 27%

- ★「家族と一緒に」の時代はまだこれから。競技の特殊性もある
- ★仕事へのスポーツ効果は顕著 仕事の「能率が上がった」が4割近い
- ★平均の練習時間は1日1時間半でいど
- ★やっぱり女子のほうがお金持ち？ 月平均のスポーツ費用は平均2万3,000円
- ★怪我や故障とも付き合い上手に トラブル経験者が6割
- ★困難を乗り越えることで、7割が「タフになった」
- ★「逆境的なスポーツだからこそ価値がある」やりがいと誇りを感じている
- ★でも3割が「辞めたい」と感じることがある
- ★自分の限界や内側の動機、すなわち「自分を知る力」が重要な鍵になる
- ★女子会の本音は「男たちを抜くのは、やっぱり快感」?
- ★出産が女をより強くする、は俗説じゃない?!
- ★ランガールズは美しい「きれいになったと思う」が80%

#### 調査方法

現場調査の対象としたのは以下の9つのイベントで、添付のアンケート用紙を原則として利用した。

#### 2009年度

- ① 山岳ナイトラン (トレイルラン夜間走行練習) 8月9日 奥多摩 58人  
(夜間のトレイルランニング練習壮行会 イーストウインド主催)
- ② 湘南オープンウオーター遠泳レース 8月29日 湘南・江ノ島 46人  
(1,000人が参加する海での遠泳レース。10キロ部門ほか)
- ③ ウルトラマラソン24時間 9月11~12日 神宮外苑 60人  
(外苑で行う酷暑下の24時間マラソン。世界

大会日本代表への登竜門)

- ④ 野田 MTB 耐久自転車レース 12月20日 千葉県野田市郊外 42人  
(日刊スポーツ主催のマウンテンバイク市民レース。4時間耐久ほか)
- ⑤ 市民マラソン10km 10月11日 流山ロードレース 56人  
(流山市のNPOが立ち上げた市民マラソン大会で、高校生も参加)

#### 2010年度

- ⑥ 湘南オーシャンスイム遠泳レース 5月30日 鎌倉 18人  
(NPOパディ冒険団が行う手作りの遠泳市民レース)
- ⑦ ひたちなか自転車耐久ロードレース 6月27日 茨城県ひたちなか市 57人  
(最も伝統のある日刊スポーツ主催のサイクルレースシリーズ戦の一つ)
- ⑧ ウルトラマラソン24時間 9月12~13日 神宮外苑 31人  
(大会はNHK総合でもサンデースポーツ「熱視線」で取り上げられた)
- ⑨ 鋸山トレイルラン 11月 千葉県鋸南町 20人  
(有限会社フィールズ主催の、初心者向けの山岳ランニング大会)

注=他に野沢温泉トレイルランなど複数のレースを調査、なお⑤流山ロードレースは限界挑戦型ではない、一般的なランニングレースだが、比較対象として調査。

回答者数 合計391人 (2009年=259人, 2010年=132人)

(注) これらのレースイベントは、各種目のスポーツの極端な先端部分にある。フルマラソンの2010年東京大会への参加申し込みが40,678人だったのに対し、2011年神宮24時間マラソンは85人の参加だった。日本で24時間以上を連続走行できるのは実質的に120人前後といわれており、調査対象とした各種レースは、遠泳の10キロ、山岳レース「ハセツネ70キロ」練習ナイトランなどを含めて、いずれも市民スポー

ツとして難易度の極めて高い部分にある。特に神宮のレースは世界選手権相当の国際レースへの日本代表権を争うレベルで、現実に優勝者はメダルを獲得している。

ちなみにこの領域では、どの種目にもプロのコーチは存在するが、プロ選手として活動しているのは、トレイルランニングの鍋木毅と奥宮俊祐の両氏のみである。この2人はすでに主戦場を海外に移しており、国内では特別招待などをのぞいては本格的な競技参加はしていない。実際に国内で限界挑戦型レースに参加しているのは、すべてがアマチュア、ふつうの市民であることを念頭に入れておきたい。

いずれも、レースイベントの現場で、レーススタート前、もしくは終了後に、共通のアンケート用紙を持って、アトランダムに聞き取り調査を行うことを原則とした。レースに際しては**ボランティアスタッフとして支援することを条件として**主催者の了解を得た場合には、事前に参加予定者リストを入手してアンケート用紙を郵送、当日回収する方法をとった（上記③④⑦⑧）。この場合の事前郵送の回答率は平均40%で、単純に「アンケートさせてください」という方法に対して、レースイベントの内側に入り込むことで、より深く正確な回答を得ることができた。

### 「市民スポーツ 先端領域」の実態調査

(アンケート用紙例)

- ①年齢 \_\_\_\_\_ 歳      ②性別    1) 男性    2) 女性      ③このスポーツ歴 \_\_\_\_\_ 年
- ④学校時代(小, 中)    スポーツはどちらかといえば      1) 得意      2) 不得意
- ⑤タイプとしてはどちらでしたか      1) 短距離系      2) 長距離系
- ⑦部活でこのスポーツを経験したことが      1) ある      2) ない
- ⑨このようなスポーツを始めた「背景的な要因」について心当たりがあれば(いくつでも)
- a) メタボ, 体調不良    b) 大きな病気や怪我    c) 部活などに「思い残し」が    d) 出産  
e) その他(例: 日常からの脱却)
- ⑩家族とのつながりが      1) 深くなった    2) 変わらない    3) 疎遠になった
- ⑪仕事(学業)の能率や成果が      1) 増した      2) 変わらない    3) 落ちた
- ⑫このスポーツによる怪我や故障は?      1) 経験した    2) 今もある      3) ほとんどない
- ⑬では, 客観的に見て心の健康度, 精神的な変化は?(いくつでも)
- a) 物事に前向きに取り組む, 状況変化にタフになった    b) 変わらない  
c) 疲労でイライラが多くなるなど, 時にはマイナス面も    d) 人生をプラスの局面から感じるようになるようになった    e) その他
- ⑭週平均で何時間    練習またはスポーツライフにあてていますか      \_\_\_\_\_ 時間
- ⑮一月あたり, スポーツライフ(全体)にかけている費用(平均値)      \_\_\_\_\_ 万円
- ⑯ご家族も同じスポーツを?      1) やっている    2) やっていない
- ⑰客観的に見ても, 体力, 精神力, 環境設定などの難度が高いスポーツです。そのことがご自身にとって逆に  
励みや誇り, やりがいに      1) なる      2) なることもある    3) 無関係
- ⑱日常「もう辞めよう」と感じることは      1) ある      2) ないことはない    3) 全くない
- ⑳以下のような見解について, どうお感じになりますか
- \* こうしたスポーツでは目標の設定をすることが大切である。つまり「自分を知る力」が鍵になる。
- 1) 同感      2) 何とも言えない    3) 賛成できない
- 〈女性にお聞きます〉
- ㉑男性に勝つ, 抜く快感は, このスポーツを続ける要素に?      1) なる      2) 無関係
- ㉒出産は女性を強くする, という意見に      1) 賛成      2) 賛成以外
- ㉓このスポーツライフは(広い意味で)自分をより美しくする      1) はい      2) 無関係

#### 4. 調査結果と考察

第3章に記した要旨の詳細と観察を各調査項目別に述べる。

なお、この調査は初歩的な基礎研究として、採集した数値データ自体を重視したいため、平均などを求める際にも単純にすべてのデータを対象としてまとめた。特記のない数値はいずれも今回の調査対象とした挑戦型スポーツ全体の数値である。

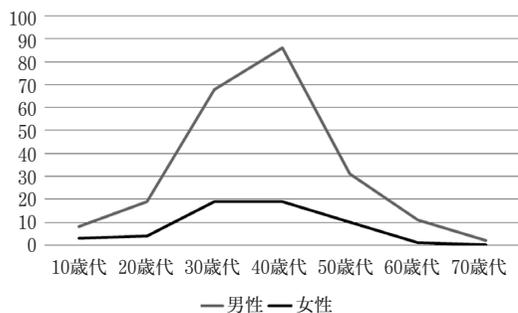
今後、各種の二次分析などを試みたい。

#### 平均年齢はアラフォー。血気盛んな若者だけのスポーツじゃない！

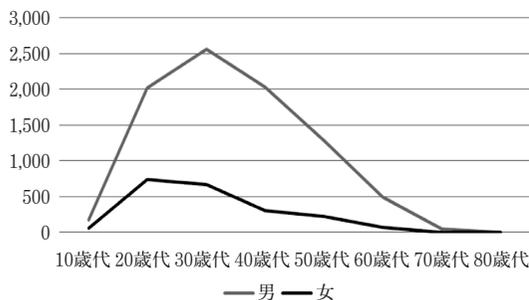
設問① 年齢 総合平均 40.7歳

- \* 世間的に見ればいずれも極限に挑戦する、特殊なスポーツに感じられ、若くて健康、大学などの選手、あるいは運動部経験者といった「特別に強い人」が中心だと予測されたが、実際には平均年齢が40歳を超えていた。ちなみに最

限界挑戦型の年代比較



河口湖マラソンの年代比較



年長が75歳、最年少が11歳（いずれも遠泳レース）と非常に幅が広く、この主軸となっているのは中年の社会人であることが明確になった。

11歳～ 平均40.7歳 ～75歳

年齢分布を見ても、30代より40代超えの参加者が多い。

- \* また、超長距離を競う種目の専門家やトップ選手からは、「若い人にはむしろ難しい。ある程度年齢的なキャリアも、精神力の点で要求されるから」といった指摘を受けた。
- \* 一般的なマラソン大会である河口湖マラソン（第30回大会2006年、参加10,715人、うち女性2,076人）の参加者の年代グラフと比較すると、以上の点がより明確に観察できる。

#### 年齢の幅が広いのは海での遠泳レース 最年長75歳

- \* 他の2競技に比べ、遠泳はその層が幅広く、09年湘南、10年鎌倉などのイベントをみても全体の最年長者が参加しており、一方で14歳からの10km遠泳参加者も存在していた。こうしたことから、市民スポーツの土台が最も幅広く、非常に堅固で充実していることが鮮明になった。オリンピックで今最もメダルを含めた上位成績を獲得しているのが水泳だが、その活躍も、この土台こそが第一の要因ではないか、と推測される。

- \* 裏を返せば、水泳連盟の「強化と普及」の両輪への努力が実を結んでいるということであり、またソウル五輪金メダリストの鈴木大地氏らによる「プールだけでなく、海でも泳ごう」という呼びかけを中心とした、市民スイマーに遠泳への扉を開く努力を続けている成果ではないかと思われる。

- \* なお、オリンピックでも海での遠泳がオープンウォーター競技として正式種目に採用されており、市民スポーツとしての隆盛は世界的な傾向である。

最年少は、MTBレースの11歳。これはMTBが遠泳やランニングと比べるとまだ比較的新しい

	平均	最年長	最年少
山岳ラン	41.2	59	27
湘南遠泳	41.6	75	14
09 神宮	43.6	62	21
MTB	36.6	53	11
10 鎌倉	43.1	67	27
ひたちなか	38.6	62	11
10 神宮	43.3	58	30

スポーツであり（最年長は最も若い53歳）、同時に「父と子」が一緒に楽しむ、新しい家族スポーツとして発展しつつあることを示している。

### 女性参加は2割前後だが、イベントでの存在感は大きい

設問② 男女比 女性の参加は19.9%だった

\* いずれの大会も非常に消耗の激しいスポーツで、レベルはともかく、オリンピックなどのテレビ中継で「すご〜い」と感じるさまざまなレースシーンをはるかに超えるような高難度のスポーツであることが、特に現場でそのシーンを目の当たりにした我々には驚異だった。

ところが、こうした中にも女性がどんどんと進出しており、各主催者や関係者へのフォロー調査でも年々その割合が増えている。70年代にはフルマラソンの女性参加者は男性の1割にも満たなかったが（それでもその存在感は薄くなかったが）現在では東京マラソンの申込者の男女が逆転している。その増加率にあてはめてみると、結局、今回調査対象とした先端領域のスポーツ競技でも、20年後、30年後には「男女比はほぼ同等になっていくのではないかと予測される。

（注）上記男女比は、アトラダムに現場でインタビュー調査した結果をベースにした数値で、必ずしも参加者実数比ではないが、主催者発表の公式参加者・完走者数などでも、ほぼ同様のデータが発表されている。

（主な参加者・完走者の実数の男女比 主催者発表データから）

### 山岳ナイトラン

参加 58人 うち女子 15人 (25.9%)

### 湘南遠泳 3km+10km

参加 1,115人 うち女子 250人 (22.4%)

### 09 神宮 24 全体

完走 105人 うち女子 22人 (21.0%)

〈参考〉

### 流山ロード全体

完走 1,710人 うち女子 292人 (17.1%)

### 山岳 24 時間選手権\*

出走 2,070人 うち女子 208人 (10.0%)

（完走率 男子=83.7% 女子=81.3%）

\*09年10月の長谷川恒男杯山岳耐久レース（ハセツネ）

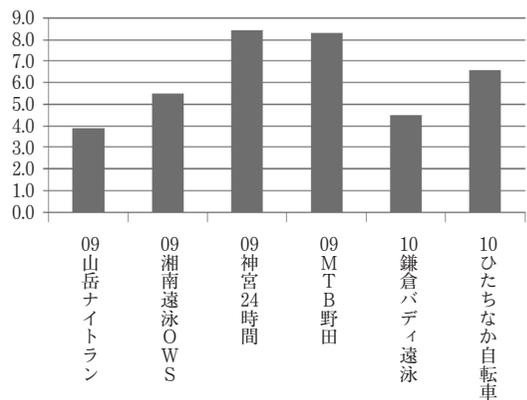
### おばさん元気?! 女子も50代>20代

\*男女の平均では男子が40.9歳、女子が39.1歳と、ほぼ同等だったが、女子も20代よりも50代の参加者が上回っており、先端的な市民スポーツの実態が顕著に表れている（図「限界挑戦型の年代比較」グラフ参照）。

### 今始まったばかりの「目新しいスポーツ」ではない

設問③ 各スポーツ歴は平均6.4年

スポーツ歴（年）平均比較



\*「このスポーツのスポーツ歴は」という設問に対し、回答の総合平均は約6年。ただ「今回が初めて。スポーツ歴0年」と回答する人もかな

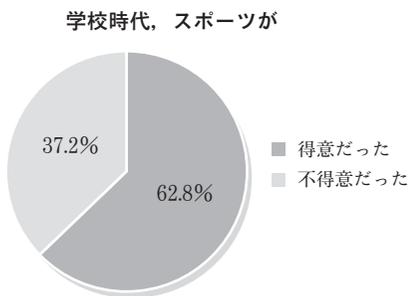
り多かった。これはこちらで「スポーツ歴1年」と修正して集計したが、逆に考えれば、マスコミ上では非常にマイナーなこうした先端領域の市民スポーツでも、非常に長く継続してきた人が相当いるという現実と直面する。

すなわち、これらの領域を「新しいスポーツ」と勝手に捉えるのは間違いで、日本でも、あるいは日本では、こうした冒険的・限界的なスポーツがずっと以前から市民レベルでは続いていたのだ、という「既存の論文やマスコミでは分からなかった」事実を知ることができた。

- \* スポーツ歴平均が最も長かったのは09年神宮24時間マラソンで（大会初参加が多かったにもかかわらず）8.4年だった。これは日本が70年代から市民マラソンのブームに沸き、そこから派生的に「フルマラソンよりもっと長く走ってみよう」というチャレンジャーの世界が早くから確立されてきたことにほかならない（流山レースは平均7.6年だった）。
- \* 一方一番短かったのはナイトラン（トレイルラン）で、これは山岳マラソンの歴史がまだ浅いこと、しかし急激なブームになりつつあることを示しているようだ。
- \* 山岳マラソンの頂点は10月の「長谷川恒男カップ日本山岳耐久レース選手権」（奥多摩70km）で、今回我々が調査したナイトランは、この大会への一般参加者の夜間走行練習会でもあった。選手権は今年がまだ第19回である。

「スポーツは苦手だった」はずの人が4割を占めている

設問④ スポーツは得意だったか



市民スポーツのあり方を知るために、「こうした先端的なスポーツをやっている人々は、いかにもスポーツ好きで、子供の頃からスポーツが大好きな人たちだった！」と思われがちだが、果たしてそうなのかを調査してみた。

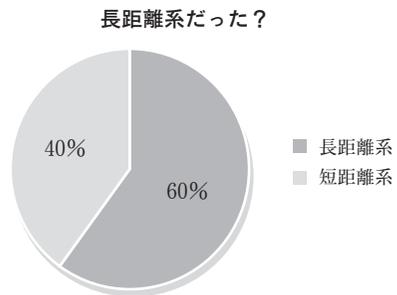
全く意外なことに、単なるジョギングやテニス、ゴルフならいざ知らず、この高難度の領域でも「学校時代、スポーツは不得意だった」との回答が総合平均で4割近い、37%にも達した。

\* これは男女でもあまり差がなくほぼ同じで、男性の場合が39.3%、女性が30.8%だった（この項、09年のMTBを除く3大会からの集計）。

種目別で特に目立ったのは、長距離の「09年神宮24時間」で、なんと45%が「不得意だった」と回答した。

鉄人候補は長距離系とは限らない。短距離系も4割

設問⑤ 強いて言えば短距離系だったか、長距離系だったか



\* 学校時代の経験に関連して、さらに興味深い結果が出た。3種目ともいわゆる「超」長距離的な持久力を要するスポーツで、少なくとも短距離系のスポーツではないはずだが、学校時代など「以前は」短距離系だったと答える人が男女とも4割に達した。

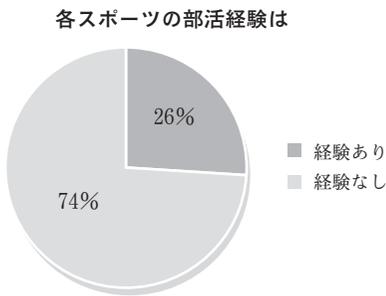
\* これはゼミ生らの体験からの推測だが、短距離系だった人は、運動という活動への意識や自分の体への意識関心が、比較的高いグループだったのではないかと思われる。また、短距離系だったと答えた人の中には、「運動会で速かった」など、スポーツが得意だったことからの

回答が見られた。

- \* 運動生理学的に見れば、短距離系だった人が後に長距離系で活躍することは不思議ではなく、これは遅筋の一部が速筋へ性格変化できることから、立証されている。
- \* ただ、体験的に、多くの人が「この逆はなかなか難しい」と感じている。

**部活経験の「玄人」は4割弱しかない**

設問⑦ 部活の経験がない「素人(?)」が7割もいる

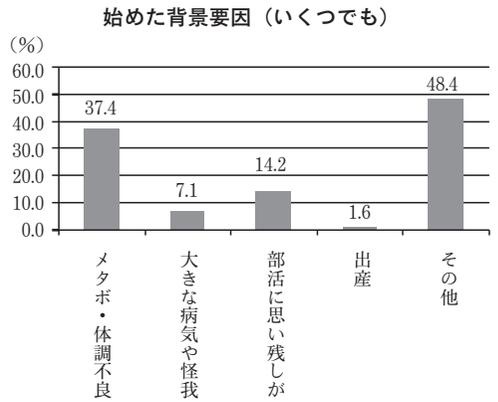


- \* 高難度のスポーツだけに、全くの「素人」にはトレーニング方法などが手探りとなり、チャレンジには躊躇があるはずだが、その種目の部活経験者は全体の3割未満で(26%)。部活の経験がないとの回答は74%だった。
- \* 「若い時にやっていたから」そのままの勢いで同じスポーツを延長しているのではなく、社会に入ってから何かのきっかけで再び同じ、もしくは新しい分野のスポーツに取り組み始めた人が多いことを示している。もとよりスポーツは大学時代に部活をやっていた、いわゆる「玄人」だけのものではなく、あらゆる人に門戸を開くべきだが、日本ではその理想が相当程度具現されていると言っている。
- \* 余談になるが、部活経験者の中には「なぜこのスポーツを」の背景設問に対して「やり残した思いがあるから」と答えた人が若干名いた。これは箱根駅伝や全国大会などでの、あるいはそれにいられなかった思い、あるいは「もっとやれたのに、自分はその頃、さぼって真剣に取り組まなかった」無念さなどから、社会人として

もう一度「真剣に」何かをやってみたい、挑戦したいという気持ちが動機となっているようだ。

**メタボに悩んでいた人が4割も**

設問⑧ では、「なぜ」始めたのか、背景を聞いた



- \* 友人に誘われて、学校の先生に紹介されて、あるいはウェブで見て、テレビで知って。といった答え方が予測されるが、今回の調査では、直接的なきっかけではなく、始めた時、あるいは始めるにあたっての、各自の内面的・背景的な要因について回答を求めた。

設問：このようなスポーツを始めた「背景的な要因」についてお心当たりがあれば(いくつでも)

メタボ, 体重過多	37.4%
大きな病気や怪我	7.1%
学校(学生)時代の部活などに「思い残し」が	14.2%
出産	1.6%
その他	48.4%

これに対して、総合結果は上記右側の数字の通りで、約3割の人が「体調の悪化」「太ってしまったから」という回答を寄せている。体調の悪化に関しては、直接の聞き取り調査で「仕事でつい食べ過ぎ、飲み過ぎが原因で、体重も増えて」という内容がほとんどだった。これは男女ともほぼ同じで、現代社会の「過食」傾向と、それに対する本能的な(?)反感が社会の中に潜んでいること

を物語っているようだ。

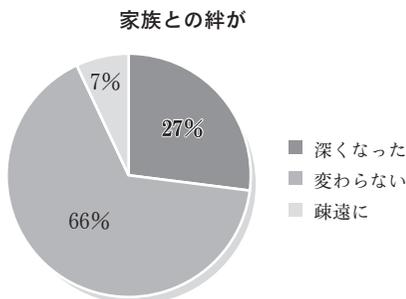
元来はスポーツマン（ウーマン）タイプで、体型も維持している「カッコいい」スポーツエリート・グループの人たちがこうした極限スポーツに挑戦するのではないかと予想されたが、意外な結果に思える。デブこそものの初めなり？である。

実際に聞き取り調査を行うと「ある時ふと、自分はこんな体型で、こんな人生を送るはずではなかった、という思いに駆られた」「自分自身が醜くもあり、またかわいそうだった」といった、「本能に目覚めて」という傾向が強かった。回答者は一様に「本来の自分をもっと活動的なはずだ」という、直感に似た意識を強く感じ、その本能に引かれるように、あるいは後押しされるように「減量のためのスポーツ」に取り組んだようだ。その意識や意思が強いため、他の人は途中で止めるどころを「もっと」「もっと」と、先端領域へ到達したかに見える。

この点から考察すると、先端領域の参加者はある一時期は仕事に負けて？体調や体型を崩したが、本来は「自分自身（の本能）を活かそうとする」能力？に非常に秀でた人たちだと思われる。これに関連して、以下のような設問での意識調査も行った。

**逆に家族との絆が「深くなった」が27%**

設問⑩ 家族との関係は？



\* 高難度だけに、練習時間や試合への参加で「家族と過ごす時間」は減ってしまうはずだが、26.5%が「逆に絆が深くなった」と答えている。また「変わらない」（いわば「変わらないよう

努力している」が66.3%。「疎遠になって」は全体の6.8%にとどまった。

\* ゴルフなどでは「ゴルフ・ウイドウ」という言葉があるように、パートナーと過ごす時間が減ることのマイナス面の影響がしばしば取りざたされるが、こうした先端領域のスポーツでは、選手が努力する、家族がそれを支援する、応援する、といったあり方がむしろ一般的であることがデータから判明した。

**「家族と一緒に」の時代はまだこれから。競技の特殊性もある**

設問⑩ ちなみに家族は同じスポーツを？ という設問には大半が「やっていない」。

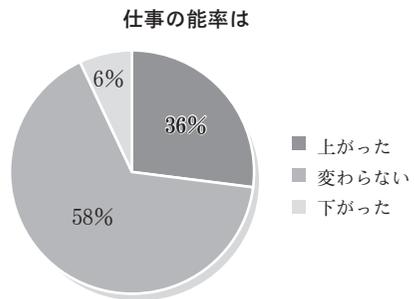
\* これは、スポーツの性格がジョギング、マラソン、テニスといった一般的で体力などの男女差、年齢差が（比較的）接近している種目とは大きく異なることが主因と見られる。

\* しかし「参加年齢の分布」項でも述べたように、MTBや遠泳で10代からの参加者もあり、必ずしも「家族と一緒ににはできない」はあたらない。

家族もやっている	18.6%	やっていない	81.4%
----------	-------	--------	-------

**仕事へのスポーツ効果は顕著**

設問⑪ 仕事への影響は「能率が上がった」が4割近かった。



\* 非常に多くのエネルギー、特に練習時間が要求されるだけでなく、まだ試合数が少ないために地方へ出かけなければならない点が、こうした先端領域スポーツの難点でもある。仕事や学業

への影響が懸念されたが、なんと4割近い人が「逆にながった」と答えた（能率が上がった35.7% 変わらない57.9% 落ちた6.4%）。

聞き取り調査の報告でも「メタボから脱出したことで自信が付き、仕事でも積極的になれた」といった事例が多かった。

**平均の練習時間は1日1時間半位**

設問⑭ 週平均の練習時間は

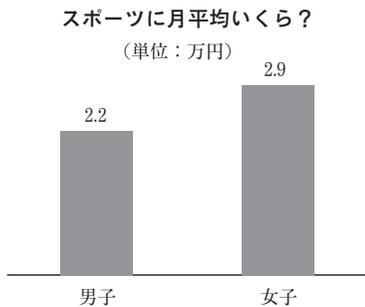
\* これは総合では8.3時間だった。毎日とは限らないようだ。

山岳ナイトラン	*****	平均 9.8 時間
湘南遠泳 10 km	*****	平均 6.3 時間
神宮 24 時間	*****	平均 10.3 時間
MTB	*****	平均 8.3 時間
鎌倉遠泳	****	平均 3.9 時間
ひたちなか自転車	*****	平均 9.3 時間

山岳ラン = 9.8 時間、遠泳 = 6.3 時間、神宮 24 時間 = 10.3 時間と、種目によって差が出たが、プールでの練習時間がある程度限定されるのは当然。また山岳ランの場合は、日常的にはマラソンのトレーニング同様、一般道路でのランニングを行う例がほとんどで、山での練習は週末などに限られてくる。毎日練習を継続しているとは限らない。社会人である以上、それが不可能なケースも多いようだ。

**やっぱり女子のほうがお金持ち？**

設問⑮ 月平均のスポーツに使う費用は 平均 2万 3,000 円

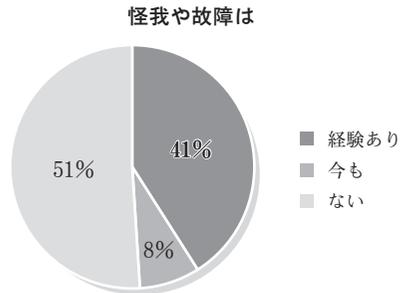


\* 予想通り、女子が2万 8,700 円とやや高かった。男子は2万 2,200 円だった。

種目別でもあまり差はなかったが、現実にはこの金額以上を消費しているのではないかとの見方が、フィールドワーカーの感想である。一般的にこうした費用の回答は謙虚になりやすい。交通費やエントリー費、日常のサプリ、飲料、ウェアにシューズ、プールやジムの費用を考えると、現実には月額4万円前後と推測される。

**怪我や故障とも付き合い上手に**

設問⑯ 怪我や故障の経験者が6割



\* 高難度のスポーツである以上、怪我や筋肉などの故障はつきもので、「やってみて、初めて自分の限界が分かる」「その限界すれすれまで、きつい練習をしてしまうので、繰り返になることもある」といった人が少なくなかった。それでも続けていることから、逆に「付き合い方が上手に」という姿も見えてくる。

怪我や故障の過去の経験者は41%、現在進行形が8%、なしが51%という結果だった。現在進行形を合わせると5割が、実質的に「経験あり」となる。

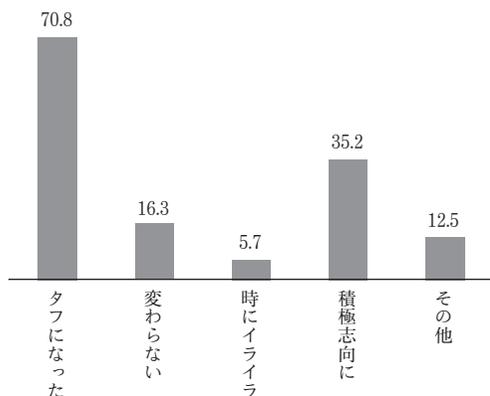
**困難を乗り越えることで、7割が「タフになった」**

設問⑰ では自分自身への内面的な影響や変化はどうなのだろう。

\* 自分の心の健康度に変化があったか? という設問に対し、「状況変化に対してタフになった」と答えた人が全体の70.8%もいた。この設問は複数回答を設定したが、スポーツで人生観が変わるという「スポーツ効果」が鮮明になったことは確かだ。

ご自分の内面的な変化は？

(単位：%)



設問：では、客観的に見て心の健康度、精神的な変化は？ (いくつでも)

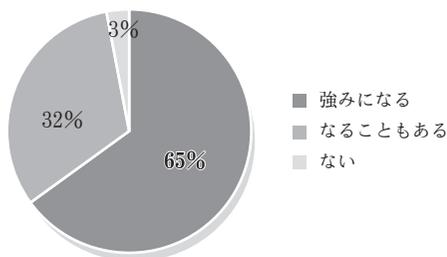
物事に前向きに取り組むようになった、

状況変化にタフになったなど	70.8%
変わらない	16.3%
疲労でイライラが多くなるなど、時にはマイナス面が目立つことも	5.7%
人生をプラスの局面から感じることができるようになった	35.2%

「困難だからこそ価値がある」 やりがいと誇り

設問⑱ 高難度のスポーツに挑んでいるという意識が励みになるか？

困難なスポーツという意識が



\* 人のできない領域でスポーツしているのだ、という意識が「励み」になるかとの設問を用意した。回答者によっては「自分はこういうスポーツの実践者であることを誇りとしているが、そうは人には言いたくない」心理が働いて、否定的な回答が多いのではないかと心配されたが、

「励みになることもある」が65.0%に達した。

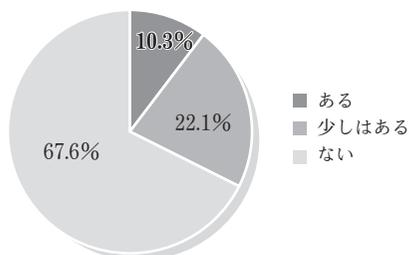
これは同時に、非常に素直に、正直にスポーツに取り組んでおり、決して見栄や、過剰なライバル意識にとらわれていない人たちであることを、側面から立証するものではないだろうか。

高難度の方が励みになる、という傾向は、人間が必ずしも逆境を恐れ、それから逃げようとしているのではなく、むしろ、条件付きではあるが「自らを逆境におく」ことをエンジョイする傾向があることを示唆しているのかもしれない。「励みになる」「なることもある」を合わせると、肯定グループは9割を超えた。

3割が「辞めたい」と感じることがある

設問⑳ 一方で、練習などがいろいろな意味でつらくなり、「もう辞めよう」と思う事が日常生活であるかとのアンケートも行った

「辞めたい」と感じることがあるか



\* レース中は別として、日常生活でどうか、という設問だったが、「ある」と答えた人が10.3%、「少しはある」が22.1%だった。3割の人が「辛いから、もう辞めよう」という意識を少なからず持つことがあるようで、ただ「好きだから」で毎日意欲満々で挑戦しているわけではなく、やはり仕事や家族、怪我や故障、あるいは年齢限界といったものに直面しながら、悩みながら継続している人は決して少なくない。

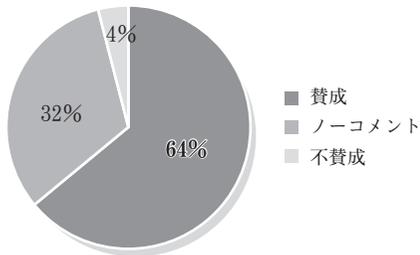
\* 特に女子は、やはりさまざまな他の要因のなかでまよう人も多いようすで、「ある」が14.58% (男子9.09%)、「少しはある」が35.46% (男子18.18%)、女子の合計約5割が「どうしようかしら」という状態を回答したが、しかしこの方々

も継続しているのである。

### 自分の限界や内側の動機、すなわち「自分を 知る力」が重要な鍵になる

設問⑩：以下のような見解について、どうお感  
じになりますか

自分を知る力が重要な鍵になる



\* こうしたスポーツでは「やるっきゃない！」といった感情的な目標ではなく、冷静に今の自分を判断し、現実的で、なおかつ自分自身が「達成感」を感じる目標を設定をすることが大切である。つまり「自分を知る力」が鍵になる。体力的には劣るはずのベテランが強いのも、このことと関係がある。

本調査の核心部分とも言えるのが、上記の設問⑩で、高難度のスポーツだけに、優れているのは体力だけではないはずだという予想・予感を強くもっていた。ではどのようなものが「体力以外」の要素なのだろう。通常「気力」という答えが返ってくるが、いかに気力があっても、たとえば神宮 24 時間のような長時間にわたるレースでは、それだけではないと思われた。

体力気力以外の要素として、「ある部分で自分を客観視して、いわゆる無我の境地で自分を走らせる、泳がせるといった内部活動ができる能力」——米国の専門家 T・ガルウエイはその無我の状態こそ集中力の極限で、これは訓練次第でだれでも発揮できるようになる能力だと述べている——を試案として提示してみた。

この無我の状態とは、「おれは走るぞ」「私は負けないわ」といった試合前の意欲とは逆に、スポーツの行動中（レース中）はそうした意欲や思いが逆に雑念となることを防いでいること

が特徴だ。ある意味では「何も考えない」、別の言い方をすれば「感情や思考を続ける自分」に自分の肉体を追い立てさせるのではなく、ありのままの自分自身の本能にレースをさせている、そういった冷静な自分をどこかに保ち続ける（冷静な自分を保つ）ことができる人たちではないかと察せられた。

易しく言えば、ぎらぎらとした意欲のランナーではなく、強い意志を持ちながらも冷静さを失わず、冷静に自分をゴールへ運び続けることができる人、という意味でもある。

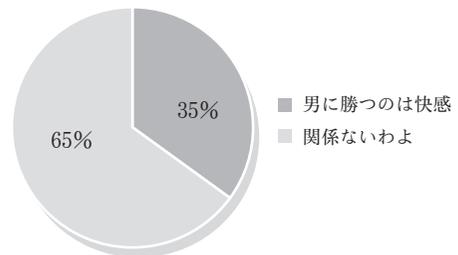
これに沿った、分かりやすい設問を設定した。インタビューに当たった我々は、後に「哲学的で、むしろ難解でもあるこの設問に、意外なほど参加者は興味を示し、熱心に思考して回答を寄せてくれる人が多かった」という感想を話し合った。

回答は 64.4% が「同感である」と答え、「そうは思わない」は 5% 以下だった。

### 女子会の本音は「男たちを抜くのは、やっぱり快感！」〈女子だけに聞くと〉

設問⑪ 「男性に勝つ」のは快感や励みになるか？

女子会の本音



\* ストレートな質問だが、「なる」が 35.3% に達した。

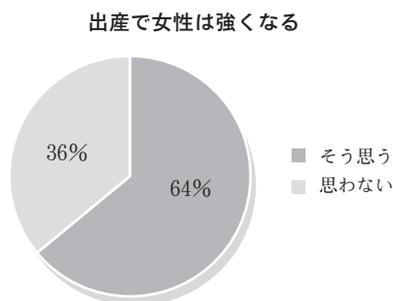
特に神宮 24 時間レース（09 年）では女子の半数以上（58.3%）が「励みになる」と回答している。これはレースの特殊性もあるようで、スタート後数時間は男性が早い、やがて徐々に女子が追い上げて、一人、また一人と男性を抜いていくシーンが多く見られた。前を行く男

性を抜くことが一つのモチベーションになっていることは間違いない。

ちなみに世界的なウルトラランナーであり、また山岳レースでも常勝の桜井教美さんも「男を抜くのは面白いわよ」と別の取材に答えている。

### 出産が女をより強くする、に6割が賛成!

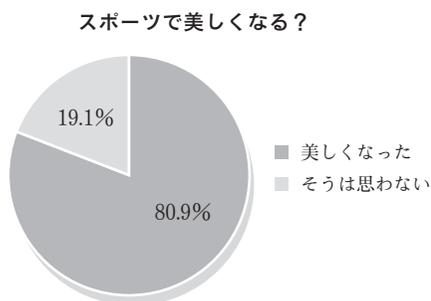
設問⑳ 出産で女は強くなる、は本当だと思いますか



\* 出産が女性を強くするという非科学的に見える意見を、あなたはどのように思いますかと聞いたところ、意外にも女性の約6割(63.6%)が「そう思う」と回答している。これは男性の側からすると実感がないが、未婚の女性を含めて、女性回答者は出産と女性の強さに肯定的な印象を持っている。あるいは女性なりの本能的な感覚で、将来科学的に明確な立証を得られるかもしれない。

### ランガールズは美しい

設問㉑ スポーツで自分は「より美しくなった」が80.9%



\* こうした激しいスポーツをする結果、女性は総合的な意味で「美しくなる」と思いますかと聞いたところ、「あくまで総合的な意味で」と断る人が多かったものの、高いパーセンテージで「イエス」の回答が得られた。必ずしも「美容上、美しくなる」といったニュアンスではなく、心の健康を含めての設問・回答であるが、ここまではっきりとイエスの回答が得られるとは思っていなかった。これも女性の本能、あるいは率直な感覚からの貴重な回答データである。

「なでしこサッカー」に限らず、女性のスポーツ界での活躍はますますその勢いを増しつつあり、すでに今回調査した山岳ランや遠泳、24時間レースなどの分野でも確固たる領域を確保している。

## 5. まとめ

第2章で述べた「背景の心理的考察」に対する直接的な答えを本調査で求めたわけではないが、それに対応するいくつかの要素は、各項目のデータや観察によって、自ら立証された。どのような人が、どのように楽しんでいるか、に関してはある程度の把握ができたと考える。個々のデータ自体を重視するために、あえて素のままのデータ処理を行ったが、これを基盤に二次的な調査や分析を進めることで、「なぜ」にメスを入れ続け、最終的には「逆境への挑戦」の愉快さと、それが人間(人類)の本能の一部であるという研究テーマの、足がかりとなりうると感じる結果となった。

### 要点1 自己コントロールと対応力

自己挑戦型のスポーツの参加者の特徴は、体力のピークである20歳代よりも、肉体と精神力の総合力、時にレース中の自然環境や自分の体力変化に「より強く、より巧みに対応する」能力のピークとなる40歳代が中心に活躍している。過酷な競技だけに、自己コントロールの技術が必要で、これを身につけ、またそれを真に楽しむのは、社会人としても成熟期を迎えてからである。

裏を返せば、これらのスポーツは、学生時代か

(データ元表)

市民スポーツ先端領域 実態調査													
〈総合09～10 6種目集計〉		個数	平均	1(a)	%	2(b)	%	3(c)	%	(d)	%	(e)	%
設問	設問内容	総合											
1	年齢 歳	281	40.7										
2	性別 1)男性 2)女性	281	1.2	2.25	80.1	56	19.9						
3	このスポーツ歴何年(0の回答は0.1に修正)	279	6.4										
4	学校時代スポーツが 1)得意 2)不得意	269	1.4	169	62.8	100	37.2						
5	強いていえば 1)短距離系 2)長距離系だった	265	1.6	106	40.0	159	60.0						
6	スイミング教室に通ったことが 1)ある 2)ない	55	1.4	34	61.8	21	38.2						
7	この競技の部活の経験が 1)ある 2)ない	212	1.7	56	26.4	156	73.6						
8	きっかけは 1)ジム仲間などに誘われて 2)その他	209	1.7	93	44.5	88	42.1						
9	スポーツを始めた背景的な要因 a～e(複数併記)	254		95	37.4	18	7.1	36	14.2	4	1.6	123	48.4
10	家族との関係 1)深くなった 2)不変 3)疎遠に	279	1.8	74	26.5	185	66.3	19	6.8				
11	仕事の成果が 1)上がった 2)不変 3)落ちた	280	1.7	100	35.7	162	57.9	18	6.4				
12	故障怪我を 1)経験した 2)今も 3)ない	271	2.1	110	40.6	22	8.1	137	50.6				
13	心の健康度、精神的な変化は a～e(複数併記)	264		187	70.8	43	16.3	15	5.7	93	35.2	33	12.5
14	週平均で何時間(練習を含めて)	273	8.3										
15	一月あたり、スポーツライフに何万円かける	270	2.3										
16	家族も同じスポーツを 1)やる 2)やらない	210	1.8	39	18.6	171	81.4						
17	高難度が励みに 1)なる 2)こともある 3)無関係	260	1.4	169	65.0	82	31.5	9	3.5				
18	辞めたいと感じることが 1)ある 2)少し 3)ない	213	2.6	22	10.3	47	22.1	144	67.6				
19	今回の目標は? レベル1～4(上位=初心者)	268	3.0	32	11.9	52	19.4	78	29.1	106	39.6		
20	目標設定が鍵 1)同感 2)何とも言えない 3)反対	188	1.4	121	64.4	59	31.4	8	4.3				
21	男性に勝つ快感は励みに 1)なる 2)無関係	51	1.6	18	35.3	33	64.7						
22	出産で強くなるに 1)賛成 2)賛成以外	44	1.4	28	63.6	16	36.4						
23	スポーツはより美しくする 1)はい 2)無関係	47	1.2	38	80.9	9	19.1						

らの「勢い」で楽しめるものではなく、むしろ社会人となってから、改めて参加し、成長していく、本当の意味での市民スポーツといえる。また難易度が高いことに誇りや達成感を感じており、マラソンなどのように決められたコースを走ったり、プールのような泳ぎやすい場所でのスイムをすることから、「より過酷で、しかも知恵と判断力が必要な」フィールドにチャレンジすることに、内面的な喜びを見いだしている。

こうした挑戦は、さらに大きな視点から見るとまさにより純粋なスポーツを求める行動、いわば「スポーツの原点への回帰」といってよいだろう。

## 要点2 女性の参加と存在感

4章の細目でも述べたように、女性の進出がめざましく、実質的に20%前後がこうした先端領域での存在感を増している。これはトレイルランニングなどの専門誌の「購読者調査」ともほぼ一致しており、1割に満たなかった各種目の、約20年前の創生期と比較すると、特筆すべき現象である。

日本の社会全体では、女性の進出はまだ抑制気味だといってよいだろう。一般的なデータでは「女性の課長がいる企業」は7%に満たないといわれており、欧米社会に比較すると女性の役員、

社外役員などが日本は極端に少ない。まだまだ社会においては「見た目ほどには」女性への門戸が開けていないが、たとえば北京五輪での金メダル獲得率は、9個のうち女性が5個で、男性を抜いている。1984年時点では女性は0だったことを考え合わせると、いかに急進的に伸びてきたかが分かる。

調査対象とした先端領域スポーツでの活躍はまさに驚異としか言いようがないが、東京マラソンのデータなどをみると、すでに女性の参加申し込みが男性を上回り始めている。第2章の「背景」でも示したベクトルと参照しても、先端領域においても、10～20年のうちにはマラソンと同じような参加率に達する可能性は十分ありそうだ。

また、30～40歳代、および50歳代の女性参加率が、20歳代に比べて高いという現象は、女性の就業率グラフと非常に似ている部分がある。働く女性たちが、市民スポーツ先端領域の底上げを担っているといえる。

今後の研究テーマの一つとしてもっとも興味深い点だ。

### 要点3 デジタル機器が新たな加速要因に

調査研究を通して見つけた新たなテーマである。関連要素として付加しておきたい。限界挑戦型のスポーツの外面的な特徴の一つが、参加者のデジタル機器の活用度だ。以前は腕時計型のストップウォッチで全体のタイムやラップタイムを練習時に計測し、紙でノートに記すのが「科学的」なアプローチとされていたが、現在ではiPhoneやAndroid端末を腕につけて走ることにより、こうした記録が簡単にデジタル化され、記録されてしまう。走行の軌跡もGPS機能によって記録されるし、さらに進化した専門的な機器では、心拍数を含めたごく精密な記録をパソコンで分析する

ことが可能になっている。10年前なら、日本代表のごく一部の選手だけが、大学研究室などの専門機関のおおがかりな実験装置で解析された分野だが、それを現在は「町のアスリート」たちが、スマートフォンだけで自在に使いこなすようになった。

それによって「自分で自分を強化する」「分析する」「フィードバックする」ことが可能になり、また興味を増すことから、初心者レベルではいわゆる「三日坊主」を半減させる効果がうかがえる。限界挑戦型スポーツにおいては、こうした自己分析が、もっとも重要で特徴的な要素「自己コントロール」に直結することから、さらに大きな加速要因となっていることは間違いない。これに関しては2011年夏以降のフィールドワークによってある程度の傾向をつかんだが、目下詳細を分析中である。

男性よりもむしろ女性の方がスマートフォンの機能を活用しているという社会現象からみると、この領域の浸透と女性参加はますます加速していくと思われる。

またその時こそ、社会がこうした先端領域のスポーツをさらに受け入れ、認知し、いずれはトレイルランニングやウルトラマラソンが五輪競技などに採用される日となるだろう。

### 謝辞

前例のない領域での調査研究に対し、データを新たに抽出して提供いただいたり、体験調査のために学生ボランティアを受け入れていただいた、以下の方々と各運営組織に深く感謝いたします。NPOパディ冒険団遠藤大哉理事長、(株)フィールズ有限会社野々山晴之社長、神宮外苑24時間チャレンジ実行委員会井上明宏JUA理事、日刊スポーツ新聞社営業企画部山田準主事、社団法人東京都山岳連盟宮地由文副会長、チームイーストウインド田中正人代表、ジャーナリスト山本晃一氏ほか。