

マラソンを完走したとき人に与える影響について

高島 康佑 (生涯スポーツ学科 学校スポーツコース)

指導教員 柴田 俊和

キーワード：マラソン，モチベーション，人生

1. 緒言

東国原英夫さんの著書『人生で大切なことはすべてマラソンで学んだ！』の中に、「マラソンの醍醐味は走り終えたあとの達成感や爽快感と言われるが、実はそれだけではない。マラソンはもっとも生きていくことに近いスポーツで、大きな苦しみと喜びを与えてくれる指針にもなる。」とある。

私は、幼い頃から走ることが得意であり、長い間陸上競技の長距離走を専門にしてきたので東国原英夫さんの言葉に興味をもった。そこで実際マラソンを走り、どんなことが得られるのか調査したいと思い本研究に取り組むことにした。マラソンを走ると人生が変わるといわれている。そこで本研究の目的として、実際にマラソンを走った人にアンケート調査し、本当に人生が変わるのか検証することとした。

2. 研究方法

アンケート調査：マラソンを走る人に、完走することによってモチベーションが変化するかということについて、マラソン前後にアンケート調査を実施した。マラソン前の調査ではマラソンの前日に記入していただき、マラソン後はマラソン当日に書いていただいた。対象人数は17人である。

3. 結果と考察

表1 マラソンを完走したらモチベーションの向上につながるのか

はい	14人
いいえ	3人

表2 マラソン後モチベーションの向上につながったか

はい	15人
いいえ	2人

表3 マラソンで学んだこと

学んだこと	人数
マナー、モラルの大切さ	2人
声援の有難さ	5人
練習の大切さ	4人
ペース配分の大切さ	3人
自分との戦い	3人
最後まで諦めないこと	6人
感謝の気持ち	2人

アンケート調査の結果、マラソンを完走したら被験者全員が体重の減少があった。さらに表1, 2, 3から約88%の人が今後の全てのモチベーションの向上につながるということがわかった。

4. まとめ

今回の研究で、マラソンで何を学べるのか明らかになった。さらに、マラソンの醍醐味は走り終えたあとの爽快感や達成感と思っていたが、それだけではないことが調査結果から明らかになった。

今回はマラソン前とマラソン後の調査だったので、マラソン1ヵ月後も調査を実施してみたいと感じた。また、調査対象の人数が少なかったのが今後の課題である。

引用・参考文献

東国原英夫 (2010) 人生で大切なことはすべてマラソンで学んだ！, 晋遊舎.