

ウォーキングの屋外運動施設に関する実態調査とその分析

木更津高専
道路建設コンサルタント
環境管理センター

正会員 鬼塚信弘, 金井太一
鈴木絵理
橋本かおり

1. はじめに

現在日本は、戦後の出生力転換が急激であったことや長寿化の急速な進展、近年の超少子化が重なって世界で最も高齢化が進んでいる国となり、医療費の増加や年金の増加などの財政問題を抱えながら大変厳しい時代を迎えている。一方、近年における所得水準の向上や週休2日制の普及などによる余暇時間の増大とライフスタイルの急激な変化に伴って、国民の生涯スポーツに対するニーズが高まってきた。特にウォーキングは、老若男女を問わず手軽にできる屋外の生涯スポーツとして多くの方に好まれている。このような社会的背景から、国民の一人一人が健康をどの程度意識し、また健康の維持と増進をどのようにして行うことができるのかについて、本論文では生涯スポーツとして捉えたウォーキングと木更津市近郊におけるウォーキングの屋外運動施設の実態を調査した結果について報告する。

2. 生涯スポーツとしてのウォーキングについて

スポーツは、学校の部活動や地域のクラブ活動を通して自己を鍛錬し、記録への挑戦、勝敗を競うスポーツと余暇の利用、精神的ストレスの防止、健康維持増進をするために行うスポーツの2つに大別される。特に後者は、幅広い年代の方が共通の目的で行えるスポーツのため、生涯スポーツともいわれている¹⁾。生涯スポーツは、体操、ゲートボール、軽い水泳、森林浴、ウォーキング、ゴルフが挙げられるが、ここでは手軽にできる屋外の生涯スポーツのウォーキングについて取り上げることにした。ウォーキングを行うと体内のカロリーを消費できるので、肥満の原因である高血圧、高コレステロール、糖尿病の危険性が減り、心臓病になりにくくなるといわれている²⁾。

ウォーキングの効果を実際に知るために、本研究では木更津市近郊のウォーキングを行っている人を対象にアンケート調査を実施した。アンケート調査を実施した場所は、木更津市小櫃堰公園、君津市内箕輪運動公園、小糸川遊歩道、本高専の学園祭で、回答数は48人、そのうち男性33人、女性15人であった。ウォーキングを行っている年齢層は50代から60代の人が多い(図-1)。ウォーキングを行う理由は約50%の人が健康の維持増進をするために行っている(図-2)。ウォーキングを行うことによって身体に負担がかかる人も40%弱ほどおり、その負担がかかる箇所は、約50%が膝であった(図-3)。ゆえに、ウォーキングを行うことによって良い効果を生むこともあるが、逆に身体に負担がかかるなどの悪い効果も生むという結果になった。

3. ウォーキングの屋外運動施設の実態について

2.でも述べたように、ウォーキングを行うことによって逆効果を示したのは、ウォーキングを行う時の姿勢や歩く時間、靴の影響の他に、筆者らはウォーキングを行っている場所に原因があると考えた。アンケート調査では、歩く場所は公園、道路がほとんどで(図-4)、その場所を選んだ理由は自宅から近いというのが半数いる(図-5)。つまり、自宅から近いところに公園がある場合には公園で行い、公園がない場合には道路で行うといった具合である。もちろん、公園にはアスファルト、土、芝生などの多様



写真-1 小櫃堰公園 (木更津市)



写真-2 国道409号線 (木更津市金田)

キーワード ウォーキング, 屋外運動施設, 実態調査, 生涯スポーツ

連絡先 〒292-0041 木更津市清見台東 2-11-1 木更津高専 TEL 0438-30-4161 E-mail: conizuka@minato.kisarazu.ac.jp

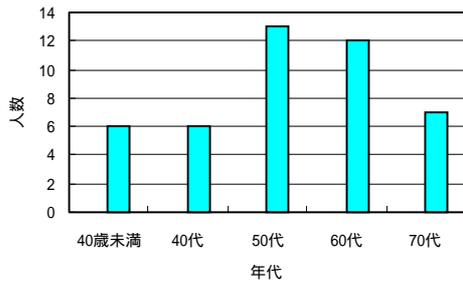


図-1 ウォーキングの年齢層

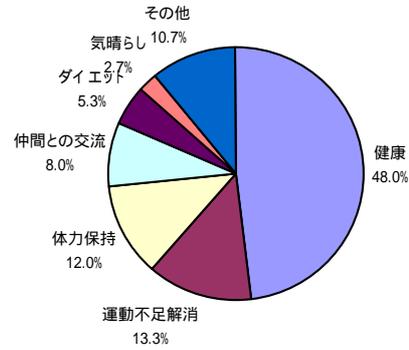


図-2 ウォーキングの目的

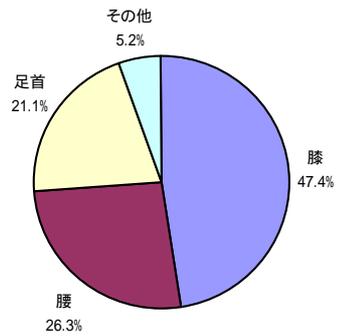


図-3 身体に負担がかかる箇所

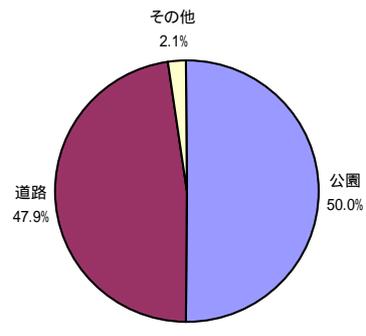


図-4 歩く場所

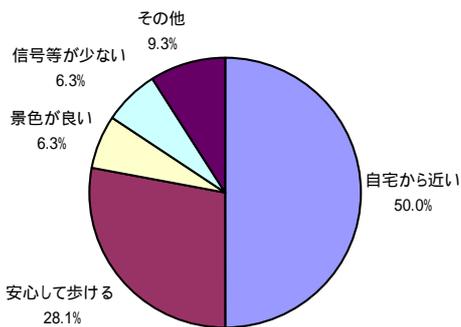


図-5 歩く場所を選んだ理由

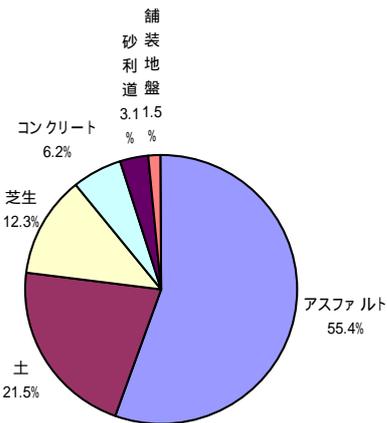


図-6 歩く場所の舗装の種類

な舗装があり(写真-1),個々の人の身体の状況にあわせて歩く場所を選べるが,道路では大半がアスファルト舗装であるため,歩く場所を選べない(写真-2)木更津市近郊のウォーキングの屋外運動施設は,一部の公園を除いてウォーキング専用コースがなく,約半数の人が道路などの硬いアスファルト舗装上でウォーキングを行っている(図-6).このため,ウォーキングは身体に負担がかかってもしつこい行っている人がほとんどであった.

4. おわりに

ウォーキングは,土や芝生などのクッション性のあるウォーキング専用コースがないため,大部分の人が硬いアスファルト舗装上で行っているのが現状

である.生涯スポーツの目的にあるように,ウォーキングを幅広い年代の方が行うことができ,かつ健康の維持増進ができるためには,身体の負担がかからないウォーキングの屋外運動施設を整備することが重要である.

<参考文献>

- 1) 松本清一・石河利寛: 中高年の運動指導テクニック, 文光堂, pp.2, 1998.
- 2) 濱本紘: ウォーキングブック, pp.22~25, 総合医学社, 1998.
- 3) 厨義弘・大谷善博・三本松正敏: 生涯スポーツの中の社会学, pp.57~58, 学術図書出版社, 1997.
- 4) 財団法人 日本体育施設協会 屋外体育施設部会: 野外体育施設の建設指針 - 各種スポーツ施設の設計・施工 -, pp.169~176, 1999.