

千葉県内におけるウォーキングの屋外運動施設の現状と課題

木更津高専 学生会員 ○福士小百合, 桂 久恵
木更津高専 正会員 鬼塚信弘, 金井太一

1. はじめに

現在日本は世界で最も少子、高齢化が進行している。この影響で高齢者の医療費の増加、年金増加など財政問題が浮かび上がり、対策に取り組んでいる。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、国民のライフスタイルの急激な変化に伴って、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人に好まれている。このような社会的背景から、国民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本研究では、千葉県内の東葛飾地区・千葉地区・君津地区の屋外運動施設においてアンケート調査を実施し、ウォーキングの実施状況について検討した。

2. アンケート調査

ウォーキングの実施状況を調査するために、本研究では千葉県内の東葛飾地区・千葉地区・君津地区の屋外運動施設においてアンケート調査を実施した。調査を実施した場所と回答者数は、表-1 に示すとおりである。アンケート調査手法は、比較的容易に行える聞き取り・記入による方式を採用した。アンケートの主要な項目は、ウォーキング実施者のデータ、ウォーキングの屋外運動施設に関するデータの把握を目的に作成した。

表-1 調査を実施した場所と回答者数

地区	施設名	回答者数(人数)			
		男	女	計	合計
君津	小櫃堰公園	35	21	56	120
	袖ヶ浦公園	16	12	28	
	内箕輪運動公園	14	22	36	
千葉	昭和の森公園	6	3	9	132
	青葉の森公園	58	36	94	
	千葉県総合スポーツセンター	15	14	29	
東葛飾	柏の葉公園	14	10	24	54
	手賀沼公園	13	17	30	

3. 調査結果および考察

3-1. ウォーキング実施者のデータ

ウォーキングを実施している人(以下、ウォーカーと呼ぶ)の年齢層、性別を図-1 に示す。ウォーカーの年齢層は50代から60代の人が多く、全体の約70%を占めている。ウォーキングの目的を図-2 に示す。この設問は複数回答ではあるが、大部分の人が健康維持のためにウォーキングを実施しているという結果になった。ウォーキングを実施している時間について、ウォーキングは半数の人が毎日行い、4割の人が週に何回か行っている。2年以上続けている人が7割を占めている。ウォーキングを実施する時間帯は朝と夕方が多く、60分前後の時間をかけているウォーカーが多い。

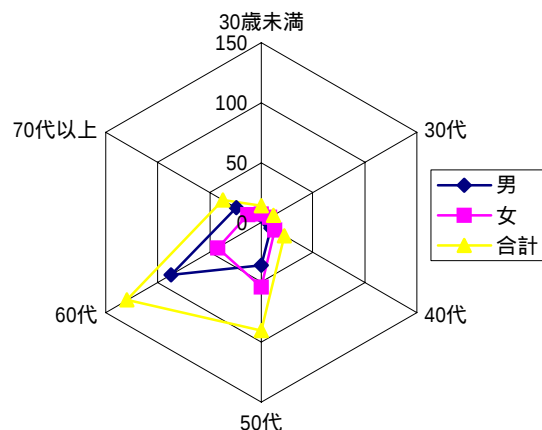


図-1 ウォーキング実施者の年齢層、性別 (軸は人数を示す)

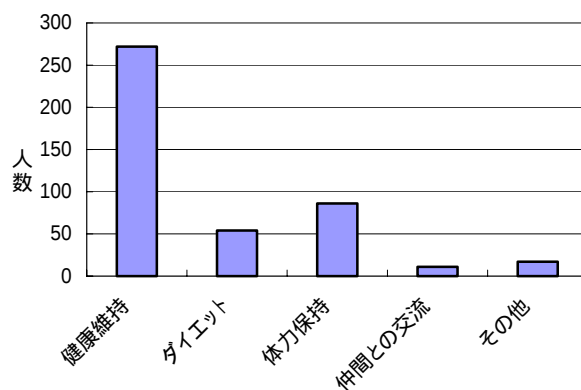


図-2 ウォーキングの目的 (複数回答)

キーワード：ウォーキング、アンケート調査、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 TEL0438-30-4161 E-mail: conizuka@minato.kisarazu.ac.jp

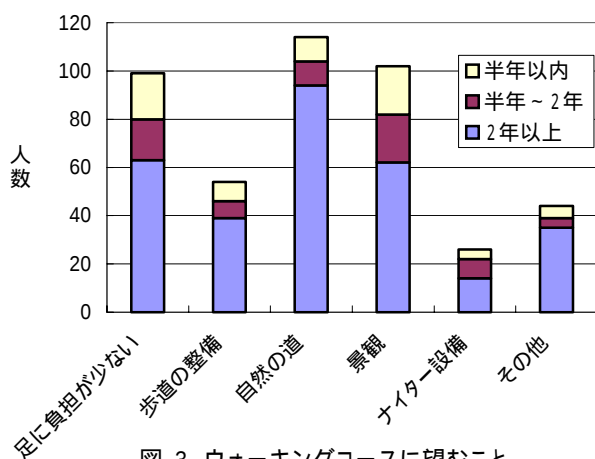


図-3 ウォーキングコースに望むこと
(複数回答)

ウォーキングコースについて望むことを図-3 に示す。この設問は複数回答である。足に負担が少ない・歩道の整備・自然の道などのウォーキングに適した舗装を望む人が多い。これはあらゆるウォーキング実施年数についていえる。アンケートの欄外コメントにおいても専用コースや歩きやすい舗装を求める意見が多数あった。具体的には、「土の散歩道がほしい」「アスファルト舗装をなくしてほしい」「アスファルトよりやわらかい材質の舗装にしてほしい」などの意見がよせられた。また、「騒音や排気ガスを軽減してほしい」「自然を感じられるようなコースづくりをしてほしい」「コンクリートの凸凹や土の道の整備」など維持管理についての指摘もあった。

3-2. ウォーキングの屋外運動施設について

ウォーキングの屋外運動施設がどの程度整備されているのか把握するために、ウォーキングを行う場所を選んだ理由、その場所の舗装の種類について聞いてみた。それぞれを図-4、図-5 に地区別に示す。いずれの設問も複数回答である。ウォーキングを行う場所を選んだ理由は3地区ともに自宅から近いというのが多い。舗装の種類においても3地区ともにアスファルト舗装が多いという結果が得られた。しかしながら、東葛飾地区のウォーキングの屋外運動施設はウォーキングコースが他の地区にくらべ充実しており、アスファルト舗装以外のコースを利用しているウォーカーが多い。また、君津地区・千葉地区においても土の道を利用しているウォーカーも少なからずいるという結果が得られた。

4. まとめ

アンケート調査の結果より、専用コースや歩きやすい舗装を望むウォーカーは多く、そのようなコースは実際

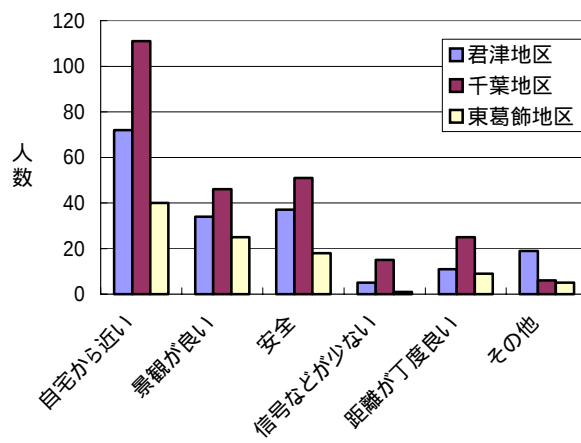


図-4 ウォーキングを行う場所を選んだ理由
(複数回答)

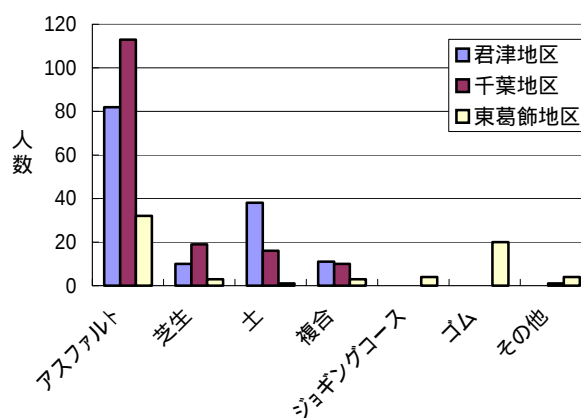


図-5 舗装の種類 (複数回答)

に多く利用されているということがわかった。しかしながら、大半のウォーキングの屋外運動施設は、ほとんど硬いアスファルト舗装であり、そこを利用するウォーカーが多数というのが現状である。ウォーキングの屋外運動施設がウォーカーのニーズに対応しておらず、よりよいウォーキングの効果を得るためにもウォーキングの屋外運動施設の整備をすることが重要である。

【謝辞】アンケート調査は、千葉県内の各自治体の協力を得て行った。ここに謝意を表します。

【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，1998.
- 2) 濱本紘：ウォーキングブック，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，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—各種スポーツ施設的设计・施工—，1999