

## ウォーキングおよびウォーキングサークル参加の理由に関するヒアリング調査

研究協力者 横田千尋（千葉大学千葉大学大学院医学薬学府 先端医学薬学専攻 博士課程）

研究協力者 田代智也（千葉大学法政経学部法政経学科 政治学・政策学コース）

研究代表者 近藤克則（千葉大学予防医学センター 教授）

### 研究要旨

以前柏市でフィールド調査をした際、地域組織参加割合が高いコミュニティには街並みや市の近隣センターにウォーキングサークルのチラシが4～5種類あるなどの特徴があった。また、JAGES（Japan Gerontological Evaluation Study, 日本老年学的評価研究）プロジェクト2013年調査でウォーキングを趣味とする高齢者が柏市は30市町村中前期高齢者で2番目に多く、後期高齢者では1番多かった。そこでウォーキングとウォーキングサークルの関連性に焦点を当て、今回は①ウォーキングを趣味とするきっかけとなる要因を探索し仮説を立てること、②ウォーキングサークルに参加する要因を探索し仮説を立てること、③ウォーキングサークル参加が普段のウォーキングに繋がっているのかの検討、以上3つを目的とし、柏市に拠点を置くウォーキングサークル（柏市歩こう会、柏の葉ウォーキングクラブ、東葛ウォーキングクラブ、以上3団体）の月例会参加者にヒアリング調査を行った（質問項目は、1. ウォーキングを始めたきっかけ、2. 普段のウォーキングの有無、3. どうしてこのウォーキングサークルに参加しているのか、4. ウォーキングを始めた時期とウォーキングサークル参加との前後関係、以上4つ）。

その結果、①については3団体全てで「健康のため」という理由が多くみられたが、普段ウォーキングをしていない者が一定数いた。②については、「友人との会話」や「友人をつくる」、「国際市民スポーツ連盟（IVV）の記録認定」などがあつた。③については、ウォーキングを始めた時期とウォーキングサークル参加との前後関係について、サークル「参加前に始めた」、「参加と同時に始めた」、「参加後に始めた」の順に多かった。

これらを分析すると、①については、健康づくりを要因としてウォーキングを趣味とする者が多いが、ウォーキングサークルに参加していること特有の要因もあると考えられる。②については、ウォーキングサークル内での友人との会話やウォーキングサークルを通じて友人をつくる、IVVの記録認定がウォーキングサークルに参加する要因の一部である可能性が考えられる。③については、運動をしてこなかった者が定期的な運動を始めるきっかけとしてウォーキングサークルが選ばれている可能性が考えられる。しかし、それが普段のウォーキングまで繋がっているかどうかはすることができなかった。

### A. 研究目的

千葉県柏市はJAGES HEART 2014によると調査に協力が得られた自治体(保険者)の中で運動機能が低下している高齢者が少なく、地

域組織へ参加している高齢者が多い。そしてその2つのデータの間にも負の相関がみられることが分かっている。以前柏市でフィールド調査をした際、地域組織参加割合が高いコミ

ユニティには街並みや市の近隣センターにウォーキングサークルのチラシが4～5種類あるなどの特徴があった。さらに、JAGES (Japan Gerontological Evaluation Study, 日本老年学的評価研究)プロジェクト2013年調査でウォーキングを趣味とする高齢者が柏市は30市町村中前期高齢者で2番目に多く、後期高齢者では1番多かった。そこでウォーキングとウォーキングサークルの関連性に焦点を当て、今回は①ウォーキングを趣味とするきっかけとなる要因を探索し仮説を立てること、②ウォーキングサークルに参加する要因を探索し仮説を立てること、③ウォーキングサークル参加が普段のウォーキングに繋がっているのかの検討、以上3つを目的とし、ヒアリング調査を行った。

## B. 研究方法

イ) 11月8日(日)8:00～14:30に柏市歩こう会月例会において、参加者63名中 11名(男性4名、女性7名)

ロ) 11月5日(木)および10日(火)9:00～12:00に柏の葉ウォーキングクラブ月例会において、それぞれ参加者8名中6名(男性2名、女性4名)、40名中8名(男性4名、女性4名)

ハ) 11月11日(水)7:30～16:30に東葛ウォーキングクラブ月例会において、参加者82名中27名(男性20名、女性7名)

の以上3団体にヒアリングを行った(質問項目は、1. ウォーキングを始めたきっかけ、2. 普段のウォーキングの有無、3. どうしてこのウォーキングサークルに参加しているのか、4. ウォーキングを始めた時期とウォーキングサークル参加との前後関係の、以上4つ)。今回ヒアリング調査を行った3団体は、柏市民活動情報サイト「かしわん、ぽっ?」に掲載されているサークルのうち柏市に拠点を置くウォーキングサークルにおいて、比較的会員数が多

く、活動頻度も高いことから、より多くの情報を得るため、これらのサークルにおいて調査を行った。

## C. 研究結果

### 1. ウォーキングを始めたきっかけ

#### イ) 柏市歩こう会

回答した11名中10名が「健康のため」、4名が「知人から誘われた」という理由であった。

#### ロ) 柏の葉ウォーキングクラブ

回答した14名中9名が「健康のため」、2名が「配偶者から誘われた」という理由であった。

#### ハ) 東葛ウォーキングクラブ

回答した27名中16名が「健康のため」、3名が「退職後の趣味として」という理由であった。

### 2. 普段のウォーキングの有無

#### イ) 柏市歩こう会

回答した11名中7名が普段もウォーキングをしており、4名があまりしていないまたはしていないという結果であった。また、普段もウォーキングをしている7名中少なくとも3名が柏市の他のウォーキングサークルにも参加しており、中には3つのウォーキングサークルに参加している者もいた。

#### ロ) 柏の葉ウォーキングクラブ

回答した14名中11名が普段もウォーキングをしており、3名があまりしていないまたはしていないという結果であった。また、普段もしている11名中5名が他のウォーキングサークルにも参加しており、うち2名は千葉県外の例会・大会にも参加しているという回答を得られた。

#### ハ) 東葛ウォーキングクラブ

回答した27名全員が普段もウォーキングをしており、かつ他のウォーキングサークルにも参加していた。そのうち12名は千葉県外の例会・大会にも参加しており、中には全国の例

会・大会に参加している者もいた。他にも、日本ウォーキング協会（JWA）がIVVの規則に基づき、全国各地で関連団体、公共施設、企業などの協力を得て認定している、“イヤールウンド”を利用し“IVVパスポート”へ記録認定を受けている者がいた。

### 3. どうしてこのウォーキングサークルに参加しているのか

#### イ) 柏市歩こう会

最も大きな特徴はその参加への気軽さで、事前予約もなく自分の参加したいときに参加できることが、この柏市歩こう会の良さという回答が多かった。また、柏市歩こう会内の友人がいて、話しながら歩くのが楽しみで来ているという回答もあった。

#### ロ) 柏の葉ウォーキングクラブ

柏の葉ウォーキングクラブが拠点としている、柏の葉公園に訪れた際にサークルのチラシを見たことが参加のきっかけという回答が多かった。また、自宅から近いことや近所で友人をつくりたいためという理由もみられた。

#### ハ) 東葛ウォーキングクラブ

他のウォーキングサークルではみられない、コースだけが決まっておりに出発や給水のタイミング、歩く距離等全てが参加者個人に委ねられている自由歩行と選択できる距離に長距離があることが東葛ウォーキングクラブに参加しつづける理由という回答が多くみられた。また、“IVVパスポート”へ距離および参加の記録認定スタンプを受けるためという回答もみられた。

### 4. ウォーキングを始めた時期とウォーキングサークル参加との前後関係

今回の調査では、ウォーキングサークル参加とウォーキングを趣味とすることの関連性をみるために、ウォーキングを始めた時期がサ

ークル参加前か後かについて調査した。

#### イ) 柏市歩こう会

サークル「参加前」3名・「参加後」2名・「参加と同時」4名であった。

ロ) 「参加前」8名・「参加と同時」2名であった。

ハ) 「参加前」20名・「参加後」1名・「参加と同時」6名であった。

## D. 考察

### ① ウォーキングを趣味とする要因

質問1で「健康のため」という要因が3団体全てで多かったことについては、柏市の他サークルや他市町村についても同じような傾向が推察される。しかし、質問2より、普段ウォーキングをしていない者も一定数いたことから、ウォーキングサークルに参加していること特有の要因もあると考えられる。よって、ウォーキングが趣味となるには、健康のためだけでなく他の要因が存在する可能性が考えられる。

### ② ウォーキングサークルに参加する要因

質問3の回答から、ウォーキングサークル内の友人と話しながら歩くことを楽しむということやウォーキングサークルを通じて友人をつくるのがウォーキングサークルに参加する要因の一部であるということが今回の調査で明らかになった。また、質問2および3の回答でみられた、“IVVパスポート”への記録認定スタンプはイヤールウンドにおけるスタート・ゴール地点であるウォーキングステーション（柏市ではそごう柏店の婦人靴売り場）、もしくはJWAおよびJWAから記録認定の許可を受けている団体（柏市では東葛ウォーキングクラブと他1団体）主催の例会・大会でのみ受けられるため、IVVの記録認定制度もウォーキングサークルに参加する要因の1つであ

る可能性が示された

③ウォーキングサークル参加が普段のウォーキングに繋がっているのか

質問 4 ではウォーキングを始めた時期が「参加前」, 「参加と同時」, 「参加後」の順に多く, 質問 2 では普段はウォーキングをしていない者が一定数いた。ウォーキングサークルのみで運動をしている者もいることから, 運動をしてこなかった者が定期的な運動を始めるきっかけとしてウォーキングサークルが選ばれている可能性が考えられる。

しかし, それが普段のウォーキングまで繋がっているかどうかはみることができなかった。

## E. 結論

① ウォーキングを趣味とする要因

健康づくりを要因としてウォーキングを趣味とする人が多いが, ウォーキングサークルに参加していること特有の要因もあると考えられる。

② ウォーキングサークルに参加する要因

ウォーキングサークル内での友人との会話やウォーキングサークルを通じて友人をつくること, IVV の記録認定がウォーキングサークルに参加する要因の一部と考えられる。

③サークル参加が普段のウォーキングに繋がっているのか

運動をしてこなかった者が定期的な運動を始めるきっかけとしてウォーキングサークルが選ばれている可能性が考えられる。しかし, それが普段のウォーキングまで繋がっているかどうかはみるができなかった。

今後も, データの分析を進めながら, 他の柏市のウォーキングサークルについても聞き取り調査を進めていきたい。

## <参考文献>

柏市歩こう会

会報 411 号(平成 27 年 10 月 15 日発行)

会報 412 号(平成 27 年 11 月 15 日発行)

柏市民活動情報サイト「かしわん, ぽっ？」

(<http://kashiwanpo.genki365.net/>) (平成 27 年 11 月 1 日アクセス)

一般社団法人 日本ウォーキング協会

(<http://www.walking.or.jp/>) (平成 27 年 11 月 1 日アクセス)

NPO 法人 千葉県ウォーキング協会

(<http://npocwa.c.ooco.jp/index.html>)

(平成 27 年 11 月 1 日アクセス)