

トレイルランナーの心理的特徴について

浅井, 玲子 / ASAI, Reiko

(出版者 / Publisher)

法政大学スポーツ研究センター

(雑誌名 / Journal or Publication Title)

BULLETIN OF Sports Research Center, HOSEI UNIVERSITY / 法政大学スポーツ研究センター紀要

(巻 / Volume)

38

(開始ページ / Start Page)

77

(終了ページ / End Page)

79

(発行年 / Year)

2020-03-31

(URL)

<https://doi.org/10.15002/00023604>

トレイルランナーの心理的特徴について

An examination of psychological traits of trail runner

浅井 玲子 (法政大学情報科学部, SSI 兼任講師)
Reiko Asai

要 旨

過酷な状況下におけるトレイルランニングを継続し、さらに完走経験を有する競技者に特有の心理的特徴の存在を知ingことを目的に、質問紙法による調査を行った。

本調査では、過酷な状況下での完走経験がレジリエンスに対して影響を及ぼすのではないかとする仮説のもとに、小塩 (2002) らが開発した精神的回復力尺度を使用し、レース完走経験のあるトレイルランナーとトレイルランニング経験のない現役アスリート (全国大会出場レベルの大学生競技者) の得点を比較した。その結果、3つの下位尺度の全てにおいて、トレイルランナー群の得点のほう有意に高い結果となった。

このことから、レース完走経験のあるトレイルランナーは他種目の競技者と比して精神的回復力が強いことが示された。

キーワード: トレイルランニング, 精神的回復力, レジリエンス
Key words: Trail running, Resilience

1. はじめに

トレイルランニングとは主にトレイル (未舗装路) を走行するランニング種目である。標高差による自然環境の変化や路面の不安定さなど、他の中長距離のランニング種目と比して、完走に影響する要因が多岐にわたる種目と考えられる。

レースにおいては、制限時間内で指定されたコースを走りきること、その中での目標タイムの更新が目指される。コースによっては補給品の入手が困難なエリアを走行する場合もあり、ランナーは、走行距離、累積標高数、個人のコンディションや天候などに応じた準備を行い、必要な装備がある場合にはそれを各自携行してランニングを行う。自然環境の変化によって随時ランナー自身による判断が求められる種目であることも競技特性の一つである。

このような種目を継続し、完走するランナーに共通する特徴はどのようなものか、また、それが他の競技種目継続者と比してどのような違いがあるのかを明らかにすることが本研究の現段階での目的である。日本でも2000年頃からトレイルランニングのレースが徐々に増加しており、世界各国で開催されるレースに出場するランナーも増えてきている。継続的にレースに関わり、ランナーたちと接する機会の中で、トレイルランニングを愛好し、完走する人々には、他の種目を継続する人たちとは異なる特徴があるのではないかと感じる事が多くあった。そもそも、なぜこのような (レースによっては) 過酷な環境をあえて選んで走ろうとするのか、そして、なぜそれを成し遂げられるのか知りたいというのが本研究に至った動機のひとつである。

そこで、本研究では過酷な状況下におけるトレイルランニングレースを完走する競技者に特有の心理的特徴の存在を知ingことを目的に、質問紙法による調査を行った。トレイルランニング経験のない現役アスリートと、トレイルランニング競技者の心理的特徴の差異を知り、トレイルランニングの競技経験と競技者の心理的側面との相互関係を把握することが長期的な目的である。

2. 方法

対象者

対象者をトレイルランニング経験の有無と、トレイルランニング以外の競技経験から以下の2群に分けた。

◆トレイルランナー群

トレイルランニングを1年以上継続的に行っており (平均競技年数7.55年)、完走経験のある対象者28名 (平均年齢35.07歳、女性4名、男性24名) からなる群である。

対象者は、2016年度より行われている富士山スカイランニングタイムアタック (富士山御殿場口新5合目をスタートし、富士山頂までバーティカルに駆け上がり、往復するタイムアタック) への参加を希望し、研究への協力を了承したランナーである。

◆現役アスリート群

各種目における全国大会出場経験を持ち、現在も競技を継続している大学生アスリートのうち、トレイルランニング経験のない対象者38名 (平均年齢20.00歳、女性9名、男性29名) からなる群である。対象者が実施している競技種目は、

サッカー、ラグビー、陸上競技、水泳、陸上ホッケー、ハンドボール、スキー、準硬式野球、馬術であった。

時期および測定方法

全対象者に対し、実験の主旨、方法、倫理的配慮の説明を行い、協力の同意を得た後に測定を行った。

実施時期並びに使用した質問紙については以下の通りである。

◆トレイルランナー群

2016年7月、2017年7月、2018年7月の3回にわたり開催された富士山スカイランニングタイムアタック前の集合時に測定を行った。

◆現役アスリート群

2019年6月に全対象者に対し、大学の授業内で一斉に質問紙を配布し測定を行った。

使用した質問紙

小塩ほか（2002）が作成した『精神的回復力尺度』を使用した。これは、一般的に「レジリエンス」と呼ばれる精神的な落ち込みからの回復を促す心理的特性を測定するもので、21項目で構成され、以下の3つの下位尺度に分けて得点化することが可能である。

回答は、「5. あてはまる」「4. どちらかという当てはまる」「3. どちらでもない」「2. どちらかという当てはまらない」「1. あてはまらない」の5件法で行われた。

下位尺度

◆新奇性追求

「色々なことにチャレンジするのが好きだ」「新しいことや珍しいことが好きだ」などの質問からなり、新奇なものへの興味や追求、新しいことへ挑戦する姿勢を示す尺度である。

◆感情調整

「自分の感情をコントロールできるほうだ」「動揺しても自分を落ち着かせることができる」などの質問からなり、自らの感情を調整する力に関する尺度である。

◆肯定的な未来志向

「自分には将来の目標がある」「将来の見通しは明るいと思う」などの質問からなり、自分の将来に対する肯定的な期待を示す尺度である。

3. 結果・考察

質問紙法によって得られた各群間の結果を比較するためにt検定を行った。結果は表1の通り、全ての下位尺度においてトレイルランナー群がアスリート群と比して1%水準で有意に高い結果であった。また、小高・渡邊（2005）による先行研究における一般成人の得点と比較したところ、トレイルランナー群、現役アスリート群ともに全ての尺度において平均を

上回る結果であった。

表1 精神的回復力尺度 トレイルランナー群と現役アスリート群の比較

	トレイル・スカイランナー群		現役アスリート群		t
	平均	標準偏差	平均	標準偏差	
新奇性追求	4.53	0.38	3.64	0.42	**
感情調整	4.13	0.33	3.22	0.48	**
肯定的な未来志向	4.5	0.23	3.76	0.22	**

*† p<.10 p<.05 ** p<.01

この結果から、トレイルランナーは他の競技種目のアスリートと比べて、精神的回復力が強いということが示された。アスリート群の被験者たちは、トレイルランナー群の被験者と同様に、継続的に種目と関わる経験を有しており、現在もその種目を行っている。さらにその中で、トレイルランナー群が完走という目標達成を経験しているように、アスリート群の被験者も全国大会に出場するレベルの目標達成を経験したことのある被験者たちである。競技種目を継続的に行うこと、一定の競技成績を上げるという経験を得ていることに関しては、両群の被験者において共通の特徴である。そのなかで、トレイルランナー群において有意に精神的回復力が高かったということは、トレイルランニングという種目の特性と精神的回復力の高さに何らかの関連があるということが示された結果であると考えられる。上記のことから、トレイルランニングの完走経験が精神的回復力を強めること、あるいは、トレイルランニングを完走するには精神的回復力の強さが必要であることのいずれかの可能性が示された。

トレイルランニングという種目は、マラソンなど他の競技種目と比して、天候や自然環境、個人の装備などの影響を強く受ける性質がある。競技場やロードなどの比較的安定した環境で行われる他種目と比べ、トレイルランニングは一度コース上に立ち入れば、自然環境と対峙し多くの判断を自己に委ねられる場面が圧倒的に多いといえる。他種目と比べてレース距離が長い、あるいは標高差が大きい場合が多く、コース上に応援者は少なく、いわば「一人きり」でレースと向き合う時間帯も長い。このような場面を体験し、完走までの調整を行った競技者たちの多くは、他の人々と比べて精神的な回復力が強い、あるいはその経験によって強まったといえるのではないだろうか。

4. 課題と今後の展望

今回の結果によって、トレイルランニングの体験が、精神的回復力の強さと関係があることが示された。このことから、トレイルランニングの実施が心理的側面強化のアプローチの一つとなる可能性が高まることを期待する。そのために、トレイルランニングの体験前後や、性差、年代などの要因での比較なども行っていく予定である。

また、トレイルランニングという種目の性質上、レースのカテゴリーも多く、参加者の目的や性質にも多様性があることが想定される。そのような多様性のなかでの傾向や、特徴

を把握することも試みたい。本調査においては完走経験のある被験者のみが対象であったが、完走経験のないランナーに対する調査の実施や、リタイヤ数、完走率による群分けなどの実施を含めて、トレイルランニングが人の心にもたらす影響はどのようなものか、今後継続的に調査を行っていく。

5. まとめ

小塩（2002）らが開発した精神的回復力尺度を使用し、レース完走経験のあるトレイルランナーとトレイルランニング経験のない現役アスリート（全国大会出場レベルの大学生競技者）の得点を比較した。その結果、3つの下位尺度の全てにおいて、トレイルランナー群の得点のほうが有意に高い結果となった。

このことから、レース完走経験のあるトレイルランナーは他種目の競技者と比して精神的回復力が強いことが示された。

6. 謝辞

本研究に当たり、多大なご協力を賜りました被験者の皆様、日本大学文理学部 長澤 純一先生、静岡大学教育学部 杉山 康司先生、ならびに順天堂大学保健看護学部 辻川 比呂斗先生、多くの貴重な示唆をくださった Polar Bear Trainer's Team の皆様、トレイルランニングという種目を温かく育ててくださっている各地域の協力者の方々に心より感謝申し上げます。

参考・引用文献

- 1) 小塩真司・中谷素之・金子一史・長峰伸治（2002）
ネガティブな出来事からの立ち直りを導く心理的特性－精神的回復力尺度の作成－. カウンセリング研究, 35: 57-65.
- 2) 小高愛子・渡邊映子（2005）精神的回復力と精神的健康度との関連. 東京成徳大学臨床心理学研究, 5: 85-93