



市民ランナーのための効果的で且つ無理のない マラソントレーニングに関する研究

アンケートにご協力をお願いします！

■このアンケートは、「市民ランナーのための効果的で且つ無理のないマラソントレーニングに関する研究（内容は下に）」の一環として行うものです。北九州マラソン大会事務局の協力を得て、皆様に配布しております。

■質問は、あなたのマラソンに関するプロフィールやランニングフォームに関する意識調査、今回の北九州マラソンに向けた取り組みについてお聞きする内容で、5分程度で回答できます。

■お答えいただいた皆様の回答を集計・分析し、その結果を学会等で発表する予定です。結果は、統計的に処理し平均値などを公表しますので、個人が特定されるようなことはありません。

■希望される方には、分析した結果をメール送信いたします。アンケートにメールアドレスをご記入ください。

■お答えいただける方は、スマートフォンで右の回答用フォームのQRコードを読み取り、回答用フォームから回答した後、送信してください。

■または、裏面のアンケートに回答し、FAXで送信、または写真を撮ってメールでお送りください。FAXの場合：093-693-3095
写真を撮ってメールで送る場合：tokui@kyukyo-u.ac.jp

アンケート
回答用フォー
ム



この研究について

1.研究の目的

皆様のような市民ランナーを対象に、雑誌やインターネット上で様々なトレーニング法が紹介されていますが、そのほとんどはマラソン競技者の経験則を応用したもので、科学的な検証は行われていません。この研究では、市民ランナーがマラソンを完走するための、効果的で且つ無理のないトレーニング方法を検証しようとしています。

2.研究の方法

1) アンケート調査（今回お願いしているこのアンケートです）

市民ランナーのマラソン前のトレーニングとマラソン結果（完走や目標達成など）の関係を調査します。

2) トレーニング実験（次年度以降）

実際のマラソンレースに向けて効果的と考えられるトレーニングを、参加者を募って実施しその効果を検証します。

3.研究グループ

山内武（研究代表者；大阪学院大学）、得居雅人（九州共立大学）、串間敦郎（宮崎県立看護大学）、杉山喜一（北海道教育大学）、高橋秀人（福島県立医科大学）、元根朋美（帝塚山大学）、足立哲司（大阪体育大学）

4.問合せ先：得居雅人（tokui@kyukyo-u.ac.jp）

ご協力、よろしくお願いたします。

あなたのプロフィールについてお聞きします。

- ナンバー(ゼッケン番号)公表されるあなたの記録を収集するために利用します。()
- 氏名(必須ではありません)記録の収集を確実にするために利用します。()
- 年齢 () 歳 性別 (男 ・ 女)
- ランニング歴を教えてください。() 年)
- フルマラソンの出場回数を教えてください。今回初マラソンの方は、「0」。() 回)
- その内、完走した回数を教えてください。() 回)
- フルマラソンのベスト記録を教えてください。() 時間 分)
- その記録を出した大会を教えてください。()
- 今回のフルマラソンの目標記録をお聞かせください。() 時間 分)

このマラソン前の2ヶ月間に行った練習についてお聞きします。

- 1週間あたりの平均的な練習日数(回数)を教えてください。() 日)
- 1週間あたりの平均的な練習距離(km)を教えてください。() km)
- マラソンのペースを意識して行った練習の中で(LSDなどゆっくり長く走る練習は除きます)、1回の練習で走った最も長い距離(km)を教えてください。() km)
- その練習はいつ頃行いましたか、丸をつけてください(複数回行った場合は、全てに)。
1週間前、 2週間前、 3週間前、 4週間前、 5週間前、 6週間前、 7週間前、 8週間前

あなたの腕振りの意識に近いものを全て選んでください。

- a.肘を振る、b.肘から先を振る、c.手を振る、d.上下に振る、e.前後に振る、f.左右に振る、g.回転させる(身体の垂直軸周りに)、h.肩甲骨を意識する、i.肩を回転させる(身体の垂直軸周りに)、j.肩を回転させない(身体の垂直軸周りに)、k.脚の動きと同調させる、l.着地のタイミングに合わせる、m.膝を出すタイミングに合わせる、n.足を出すタイミングに合わせる、o.キックのタイミングに合わせる、p.意識はしない、
q.近いものはない→具体的にお書きください()

あなたの足の運びの意識に近いものを全て選んでください。

- a.膝を高く上げる、b.膝を前に出す、c.足を前に出す、d.膝下を振り出す、e.膝下を振り戻す、f.できるだけ前方に着地する、g.できるだけ身体の下で着地する、h.着地時に足の上に乗る、i.地面を叩くように着地する、j.地面を蹴る(キックする)、k.地面を押す、l.キックした脚を後方に大きく動かす、m.キックした脚を早く前方に持ってくる、n.踵で着地する、o.足全体で(フラットに)着地する、p.前足部(つま先)で着地する、q.腰を回転させる(身体の垂直軸周りに)、r.腰を回転させない(身体の垂直軸周りに)、s.骨盤を意識する、t.ストライドを意識する、u.ピッチを意識する、v.着地のタイミングを意識する、w.キックのタイミングを意識する、x.意識はしない、y.近いものはない→具体的にお書きください()

あなたの全体的な意識に近いものを全て選んでください。

- a.体幹を意識する、b.骨盤を意識する、c.腹部を意識する、d.背中を意識する、e.臀部を意識する、f.腰を意識する、g.腕振りを意識する、h.脚を意識する、i.着地を意識する、j.キックを意識する、k.回転させないようにする(身体の垂直軸周りに)、l.回転させる(身体の垂直軸周りに)、m.前傾させる、n.垂直に立てる、o.重心を一定に(上下動させない)、p.頭部を一定に(上下動させない)、q.意識はしない、
r.近いものはない→具体的にお書きください()

アンケート結果の送信を希望する方は、口に✓をつけ、メールアドレスをご記入ください。

- アンケート送信を希望する → メールアドレス () @ ()
*メールにアンケート結果のファイルを添付してお送りします。パソコンで受信するアドレスを記入してください。

ご協力ありがとうございました。ご健闘をお祈りいたします。

アンケートの送信先(FAXの場合:093-693-3095、写真を撮ってメールで送る場合:tokui@kyukyo-u.ac.jp)