平成13年度　日本体育協会スポーツ医・科学研究報告

No.X　地域スポーツクラブのあり方に関する研究
―渋谷区ジュニアランナーズ倶楽部での取り組み―

報　告　者　(財)日本体育協会・スポーツ科学研究所
青野　博[1)]　雨宮　輝也[1)]　伊藤　静夫[1)]
森丘　保典[1)]　上條　育美[1)]　田中　豊[2)]
吉村　信義[2)]

1．は　じ　め　に

スポーツは，人々の交流や他者との連帯感などを醸成するという特性をもっており，その活動を通じて住民相互の新たな連携を促進する．また，同一の目標に向かって共に努力するという一体感や満足感を味わうことにより，地域住民の生活に活力や連帯感を醸成し，地域に誇りと愛着を感じるなど，これからの地域社会の新たな構築へ貢献することが期待されている．

また，スポーツは，青少年の心身の健全な発育・発達を促し，自己責任やフェアプレイの精神などを身につけると共に，仲間との交流を通じて，コミュニケーション能力の育成や他人に対する思いやりなど，豊かな人間性の形成に役立つものである（日本体育協会策定「21世紀の国民スポーツ振興方策」より）．

21世紀に入り，社会情勢の変化に伴いスポーツのもつ社会的意義と役割が重要視されるようになってきたが，多様なニーズに対応したスポーツ振興の身近な施策として，個々人のライフスタイルに合ったスポーツクラブ運営が期待されている．

さらに，平成14年度より学校完全週5日制が導入されることに伴い，休日のクラブ活動のあり方が注目されている．また，少子化による学校での部員数の減少や専門の指導技術を持ち得ない教員が存在することなどから，学校外での地域スポーツクラブの役割が期待されている．

そんな中，渋谷区教育委員会では，平成12年度より社会体育課事業として渋谷区在住の主に中学生を対象とした「渋谷区ジュニアランナーズ倶楽部」を企画・発足した．同クラブの主な特徴としては，1）単独の学校ではなく，渋谷区に在住する複数校の生徒からメンバーを募集したこと，2）日本陸上競技連盟から専門の指導者を派遣してもらったこと，3）同クラブ活動支援の一環として，体力測定・アンケート調査等を実施し，体力面・精神面の変化を検討したこと，などが挙げられる．

そこで本研究では，同クラブの活動内容を調査し，地域におけるクラブ活動の取り組みを報告するとともに，今後の地域スポーツクラブのあり方についての検討材料となる基礎的資料を得ることを目的とした．

2．実　施　概　要

本事業は渋谷区社会体育課事業として平成12年度にスタートし，今年度が2年目であった．本報告では平成13年度の事業内容を中心に報告する．

クラブメンバーの募集は，一学期の後半に区民ニュースや学校への案内によって行った．平成13年度の参加者数は，高校生2名を含む10校からの30名（男子17名，女子13名）であった．学校での所属クラブは，陸上競技部が最も多く，次いでバスケットボール，野球，水泳部などであった．

1）(財)日本体育協会スポーツ科学研究所
2）渋谷区教育委員会

本クラブ活動は，平成13年９月から平成14年３月までの土曜日に計18回実施された．平成13年度の実施概要については表１の通りである．練習の立案や実際の指導は，日本陸上競技連盟に依頼し，公認の指導者一名とサポートスタッフとして都内大学陸上部に所属する学生が行った．練習は主に渋谷区内の近隣の運動公園で行い，練習の内容によって陸上のトラックやクロスカントリーコースなどを利用した．練習時間は，午後３時から５時までの２時間とした．実際には，土曜日の練習の他にも学校でのクラブ活動や自宅付近での自主練習など行われていたが，本クラブ以外でのトレーニングについては調査を行っていないので不明である．

本クラブの運営は，渋谷区社会体育事業の一環として運営されたため，事務的な運営業務は渋谷区教育委員会が行った．本クラブ参加にあたってメンバーは，クラブ活動中の「スポーツ保険料」を負担，並びに，体力測定実施にあたって，従来本会スポーツ科学研究所が設定する体力測定料の50％だけ負担することとし，体力測定にかかわる消耗品費など残りの経費については，本会スポーツ科学委員会費によって負担した．

表１　クラブの活動状況について

回	実施日	実施内容	場所
1	9.1	開講式　資料に基づき、練習方法等の説明	渋谷区スポーツセンター
2	9.8	体力測定（形態、筋力の測定）	日本体育協会
3	9.22	パフォーマンステスト（12分間走）	代々木公園陸上競技場
4	9.29	LSD（低負荷）　代々木公園内を2周	代々木公園
5	10.20	インターバルトレーニング（200mドリル×10本）	代々木公園陸上競技場
6	10.27	タイムトライアル（3000m）	〃
7	11.10	ヒルトレーニング（悪天候のため、代々木公園内を散歩）	代々木公園
8	11.17	ヒルトレーニング（腕振り、股上げ、坂の登り下り練習）	〃
9	12.1	LSD（中負荷）代々木公園内	〃
10	12.15	タイムトライアル（3000m）	代々木公園陸上競技場
11	12.22	駅伝コース試走（襷をつけて試走：3km）	大会本コース
12	1.5	駅伝コース試走（襷をつけてペース走：4km）	〃
13	1.12	駅伝スタイルでの競走	代々木公園
14	1.19	スキルトレーニング（200mドリル×5本）	代々木公園陸上競技場
※	1.20	渋谷区民駅伝大会	
15	1.22	ファルトレーク（1人3分で実施）	代々木公園
16	1.26	ファルトレーク（1人3分、1分/100m走×5本）	〃
17	2.9	駅伝スタイルでの競走	〃
18	3.9	体力測定（形態、筋力の測定）	日本体育協会

3．体力測定の実施

1）形態，筋力測定の実施

渋谷区ジュニアランナーズ倶楽部参加者の体力的特徴を明らかにするため，クラブ活動の開始期（2001年9月）に体力測定を実施した．測定項目および測定結果は表2の通りである．なお，測定項目には，毎年1学期に各学校で実施される体格測定および体力テストと重複するものもあるが，ジュニアランナーズ倶楽部に参加した時点での体力要素を確認するためにも改めて測定を行った．

表2　形態・筋力測定結果

2001.9測定値　　平均値(標準偏差)

性別	年齢	身長	座高	体重	皮下脂肪厚 (mm)			体脂肪率	体脂肪量
	(歳)	(cm)	(cm)	(kg)	腹部	上腕	背部	(%)	(kg)
男子	14.6 (0.5)	165.4 (5.2)	88.9 (3.7)	51.6 (6.5)	6.9 (1.9)	8.2 (1.6)	6.4 (1.1)	13.3 (1.4)	6.9 (1.3)
女子	14.1 (0.6)	156.1 (6.8)	83.6 (2.8)	47.3 (4.3)	11.1 (3.9)	11.8 (3.3)	10.3 (3.3)	19.0 (3.8)	9.0 (2.0)

性別	除脂肪体重	胸囲	腹囲	殿囲	加曲上腕囲 (cm)		伸展上腕囲 (cm)	
	(kg)	(cm)	(cm)	(cm)	右	左	右	左
男子	44.7 (5.4)	78.9 (4.8)	65.9 (3.8)	84.8 (4.2)	25.9 (2.0)	25.0 (2.2)	23.3 (2.0)	22.5 (1.8)
女子	38.3 (3.6)	75.1 (3.7)	61.7 (2.3)	85.0 (2.0)	23.5 (1.1)	23.2 (0.8)	22.0 (0.7)	21.9 (0.7)

性別	前腕囲 (cm)		大腿囲 (cm)		下腿囲 (cm)		上肢長 (cm)	下肢長 (cm)
	右	左	右	左	右	左	右	右
男子	23.8 (1.3)	23.0 (1.5)	47.5 (3.9)	47.3 (3.8)	34.0 (2.4)	33.5 (2.4)	70.8 (1.1)	81.4 (5.4)
女子	21.4 (0.6)	21.0 (0.4)	49.1 (1.6)	48.9 (1.4)	32.7 (0.8)	32.7 (0.9)	65.4 (4.0)	77.9 (5.5)

性別	背筋力	握力 (kg)		腕力 (kg)		垂直跳	立位体前屈	上体そらし	反復横跳
	(kg)	右	左	右	左	(cm)	(cm)	(cm)	(回)
男子	90.0 (24.0)	35.4 (5.9)	33.3 (6.1)	13.8 (2.2)	12.6 (1.4)	45.0 (1.0)	4.4 (8.5)	45.5 (9.4)	51.3 (5.6)
女子	62.8 (23.4)	26.6 (4.0)	24.3 (3.9)	9.1 (2.6)	8.8 (2.0)	35.5 (7.0)	10.9 (3.5)	45.2 (13.5)	44.2 (6.4)

2）身長および体重の発育について

前述のように，各学校では毎年４月に年齢別体格測定を実施している．そこで，小学校１年生からこれまで各学校で実施されてきた身長および体重の測定結果を回収し，これまでの推移を図に示した(図１，２)．身長および体重の発育状態を標準値（「新･日本人の体力標準値」東京都立大学体力標準値研究会編，2000）と比較すると，男子についてはほぼ標準値と同様の推移がみられた．一方，女子については，身長は標準値よりもやや高値で推移しているにもかかわらず，体重については常に低い値で推移していた．

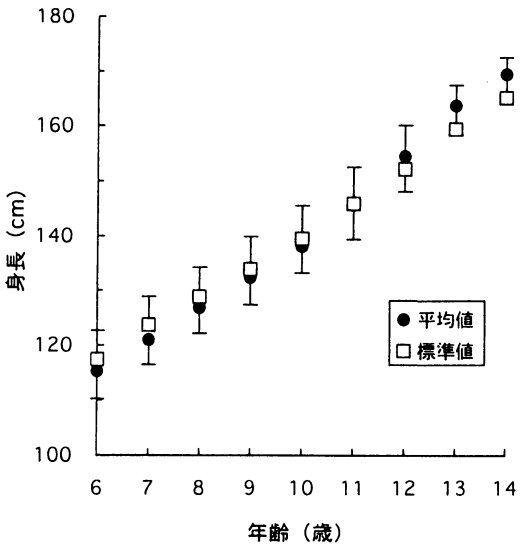


図１－１　身長の変化（男子）

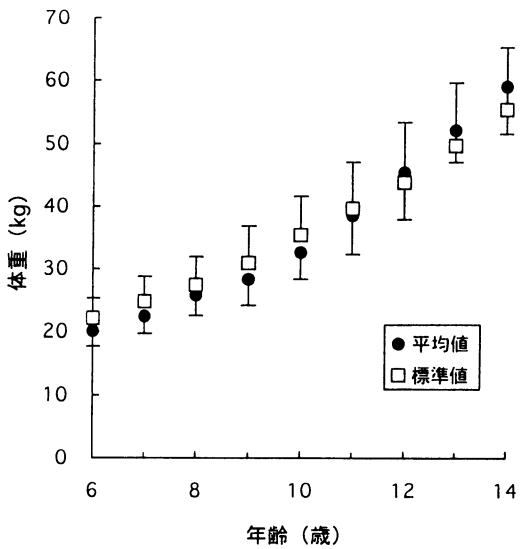


図１－２　体重の変化（男子）

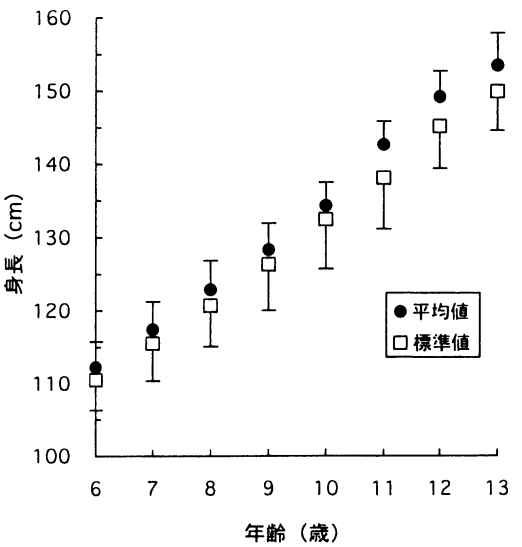


図２－１　身長の変化（女子）

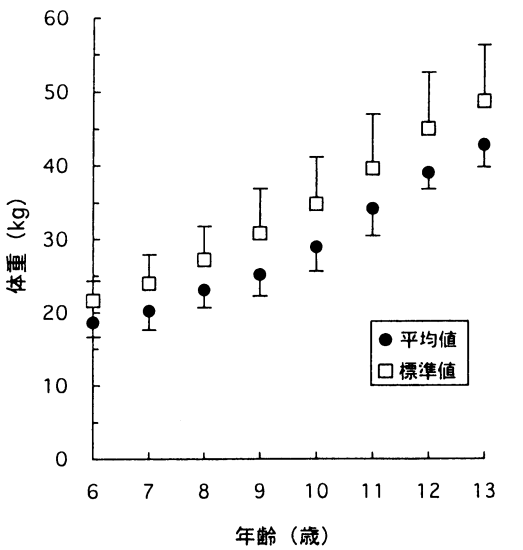


図２－２　体重の変化（女子）

3）体力測定結果の変動（個人値での比較）

3月にも同様の体力測定を実施したが，学校行事などの都合により測定に参加できなかった生徒が多くいたため，本報告では個人値の変動について示すこととする．

表3，4は男女各2名ずつの体力測定結果の変動例を一覧にまとめたものである．さらに，主な測定結果の変動については図3，4に示した．男子2名については，体重，背筋力および腕力の増加が顕著にみられるように筋力の充実がうかがえる．女子2名については，体重の変化はあまりなかったが，背筋力，腕力に加えて垂直跳びも増加する傾向がみられた．

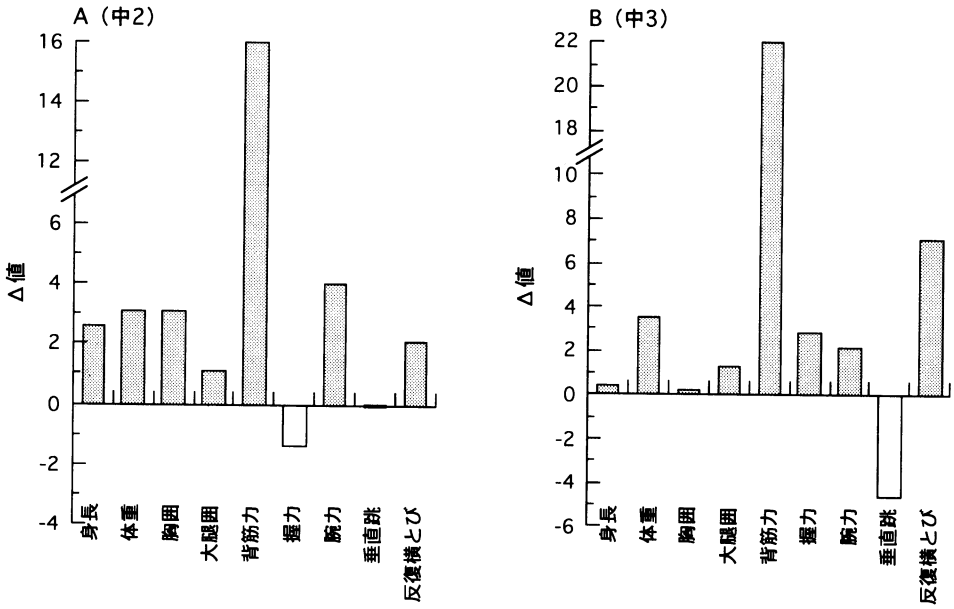


図3　体力測定結果の変動（男子）

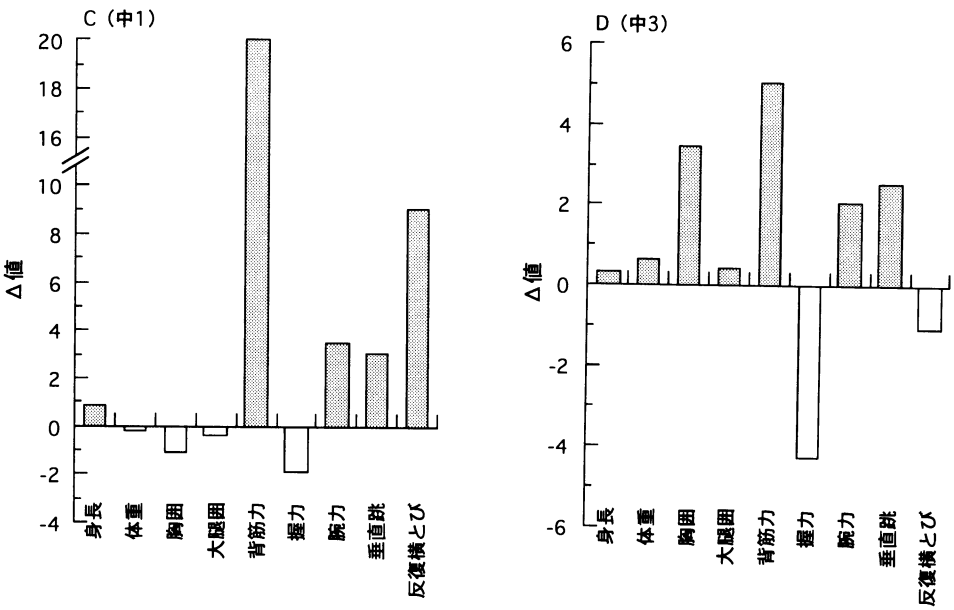


図4　体力測定結果の変動（女子）

表 3　体力測定結果の変動（男子）

	身長	座高	体重	皮下脂肪厚 (mm)			体脂肪率	体脂肪量	除脂肪体重	
	(cm)	(cm)	(kg)	腹部	上腕	背部	(%)	(kg)	(kg)	
A（中2）	*157.7*	*84.5*	*47.6*	*6.4*	*11.0*	*5.3*	*14.9*	*7.1*	*40.5*	*('01.09測定値)*
	160.2	**84.4**	**50.6**	**5.0**	**12.0**	**6.0**	**15.8**	**8.0**	**42.6**	**('02.03測定値)**
B（中3）	*165.7*	*90.4*	*52.3*	*6.8*	*8.3*	*7.6*	*11.1*	*5.8*	*46.5*	
	166.0	**89.8**	**55.7**	**9.0**	**7.5**	**8.0**	**10.9**	**6.1**	**49.6**	

	胸囲	腹囲	殿囲	上腕囲		前腕囲	大腿囲	下腿囲	上肢長	下肢長
				屈曲	伸展				右	右
	(cm)	(cm)	(cm)	(cm)	(cm)	(cm)	(cm)	(cm)	(cm)	(cm)
A（中2）	*73.3*	*64.9*	*83.4*	*25.4*	*22.8*	*23.1*	*46.4*	*34.4*	*69.0*	*81.7*
	76.3	**65.0**	**82.8**	**25.0**	**22.5**	**23.0**	**47.4**	**34.4**	**68.8**	**83.2**
B（中3）	*80.9*	*65.8*	*88.5*	*23.8*	*21.9*	*23.0*	*48.2*	*33.0*	*70.1*	*80.9*
	81.0	**70.4**	**89.3**	**24.6**	**22.4**	**23.0**	**49.4**	**34.0**	**69.1**	**83.7**

	背筋力	握力	腕力	垂直跳	立位体前屈	上体そらし	反復横とび
	(kg)	(kg)	(kg)	(cm)	(cm)	(cm)	(回)
A（中2）	*82.0*	*35.3*	*13.4*	*44.0*	*2.8*	*36.0*	*51*
	98.0	**34.0**	**17.3**	**44.0**	**10.8**	**40.0**	**53**
B（中3）	*72.0*	*29.8*	*12.5*	*45.5*	*19.0*	*61.0*	*47*
	94.0	**32.6**	**14.6**	**41.0**	**20.6**	**61.0**	**54**

表 4　体力測定結果の変動（女子）

	身長	座高	体重	皮下脂肪厚 (mm)			体脂肪率	体脂肪量	除脂肪体重	
	(cm)	(cm)	(kg)	腹部	上腕	背部	(%)	(kg)	(kg)	
C（中1）	*148.9*	*80.1*	*41.7*	*8.0*	*5.5*	*7.0*	*13.0*	*5.4*	*36.3*	*('01.09測定値)*
	149.7	**81.8**	**41.6**	**10.0**	**7.5**	**7.0**	**14.3**	**5.9**	**35.7**	**('02.03測定値)**
D（中3）	*149.2*	*80.4*	*41.9*	*9.0*	*14.5*	*9.0*	*19.9*	*8.3*	*33.6*	
	149.5	**81.5**	**42.5**	**7.0**	**15.5**	**12.5**	**21.7**	**9.2**	**33.3**	

	胸囲	腹囲	殿囲	上腕囲		前腕囲	大腿囲	下腿囲	上肢長	下肢長
				屈曲	伸展				右	右
	(cm)	(cm)	(cm)	(cm)	(cm)	(cm)	(cm)	(cm)	(cm)	(cm)
C（中1）	*73.5*	*59.8*	*83.5*	*22.6*	*21.4*	*21.1*	*46.4*	*31.1*	*60.5*	*73.5*
	72.5	**62.0**	**82.5**	**22.3**	**20.9**	**21.1**	**46.1**	**31.7**	**60.7**	**74.8**
D（中3）	*68.2*	*59.0*	*84.1*	*23.2*	*21.3*	*20.6*	*47.6*	*33.4*	*63.5*	*75.9*
	71.6	**59.8**	**83.5**	**23.1**	**20.8**	**20.6**	**48.1**	**34.1**	**63.6**	**76.2**

	背筋力	握力	腕力	垂直跳	立位体前屈	上体そらし	反復横とび
	(kg)	(kg)	(kg)	(cm)	(cm)	(cm)	(回)
C（中1）	*44.0*	*22.8*	*7.6*	*31.0*	*15.2*	*28.8*	*42*
	63.0	**21.0**	**11.0**	**34.0**	**15.9**	**51.0**	**51**
D（中3）	*36.0*	*22.8*	*7.8*	*29.5*	*12.0*	*29.5*	*43*
	41.0	**18.6**	**9.8**	**32.0**	**14.0**	**48.0**	**42**

表5　トレッドミルテスト測定結果

測定日：'01.09

		身長 (cm)	体重 (kg)	最高心拍数 (b/min)	最高呼吸数 (t/min)	最高換気量 (l/min)	最大酸素摂取量 (l/min)	最大酸素摂取量 (ml/kg/min)	最大乳酸値 (mM)	LT結果 (m/min) 2mM	LT結果 (m/min) 4mM
男子	A（中2）	157.7	47.6	200	74	122.8	2.969	62.4	10.1	207.1	227.9
	E（中2）	161.5	50.5	197	66	107.4	3.174	62.8	6.4	230.5	278.8
女子	C（中1）	148.9	41.7	205	72	82.0	2.061	49.4	8.1	160.7	164.5
	F（中3）	158.8	47.7	205	73	118.9	2.551	53.5	7.8	206.0	214.0

4）有酸素性作業能力の測定結果

一般的な形態，筋力測定の他に，男女各2名ずつ有酸素性作業能力の測定も実施した．

運動負荷の方法は，トレッドミルランニングを用い，約1分間のインターバルを挟み6セット行った．まず，5セット目までは3分間を1セットとし，セットごとに速度を漸増させた．さらに，6セット目は，走速度については5セット目と同じに設定し，1分毎に傾斜角度を1度ずつ漸増させ，6セット目だけは疲労困憊に至るまで行った．

運動中のガス交換パラメータの測定については，ダグラスバック法によって行い，呼気のサンプリングは，5セット目までは各ステージにおける最後の1分間だけ行い，6セット目は運動開始1分の時点から1分毎にバックを切り替えて連続採気を行った．サンプリングされた呼気は質量分析計で酸素並びに二酸化炭素を分析し，酸素摂取量を求めた．

心拍数は，胸部双曲誘導による心電図から求めた．また，LTを求めるため，各ステージの運動終了直後に耳朶から20μl採血を行い，血中乳酸濃度の測定を行った．

測定項目，測定結果は表5に示す通りである．さらに，同テストは平成14年3月にも実施し，男女各1名についての走速度-血中乳酸濃度関係の変化を図に示した（図5）．

このように，わずか6ヶ月間の違いであっても，発育（少年）期の体力要素が大きく変動する可能性が示されるとともに，この時期における適切な運動・身体活動の必要性が示唆された．

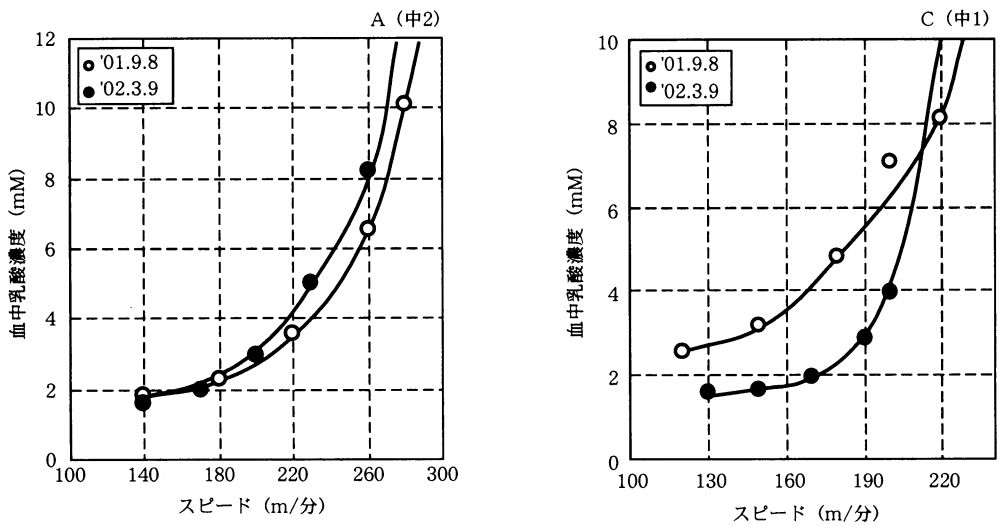


図5　走速度－血中乳酸濃度関係の変動

4．アンケート調査の実施

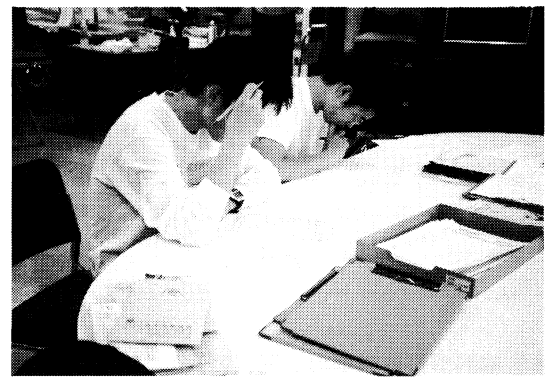
ジュニアランナーズ倶楽部参加後の生徒達の主観的な感想等を調査するため，アンケート調査を実施した．アンケート調査の実施は，３月の体力測定実施日に行った．なお，体力測定に参加できなかった生徒に対しては，後日アンケート用紙を自宅に郵送し，回収した．実際に配布したアンケート用紙は，付表１の通りである．なお，質問に対しての回答項目がいくつも当てはまる場合は，複数回答するようにした．

調査結果を図６にまとめた．

１）「ジュニアランナーズに参加した目的」は，「①陸上の競技力向上」が89％と他の項目を圧倒していた．陸上競技の練習を専門的に行うことを目的としたクラブなので当然の結果ではあるかもしれないが，地域スポーツクラブとして陸上競技以外を専門種目としている生徒にも参加しやすいような活動内容の工夫や，事前のアナウンスの方法などを今後検討する必要があると思われた．

３）「学校以外の友達ができましたか」は，「②少しできた」が56％，「③挨拶した程度」が44％と高く，わずかな期間とはいえ他校の生徒と仲良くなるきっかけはつかめたようである．

５）「参加してみて練習はどうでしたか」に対しては，「①がんばれた」，「⑤もっとがんばりたかった」が44％とともに高く，体力レベルの違いにより練習の満足度に多少差があったものの，練習に対して生徒達が積極的に取り組んでいた様子がうかがえる．また，６）「コーチに指導を受けてどうでしたか」では，ほとんどの生徒が満足しており，学校の部活以外で専門的な指導を受けられたことが大いに役立ったようである．一方，７）「あなたは自分の目指していた目的を達成できましたか」に対しては，「②自分なりには満足している」（56％）に次いで「⑤あまりできなかった」（33％）が高く，前述同様，達成感に多少差がみられたようである．今回は，各自にあったペースでトレーニングを行うなど工夫もされていたが，練習メニューをレベル別に計画したわけではなかったので，



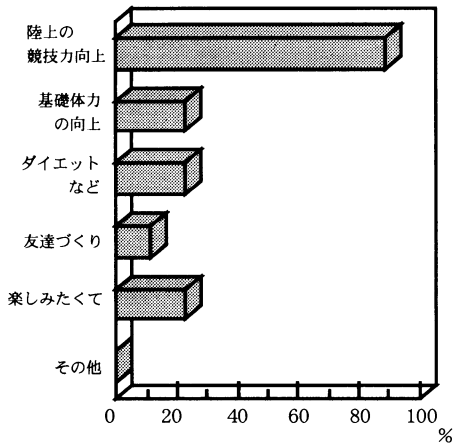
今後検討する必要があると思われる．

９）「あなたはランナーズに参加してどれくらい成果がありましたか」では，「②少し強くなった」が，体力面，精神面ともに最も高かったが，今後は，トレーニングや測定を実施するだけでなく，体力科学についての講義なども行い知識面でのサポートも実施できれば，より成果を感じてもらえると思われる．このことは，10）「普段の食事のとり方に変化はありましたか」で，「①たくさん食べるようになった」（56％），「②栄養のバランスを考えるようになった」（33％）にも現れているように，食事に対する関心も高まっているようである．

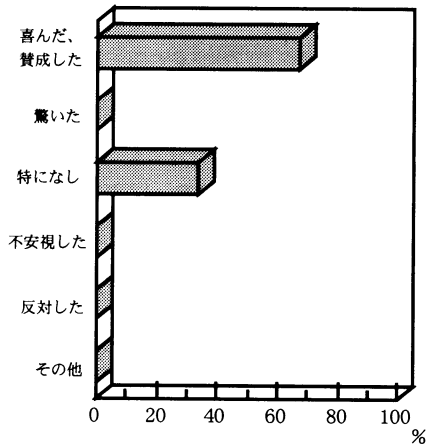
14）「部活の練習に参加したり，学校以外でもスポーツをする機会は増えましたか」では「②少し増えた」が最も高かった（67％）．一方，15）「家族と一緒にスポーツをする機会は増えましたか」では，「③変わらない」との回答がほとんどであったように，家庭までその影響は及ばなかったようである．今後の課題として，親子参加型の練習形態をとったり，駅伝大会などに親子で参加（もしくは応援）するなど検討する必要がある．また，17）「これからもスポーツは続けたいですか」では，「①陸上とその他の競技も続けたい」が最も高く（78％），それ以外の回答でも「②陸上だけは続けたい」，「④何かやろうと思う」と，いずれも今後スポーツを続けたいと回答しており，陸上に限らずスポーツに対する意欲を高められたことは大変意義のあることだと思われる．

図 6　アンケート調査の結果

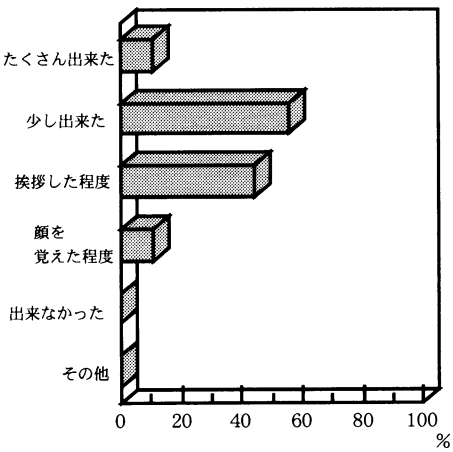
1）ジュニアランナーズに参加した目的は何ですか



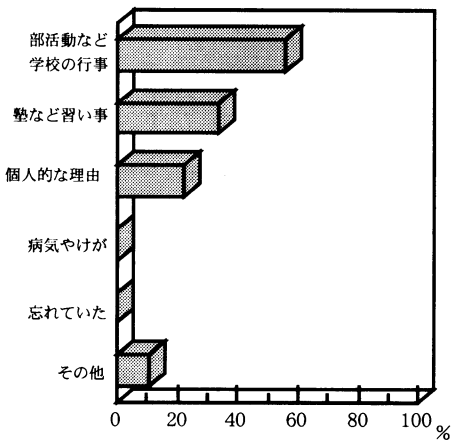
2）あなた方が参加することに対して保護者の方はどんな様子でしたか



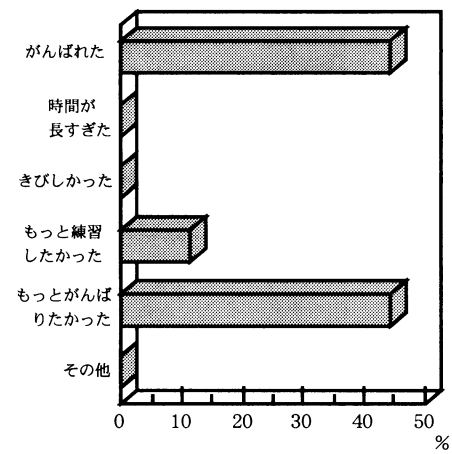
3）自分の学校以外の友達ができましたか



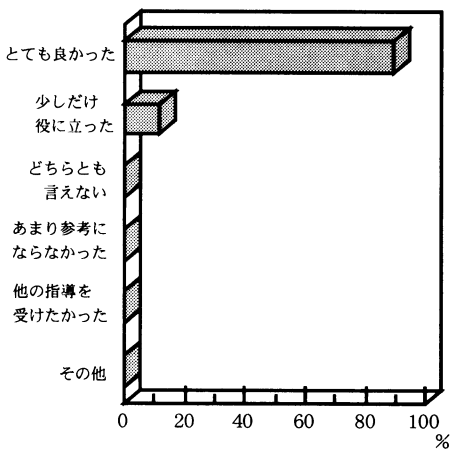
4）18回のうち練習に参加できなかった主な理由は何ですか



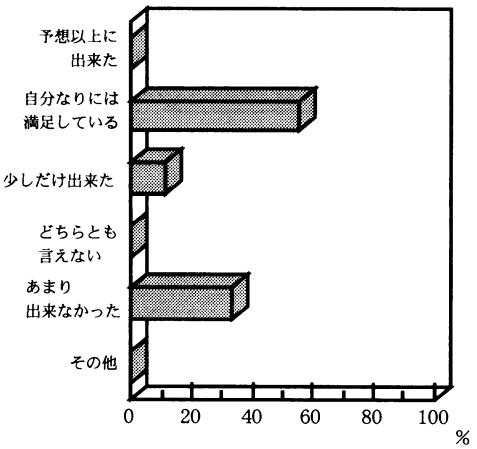
5）参加してみて練習はどうでしたか



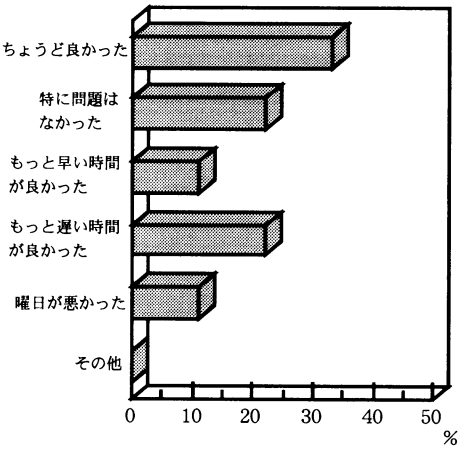
6）コーチ（陸連の指導者）に指導を受けてどうでしたか



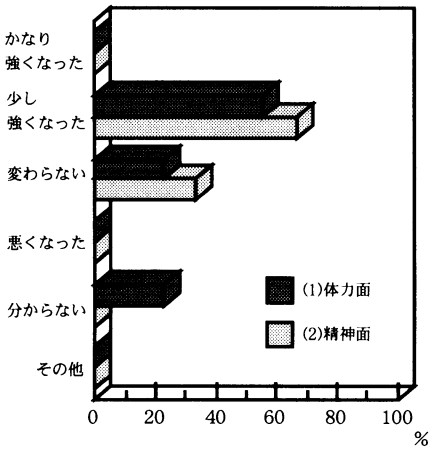
7）あたなは自分の目指していた目的を達成できましたか



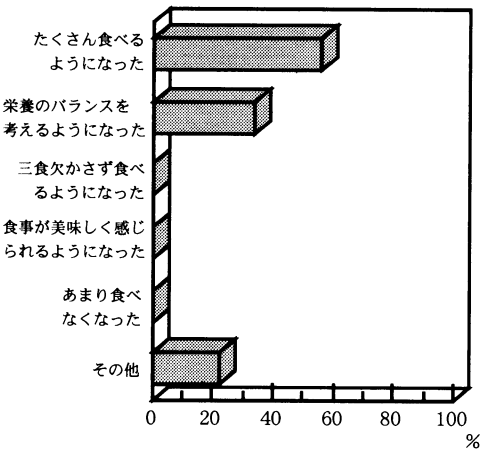
8）土曜日の午後3時から5時の間に練習をしましたが，この時間や曜日についてはどうですか



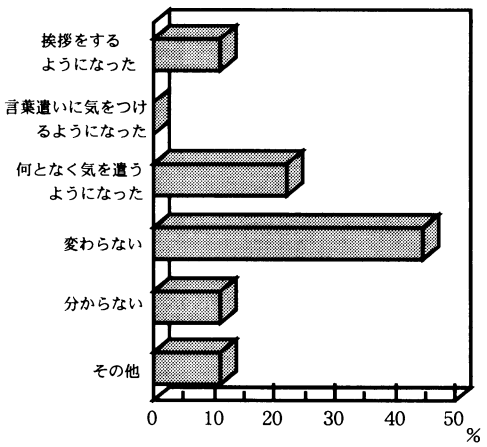
9）あなたはランナーズに参加してどれくらい成果(体力面・精神面）がありましたか



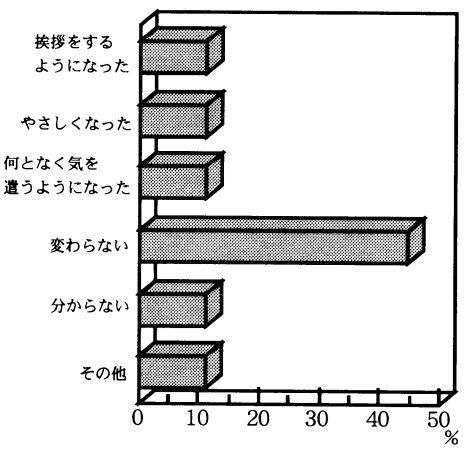
10）普段の食事のとり方に変化はありましたか



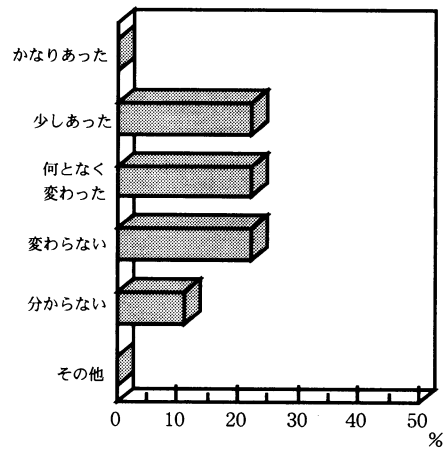
11）保護者や学校の先生との接し方に変化はありましたか



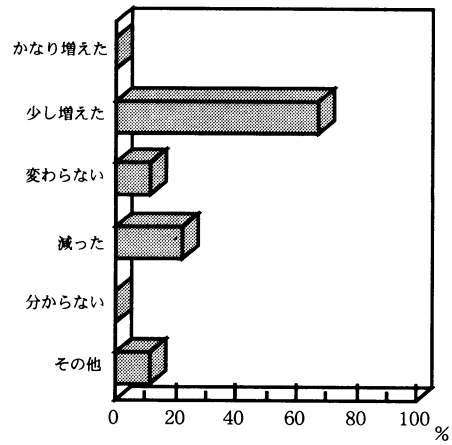
12）友達との接し方に変化はありましたか



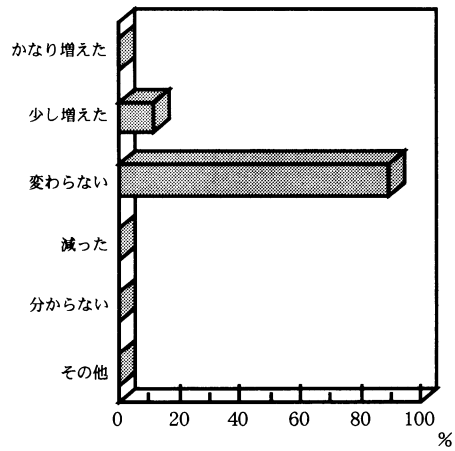
13）生活全体について何か変化はありましたか



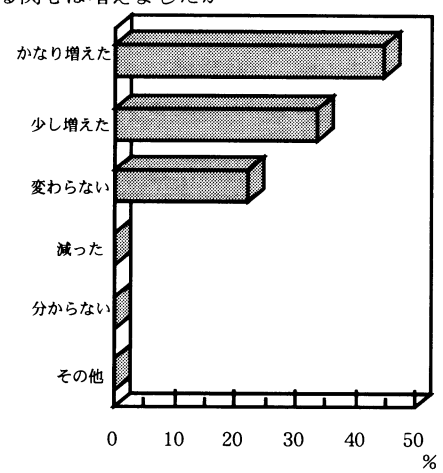
14）部活の練習に参加したり，学校以外でもスポーツをする機械は増えましたか



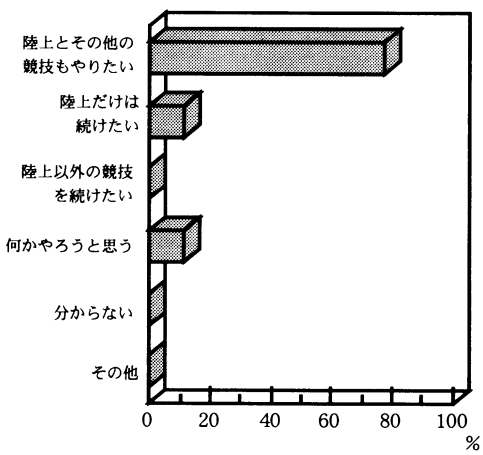
15）家族と一緒にスポーツをする機械は増えましたか



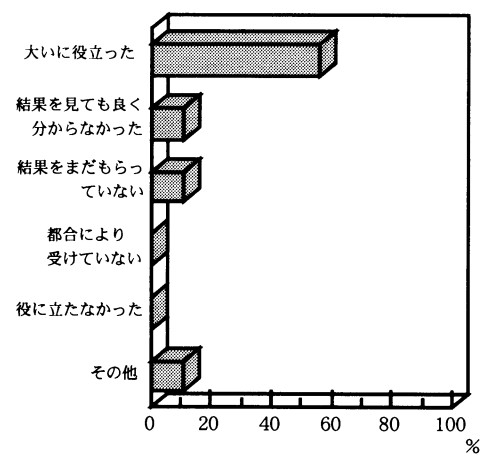
16）あなたはランナーズに参加して，スポーツに対する関心は増えましたか



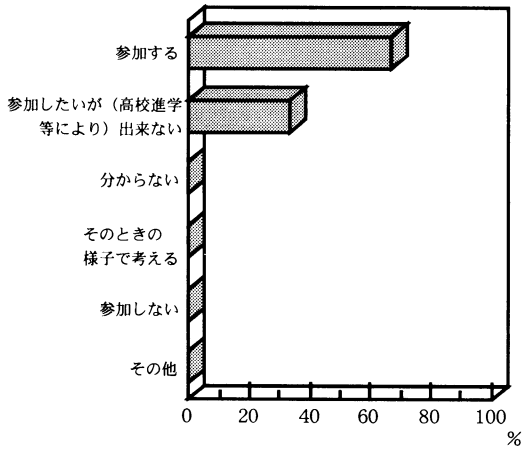
17）これからもスポーツは続けたいですか



18）日本体育協会で行った体力測定はどうでしたか



19）平成14年度にジュニアランナーズ倶楽部を開講したら，あなたは参加しますか



5．ま　と　め

渋谷区社会体育課事業の取り組みとして，渋谷区ジュニアランナーズ倶楽部が企画された．区民ニュースなどでメンバーの募集を行ったところ，高校生２名を含む10校から30名の参加者が集まった（男子17名，女子13名）．本クラブでは日本陸上競技連盟からの指導員を招くことで，より専門的な指導が実施された．また，クラブ活動は陸上競技（中・長距離）のトレーニングを中心に行われたが，学校では陸上競技部以外のクラブに所属する生徒でも充実したトレーニングを実施することができたようである．

クラブ活動の一環として，９月と３月に体力測定を実施した．学校行事などの理由により，すべての参加者についてトレーニング前後の測定値を得られたわけではないが，数名のケースに注目してみると，わずか６ヶ月後とはいえ著しい成長がうかがえた．発育期に適切なトレーニングを行えば，体力・運動能力の著しい改善が期待できるとともに，今後はトレーニング効果をより明らかにできるよう，調査方法等検討するべきだと思われる．

参加者は，陸上競技の専門的なトレーニングを経験することで，走ることの楽しさを学び，さらにはスポーツ全般に対しての意識が高まったようである．今年度は，陸上競技の中・長距離種目のトレーニングを中心に行ったが，例えば短距離種目など他の種目も経験することができれば，参加者のニーズにより応えられるのではないかと思われる．

平成12年度からスタートした本事業は，多方面からの協力や多くの参加者に支えられ２年目を終えることができた．地域や学校からのニーズは確実に高まりつつあるように思われ，今後はトレーニングの進め方や，サポート体制などさらに検討してより有意義な地域スポーツクラブとしていきたい．

（付表１）

SJRC（渋谷ジュニアランナーズクラブ）アンケート

中学校　　年　氏名

平成13年度社会体育課事業として、みなさんには平成13年9月から平成14年3月まで、18回にわたって渋谷区ジュニアランナーズ倶楽部として参加していただきました。閉講式に当たり、次年度以降の参考にするため以下のアンケートに答えてください。

下記の質問を読んで、自分の考え・気持ちに当てはまるものの番号に○をつけてください。
※「⑥その他」と答えた人で具体的な回答もかける場合は余白の部分に記入してください。

Ⅰ.練習について

1)ジュニアランナーズに参加した目的は何ですか
①陸上の競技力向上　②基礎体力の向上　③ダイエットなど　④友達づくり　⑤楽しみたくて　⑥その他

2)あなた方が参加することに対して、保護者の方はどんな様子でしたか
①喜んだ、賛成した　②驚いた　③特になし　④不安視した　⑤反対した　⑥その他

3)自分の学校以外の友達が出来ましたか
①たくさん出来た　②少し出来た　③挨拶した程度　④顔を覚えた程度　⑤出来なかった　⑥その他

4)18回のうち練習に参加できなかった主な理由は何ですか
①部活動など学校の行事　②塾など習い事　③個人的な理由　④病気やけが　⑤忘れていた　⑥その他

5)参加してみて練習はどうでしたか
①がんばれた　②時間が長すぎた　③きびしかった　④もっと練習したかった
⑤他の指導を受けたかった　⑥その他

7)あなたは自分の目指していた目的を達成できましたか
①予想以上に出来た　②自分なりには満足している　③少しだけ出来た　④どちらとも言えない
⑤あまり出来なかった　⑥その他

8)土曜日の午後3時から5時の間に練習をしましたが、この時間や曜日についてはどうですか
①ちょうど良かった　②特に問題はなかった　③もっと早い時間が良かった
④もっと遅い時間が良かった　⑤曜日が悪かった　⑥その他

9)あなたはランナーズに参加してどれくらい成果（体力面・精神面）がありましたか
(1)体力面　①かなり強くなった　②少し強くなった　③変わらない　④悪くなった　⑤分からない　⑥その他
具体的には（　　）
(2)精神面　①かなり強くなった　②少し強くなった　③変わらない　④悪くなった　⑤分からない　⑥その他
具体的には（　　）

Ⅱ.日常生活について

10)普段の食事のとり方に変化はありましたか
①たくさん食べるようになった　②栄養のバランスを考えるようになった　③三食欠かさず食べるようになった
④食事が美味しく感じるようになった　⑤あまり食べなくなった　⑥その他

11)保護者や学校の先生との接し方に変化はありましたか
①挨拶をするようになった　②言葉遣いに気を付けるようになった　③何となく気を遣うようになった
④変わらない　⑤分からない　⑥その他

12)友達との接し方に変化はありましたか
①挨拶をするようになった　②やさしくなった　③何となく気を遣うようになった　④変わらない
⑤分からない　⑥その他

13)生活全体について何か変化はありましたか
①かなりあった　②少しあった　③何となく変わった　④変わらない　⑤分からない　⑥その他

14)部活の練習に参加したり、学校以外でもスポーツをする機会は増えましたか
①かなり増えた　②少し増えた　③変わらない　④減った　⑤分からない　⑥その他

15)家族と一緒にスポーツをする機会は増えましたか
①かなり増えた　②少し増えた　③変わらない　④減った　⑤分からない　⑥その他

16)あなたはランナーズに参加して、スポーツに対する関心は増えましたか
①かなり増えた　②少し増えた　③変わらない　④減った　⑤分からない　⑥その他

17)これからもスポーツは続けたいですか
①陸上とその他の競技もやりたい　②陸上だけは続けたい　③陸上以外の競技を続けたい
④何かやろうと思う　⑤分からない　⑥その他

III全般について
18)日本体育協会で行った体力測定はどうでしたか
①大いに役立った　②結果を見ても良く分からなかった　③結果をまだもらっていない
④都合により受けていない　⑤役に立たなかった　⑥その他

19)平成14年度にジュニアランナーズ倶楽部を開講したら、あなたは参加しますか
①参加する　②参加したいが（高校進学等により）出来ない　③分からない
④そのときの様子で考える　⑤参加しない　⑥その他

20)ランナーズの内容、施設（織田フィールド等）について意見や感想を述べてください。