

**マラソンによる疲れが原因で翌日の仕事・学校・家事を
 「休みたい」と思った経験のあるランナーは半数以上、実際休んだ経験のあるのは17%**

**マラソンブームの一方で、大会翌日のランナーのパフォーマンスは
 普段と比較して、平均「3割低下」 仕事や勉強・家事の妨げに？**

普段よく走っている人ほど、大会出場前に「筋肉痛」を不安に感じる傾向

<調査背景・目的>

株式会社クロス・マーケティング(本社:東京都中央区、代表取締役社長兼CEO:五十嵐 幹)は、全国の20～59歳の男女を対象に、「マラソンランナーの疲労」に関する意識調査を実施いたしました。

ダイエット・気分転換・成人病対策など目的は様々ですが、健康に意識が高まる中、マラソンを本格的に始める人が増え、“マラソンブーム”が加熱しています。今回は、各地で開催される大会やイベントに参加するランナーの、出場前の不安に感じていることや、出場後の疲労・ケア方法などについて調査しました。

<調査結果の概要>
① マラソンによる疲労が原因で、大会翌日に仕事や学校を休んだ人は17%

- マラソンによる疲労が原因で、54.8%と半数以上の人大会翌日に仕事や学校を休みたいと思った経験がある。<図1-1>
- ランナーの3人に1人が、大会の疲労によって、翌日の仕事や学校に支障がでた経験が「ある」と回答。<図1-2>
- 休んだ経験があるランナーは全体の16.9%で、普段よく走っている人程その傾向がある。<図1-3>

<図1-1> マラソン大会出場後の疲労が原因で、マラソン大会翌日に仕事・学校・家事などを休みたいと感じた経験

		(%)	ある	ない
		n=		
全体	800		54.8	45.3

<図1-2> マラソン大会出場後の疲労によって、翌日の仕事・学校・家事へ支障がでた経験

		(%)	ある	ない
		n=		
全体	800		35.9	64.1

<図1-3> マラソン大会出場後の疲労が原因でマラソン大会翌日に仕事・学校・家事などを休んだ経験

		(%)	ある	ない
		n=		
全体	800		16.9	83.1
ランニング頻度	ほぼ毎日	79	24.1	75.9
	週4～5回程度	144	19.4	80.6
	週2～3回程度	251	17.5	82.5
	週に1回程度	134	19.4	80.6
	月に2～3回程度	61	13.1	86.9
	月に1回程度	40	5.0	95.0
	それ以下	91	8.8	91.2

② マラソン大会翌日は、パフォーマンスが3割低下。 マラソンブームは一方で、仕事や勉強・家事の妨げに？

- 普段の仕事・勉強・家事の能率を100%とした場合、マラソンの翌日は平均で67%と、約3割パフォーマンスが低下。
- 普段のランニング頻度や時間にも、その影響は関係がない傾向。

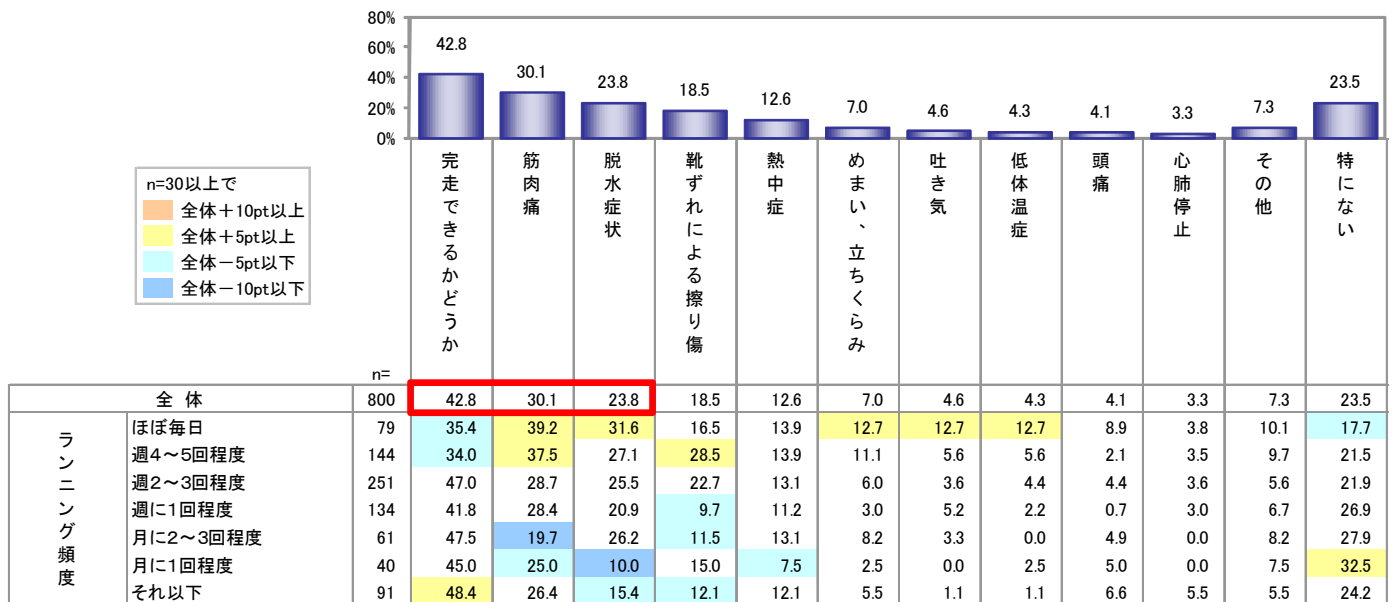
<図2> 普段の仕事・勉強・家事の能率(パフォーマンス)を100%とした場合の、マラソン大会出場翌日のパフォーマンス

		該当数 (n)	平均値 (%)
全体		800	67.03
ランニング頻度	ほぼ毎日	79	66.08
	週4~5回程度	144	67.24
	週2~3回程度	251	68.41
	週に1回程度	134	70.63
	月に2~3回程度	61	67.62
	月に1回程度	40	67.88
	それ以下	91	57.63
ランニング時間	30分未満	90	61.13
	30分~1時間未満	336	66.22
	1時間~1時間30分未満	271	68.62
	1時間30分~2時間未満	72	70.76
	2時間~2時間30分未満	22	72.05
	2時間30分~3時間未満	2	80.00
	3時間以上	7	62.14

③ よく走っている人ほど、大会出場前に「筋肉痛」が心配

- マラソン大会出場前の不安は、1位「完走できるか」(42.8%)、2位「筋肉痛」(30.1%)、3位「脱水症状」(23.8%)。
- 普段よく走っている人ほど、マラソン前に「筋肉痛」を不安に感じている。

<図3> マラソン大会出場前に不安に感じること



④ 大会出場後、8割の人が筋肉痛を感じている

- マラソン大会出場後の筋肉痛を感じる人(「かなり感じる」「やや感じる」計)は8割にも上る。

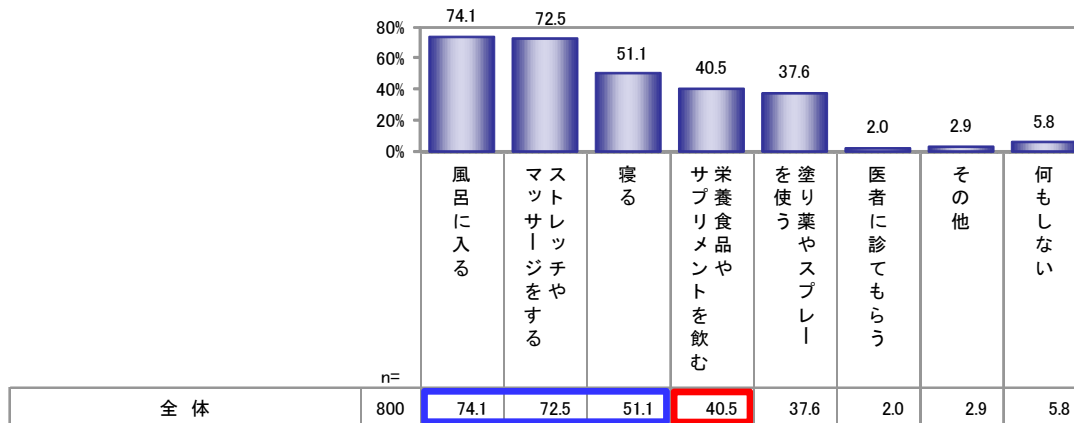
<図4> マラソン大会出場後に筋肉痛を感じる割合

割合 (%)	感じる程度				感じるTOP2・計	感じないBOTTOM2・計
	かなり感じる	やや感じる	あまり感じない	全く感じない		
n=						
全体	39.0	41.0	15.5	4.5	80.0	20.0

⑤ ランナーの4割が、マラソンの疲労をケアするために「栄養食品やサプリメント」を摂取

- ランナーの半数以上が、マラソンによる疲労をケアするために「風呂に入る」「ストレッチやマッサージ」「睡眠」など体を休ませることを心掛けており、また4割の人が「栄養食品やサプリメント」を摂取している。

<図5> マラソン大会参加後の疲労をケアする為に行なっていること



⑥ マラソン中に頭の中でループする曲 1位はZARDの「負けないで」

- ランナーがマラソン中に頭の中で流れる曲のジャンルは、J-POPが多数。
- 頭の中でループする曲は、1位「負けないで(ZARD)」、2位「RUNNER(爆風スランプ)」、3位「Gonna fly now(ロッキーのテーマ曲)」。

<図6> マラソン中に頭の中で流れる曲(自由回答)

※上位10位を抜粋

順位	n=	曲名ランキング
1位	120	負けないで(ZARD)
2位	89	RUNNER(爆風スランプ)
3位	33	Gonna fly now(ロッキーのテーマ曲)
4位	11	栄光の架け橋(ゆず)
4位	11	LOVE2000(hitomi)
6位	9	ガッツだぜ!(ウルフルズ)
7位	8	ヘビーローテーション(AKB48)
8位	6	サライ(谷村新司、加山雄三)
9位	5	ヤングマン(西城秀樹)
9位	5	愛は勝つ(KAN)

「マラソンランナーの疲労」に関する意識調査 調査概要

■ 調査方法	インターネットリサーチ (クロス・マーケティング アンケートモニター使用)
■ 調査	2013年2月4日(月)～2013年2月7日(木)
■ 地域	全国
■ 調査対象	男女20～59歳
■ 有効回収数	800サンプル
■ 設問数	SC調査4問+本調査14問

筋肉痛になる原因の有力な説として、激しい運動による筋肉への負荷や、筋組織の損傷などと言われています。筋肉の損傷により炎症を起こしている時は、冷やすことによって痛みが緩和されます。痛みや腫れなどが落ち着いた後は、軽いストレッチや半身浴、マッサージなども効果があるとのこと。

また、「体たんぱく質をサポートし、身体を強く丈夫にするための重要な必須アミノ酸である、ロイシンから生成されるHMBが含まれたサプリメントの補給も効果的(福山大学大学医学研究科教授 森田哲生 先生 談)」とのこと。

<本件に関するお問合せ先>

株式会社クロス・マーケティング 広報担当 大島(おおしま)
TEL:03-3549-0328 FAX:03-3549-0232 E-mail:pr-cm@cross-m.co.jp

■ 引用・転載時のクレジット表記のお願い

本調査結果の引用・転載時には、必ず当社のクレジットを明記いただきますようお願い申し上げます。