

---

Oral (Theme) | 生涯スポーツ研究部会 | 【課題B】生涯スポーツは・人・地域社会・産業といかに関連するか

## 生涯スポーツ研究部会【課題B】口頭発表②

Chair: Kazuya Naruse

Thu. Aug 31, 2023 9:00 AM - 9:29 AM RY306 (良心館3階R Y 3 0 6 番教室)

---

9:00 AM - 9:14 AM

### [生涯スポーツ-B-04]市民マラソン大会のペースランナーについての研究 (教)

第40回佐倉マラソンのペースランナーの実態から

\*yoshiki Takada<sup>1</sup>, Yuya Maruo<sup>2</sup>, Kensuke Takezawa<sup>3</sup> (1. Aichi Gakusen University, 2. Tokyo Women's College of Physical Education, 3. Setsunan University)

マラソンでは、ランナーの目標記録達成をサポートするため、ペースランナーが置かれることがある（ペースメーカー、ペースセッターなどその名称は、大会や状況によって異なるが、本研究ではペースランナーとする）。ペースランナーは、好記録を生み出すため、先頭集団やトップランナーのために置かれることが多かったが、ランニング人口や大会参加者数の増大もあり、近年はサブ3(3時間切り)、サブ3.5(3時間半切り)、サブ4(4時間切り)などを目指す一般市民ランナーのためのペースメーカーが用意される大会が増えている。ランナーの目標記録達成をサポートするペースランナーの存在は、大会の売りの一つにもなっている。一方で、ペースランナーを務めるランナーは、設定タイムに対して余裕を持って走れる走力を前提に、一定ペースで走るペース感覚、コースや天候に応じた柔軟な走り方や状況判断能力、時にランナーを励まし鼓舞するなど多様な能力が求められる。そこで本研究は、ペースランナーを設定する大会や今後ペースランナーを務める方への指針を得ることを目的とし、2023年3月に開催された「第40回佐倉マラソン」のペースランナー（30名）を対象として、レース中の平均心拍数など運動強度の調査やアンケート調査を行った。その実態について報告する。