

# 渋谷・表参道 WOMEN'S RUN 大会デビューアンケート

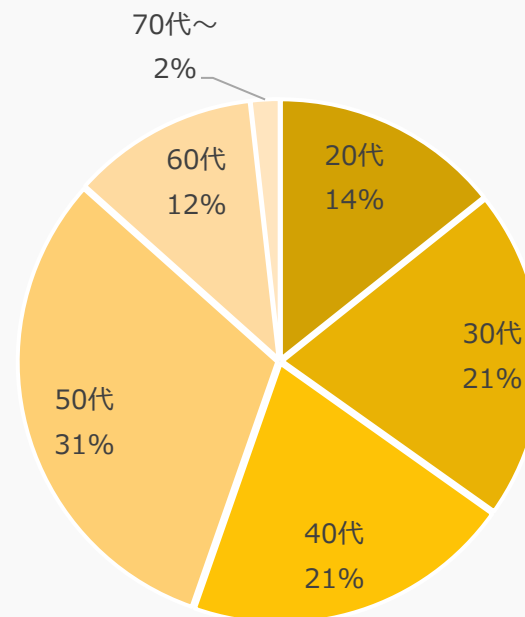
対象：第15回渋谷・表参道 WOMEN'S RUN  
デビュー枠参加者 \*メール配信対象 918件

期間：2025年3月26日（水）～ 4月1日（火） 23:59

方法：大会終了後にアンケートメール配信

回答：112件（回答率12.2%）

回答者の属性（年齢）



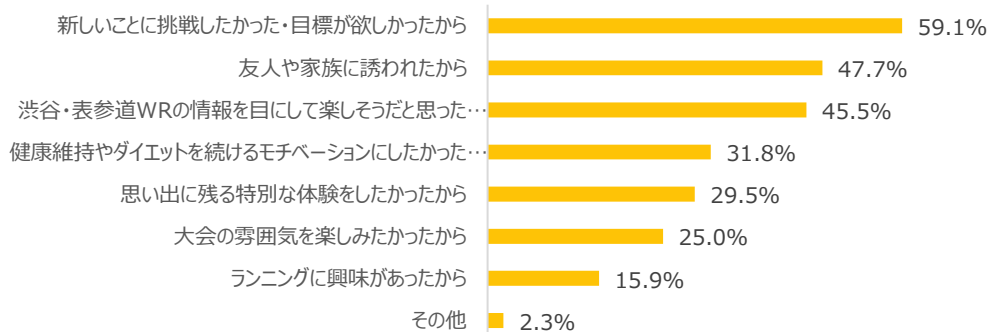
# 01 エントリー前・キッカケについて

いいえ  
大会参加をきっかけにランニングを始めた  
**39%**

大会エントリー以前に  
ランニングを  
していましたか？

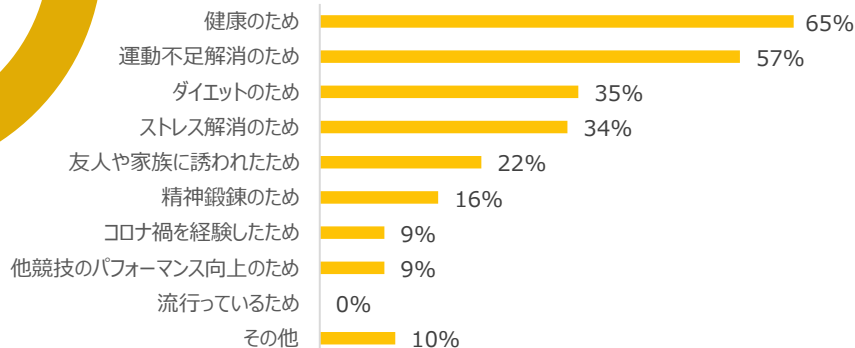
はい  
エントリー前からランニング習慣があった  
**61%**

ランニング大会に挑戦してみようと思った理由を教えてください。

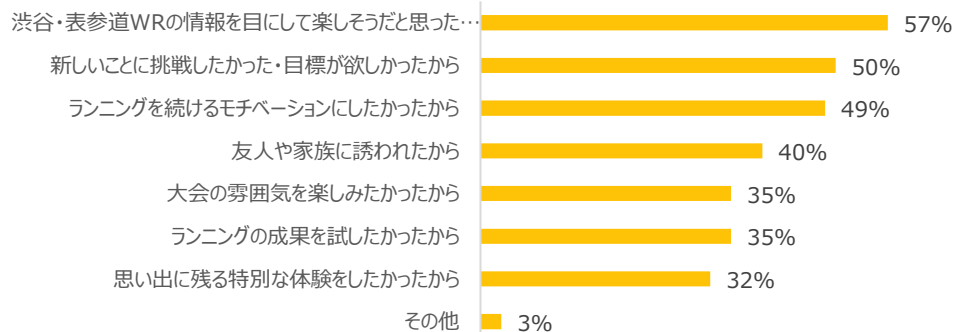


大会デビュー前からランニング習慣があった人が6割、大会デビューをきっかけにランニングを始めた方が4割。ランニング経験の有無にかかわらず、多くの人が「新しいことに挑戦したかった・目標が欲しかった」を大会挑戦の理由としている。「新しい挑戦の場」として大会を訴求することで、より効果的に魅力を伝えられそう。

ランニングを始めたきっかけは何ですか？

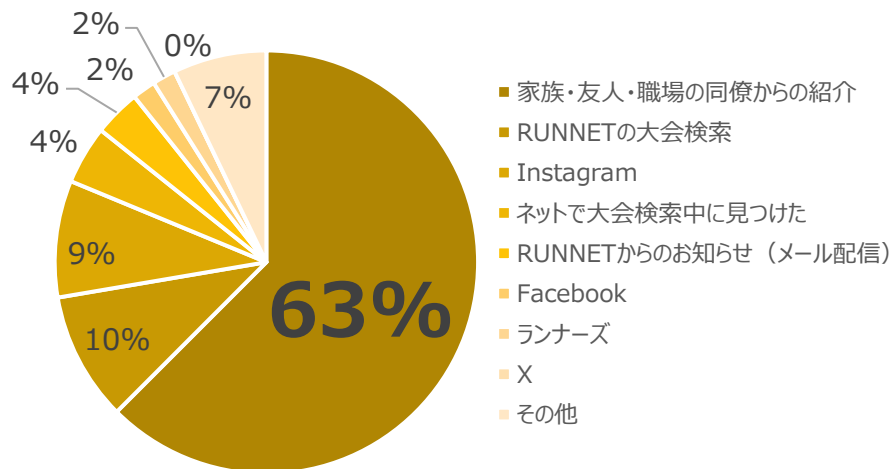


ランニング大会に挑戦してみようと思った理由を教えてください。



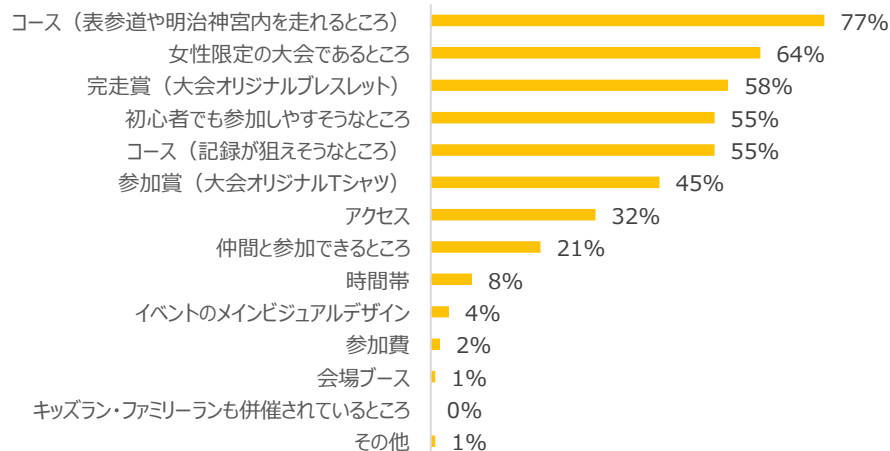
## 02 大会選定について

本イベントを何で知りましたか？



デビューランナーの **10**人中 **6**人が  
身近な人からの紹介により大会を認知

渋谷・表参道 WOMEN'S RUNの何に魅力を感じてエントリーしましたか？



### エントリーにあたり、懸念点や不安だったこと

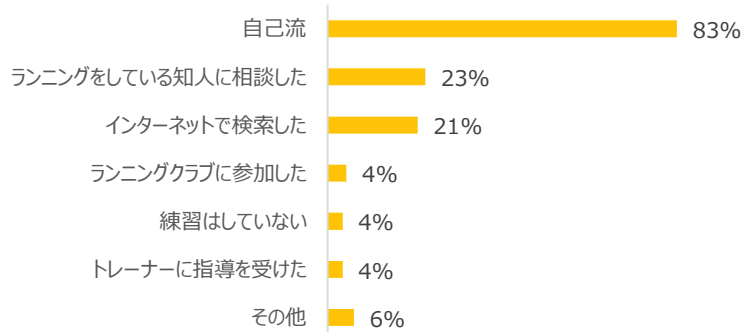
- ✓ 抽選が難しそう、友人も一緒に当選できるか不安（5名）
- ✓ 時間内に完走できるか、10km走れるか不安（16名）
- ✓ アップダウンが不安（3名）
- ✓ 1人参加が不安（3名）
- ✓ 更衣室の場所、荷物預けの場所（3名）
- ✓ 前年のコースや写真がHPですぐに見つからなかった
- ✓ 当日のコンディション

etc.



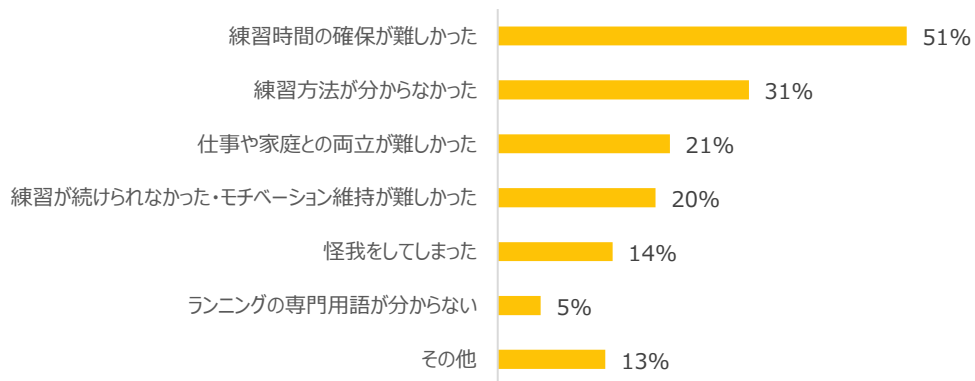
# 03 練習・準備について (1/3)

大会に向けての練習はどうしましたか？

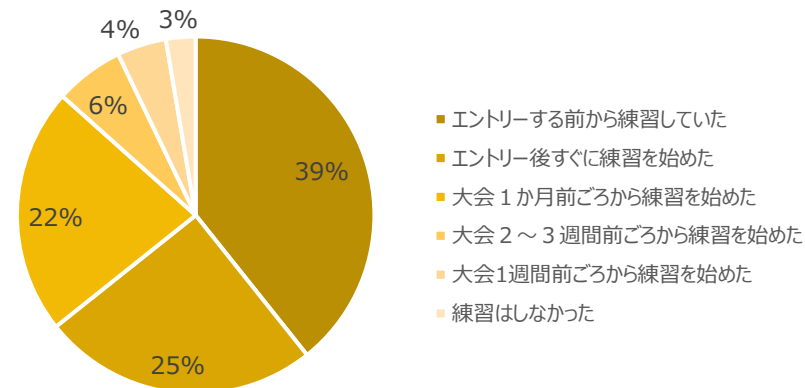


デビューランナーの **10**人中 **8**人が  
大会に向けて **自己流** で練習  
**10**人中 **3**人が練習方法が分からなかったと回答

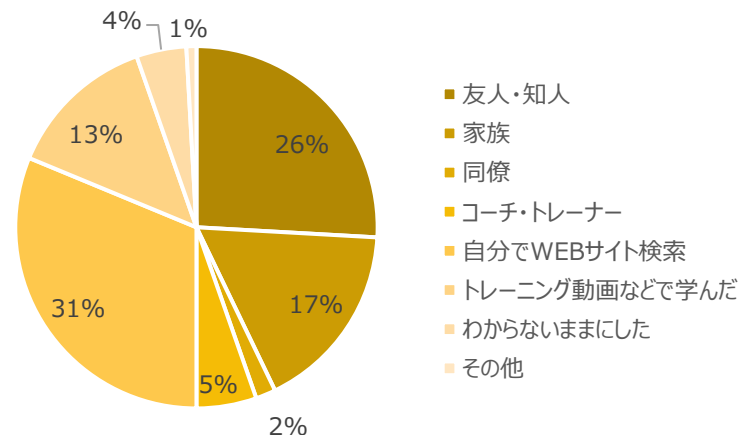
大会に向けて練習をするうえで課題はありましたか？



練習はどのくらい前から始めましたか？

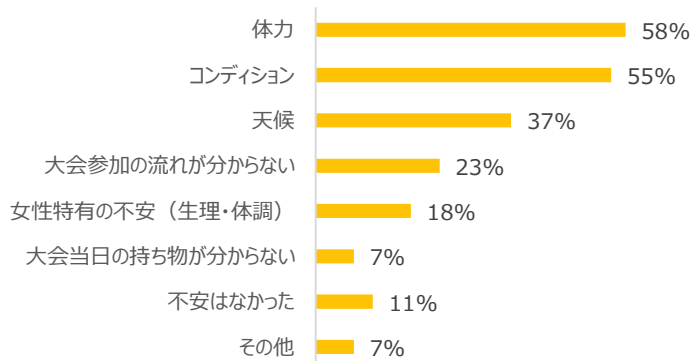


ランニングでわからないことがあった際、誰に聞いていましたか？



# 03 練習・準備について (2/3)

## 大会当日に向けて不安なことはありましたか？

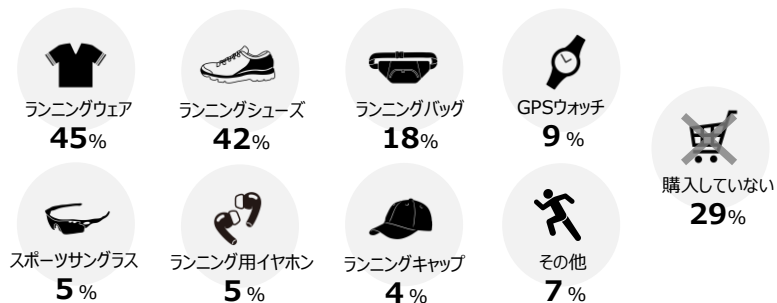


## 大会当日までに、こんな情報やサポートが欲しい！

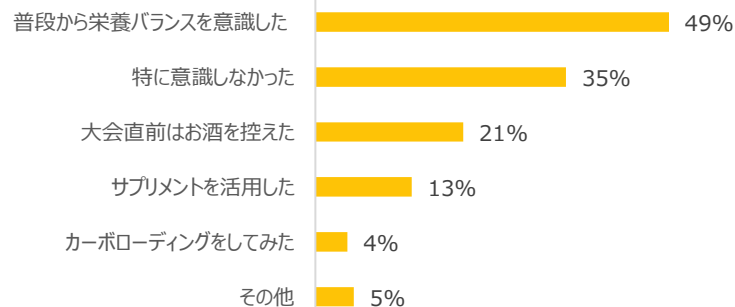
- ✓ 大会に向けた練習方法を教えてほしい
  - ✓ ランニングのマナーをまとめた動画があると嬉しい
  - ✓ コース動画があると嬉しい
  - ✓ 大会当日のコンディション、天候が悪い時の対策方法が分かると安心
  - ✓ 会場が思ったよりも広がった。会場の詳しい地図、イベントの流れ、各ブースの楽しみ方を事前に知らせてほしい
- etc.



## 大会当日や練習のために購入したものはありますか？



## 食事に関して気を付けましたか？

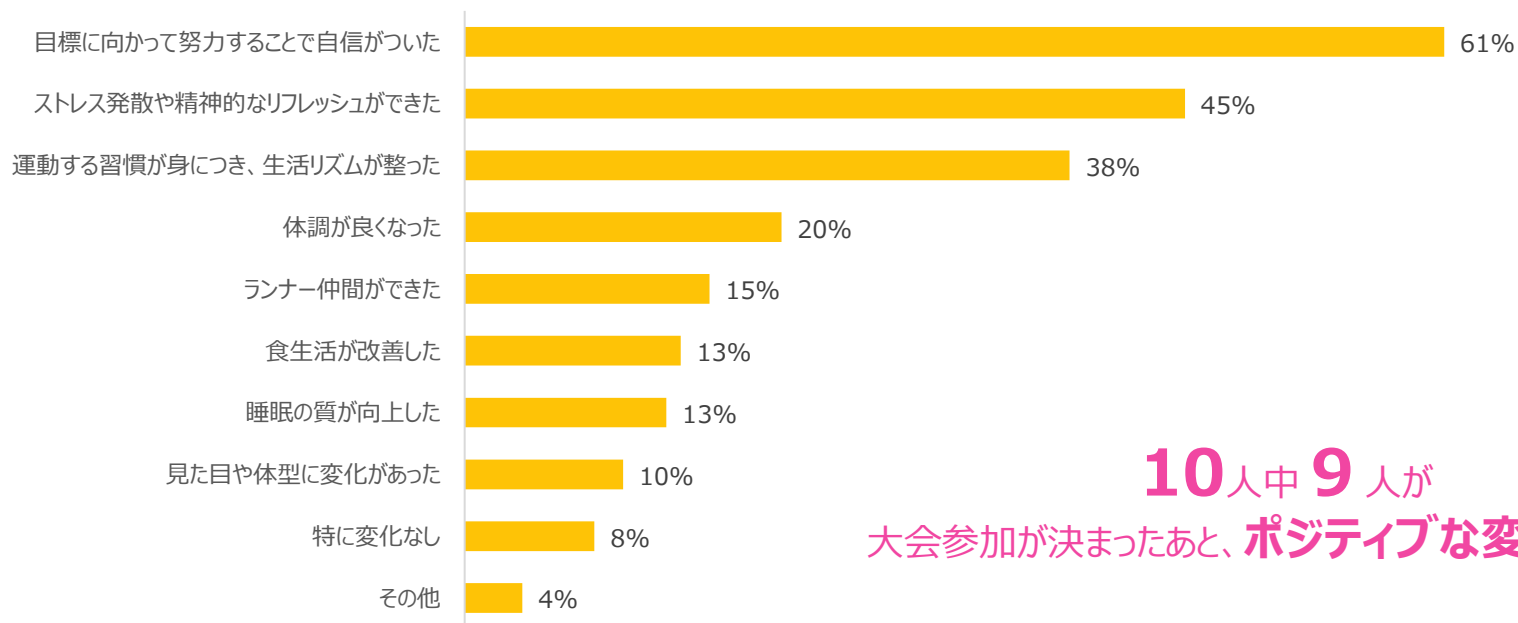


10人中7人が大会参加を機に何らかのランニンググッズを購入

10人中6.5人が食事面で意識の変化あり

## 03 練習・準備について (3/3)

目標となる大会が決まったあと、自身の生活にポジティブな変化や影響はありましたか？

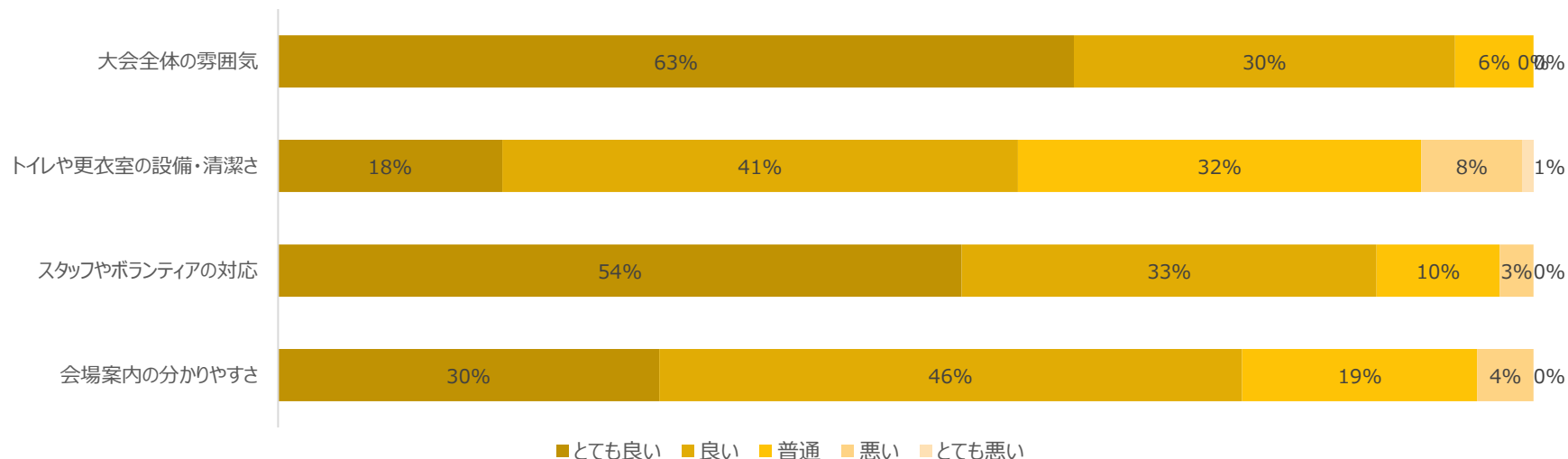


**10人中9人が**  
大会参加が決まったあと、**ポジティブな変化**を実感

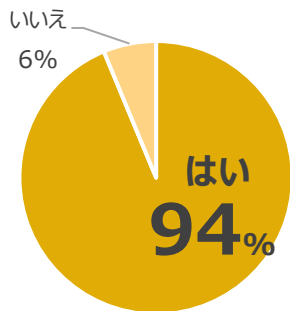
大会参加が決まったあと、約9割の方がポジティブな変化を実感。大会にエントリーすることで精神的な面でも大きなメリットがあることが明らかになった。最も多かったのは「目標に向かって努力することで自信がついた」という回答で、大会に向けた継続的なトレーニングが自己肯定感の向上につながっていると考えられる。また、「ストレス発散やリフレッシュができた」と感じる人も多く、ランニングが気分転換の手段として機能していることが分かる。

# 04 大会当日について (1/2)

大会当日のサービスやサポートについてどう感じましたか？



女性に嬉しいサービスや配慮があったと感じましたか？



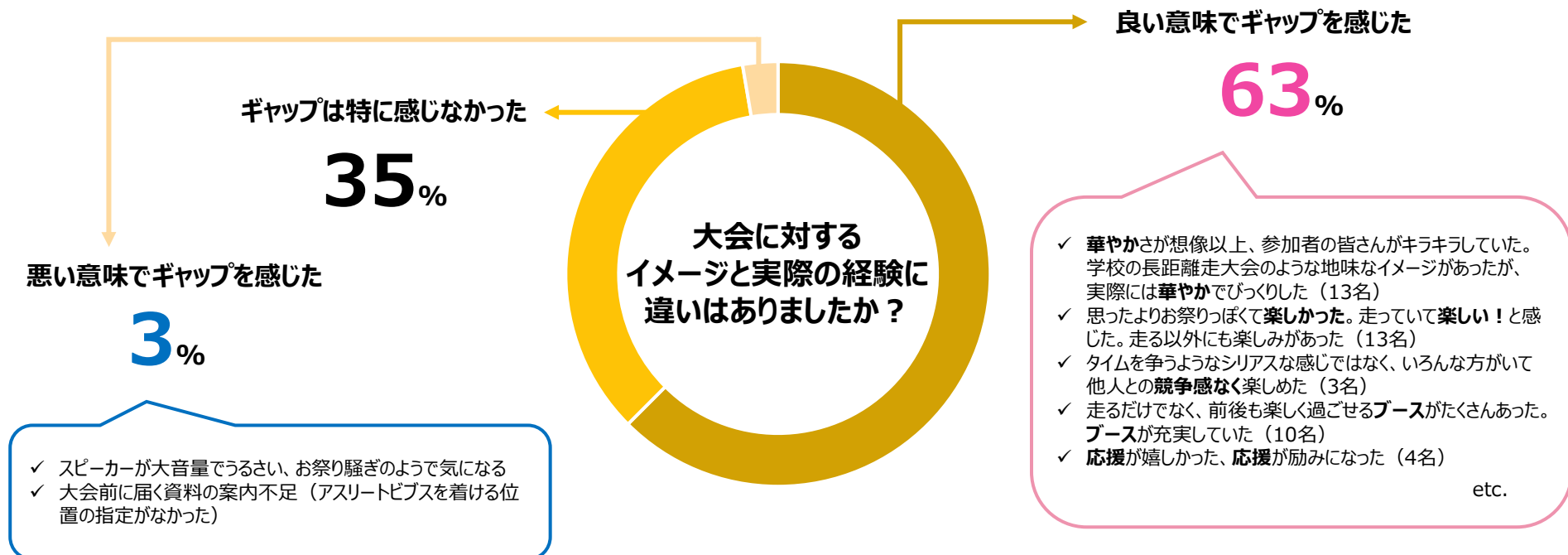
渋谷・表参道 WOMEN'S RUNは女性だけの、女性に配慮した大会で大会の満足度はとても高い！

## 大会当日のサポートに関して 改善が必要だと思う点・あれば嬉しいサービス

- ✓ トイレ・更衣室の混雑（18名）
- ✓ 給水所の混雑、スタート付近にも給水が欲しい、スポーツドリンクもあると嬉しい（15名）
- ✓ 各ブースで何ができるのか事前に案内してほしい
- ✓ ブースの混雑、会場図が分かりにくかった
- ✓ 1人で参加すると寂しいので、ラン友が出来るような企画があると嬉しい  
etc.



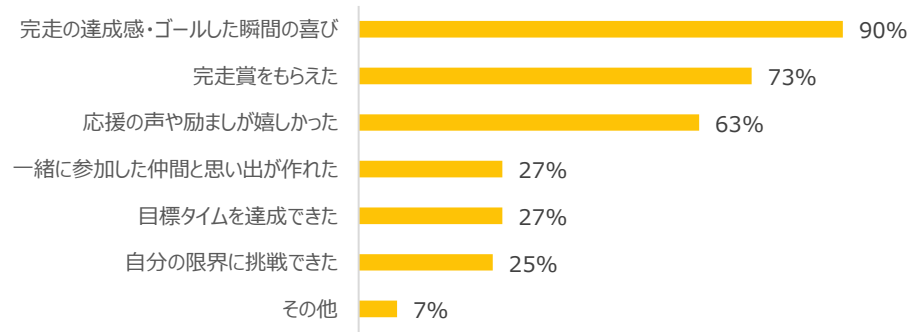
# 04 大会当日について (2/2)



約6割の方が、想像以上に大会を楽しむことができた。

多くの参加者が大会の**華やかな雰囲気やお祭り**のような盛り上がりで驚き、良い意味でのギャップを感じた。また、初心者でも参加しやすく、**競争感なく楽しめる**大会だったと感じた人が多い。走行中は、ボランティアのサポートや沿道の**応援が想像以上に力になった**。さらに、走るだけでなく、ランニング以外のブースやフォトスポットなど前後も楽しめた。

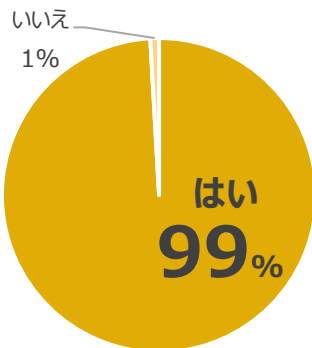
## 大会に参加して、楽しかったこと、嬉しかったことは何ですか？



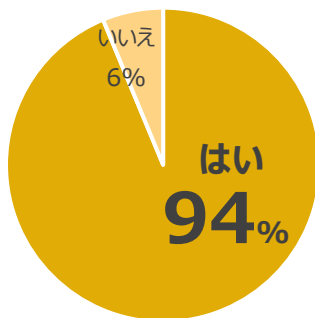


# 05 これからについて (1/2)

これからもランニングを続けたいと思いますか？



また大会に参加したいと思いますか？



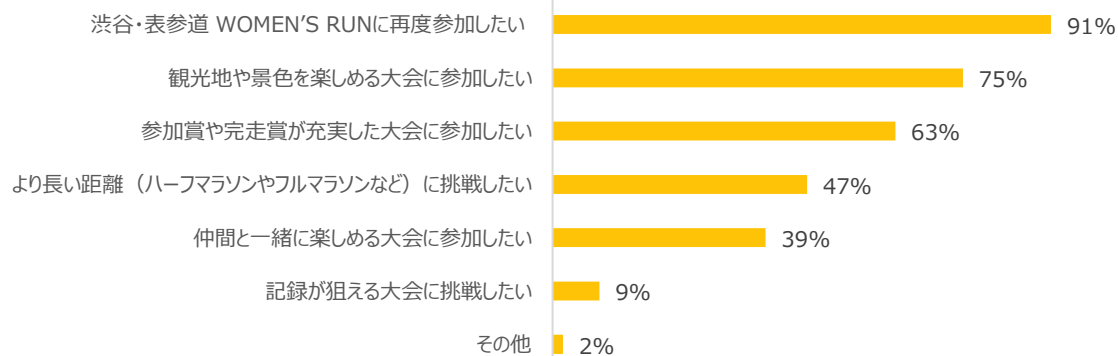
99%がこれからもランニングを続けたい、  
94%がまた大会に参加したいと回答

大会に再度参加したいと思わない理由は…？

- ✓ もともと最初で最後の大会と思って参加した
- ✓ 人の間をどのように縫って走るかを考えたり、多くの人がいる中で給水に入ったりすることが苦手だと気づいた。公園を1人で走る方が性に合っていると感じた。
- ✓ 大会に出ようと思うどうしてもスピードを上げることに意識がいつてしまい、年齢的なことがあり、かえって身体に負担がかかってしまった。
- ✓ 膝の調子が悪いため

etc.

今後はどんな大会に挑戦・参加したいですか？

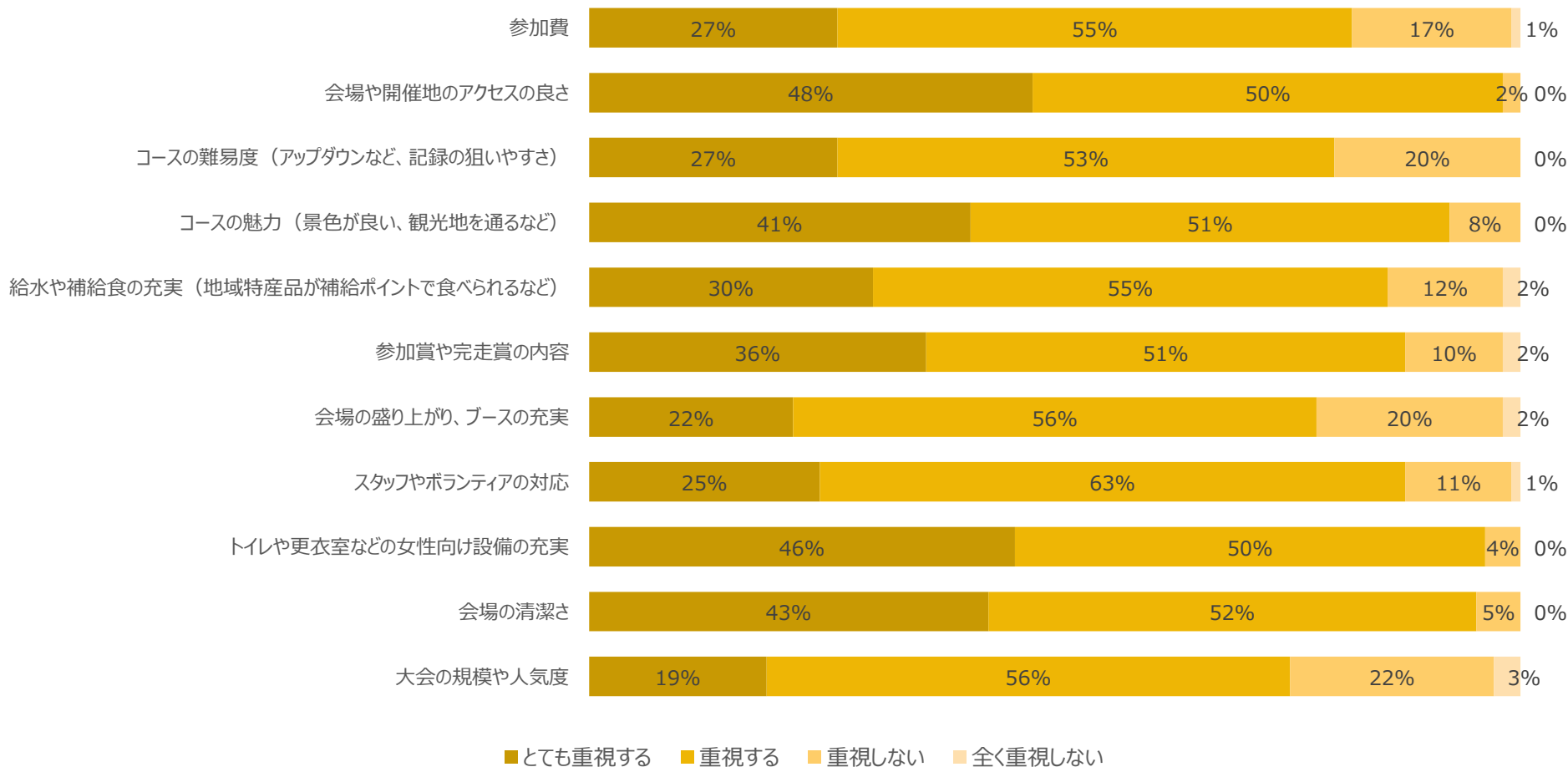


9割以上が「ランニングを続けたい」「また大会に参加したい」と回答。今後どのような大会に挑戦したいかを問う設問では、「より長い距離に挑戦したい」が約半数（47%）、「記録が狙える大会に挑戦したい」は9%と少なく、ステップアップを考えている人が一定数いる一方で、タイムを競うよりも、景色などを楽しみながら走れる大会が好まれる傾向が見られる。

# 05 これからについて (2/2)

大会選びでは、アクセスの良さや設備の充実・会場の清潔さなど、快適に参加できる環境が重視されている。また、コースの魅力や参加賞・完走賞の内容も重視されており、走るだけでなく大会全体を楽しみたいという傾向が見られる。大会の規模や人気度はそこまで優先されておらず、有名大会でなくても、魅力的なポイントがあれば参加意欲につながると考えられる。

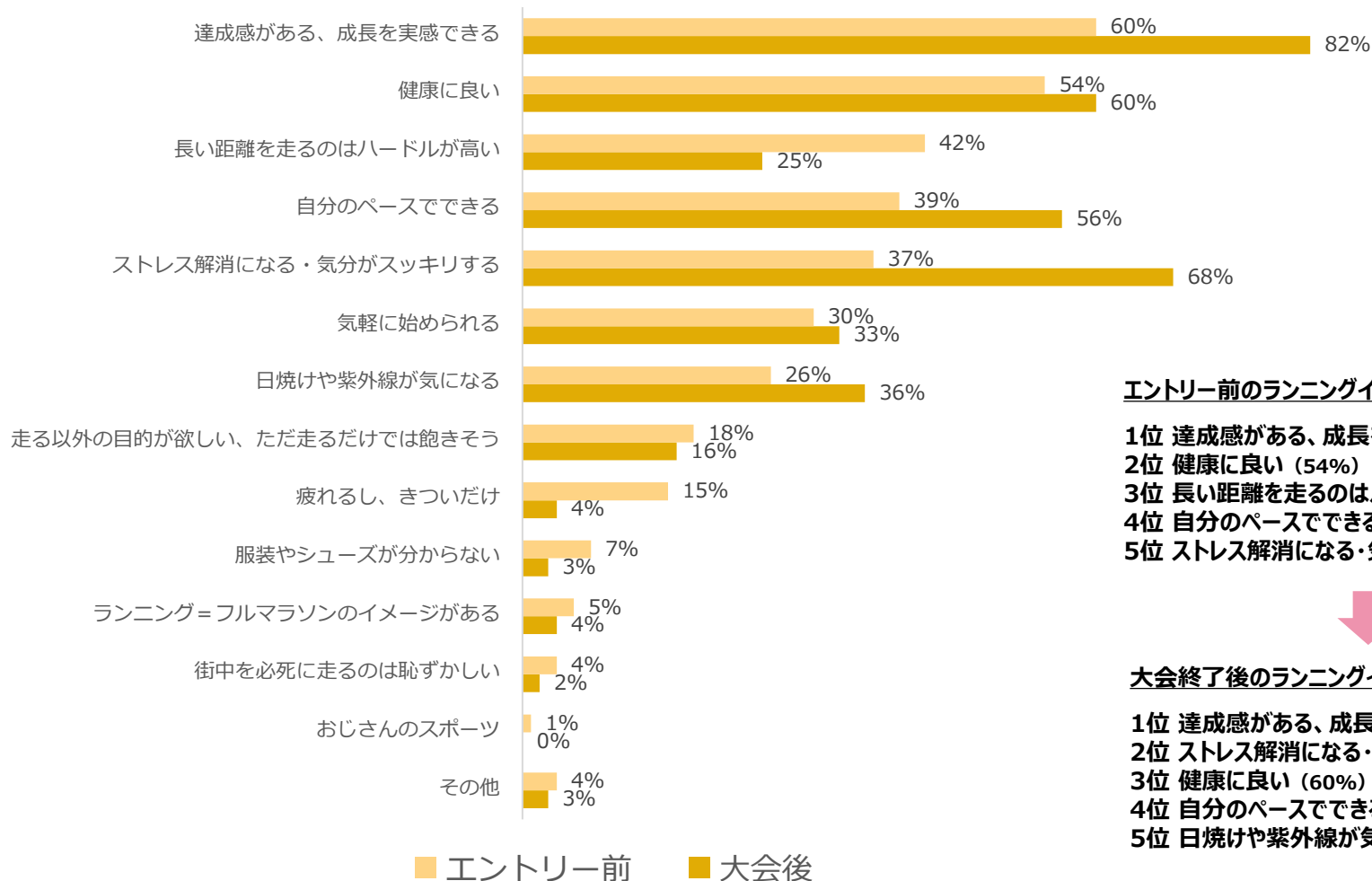
今後大会を選ぶうえで重視したいポイントはなんですか？



# ランニングに対するイメージの変化

ランニングに対する印象や考えについて教えてください。

大会を経験したことで、ランニングへのポジティブなイメージが大きく向上した。特に「ストレス解消・気分スッキリ（37%→68%）」や「達成感・成長の実感（60%→82%）」といった精神的なメリットを強く実感している。大会前は「長い距離はハードルが高い」「疲れる・きつい」という印象を持っていた人が多かったが、実際に走ることによってそのイメージは減少、「自分のペースでできる」と感じる人が増えた。「日焼けや紫外線」など、実際に走って見たからこそ気づいた課題もあった。



## エントリー前のランニングイメージ

- 1位 達成感がある、成長を実感できる (60%)
- 2位 健康に良い (54%)
- 3位 長い距離を走るのハードルが高い (42%)
- 4位 自分のペースでできる (39%)
- 5位 ストレス解消になる・気分がスッキリする (37%)



## 大会終了後のランニングイメージ

- 1位 達成感がある、成長を実感できる (82%) 大幅ポイントUP!
- 2位 ストレス解消になる・気分がスッキリする (68%)
- 3位 健康に良い (60%) 5位→2位/大幅ポイントUP!
- 4位 自分のペースでできる (56%) 大幅ポイントUP!
- 5位 日焼けや紫外線が気になる (36%) 7位→5位