

【ランニング大会初参加者にアンケート調査】

大会デビュー者の 9 割超が“心身のポジティブな変化”を実感！

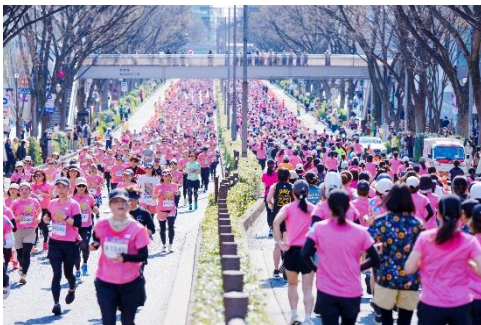
株式会社アールビーズ（東京都渋谷区、代表取締役社長：黒崎 悠）は、女性やランニング初心者の大会参加を後押しすることを目的に、ランニング大会に初めて参加したランナーの実態調査を実施しました。

その結果、「目標に向かって努力することで自信がついた」など、90%以上の方がポジティブな変化を実感。ランニング大会参加が人生や生活に前向きな影響をもたらしていることが明らかになりました。

アンケートは3月23日（日）に開催された「第15回渋谷・表参道 WOMEN'S RUN（※1）」の「大会デビュー枠」参加者を対象に行いました。

*渋谷・表参道 WOMEN'S RUN：

5,000人の女性ランナーが渋谷・表参道エリアを駆け抜ける10kmのランニング大会。「ランニング大会出場の楽しさを1人でも多くの女性に知って欲しい」というコンセプトのもと、大会出場経験の無い方が優先的に出場できる「大会デビュー枠」を設けている。



第15回渋谷・表参道 WOMEN'S RUN の様子 写真／青山義幸、軍記ひろし

<調査サマリー>

- ✓ 90%以上が、大会参加が決まったあと**ポジティブな変化を実感**
- ✓ 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
- ✓ エントリー前と大会後で、ランニングに対する印象が大きく変化。大会参加を経験したことで**ランニングへのポジティブなイメージが大きく向上**（特に精神的なメリットを実感）

▼詳細結果はこちら

https://runners.co.jp/2023/wp-content/uploads/2025/04/SOWR_Race-Debut-Survey.pdf

<調査概要>

対象：第15回渋谷・表参道 WOMEN'S RUN デビュー枠参加者

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

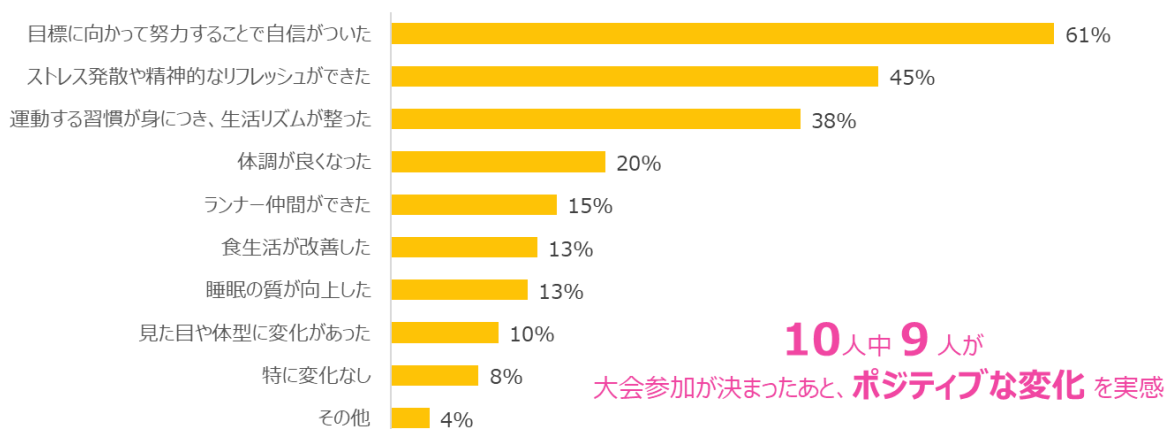
回答：112件（回答率12.2%）

大会という目標があることで、日常生活にポジティブな影響が発生

10 人中 9 人が、エントリーから大会当日までの準備期間でポジティブな変化を実感。大会に向けてランニングを習慣づける過程で、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りました。

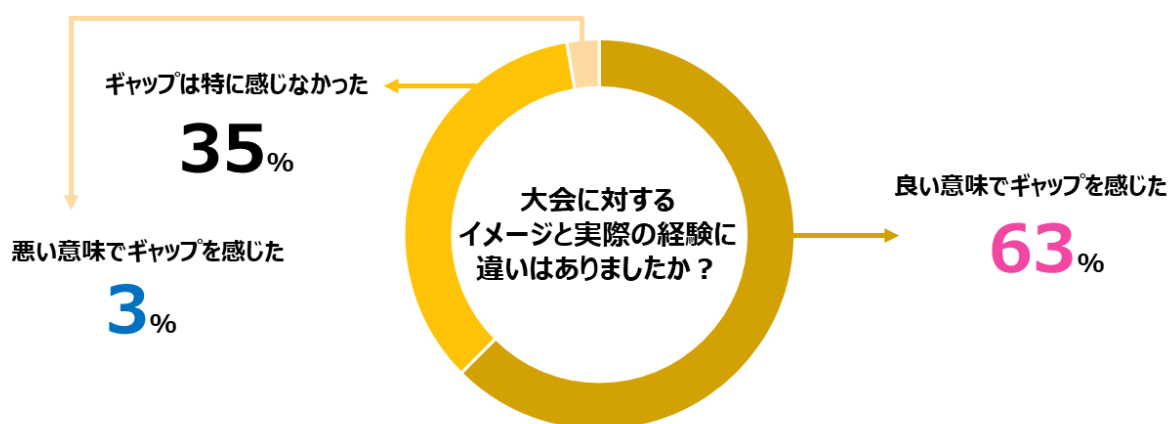
最も多かったのは「目標に向かって努力することで自信がついた」という回答で、大会に向けた継続的なトレーニングが自己肯定感の向上につながっていると考えられます。また、「ストレス発散やリフレッシュができた」と答えた方も多く、ランニングが気分転換の手段として機能していることが分かりました。

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？



大会当日は「想像以上に楽しめた」。94%が「また大会に参加したい」と回答

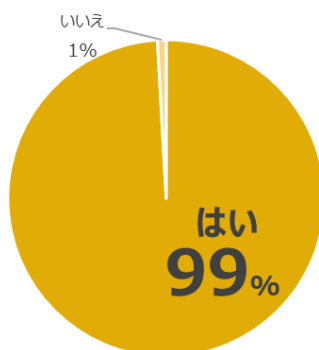
「大会に対するイメージと実際の経験に違いはありましたか？」という設問に対し、約 6 割の方が良い意味でギャップを感じたと回答。「華やかな雰囲気やお祭りのような盛り上がりが想像以上で楽しめた」という声が多く寄せられました。また、「タイムを争うような感じではなく、他人との競争感なく楽しめるイベントで安心した」というコメントもあり、大会全体の華やかな雰囲気や沿道の応援に加え、初心者もシリアスランナーも関係なく楽しめる雰囲気が印象に残ったようです。



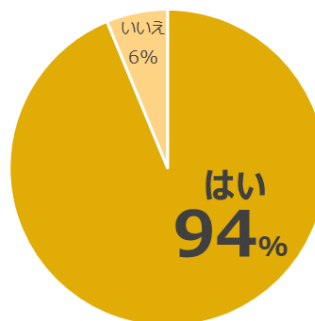
99%の方が「これからもランニングを続けたい」、94%の方が「また大会に参加したい」と回答。

準備期間や大会当日の体験を通じて感じたランニングそのものの魅力や「また出たい」という気持ちや、一度きりの挑戦で終わることなく、自然と走り続けるモチベーションにつながる事がうかがえます。

これからもランニングを続けたいと思いますか？



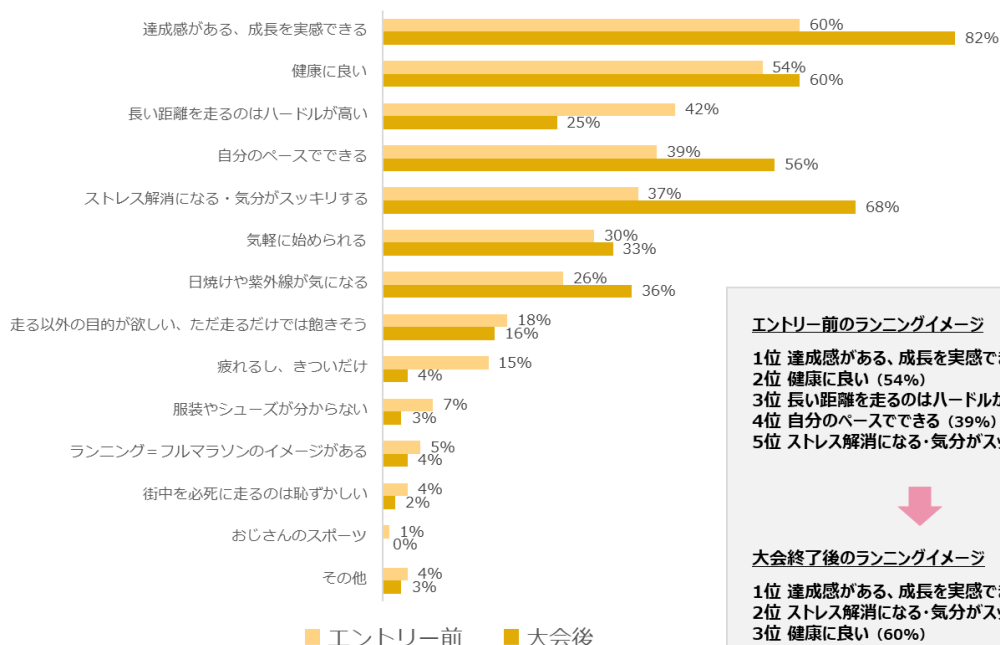
また大会に参加したいと思いますか？



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

エントリー前と大会参加後の「ランニングに対する印象」を尋ねたところ、ポジティブなイメージが大きく向上していることが分かりました。特に「ストレス解消（37%→68%）」や「達成感（60%→82%）」といった精神的なメリットを強く実感した人が多く、ランニングが心にも良い影響を与えている様子がうかがえます。また、大会前は「疲れる・きつい」「長い距離はハードルが高い」と感じていた人も、実際に走ることによってその印象が変わり、「自分のペースでできる」と捉える人が増えました。

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。



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%) 5位→2位/大幅ポイントUP！
- 3位 健康に良い (60%)
- 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

■株式会社アールビーズについて [会社 HP] <https://runners.co.jp/>

1975年に創立。翌年、国内初の市民ランニング雑誌「ランナース」を創刊。1997年にランニング情報ポータルサイト「RUNNET」を開設。登録会員は約450万人で年間約1,600大会のエントリー募集を取り扱う。また、イベント事業（大会の計測・運営業務）や企業ソリューション事業、スポーツタウン事業を行う。創業時からの社是である「スポーツの実践を通じて、心豊かな人生を送る人々を応援する」を推進している。

【本件に関するお問い合わせ先】

株式会社アールビーズ 広報担当
Email : press@runners.co.jp