

世界各国におけるパークランの普及状況と  
研究動向に関する考察  
－ランナーとしての参加経験を踏まえて－

石盛 真徳

Research on the diffusion status and research trends of parkrun in various countries:  
Including my experience participating as a runner

Masanori ISHIMORI

*Otemon Business Management Review*, Vol.30, No.2

# 世界各国におけるパークランの普及状況と 研究動向に関する考察

－ランナーとしての参加経験を踏まえて－<sup>1</sup>

石盛 真徳

本研究では、今後、日本でのパークラン研究を推進するために、どのような研究テーマについて、どのようなアプローチで取り扱うべきかを検討する。そのために海外での普及状況についての分析に加えて、日本におけるパークランの普及状況とイベントの特徴を概観する。続いて、海外での先行研究についてのナラティブレビューを行う。なお、考察においては、筆者のニュージーランド、日本、シンガポールにおけるパークラン参加経験と2024年5月25日に二子玉川パークランにて行ったパークラン・ジャパン関係者への聞き取り調査の結果も、パークラン・イベントの総合的な理解のために用いることとする。

## 1. 英国でのパークランの開始からその後の 世界的な普及状況について

パークランは2004年10月に英国ロンドンのブッシーパークで第1回イベントが開催されたボランティアベースで運営される無料のランニングおよびウォーキングイベントである (parkrun.com, n.d.)。パークラン・イベントでは、参加者は毎週土曜日の朝に公園等の開催地に集まり、5kmランニングまたはウォーキングを行う。パークラン・イベントへの参加にあたっては特に参加予約の必要はないが、事前にパークランのウェブサイトでメンバー登録をすることで、参加者に個人IDの記載されたバーコードが発行される。参加者がゴー

ル時に受け取ったバーコードと事前に発行された個人のバーコードを提示すると、当該イベントでの5kmの所要時間がシステムに登録され、個人記録の履歴がパークランのウェブサイトで確認することができる仕組みとなっている。パークランはレースではないので、他の参加者と競争するものではないが、個人記録の履歴では、参加した各イベントの完走タイムに加えて、男女別での順位や全体での順位などを確認することが可能である (図1参照)。

2004年10月に開始したパークランであるが、parkrun UK (n.d.a) の情報によると、それから5年以上たった2010年1月30日の英国でのイベント開催地数は26箇所、完走者は3,373名であった。つまり5年経過後の時点では、当初に比べると規模はかなり拡大していたとはいえ、英国全土に普及しているという状況ではなかった。ただし、2010年にロンドン市からロンドン全体での20箇所のパークラン・イベント開催のための資金として13万ポンド (1ポンド200円換算で2,600万円) の援助を受けるなど、ロンドンを中心に注目される活動となっていた (Hindley, 2022)。さらに5年程度経過した2015年2月14日の開催地数は307箇所、完走者数は58,441名を記録し、5年前より開催地数と完走者数ともに10倍以上と急拡大した。2018年12月には英国の文化・メディア・スポーツ省の傘下の公共団体であるスポーツ・イングランドから300万ポンド (1ポンド200円換算で6億円) の援助を受

1 本研究はJSPS科研費 JP23H03645の助成を受けたものである。本研究の一部は、2023年12月3日に第25回日本生涯スポーツ学会大会において発表を行った。

図1 パークランのウェブサイトに表示される個人記録の例（筆者の参加記録）

**10 parkruns total**

View stats for all parkruns by this parkrunner  
Most recent age category was VM50-54

**Most Recent parkruns**

Event	Run Date	Gender Pos	Overall Position	Time	Age Grade
Futakotamagawa parkrun	25/05/2024	69	88	30:11	49.25%
East Coast Park parkrun	25/11/2023	51	72	30:05	49.03%
Sunshine Beach parkrun	18/11/2023	9	9	27:52	52.93%
Lake2Lake Trail parkrun	18/02/2023	6	9	27:13	53.77%
Hagley parkrun	11/02/2023	144	206	26:31	55.19%
University of Waikato parkrun	04/02/2023	19	23	27:25	53.37%
University of Waikato parkrun	19/11/2022	14	16	26:38	54.94%
Cambridge NZ parkrun	15/10/2022	11	15	29:23	49.80%
Hamilton Lake parkrun	08/10/2022	33	41	24:56	58.69%
University of Waikato parkrun	24/09/2022	8	12	26:48	54.60%

け、社会的困難地域に200箇所の新しいパークラン・イベントが設立された（Hindley, 2022）。そしてその後も、イベント開催地数と完走者数ともに増加を続け、コロナ禍の影響を受ける直前の2020年2月1日の英国内の開催数は687箇所、完走者数は183,182名と、約5年前の2010年1月30日と比較して、開催地数は約2倍、完走者数は約3倍とさらに拡大していた。コロナ禍によるイベントの中断期間をはさみ2021年10月2日の開催数は687箇所とコロナ禍前の水準に戻った。しかしながらその日の完走者数は114,503名とコロナ禍以前の水準の6割程度までしか回復していなかったが、完走者数も徐々に回復した。そして、2024年7月1日のイベント開催数は822箇所、完走者数は188,615名と過去最高の水準に達している（parkrun UK, n.d.）。経済行動学の観点から、Turocy（2016）はパークランの成功要因として、容易、魅力的、社交的、タイムリーという4点を指摘している。1点目の「容易」という要因は、すでに説明したようにパークランへの参加はオンライン登録を一度して発行されたバーコードを入手すればこのパークラン・イベントへの参加可能となる点に言及したものである。2点目の「魅力的」には、イベント開催地の公園などは緑が多くランニングやウォーキング

に魅力的な場所であり、また、節目の50回、100回等というマイルストーンを達成した参加者は表彰されるためそれを目標として動機づけられるという点も含まれている。3点目の「社交的」は、パークラン・イベントはインフォーマルな社交の場として明確に位置づけられている点である。図2に例示したイベントディレクターによるイベント開始前の説明では、必ず初参加の人や海外からの参加者の確認、ならびにマイルストーン達成者の表彰が行われる。またマイルストーン達成者は記念品として、参加回数のプリントされたTシャツを購入することもできる。さらに、イベント終了後に参加者が交流を行うためカフェ等に集まる機会が多くイベントで設けられている。ただしこれは、イベント開催地によっては、近くに営業しているカフェ等がないため開催されない場合もある。最後の4点目の「タイムリー」は、毎週土曜の朝という同じ時間に開催されるため、忙しい日常に組み込みやすい点である。これらの要因のうち、魅力的、社交的については、実証的な研究対象となっているため、後ほどのレビューで詳しく検討する。

図2 ニュージーランドのクライストチャーチでのイベントディレクターによる説明の様子



注) 筆者撮影

parkrun.comのウェブサイトで公開されている、開催国ごとのパークラン・イベントでの完走者数等のデータを表1にまとめた。表1に示されている通り、英国以外では初のパークラン・イベントが2009年5月にデンマークで開始されている。2011

年にはオーストラリア、ポーランド、南アフリカでもパークラン・イベントが開催され、続く2012年にはニュージーランド、アイルランド、そしてアメリカでもイベントが開始された。そしてその後も、パークランは世界的にも急速な広がりを見せ、現在では欧州を中心に、北米、アジア、アフリカの22カ国に普及している (parkrun.com, n.d.b)。またWHOの「グローバル・アクション・プラン」において、無料で楽しめる社会的・文化的に適切な身体活動体験を提供する「公共の場での定期的な大規模参加型イニシアチブ」の実例として紹介されている (World Health Organization, 2018)。とはいえ、パークランは英国発祥のイベントということもあって、ヨーロッパ以外では、特に南アフリカ、オーストラリア、ニュージーランド、シンガポール、カナダといった英連邦の国々で主に普及している状況にある。

表1 パークラン・イベントの開催国ごとの統計 (累計完走者数順, 2023年11月21日時点)

国名	開始年月	開催地数	総開催数	完走者数	累計完走者数	ボランティア数	1回のイベントの平均完走者数	1人当たりの平均参加回数	累計完走者数の人口比
英国	2004年10月	814	253,782	3,043,453	50,789,305	422,195	200.1	16.7	75.5%
オーストラリア	2011年4月	478	132,161	953,364	15,262,193	153,026	115.5	16.0	58.9%
南アフリカ	2011年11月	213	54,446	904,656	11,865,710	53,823	217.9	13.1	20.0%
アイルランド	2012年11月	106	28,671	255,125	2,711,182	36,648	94.6	10.6	54.4%
ポーランド	2011年10月	94	24,283	103,728	1,266,861	17,699	52.2	12.2	3.3%
ニュージーランド	2012年5月	43	10,996	102,979	1,158,050	12,635	105.3	11.2	22.6%
アメリカ	2012年6月	65	10,712	99,289	483,041	10,870	45.1	4.9	0.1%
ドイツ	2017年12月	56	7,283	50,267	272,898	6,604	37.5	5.4	0.3%
カナダ	2016年8月	48	6,924	44,107	229,508	5,866	33.1	5.2	0.6%
デンマーク	2009年5月	9	4,647	24,399	181,515	1,460	39.1	7.4	3.1%
日本	2019年4月	36	3,896	15,783	122,011	2,662	31.3	7.7	0.1%
イタリア	2015年5月	14	3,414	24,570	109,443	1,985	32.1	4.5	0.2%
スウェーデン	2016年8月	11	2,075	18,187	83,428	1,577	40.2	4.6	0.8%
オランダ	2020年2月	20	1,589	22,590	74,743	1,742	47.0	3.3	0.4%
シンガポール	2014年6月	3	817	15,121	58,957	1,375	72.2	3.9	1.0%
ナミビア	2017年4月	3	594	7,160	52,148	522	87.8	7.3	2.1%
フランス	2015年6月	8	1,973	14,939	49,321	811	25.0	3.3	0.1%
ノルウェー	2017年8月	7	1,030	10,554	41,804	1,062	40.6	4.0	0.8%
フィンランド	2017年10月	7	824	5,945	27,424	782	33.3	4.6	0.5%
マレーシア	2018年4月	1	240	5,273	21,934	539	91.4	4.2	0.1%
エスワティニ	2017年4月	2	308	2,236	19,949	298	64.8	8.9	1.7%

注) parkrun.com (n.d.b) のデータを基に筆者作成。ナミビアとエスワティニは、国内のイベント開催地の統計値を集計した。

表1で最も累計完走者数の多い英国では、累計で5,000万人以上の人々がパークラン・イベントに参加しており、その人口比は75%を超えている。もちろんこの数字は累計完走者数であり、同じ人が複数回参加しているわけであるが、累計ではない完走者数も300万人を上回っている。英国では全国各地で毎週800以上のパークラン・イベントが開催され、十数万人が参加するという非常に普及が進んだ状態といえる。その他の国でも、オーストラリアとアイルランドでは人口比の累計完走者数が50%を、南アフリカとニュージーランドでも20%を超えており、かなり普及したイベントとなっていることが分かる。累計完走者数はポーランドでも100万人を、アメリカでも48万人を上回っており、かなりの完走者数に達しているといえるが、人口比でみると5%以下とそれほど多くを占めてはいない。特にアメリカでの累計完走者数は48万人と世界で7位であるものの、人口比でみると0.1%に過ぎない。アメリカでパークランがそれほど普及していない理由について、パークラン・ジャパンの関係者からは、アメリカでは伝統的に地域のランニングクラブにより有料のイベントも含めた活動が活発に行われており、無料のイベントは敬遠される傾向にあることが普及の進まない一因と考えられる、との見解が示された。

## 2. 日本でのパークランの開始と普及状況

日本では2019年4月に二子玉川公園で初めてパークラン・イベントが開催されて以来、開催地と完走者が増加し、parkrun Japanの2024年7月16日時点の公開情報によると、開催地数37箇所、総イベント開催数4,979回、完走者数25,734人、累計完走者数161,758人、ボランティア数3,509人となっている (parkrun Japan, n.d.)。英国のパークランのメインスポンサーが保険プログラムのVitalityである縁もあって、日本におけるパークランのメインスポンサーには、開始当初から日本で保険プログラムVitalityを販売している住友生命がついている。Vitalityは健康増進型保険と呼ばれ、保険加入者の健康増進活動の取り組みによって保険料が割

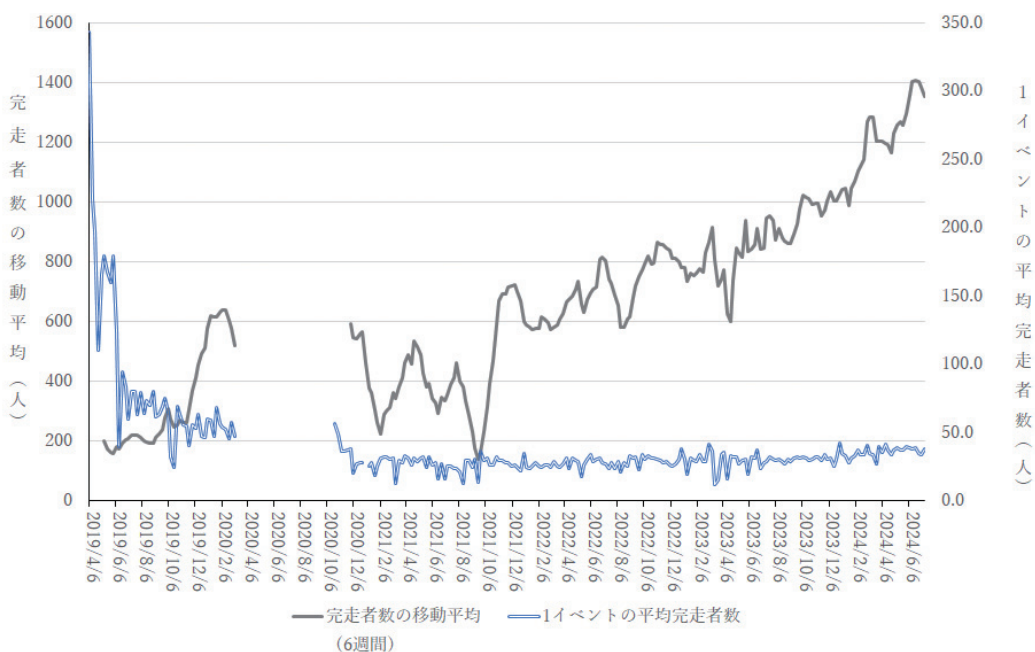
り引かれる仕組みに特徴がある (住友生命Vitality, n.d.)。保険加入者はパークラン・イベントへの参加によって割引資格のポイントを得ることができるよう、保険の趣旨と参加者の健康増進を目指すパークラン・イベントの趣旨が合致している。日本語でパークラン・イベントについて説明する新聞・雑誌の記事等は、当事者のparkrun Japanやメインスポンサーの住友生命によるもの以外では、「ランニングの世界」での小林 (2019) による英国での活動紹介、山口 (2019) による日本のパークラン初開催を伝える記事、あるいはパーリーメイ (2023) によるパークランの歴史や楽しみ方の紹介記事などが散見されるのみで、世間的な注目度はそれほど高まってははいない状況にある。また、学術的な研究については筆者が2023年12月3日に第25回日本生涯スポーツ学会大会において発表を行った時点では全く行われていなかった。その後、日本のパークランについての初めての調査研究が、中川他 (2024) により首都圏の6会場を対象に実施され、参加者が「自然重視型」、「運動重視型」、「交流重視型」、「全項目重視型」に4分類できることが示された。ただし、これまでに実施された調査研究は中川他 (2024) のみであり、日本におけるパークランへの学術的な注目度は高いとはいえない状況にある。しかしながら、海外では、パークランに関する最初期の学術論文であるStevinson & Hickson (2014) 以降、パークラン発祥の英国を中心に、パークランに関連する多様なテーマや対象についての数多くの研究が行われ、10年以上にわたって着実に知見が蓄積されている。そして、2013年には世界中のパークランに関連する研究を監督することや研究成果の普及等を目的として、パークラン研究委員会が組織され、同委員会の承認を受けた研究も多く実施されている (e.g., Quirk et al., 2021; Smith et al., 2020)。なお、現在のパークラン研究委員会は、パークラン・グローバルの協力を受け、英国のシェフィールド・ハラム大学のアドバンスト・ウェルビーイング研究センターが主導する組織となり、委員長は同大学のSteve Haake教授が務めているが、パークラン研究支援のリクエストや新しい研究に関する

問い合わせの受付は休止中となっている（parkrun Research Board, n.d.）。

日本におけるパークランの普及状況の推移を把握するために、図3に日本のパークラン・イベント

の完走者数の移動平均（6週間）と1イベントの平均完走者数を示した。なお、完走者数の移動平均（6週間）としたのは、気象条件による完走者数の増減を平滑化するためである。

図3 日本のパークラン・イベントの完走者数の移動平均（6週間）と1イベントの平均完走者数



注) parkrun Japanのデータを基に筆者作成

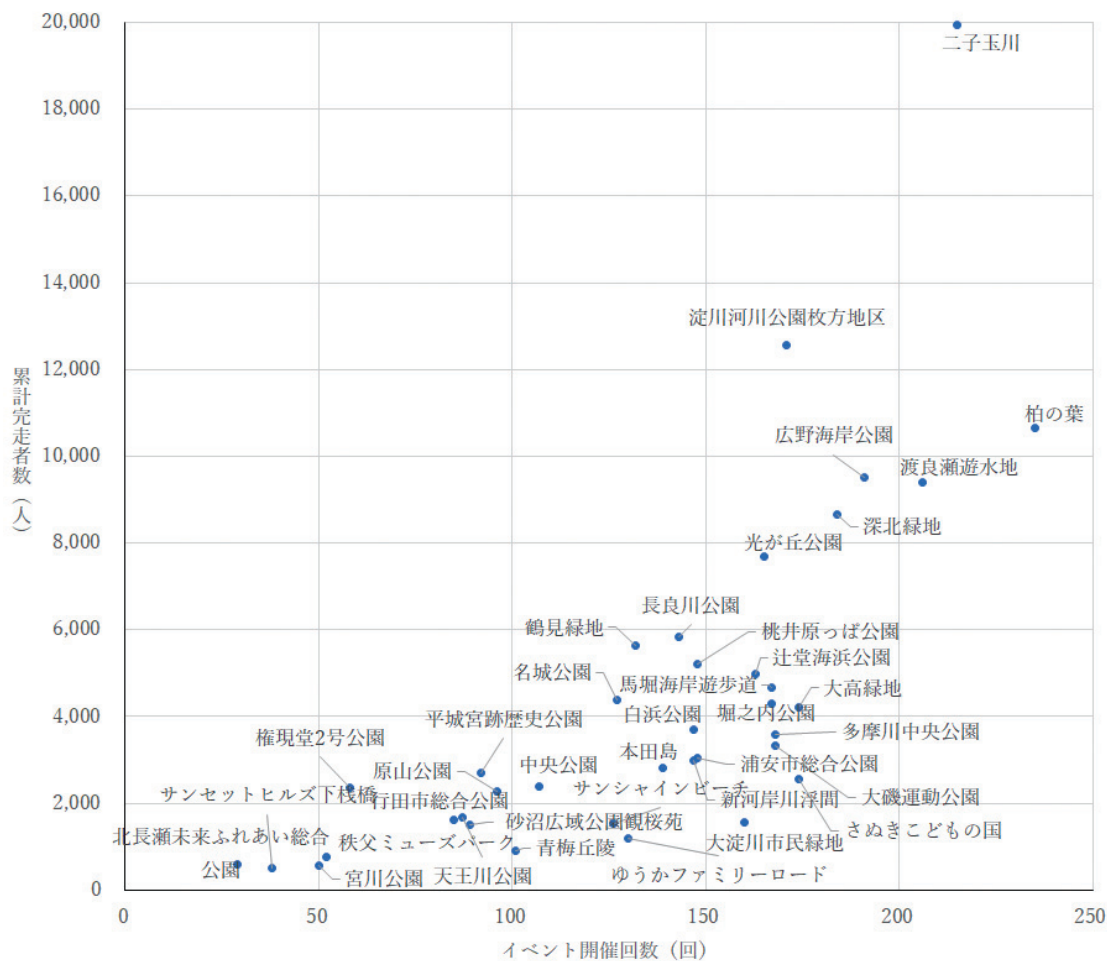
図3をみると、2020年4月から2021年11月までのコロナ禍におけるイベントの中止の影響による減少を除いては、季節変動等で多少の凸凹はあるが一貫して上昇傾向にあることが分かる。1イベントの平均完走者は二子玉川公園のみで開催されていて参加者がそこに集中していた2019年を除いては、40名程度で一定して推移している。このことから、日本でのパークラン・イベントは平均的には40名程度の参加者がある、それほど大きくない規模のイベントとして定着しているといえる。

日本でのパークランの37箇所イベントの開催地は、関東17箇所（東京7、神奈川3、千葉3、埼玉3、茨城1）、中部7箇所（愛知5、静岡1、岐阜1）、近畿6箇所（大阪4、滋賀1、奈良1）と三大都市圏に集中しており、47都道府県中で開催されているのは19都府県と4割程度にとどまっている。またイベント開催地があっても13県では、1箇所のみでの開催となっており、まだアクセスが容易な近隣でイベントが開催されているとは言い難い状況である。

表1の通り、日本の累計完走者数の人口比は0.1%にとどまっており、今後全国的に普及していくかは、今後のイベント開催数の増加次第といえるであろう。

日本におけるパークラン・イベントの特徴をより詳細に把握するために、日本における開催地ごとのイベント開催数と累計完走者数の散布図を図4の通り作成した。図4より、イベント開催回数と累計完走者数は正の相関関係が存在することがわかる。相関係数を算出すると、 $r=0.72$ とかなり高い相関が得られた。この結果はイベント開催回数が増えればその分だけ累計完走者数も増加するので当然といえるであろう。図4を検討すると、そのような正の相関関係の中に位置してはいるが、「淀川河川公園枚方地区」と「二子玉川」が外れ値となっていることがわかる。この結果はこの2箇所の開催地が、他の開催地よりも1回のイベント開催につき、より多くの参加者を集めている大規模なイベントであることを意味している。

図4 日本の開催地ごとのイベント開催回数と累計完走者数の散布図



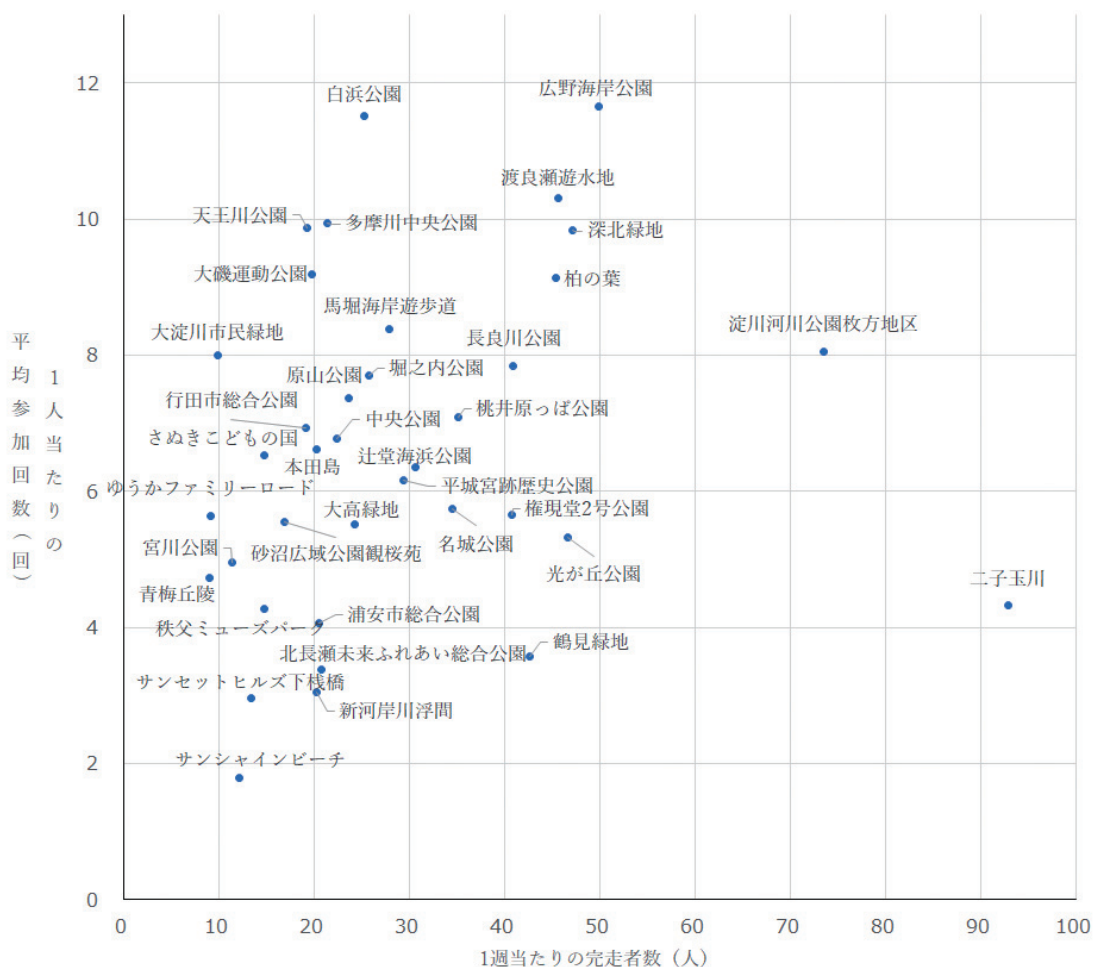
注) parkrun JAPANウェブサイトのデータを基に筆者作成

さらに開催地の特徴を検討するために、開催地ごとの1週当たりの完走者数と1人当たりの平均参加回数の散布図を図5として作成した。図5から1週当たりの完走者数と1人当たりの平均参加回数には、正の相関係数はそれほど高くはないが正の相関 ( $r=0.21$ ) が存在していることが見て取れる。つまり、1週当たりの完走者数が多いほど、その開催地での1人当たりの平均参加回数も増加するという関係にあった。

先ほどの「淀川河川公園枚方地区」と「二子玉川」の2箇所は、この散布図においても外れ値となっている。横軸の1週当たりの完走者数は、イベントの規模を示すものであり、この2箇所のイベントの規模が他と比べて大きいことを示している。ただし、この2箇所ではイベントの規模に対して、1人当たりの平均参加回数が多くなっていないため外れ値となっている。これはこの2箇

所のイベント規模の拡大に、定期的な参加者ではなく、少ない回数または1回のみ参加者が多くいることが寄与したためと考えられる。すなわち、この2箇所のイベントは近隣地区以外から、時間をかけてやってくる参加者を多く集めているものと推察される。また図5ではわかりにくいですが、「鶴見緑地」の1人当たりの平均参加回数の3.6回も、同程度の1週当たりの完走者数である「権現堂2号公園」の5.7回や「長良川公園」の7.8回を大きく下回っている。「二子玉川」、「淀川河川公園枚方地区」、および「鶴見緑地」の3箇所が外れ値であることは、この3箇所を除いた34箇所の開催地データ対象に相関分析を行った結果、1週当たりの完走者数と1人当たりの平均参加回数の相関係数が $r=0.48$ と高まったことによっても確認された。日本におけるパークランの発祥の地である「二子玉川」や観光地である大阪に位置し、電車でもア

図5 日本の1週当たりの完走者数と1人当たりの平均参加回数の散布図



注) parkrun Japanウェブサイトのデータを基に作成

アクセスしやすい「淀川河川公園枚方地区」や「鶴見緑地」には、外国人旅行者も含めた観光目的によるパークラン参加者も多くいるものと考えられる。実際に筆者が「二子玉川」と「鶴見緑地」のパークラン・イベントに参加したところ、多くの外国人旅行者が参加していた。また、滋賀県大津市の「サンシャインビーチ」でも、国際的な観光地である京都にパークラン・イベントが存在しないことから、電車で移動して外国人旅行者がパークラン・イベントに参加していた。なお、parkrun JAPANの関係者によると、京都でのパークラン・イベントの開催計画もあったが、管理者の許可を得て開催できる適当な場所が見つからず断念となった、とのことである。

日本でのパークラン・イベントの普及に関するここまでの議論を整理するために、クロスSWOT分析を行った(表2参照)。まずパークラン・イ

ベントの内部要因のうち、代表的な強みとしては、参加費無料、定期的な開催、記録管理の容易さ、ウォーキングでも参加可能、魅力的な自然環境、社交の場の6点が挙げられる。対して代表的な弱みとしては、ボランティア不足、全国的な認知度の低さ、開催地の少なさという3点が挙げられる。また外部環境的要因のうちポジティブな機会としては、健康増進への意識の高まりと外国人観光客の参加者増の2点が指摘できる。そして、ネガティブな外部環境的要因の脅威としては、気候変動、自然災害、人口減少の3点である。表2のこれらの要因をみると、そもそものパークラン・イベント自体の持つ幅広い強みの多さがよく理解でき、世界各国で普及しているのも納得できるものとなっている。

表2 日本におけるパークラン・イベントのクロスSWOT分析結果

	強み	弱み
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・参加費無料</li> <li>・定期的な開催</li> <li>・記録管理の容易さ</li> <li>・ウォーキングでも参加可能</li> <li>・魅力的な自然環境</li> <li>・社交の場</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ボランティア不足</li> <li>・全国的な認知度の低さ</li> <li>・開催地の少なさ</li> </ul>
機会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ウォーキング実施者への広報</li> <li>・英語での情報発信</li> <li>・体験・交流型観光イベントとしてのアピール</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・マスコミへの露出拡大</li> <li>・地元のボランティア団体との積極的連携</li> <li>・開催地数の拡大</li> </ul>
脅威	<ul style="list-style-type: none"> <li>・開催時刻の変更</li> <li>・関係人口の増加</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・開催地の集約</li> <li>・ボランティアへのインセンティブの増加</li> </ul>

それらの強みを、さらに健康増進への意識の高まりと外国人観光客の参加者増という機会要因と組み合わせたクロスSWOT分析の結果から、ウォーキング実施者への広報、英語での情報発信、および体験・交流型観光イベントとしてのアピールを積極的に行うことで、より多くの参加者を集めることができるであろう。弱みとして指摘された要因のうちボランティア不足は、恒常的ではないものの時期によってはボランティア不足により毎週のイベント開催を実施できていない開催地（例えば、熊本のゆうかファミリーロード）も存在するなど、パークラン・イベントの持続に関わる最も重要な要因の1つといえる。しかしながらボランティア不足は、他の弱みの全国的な認知度の低さと開催地の少なさとも相互に関連した要因であり、開催地数を拡大できれば認知度も上がり、ボランティア参加志望者へのアピールにもつながるというように好循環へ転換可能であろう。そのためにも、機会要因と組み合わせて、健康増進イベントとしてマスコミにおける露出拡大によって認知度を高め、かつ地元ボランティア団体との連携によりボランティア不足を解消し、着実に開催地数の拡大を図っていくことが重要であろう。パークランにおけるボランティアに関する問題については、すでに多くの研究の蓄積があるので、より詳細にはナラティブレビューにおいて検討を行う。

なお、近日中にも、東京都葛飾区の柴又公園花壇で新規イベント開始が計画されているなど、今後もイベント開催地の拡大が見込まれる。脅威である気候変動と人口減少に対しては、パークラン・イベントのみで解決できる問題ではないが、部分的な対処は可能である。気候変動の影響のうち、直接的に一定期間の影響が及ぼされているのは夏の猛暑である。現在のように猛暑日の続く真夏の時期の日本は、ランニングイベント開催に適した気候ではなく、熱中症による危険性が生じる。熱中症による事故を予防するため、パークラン・イベントでは、環境省の発表する暑さ指数が当該イベント開催時に31以上（運動は原則中止）と予想されている場合には、イベントの中止を検討するなど目安を設けており、実際に中止されることも多くなっている。この問題に関しては、開催時刻の前倒し等の対応策も考えられるが、最も涼しい午前5時に毎週開催するなどの解決策は現実的には取りにくい。また気候変動に関しては、二子玉川パークランで実際に起こったことであるが、河川敷の公園を利用した開催地では、水害の影響とその復旧工事により長期的にそのコースでの開催ができず代替コースを設定する必要が生じるケースもある。もう1つの脅威である人口減少については、体験・交流型観光イベントとして、地域外からの参加者が増加すれば、小規模ではあっても

関係人口の増加に寄与することは可能であろう。本格的に人口減少の問題が顕在化した場合には、開催地の集約という対応も必要であろうが、イベント開催地の拡大局面にある現時点においては、具体的な検討をする段階ではないといえる。英国での普及がロンドンを中心に進んだように、日本でもすでにパークラン・イベントの認知が一定程度進んでいる三大都市圏での普及が先行し、それ以外の地域へも波及していくものと予想される。

### 3. パークランにおける海外での研究

パークランに関する研究は、表1の各国における普及状況に応じて展開されており、発祥の地である英国での研究の蓄積が最も進んでいるが (e.g., Smith, et al., 2021; Stevinson & Hickson, 2019)、英国に次いでパークランが普及しているオーストラリア (e.g., Cleland, et al., 2019; Grunseit, et al., 2018; Grunseit, et al., 2023; Grunseit, et al., 2024; Sharman, et al., 2019) や南アフリカ (Chivunze, et al., 2021; de Vries & Gunter, 2021; de Vries, et al., 2022) でも活発に研究が進められている。とりわけ、パークランの参加者を対象に参加が身体的または精神的健康に与える影響を検討した研究が多く行われている (e.g., Dunne, et al., 2021; Stevinson & Hickson, 2014; Wiltshire, et al., 2018)。例えば、Stevinson & Hickson (2019) は、パークランに参加し続けている人々では12ヶ月間でBMIの有意な減少が見られること、全体で1.1%の体重減少、過体重の参加者では2.4%の体重減少を観察した。ビーチ、草地、川岸、文化遺産等で開催されるパークランは、自然に触れながら行う身体活動、すなわちグリーンエクササイズという特徴を持つが、参加によって自尊心、ストレス、および気分が、すべて有意に改善したとの報告がある (Rogerson, et al., 2015)。また、Morris & Scott (2019) は、メンタルヘルス上の困難を経験しサポートを受け、ランナーあるいはボランティアとして、10回以上のパークラン参加経験のある個人を対象として研究を実施し、パークランが参加者に所属感、コミュニティへの受け入れを感じさせることで、孤立感、うつ、不安、およびスト

レスを軽減し、達成感が気分を改善し、自信を高めたと報告した。参加者はフィットネス、身体活動レベル、BMIの持続的な改善を示しており、参加頻度に応じた用量反応効果が見られ、さらに質的データは、パークランの場所が心地よい環境にあり、インフォーマルな社会的相互作用の機会を提供することが、精神的な健康問題を抱える個人、女性、子供などの参加を促すことが示されている (Grunseit, et al., 2020)。Peterson et al. (2022) は、システマティックレビューにより、パークランへの参加が体重管理の改善、身体活動レベルの増加、およびウェルビーイング、気分、ストレス、自尊心の向上などをもたらすことを明らかにした。このように1週間に1度の5kmのウォーキング・ランニングイベントであるパークランへの継続的な参加は、身体的または精神的健康にポジティブな影響を与えているといえる。Stevinson & Hickson (2019) は、パークランに参加し続けた人々は、パークラン参加の利益を感じた人々であり、これが研究結果の肯定的な影響を膨張させている可能性を指摘しつつも、調査対象者の12ヶ月時点での参加者の保持率40%は、12ヶ月間出席を維持したジム会員4%未満というデータと比較して好結果であったと述べている。パークランへの参加の障壁や継続のモチベーションに焦点化した研究も多く行われている (e.g., Bowness, et al., 2021; Hindley, 2018; Reece et al., 2022; Stevinson, et al., 2015)。例えば、パークランに繰り返し参加することで、ランニング体験が単なるランニングイベントではなく、社会的な活動やサードプレイスへと移行することが示唆されている (Hindley, 2018)。参加者にとってのパークランの主な利点の1つは、パークランニングを通じて生まれる社会的支援とコミュニティであり、集団的な感情的サポートにより活動することに安心感を覚え、パークランは参加者がソーシャルキャピタルを構築できる場として機能している (Sharman, et al., 2019)。Wiltshire & Stevinson (2018) は、低所得層に対する持続可能な身体活動の機会を提供する取り組みとして、パークランのようなボランティア主導の地域ベースのイニシアチブが社会的ネットワークを通じてリソースを

結集する可能性がある」と主張している。Grunseit, et al. (2020) は、パークランに関する15件の研究を対象としたスコーピングレビューを実施し、女性、不十分にしか活動していない人、35歳以上の人など、他の組織化されたスポーツや身体活動で伝統的に代表されていないグループにリーチしていることを明らかにした。しかし、英国ではパークラン・イベントまでの平均的な距離は一貫して縮小しており、より貧困な地域では、より速く縮小しているにも関わらず、参加率は依然としてより裕福な地域と比較してかなり低いままである。経済的に困難な地域に位置するパークランと繁栄した地域のパークランを比較検討した結果では、経済的に困難な地域の住民がパークランへのアクセスに障壁を感じ、魅力を低く知覚していることが参加率の低迷につながっている可能性が示された (Haake, et al., 2022)。したがって、貧困地域にパークランを設立することは公平性の前提条件であるが、それだけでは問題が解決されない可能性があり、より積極的なアウトリーチ活動が必要であろう。また、パークランコミュニティに自分が外部者であると感じる人々の排除を強化する可能性がないわけではない (Bowness, et al., 2020)。英国では、パークランと医療機関との連携の取り組みとして、英国総合診療医協会 (RCGP) と共同イニシアチブにおいて、診療所が患者、介護者、スタッフにパークランへの参加を奨励し (Fleming, et al., 2020)、パークランの2/3以上のイベントチームがコミュニティの健康と幸福にポジティブな影響を与えたいという動機から1つ以上のGP (かかりつけ医) と連携している (Fleming, et al., 2022)。これらの地道な取り組みは貧困地区における参加率の低さという問題の解決にポジティブな影響を与えるであろう。参加動機に国によってそれほど大きな違いは見られないが、79%以上の世帯が自分の住む地域での安全を感じていない南アフリカでは、パークランへの参加動機として、特に女性では参加者の安全を確保するための対策が取られている点が挙げられていた (Chivunze, et al., 2021)。

パークランを支える大きな要素の1つであるボランティアに関する研究も数多く行われてい

る。パークランのボランティアの主要な役割には、コース説明、誘導係、結果の記録が含まれるが、他のイベントとは異なり、個人に公式の役割がなく、ほとんどの役割は毎週またはローテーションで変わるため、毎週出席する必要性を感じなくともよいという気軽さがある。調査の結果では、パークランのボランティアにとって内発的な動機が外発的な動機よりも優勢であること (Renfree & West, 2021)、走る／歩きながらボランティアをする人々は、走る／歩くだけの人々と比較して、パークランがコミュニティの一員であると感じさせる効果が高いこと、そして新しい人々との出会いを促進することも明らかにされている (Ashdown-Franks, et al., 2023)。また、ボランティア主導のコミュニティベースのパークランが個人のソーシャルキャピタルを増やす可能性 (Wiltshire & Stevinson, 2018) も指摘されている。

他には旅行中のパークランへの参加を旅行の目的の1つとする人々が一定数存在していることから、スポーツ・ツーリズムの観点に基づき、パークランに参加する旅行者の人口統計特性や規模、観光業全般への影響、あるいは、これまで観光からは疎外されていた地域の再評価などについて調査する必要性が指摘されている (McKendrick, et al., 2020)。筆者のパークラン関係者による聞き取りでは、パークラン・イベントの開催地の頭文字をAからZまで集めるために旅行しているケースが確認された。それほどまでに積極的にパークランと旅行を関連づけている人々は多くはないと思われるが、実際に、大津のサンシャインビーチのように参加者の大半がインバウンドツーリストであるといった状況は確かに存在しているので、パークランとスポーツ・ツーリズムの関連性については、日本で先進的な研究を行うことが可能であるかもしれない。また、着実に普及が進む日本でのパークランに関する調査研究が中川他 (2024) しか存在していないという現状は、あまりにも不十分である。ボランティアやランナーとしての参加者の動機と障壁における日本の参加者と海外の参加者との共通点および相違点について、計量的アプローチと半構造化面接や参与観察等の質的研究

アプローチを用い多面的に検討することが必要であらう。

### 引用文献

- Ashdown-Franks, G., Sabiston, C. M., Stubbs, B., Atkinson, M., Quirk, H., Bullas, A., & Haake, S. (2023). parkrun participation, impact and perceived social inclusion among runners/walkers and volunteers with mental health conditions. *Psychology, Health & Medicine*. <https://doi.org/10.1080/13548506.2023.2185643>
- Bowness, J., McKendrick, J., & Tulle, E. (2021). From non-runner to parkrunner: subjective athletic identity and experience of parkrun. *International Review for the Sociology of Sport*, 56, 695-718. <https://doi.org/10.1177/1012690220942124>
- Bowness, J., Tulle, E., & McKendrick, J. (2020). Understanding the parkrun community: sacred Saturdays and organic solidarity of parkrunners. *European Journal for Sport and Society*, 18, 44-63. <https://doi.org/10.1080/16138171.2020.1792113>
- Chivunze, E., Burgess, T. L., Carson, F., & Buchholtz, K. (2021). Motivation and behaviour change in parkrun participants in the western Cape Province, South Africa. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 8102. <https://doi.org/10.3390/ijerph18158102>
- Cleland, V., Nash, M., Sharman, M. J., & Claflin, S. (2019). Exploring the health-promoting potential of the “parkrun” phenomenon: What factors are associated with higher levels of participation? *American Journal of Health Promotion*, 33, 13-23. <https://doi.org/10.1177/0890117118770106>
- de Vries, L. & Gunter, A. (2021). Event-tualising’ physical leisure activity: How Gauteng parkrunners brought the parkrun home during COVID-19. *African Journal of Hospitality, Tourism and Leisure*, 10, 1562-1575. <https://doi.org/10.46222/ajhtl.19770720-179>
- de Vries, L., Kotze, N., & McKay, T. C. (2022). Parks, participation and the Parkrun ‘move-ment’ in South Africa. *South African Geographical Journal*, 104, 382-396. <https://doi.org/10.1080/03736245.2022.2087727>
- Dunne, A., Haake, S., Quirk, H., & Bullas, A. (2021). Motivation to improve mental wellbeing via community physical activity initiatives and the associated impacts—A cross-sectional survey of UK parkrun participants. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 13072. <https://doi.org/10.3390/ijerph182413072>
- Fleming, J., Bryce, C., Parsons, J., Wellington, C., & Dale, J. (2020). Engagement with and delivery of the 'parkrun practice initiative' in general practice: a mixed methods study. *British Journal of General Practice*, 70, e573-e580. <https://doi.org/10.3399/bjgp20X710453>
- Fleming, J., Wellington, C., Parsons, J., & Dale, J. (2022). Collaboration between primary care and a voluntary, community sector organisation: Practical guidance from the parkrun practice initiative. *Health and Social Care in the Community*, 30, e514-e523. <https://doi.org/10.1111/hsc.13236>
- Grunseit, A. C., Huang, B. H., Merom, D., Bauman, A., Cranney, L., & Rogers, K. (2023). Patterns and correlates of participation in a weekly mass participation physical activity event, parkrun, in Australia, 2011-2020. *Journal of Physical Activity and Health*, 21, 155-163. <https://doi.org/10.1123/jpah.2023-0532>
- Grunseit, A. C., Huang, B. H., Merom, D., Cranney, L., Bauman, A., & Rogers, K. (2024). Coming back for more: Individual participation patterns in the physical activity initiative parkrun in Australia. *Health Promotion International*, 39, daae098. <https://doi.org/10.1093/heapro/daae098>
- Grunseit, A., Richards, J. & Merom, D. (2018). Running on a high: parkrun and personal well-being. *BMC Public Health* 18, 59. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4620-1>
- Grunseit, A. C., Richards, J., Reece, L., Bauman, A., & Merom, D. (2020). Evidence on the reach and impact of the social physical activity phenomenon parkrun: A scoping review. *Preventive Medicine Reports*, 20, 101231. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2020.101231>
- Haake, S., Heller, B., Schneider, P., Smith, R., & Green, G. (2022). The influence of neighbourhood equity on parkrunners in a British city. *Health Promotion International*, 37, daab138. <https://doi.org/10.1093/heapro/daab138>
- Hindley, D. (2018). “More Than Just a Run in the Park” : An Exploration of Parkrun as a Shared Leisure Space. *Leisure Sciences*, 42, 85-105. <https://doi.org/10.1080/01490400.2017.1410741>
- Hindley, D. (2022). *parkrun: An organised running*

- revolution*. Routledge & CRC Press.
- 小林 均 (2019). パークラン (Parkrun) を走るイギリス人たち ランニングの世界, 24, 58-65.
- McKendrick, J. H., Bowness, J., & Tulle, E. (2020). In search of parkrun tourism: Destabilising contradictions or progressive conceptual tensions? *International Journal of Culture, Tourism, and Hospitality Research*, 14, 335-347. <https://doi.org/10.1108/IJCTHR-10-2019-0183>
- Morris, P., & Scott, H. (2019). Not just a run in the park: a qualitative exploration of parkrun and mental health. *Advances in Mental Health*, 17, 110-123. doi:10.1080/18387357.2018.1509011
- 中川 真輝・宮岸 凌也・中村 圭汰・高井 優紀・山岡 祐貴・萩谷 洋紀・樋野 公宏 (2024). 日本におけるパークランの参加者の属性と類型化 —参加者へのアンケート調査より— 日本都市計画学会都市計画報告集, 23, 305-311. [https://doi.org/10.11361/reportscpij.23.2\\_305](https://doi.org/10.11361/reportscpij.23.2_305)
- parkrun.com (n.d.a) 20 years of parkrun. Retrieved October 14, 2024, from <https://www.parkrun.com/about-our-story/20-years-of-parkrun/>
- parkrun.com (n.d.b) our countries. Retrieved October 14, 2024, from <https://www.parkrun.com/countries/>
- parkrun Japan (n.d.). parkrunはどこにあるの? Retrieved October 14, 2024, from <https://www.parkrun.jp/events/#geo=5.26/35.297/136.79>
- parkrun Research Board (n.d.) parkrun Research. Retrieved October 14, 2024, from <https://awrcparkrunresearch.wordpress.com/>
- parkrun UK (n.d.) Historical chart of number of parkrun events, parkrunners, and volunteers. Retrieved October 14, 2024, from <https://www.parkrun.org.uk/>
- パーリーメイ (2023). 5kmを走って歩く「パークラン」とは? 世界22カ国で愛されるイベントの誕生秘話 Retrieved October 14, 2024, from <https://www.bepal.net/archives/359275>
- Peterson, B., Withers, B., Hawke, F., Spink, M., Callister, R., & Chuter, V. (2022). Outcomes of participation in parkrun, and factors influencing why and how often individuals participate: A systematic review of quantitative studies. *Journal of Sports Sciences*, 40, 1486-1499. <https://doi.org/10.1080/02640414.2022.2086522>
- Quirk, H., Bullas, A., Haake, S., Goyder, E., Graney, M., Wellington, C., Copeland, R., Reece, L., & Stevinson, C. (2021). Exploring the benefits of participation in community-based running and walking events: a cross-sectional survey of parkrun participants. *BMC Public Health* 21, 1978. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11986-0>
- Reece, L. J., Owen, K., Graney, M., Jackson, C., Shields, M., Turner, G., & Wellington, C. (2022). Barriers to initiating and maintaining participation in parkrun. *BMC public health*, 22, 83. <https://dx.doi.org/10.1186%2Fs12889-022-12546-w>
- Renfree, G., & West, J. (2021). Motivation and commitment of volunteers at parkrun events. *Managing Sport and Leisure*, 29, 56-69. <https://doi.org/10.1080/23750472.2021.1986120>
- Rogerson, M., Brown, D. K., Sandercock, G., Wooller, J. J. and Barton, J., (2015). A comparison of four typical green exercise environments and prediction of psychological health outcomes. *Perspectives in Public Health*, 136, 171-180. <https://doi.org/10.1177/1757913915589845>
- Sharman, M. J., Nash, M., & Cleland, V. (2019). Health and broader community benefit of parkrun-An exploratory qualitative study. *Health Promotion Journal of Australia*, 30, 163-171. <https://doi.org/10.1002/hpja.182>
- Smith, R., Schneider, P., Bullas, A., Haake, S., Quirk, H., Cosulich, R., & Goyder, E. (2020). Does ethnic density influence community participation in mass participation physical activity events? The case of parkrun in England. Wellcome Open Research, 5:9. <https://doi.org/10.12688/wellcomeopenres.15657.2>
- Smith, R. A., Schneider, P. P., Cosulich, R., Quirk, H., Bullas, A. M., Haake, S. J., & Goyder, E. (2021). Socioeconomic inequalities in distance to and participation in a community-based running and walking activity: A longitudinal ecological study of parkrun 2010 to 2019. *Health & place*, 71, 102626-102626. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2021.102626>
- Stevinson, C. & Hickson, M. (2014). Exploring the public health potential of a mass community participation event, *Journal of Public Health*, 36, 268-274. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdt082>
- Stevinson, C. & Hickson, M. (2019). Changes in physical activity, weight and wellbeing outcomes among attendees of a weekly mass participation event: a prospective 12-month study. *Journal of Public Health*, 41, 807-814. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdy178>
- Stevinson, C., Wiltshire, G., & Hickson, M. (2015).

- Facilitating participation in health-enhancing physical activity: a qualitative study of parkrun. *International Journal of Behavioral Medicine*, 22, 170-177. <https://doi.10.1007/s12529-014-9431-5>
- 住友生命 Vitality (n.d.). 住友生命「Vitality」とは Retrieved October 14, 2024, from <https://vitality.sumitomolife.co.jp/about/>
- Turocy, T. (2016). The behavioural economics of parkrun. UAE ECO Blog. Retrieved October 14, 2024, from <https://harteuea.org/2016/04/22/the-behavioural-economics-of-parkrun/>
- Wiltshire, G. R., Fullagar, S., & Stevinson, C. (2018). Exploring parkrun as a social context for collective health practices: running with and against the moral imperatives of health responsabilisation. *Sociology of Health & Illness*, 40, 3-17. <https://doi.org/10.1111/1467-9566.12622>
- Wiltshire, G., & Stevinson, C. (2018). Exploring the role of social capital in community-based physical activity: qualitative insights from parkrun. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 10, 47-62. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2017.1376347>
- World Health Organization (2018). Global action plan on physical activity 2018-2030. Retrieved October 14, 2024, from <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf>
- 山口一臣 (2019). 「パークラン」が日本でも開催！5km走る（歩く）だけのイベントがなぜ人気？ Retrieved October 14, 2024, from <https://www.asahi.com/and/article/20190412/1582963/>

