

まちなか運動空間の特性に関する研究  
 ～東京都内のランニングコースを事例として～

都市空間生成研究室  
 1641124 仲野 颯馬

皇居ラン                      ランニングステーション  
 ランニングコース          まちなか運動空間

1. 研究の目的と背景

皇居ランや東京マラソンによるランニングブームをきっかけに、まちなかでは多くのランナーがランニングを行っている。本研究では、東京都内のまちなかでランニングコースとして利用されている空間を、「まちなか運動空間」と定義し、特性を明らかにする。そこから、まちなかの空間を、新たにまちなか運動空間として整備するための知見を得ることを目的とする。

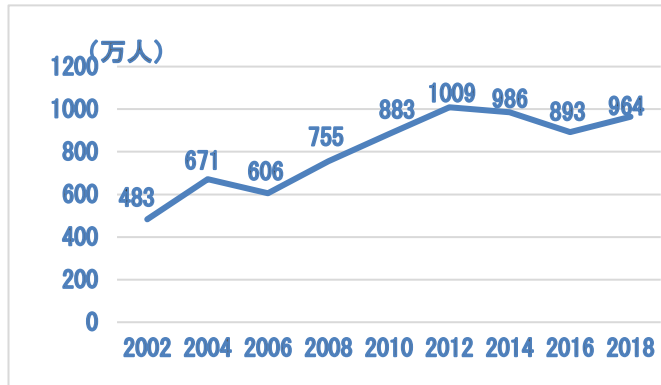


図 1. ジョギング・ランニング実施率の推移 (出典) 笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査報告」

2. 研究の方法

本研究では、次の順序で研究を進める。

- ① 都内のランニングコースの抽出
- ② まちなか運動空間の選定
- ③ まちなか運動空間の類型化
- ④ 類型ごとの特性の考察

3. ランニングコースの抽出

3-1. ランニングステーション周辺のランニングコース

ランニングステーションは、ランナー向けの施設であることから、周辺にはランニングコースが存在する。ランニングステーションを中心に、ランニングコースと想定される場所を抽出する。

3-2. 市民ランナーが利用するランニングコースの抽出

3-1 では、ランニングコースの大まかな想定ができた。ここではランニングコースを投稿・検索できる Web サー

ビス「Runtrip」から、具体的なコースを抽出する。

4. ランニングコースの精査

4-1. まちなか運動空間の基準の設定

抽出したランニングコースは多様な空間を包括しており、まちなか運動空間を区別するための基準を設定する必要がある。本研究でのまちなか運動空間の定義を改めて確認すると、「東京都内のまちなかで、ランニングコースとして利用されている空間」としている。抽出したものは、すべて東京のランニングコースではあるが、本論分における「まちなか」の定義は表せていない。そこで、「まちなか」に該当しないと考えられる空間について述べ、ランニングコースを区別した。

4-2. まちなか運動空間の類型化

4-1 で「まちなか運動空間」としたランニングコースを、以下の空間の特徴ごとに分類した。

- ① タイプ (周回型/往復型/片道型)
- ② 水辺の有無
- ③ 棟数密度 (疎/密)

分類は 12 パターンがあるが、全体に占める割合が 10% 以上のものを類型として認めた。表 1 より、4 つの類型が確認できる。

表 1. 「まちなか運動空間」の類型と割合

類型	件数	全体に占める割合
周回・水辺有・疎型	60件	23.30%
周回・水辺有・密型	27件	10.50%
周回・水辺無し・疎型	36件	14%
周回・水辺無し・密型	53件	20.60%
片道・水辺有・疎型	12件	4.70%
片道・水辺有・密型	10件	3.90%
片道・水辺無し・疎型	5件	1.90%
片道・水辺無し・密型	20件	7.80%
往復・水辺有・疎型	20件	7.80%
往復・水辺有・密型	6件	2.30%
往復・水辺無し・疎型	7件	2.70%
往復・水辺無し・密型	1件	0.40%

### 4-3. 類型ごとの特性

#### ① 周回・水辺有・疎型

この類型では皇居やお台場をはじめとし、極端な疎の空間が目立つ。建築面積が大きい高層ビルが立ち並ぶため、公開空地が確保されている空間や、建物が少なく、空地の点在する空間が多い。つまり、この類型の特性は、水辺という自然を感じられ、視界が開けた空間であるといえる。

#### ② 周回・水辺有・密型

類型に対する、水辺と水辺がない空間が混在するコースの割合が多い。周回・水辺有・疎型は 58%なのに対し、当類型では 74%となっている。このことから、特性として景観の変化が大きいことが考えられる。それによってランナー達を飽きさせず、引き付けている空間だといえる。

#### ③ 周回・水辺なし・疎型

東京の都心・副都心エリアに該当するコースがほとんどである。都心・副都心エリアは、大企業の本社・本店が多く集まる首都機能の中心部であり、商業施設も充実している。当類型は、仕事を目的に訪れ、通勤や帰宅時にランニングを行うランナーの多さが特性であると考えられる。

#### ④ 周回・水辺なし・密型

当類型の棟数密度の平均値 93.9 棟/km に対し、同じく密型の周回・水辺有・密型の棟数密度平均値は 73.8 棟/km と、当類型の棟数密度が高いとわかる。これより、建物が密集するという都心部の特徴が、当類型においても特性として表れているといえる。

## 5. 結論

### 5-1. 特性のまとめ

以上の類型ごとの特性をまとめると、以下の通りとなる。周回・水辺有・疎型は水辺という自然を感じられる、視界が開けた空間である。周回・水辺有・密型は開けた水辺空間と、建物が密に立ち並ぶ空間との景観の変化が特性である。周回・水辺無し・疎型は通勤時や帰宅時にランニングを行うランナーが多い。周回・水辺無し・密型は棟数密度の高さが抜きんできていることが特性である。以下、これらの特性から、新たなまちなか運動空間の整備についての考察を行う。

### 5-2. 整備の考察

#### ① 周回・水辺有・疎型

水辺が周囲にあるまちなか運動空間の中でまだ顕在化

していない場所は、川や海、湖などの周辺で都市として成り立つ空間に存在すると推察できる。視界の開けた水辺空間という特性があることから、景観に変化をつけるのが難しく、単調になりやすいと考える。景観が単調では、トラックや屋内運動施設などを走るのとあまり変わらず、まちなかでランニングする意義が弱まる。

そこで、景観に変化を生じさせるため、周囲と異なる空間となるような空地の整備が必要であると考えられる。

#### ② 周回・水辺有・密型

この類型には、高層ビルのような大規模な建物よりも、アパートや住宅のような中低層の建物が立ち並ぶ空間が多く存在すると推察できる。この類型でまちなか運動空間として顕在化していない空間は、水辺の住宅街などにみられると考えられる。

整備すべきなのは、2つの空間をつなぐ導線である。ランナーが景観の変化を感じるのには、自然を有する水辺空間から、建物が密集する空間へと景観が変化した瞬間であり、それらの空間をつなぎランナーを自然と誘導できるような導線の整備が必要だと考えられる。

#### ③ 周回・水辺無し・疎型

この類型の特性は通勤や帰宅時にランニングを行うランナーの多さである。よってこの類型では、主にオフィス街を中心とする空間に整備すべき空間があると考えられる。

この類型において、ランナー達には荷物を預け、着替えができるような施設が必要であるといえる。そこで、ランニングステーションのような、シャワールームやロッカーを備えた施設を充実させるべきだと考えられる。また、出勤時や帰宅時の歩道の混雑を考慮すると、ランナーと歩行者が共存できるように、歩道幅員の確保なども必要だと考えられる。

#### ④ 周回・水辺無し・密型

棟数密度の高さを考慮すると、住宅程度の大きさの建物が多いと想定でき、都市部の住宅街に整備すべき空間があると考えられる。

整備としては、住宅街では自転車や自動車との接触などの危険性が高く、十分な歩道の確保が重要だと考えられる。

#### 参考文献

- 1) 西山貴史・伊藤香織・丹羽由佳理、「皇居周辺ランニングステーションの利用実態と評価構造」、公益社団法人日本都市計画学会、都市計画論文集、2017
- 2) 西山哲郎、「スポーツの空間とは何か？—スペクテイタースポーツと都市の関係性を再考する—」、研究委員会企画論文、2007