

## 運動不足とその原因に関する調査

調查主体 筑波大学理工学群社会学類 都市計画実習 生活環境班

このたびは、「都市計画実習」の授業の一環として皆様にアンケートのご回答をお願いしています。

私たちは「つくば市民の運動不足とその原因」に関する調査をしています。運動不足の実感度、運動習慣、通勤・通学等における移動習慣についての質問をさせていただきます。今回の調査で答えていただいた内容はこの調査でのみ使用します。また個人が特定されるような質問はありませんのでどうぞ安心してご回答ください。貴重なお時間と思いますが、よろしくお願いします。

社会工学類3年 佐藤慧一 s1311256@sk.tsukuba.ac.jp

一般情報	1	年齢	(10代・20代・30代・40代・50代・60代・70代以上)																																						
	2	性別	男性・女性																																						
	3	お住まいの地区、町名	(筑波・大穂・豊里・桜・谷田部・荃崎) 町名( )																																						
	4	職業	(会社員・公務員・自営業・学生・主婦・その他 )																																						
	5	家族構成 (ご自身以外の同居人の続柄)	(夫・妻・息子・娘・父・母・祖父・祖母・その他)																																						
	6	健康状況	(良好) ← 5・4・3・2・1 → (不良)																																						
運動不足の実感度	7	あなたは最近運動不足だと思いますか	YES/NO (NOの人は10へ)																																						
	8	なぜ、またはどういう時にそう思うのですか (運動不足の原因)  (3つまで複数回答可)	・疲れやすくなった                      ・動悸・息切れをしやすい ・汗をかくことをしていない      ・体が重く感じる ・体が弱くなった (体調を崩しやすいなど) ・スポーツをしていない                  ・スポーツを十分にしていない ・スポーツ以外に体を動かしていない(徒歩、自転車移動など) ・スポーツ以外に体を十分に動かしていない ・その他 ( )																																						
	9	運動したい、した方が良いと思いますか	YES/NO (NOの人は11へ)																																						
	10	なぜですか (運動の動機) (3つまで複数回答可)	・健康維持 (肥満、体の凝り解消など含む) ・体力維持                  ・楽しみ                  ・ストレス発散 ・仲間づくりや交流                      ・美容、ダイエット ・自己の記録や能力向上 ・その他 ( )																																						
運動習慣	11	日頃スポーツや運動をしていますか	YES/NO (YESの人は13へ)																																						
	12	なぜですか (運動しない・できない理由) (3つまで複数回答可)	・時間がない                                  ・近所に場所や施設がない ・施設はあるが利用しづらい (予約ができない等) ・運動がおっくうである                      ・運動する仲間がいない ・クラブチームに入れない ・日常生活で動く機会が少ない (車移動、デスクワーク等) ・その他 ( )																																						
	13	どのようなスポーツ・運動をしたいですか	( ) (18へ)																																						
	14	どのようなスポーツ・運動をしていますか	( )																																						
	15	どこで運動していますか	(運動施設・公園・自宅・ペDESTリアンや歩道・その他)																																						
	16	運動する場所や施設に満足していますか	YES/NO																																						
	17	運動の頻度と時間を教えてください。 主に運動している曜日、時間帯を、表の当てはまるところにチェックしてください。	(      回/週) (      分/回) <table border="1" style="width:100%; text-align:center;"> <tr> <td></td> <td>月</td> <td>火</td> <td>水</td> <td>木</td> <td>金</td> <td>土</td> <td>日</td> </tr> <tr> <td>朝</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>昼</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>夜</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>								月	火	水	木	金	土	日	朝								昼								夜							
		月	火	水	木	金	土	日																																	
	朝																																								
	昼																																								
夜																																									
18	家族で運動習慣がある人は何人いますか(自分除く)	(      人)																																							
19	つくば市主催のスポーツイベントに 何回参加したことがありますか	(      回)																																							
移動習慣	20	主な移動手段を教えてください (通勤、通学、買い物など)	・自動車                      ・自転車                      ・徒歩 ・公共交通                  ・バイク・原付																																						
	21	日常生活での運動を心がけていますか (階段を使う等)	YES/NO																																						
運動環境	22	つくば市は歩く環境が整っていると思いますか (歩道、ペDESTリアン)	YES/NO																																						
	23	道が楽しければ歩こうという意欲がわきますか	YES/NO																																						
	24	つくば市に運動できる環境を求めるなら どのようなものですか (複数回答可)	・スポーツ施設                                  ・自由に運動できる公園 ・車に依存しなくてよいまち ・その他 ( )																																						

ご協力ありがとうございました。生活環境班一同