

運動不足とその原因に関する調査

調査主体 筑波大学理工学群社会工学類 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。スポーツ習慣、身体活動に体する意識、

ライフスタイル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

このアンケートでは以下の言葉を次のように定義させていただきます。

スポーツ…テニスやヨガ、ウォーキング等時間をとって行ういわゆる競技としてあるもの。

身体活動…体を動かすこと。上記のスポーツ以外に、生活の中の徒歩や自転車、階段を上ること等の動きも含める。

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 職業	(会社員・公務員・自営業・学生・主婦・その他())					
	4 お住まいの地区、町名	(大穂・豊里・桜・筑波・谷田部・茎崎) 町名()					
スポーツ習慣	5 以前何かスポーツをしていたことはありますか	YES/NO					
	6 日頃スポーツをしていますか	YES/NO					
	7 (6でYESと答えた方のみ) どのようなスポーツをしていますか (複数回答可)	・ランニング・ウォーキング・サイクリング・ハイキング ・サッカー・バレー・ハンドボール・バスケットボール ・水泳・ヨガ/ストレッチ・ダンス・エアロビクス ・テニス・バドミントン・卓球・野球・武道 ・ソフトボール・筋トレ・その他()					
	8 スポーツの頻度を教えてください	(回/週) (分/回)					
	9 スポーツの頻度は十分だと思いますか	YES/NO					
	10 (9でNOと答えた方のみ) 十分にできていないのはなぜですか (複数回答可)	・時間がない・運動する仲間がいない・運動がおっくうである ・施設の利用がしづらい(予約ができない等) ・その他()					
	11 よく利用する施設(つくば市内)を教えてください(例:洞峰公園)	()					
	12 つくば市の施設の利用方法は分かりやすいですか	分かりやすい・やや分かりづらい・分かりづらい・分からぬ 知らない					
	13 つくば市の施設の設備には満足していますか	満足・やや満足・やや不満足・全く不満足 知らない					
	14 つくば市内の運動施設や公園の場所を1つ以上知っていますか	YES/NO					
	15 勤務先(会社内など)に運動施設はありますか	YES/NO					
	16 勤務先(会社内など)にある運動施設を使っていますか	YES/NO					
	17 (16でNOと答えた方のみ) 使っていない理由を教えてください	()					
	意識について	そう思う 少し思う どちらでもない あまり思わない 思わない					
		18 10分程度の歩行を1日に数回行う程度でも健康の効果が期待できる	5	4	3	2	1
		19 歩くだけで十分なカロリー消費が期待できる	5	4	3	2	2
		20 階段を利用することで筋力が鍛えられ、心肺機能も良くなる	5	4	3	2	3
21 職場や学校など周りの環境で身体活動が十分に推進されている		5	4	3	2	4	
ライフスタイル	22 自由な時間を作れるとすればいつですか	・朝	・昼	・夕方	・夜	・ない	
	23 スーパーマーケットでの買い物の頻度を教えてください	(回/週) (分/回)					
	24 スーパーマーケットで買い物をする時間帯はいつですか	・朝	・昼	・夕方	・夜	そう思う 少し思う どちらでもない あまり思わない 思わない	
	25 ポスター(別紙)が店内にあれば実施したいと思いますか	5	4	3	2	1	
	26 ポスターを見て、身体活動の有効性を感じられましたか	5	4	3	2	2	
	27 ポスターを見て、身体活動を心がけようと思いましたか	5	4	3	2	3	
	28 3つまで選んで順位をつけてください どのようなスポーツをしたいですか	1位() 2位() 3位() A①ランニング ②ウォーキング ③サイクリング ④ハイキング B⑤サッカー ⑥バレー・ボール ⑦ハンドボール ⑧バスケットボール ⑨水泳 ⑩ヨガ/ストレッチ ⑪ダンス ⑫エアロビクス ⑬テニス ⑭バドミントン ⑮卓球 ⑯野球 ⑰武道 ⑱ソフトボール ⑲筋トレ ⑳その他()					
29 (B群から選んだ方のみ) そのスポーツができる 環境(チームや施設)は整っていますか	そう思う 少し思う どちらでもない あまり思わない 思わない 5 4 3 2 1						
30 (29で1~3を答えた方のみ) その理由を教えてください (複数回答可)	・チームについての情報が少ない・施設の使用料金が高い ・施設についての情報が少ない・施設の利用手続きが面倒 ・施設が遠い・その他()						
運動欲求	31 理想の運動頻度を教えてください	(回/週) (分/回)					
	32 ウォーキングやジョギング、サイクリング等をするとしたら ペデストリアンを利用したいと思いますか	YES/NO					
	33 まとまった時間を作ってスポーツをしたいですか	YES/NO					
	34 少しの時間で気づいた時にできる運動をしたいですか	YES/NO					
	35 運動がおっくうですか	YES/NO					
	36 (35でYESと答えた方のみ)なぜですか	・忙しいから・施設が遠いから・運動が嫌いだから ・楽しいと思えないから・その他()					
	37 あなたは最近運動不足だと思いますか	YES/NO					
	38 (37でYESと答えた方のみ) 3つまで選んで順位をつけてください なぜまたはどういう時に運動不足を感じますか	1位() 2位() 3位() ①疲れやすくなつた ②動悸・息切れをしやすい ③スポーツをしていない ④スポーツを十分にしていない ⑤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) ⑥スポーツ以外に体を十分に動かしていない					

運動の動機	31 理想の運動頻度を教えてください	(回/週) (分/回)				
	32 ウォーキングやジョギング、サイクリング等をするとしたら ペデストリアンを利用したいと思いますか	YES/NO				
	33 まとまった時間を作ってスポーツをしたいですか	YES/NO				
	34 少しの時間で気づいた時にできる運動をしたいですか	YES/NO				
	35 運動がおっくうですか	YES/NO				
	36 (35でYESと答えた方のみ)なぜですか	・忙しいから・施設が遠いから・運動が嫌いだから ・楽しいと思えないから・その他()				
	37 あなたは最近運動不足だと思いますか	YES/NO				
	38 (37でYESと答えた方のみ) 3つまで選んで順位をつけてください なぜまたはどういう時に運動不足を感じますか	1位() 2位() 3位() ①疲れやすくなつた ②動悸・息切れをしやすい ③スポーツをしていない ④スポーツを十分にしていない ⑤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) ⑥スポーツ以外に体を十分に動かしていない				

運動不足とその原因に関する調査

		<p>⑦汗をかくことをしていない ⑧体が重く感じる ⑨体が弱くなった（体調を崩しやすいなど） ⑩その他（ ）</p>
39	3つまで選んで順位をつけてください 運動の動機・目的は何ですか	<p>1位（ ） 2位（ ） 3位（ ）</p> <p>①健康維持（肥満、体の凝り解消など含む） ②体力維持 ③楽しみ ④ストレス発散 ⑤仲間づくりや交流 ⑥美容、ダイエット ⑦自己の記録や能力向上 ⑧その他（ ）</p>
運動環境・施設	40 3つまで選んで順位をつけてください どのような道なら楽しいと思えますか（画像はイメージです）	<p>1位（ ） 2位（ ） 3位（ ）</p> <p>①  景観の美しい道</p> <p>②  気軽にスポーツできる設備のある道</p> <p>③  道路に工夫が施された道（例：けんけんばのできる道）</p> <p>④  気軽に食べ歩きできる道</p>

ご協力ありがとうございました。 生活環境班一同