

第2回アンケート
スポーツと健康について

1 調査の概要

この報告書は、平成10年度第2回区政モニターアンケート「スポーツと健康について」の回答をまとめたものです。

2 調査目的

スポーツと健康について、区民の意識と現状を探り今後の施策に反映させることを目的として、調査を行いました。

3 調査方法

調査票・回答とも郵送

4 実施時期

平成10年10月

5 対象者数・回答人数

50人

6 回答者の性別・年代別・職業別ブロック別の構成（年代はH10. 4. 1現在）

性別 \ 年代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	合計
男	0	0	2	3	4	4	13
女	7	14	4	7	5	0	37
計	7	14	6	10	9	4	50

職業別	自営業 事業主	管理職 自由業	事務職 技術職	労務職 サービス業	パート タイマ ー	学生	主婦	無職	合計
人数	3	2	6	3	6	1	23	6	50

ブロック	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	合計
人数	6	3	4	3	6	4	4	2	4	6	2	3	3	50

7 調査結果・分析の見方

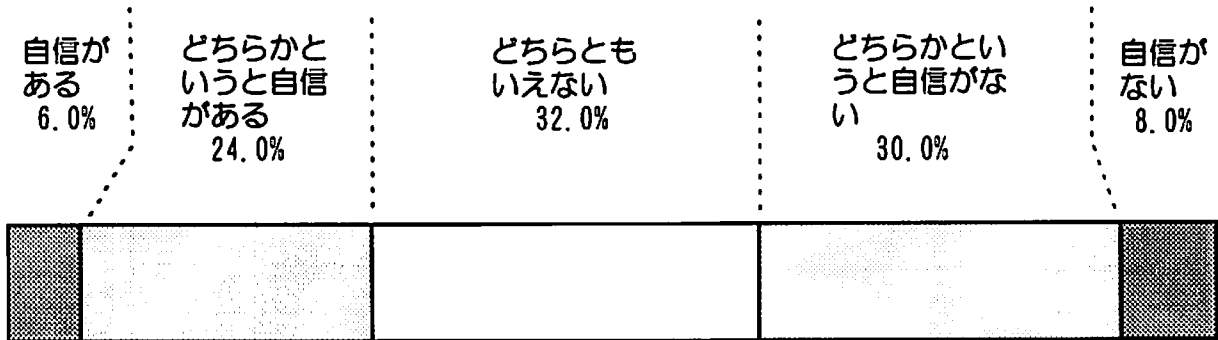
回答の比率（％）は、その設問の回答者を基礎として算出しました。従って、複数回答の設問はすべての比率を合計すると100％を越えます。また、原則として小数第2位を四捨五入して小数第1位まで示したもので、比率の合計が100％に満たない、または、上回る場合があります。（Nは回答者数、未記入の場合は50人）

意見は、原文の趣旨を損なわないように要約し、掲載しました。

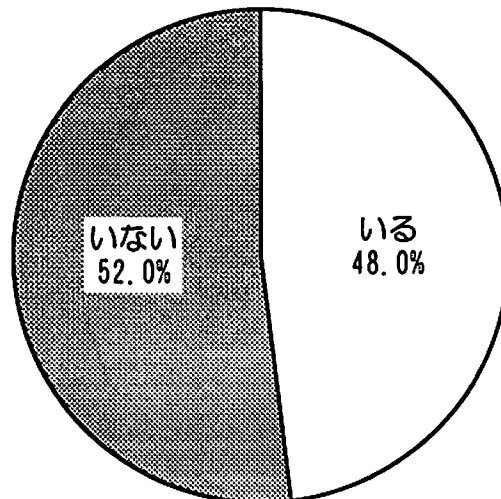
要旨

1	自分の健康・体力について	
	「自信がある・どちらかという自信がある」	30.0%
	「自信がない・どちらかという自信がない」	38.0%
2	運動やスポーツに親しんでいる人の割合	
	「いる」	48.0%
	「いない」	52.0%
4	区立スポーツ施設の利用の有無（24人中）	
	「ある」	75.0%
5	区立スポーツ施設を利用した理由（18人中・複数回答）	
	「利用料金が安い」	72.2%
	「設備が整っている」	55.6%
	「施設が近い」	55.6%
6	利用時の感想（18人中）	
	「利用しやすい」	77.8%
7	各施設の開放時間について（18人中）	
	「現状で良い」	94.4%
8	区立スポーツ施設を利用しない理由（6人中・複数回答）	
	「民間の施設を利用している」	66.7%
	「近くに施設がない」	50.0%
	「施設や講習の予約が取りにくい」	50.0%
9	スポーツに親しめない理由（26人中・複数回答）	
	「忙しいため機会がない」	38.5%
	「体を動かすことが好きではない」	23.1%
10-1	スポーツをしてみたいと思うか（26人中）	
	「思う」	96.2%

問1 あなたは自分の健康・体力についてどう感じていますか。



問2 あなたは散歩やウォーキング等を含めて、日ごろ運動やスポーツに親しんでいますか。



「いる」を選んだ方は
問3～8を回答、
「いない」を選んだ方は
問9～10を回答

問3 上記で「いる」を選んだ方にお聞きします。日ごろ親しんでいる運動やスポーツ種目、一回あたりの時間、回数、その目的をお聞かせください。(3つ以内)

24人中

種目	人
水泳	9
ウォーキング	7
ゴルフ	5
散歩	4
ストレッチ(体操・ヨガ)	3
ハイキング	3
ヘルシートレーニング	3
卓球	3
水中エアロビクス	2
体操 他	2

時間	人数
1時間	14
1時間30分	6
2時間	5
40分	4
20分	3
30分	2
10～20分	2
5時間	2
60～90分	2
半日	1

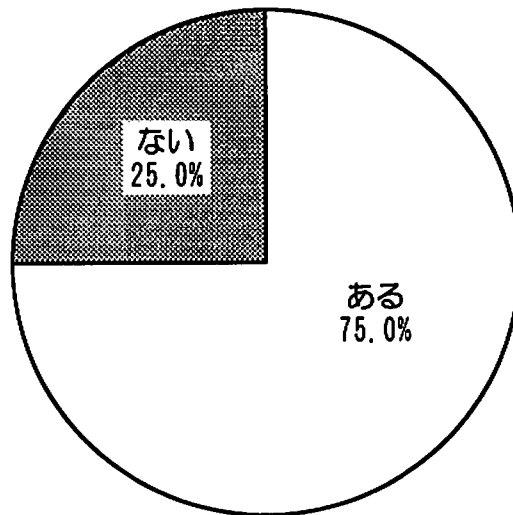
(次ページに続く)

回数	人数
週2～3回	13
月2～3回	12
週1回	9
週4～7回	9
年数回	4
月1回	3

目的	人数
健康のため	32
減量・シェイプアップ	4
趣味	4
気晴らし	3
ストレス解消	2
仲間づくり	2
体力維持	1
技術の向上	1
試合出場	1

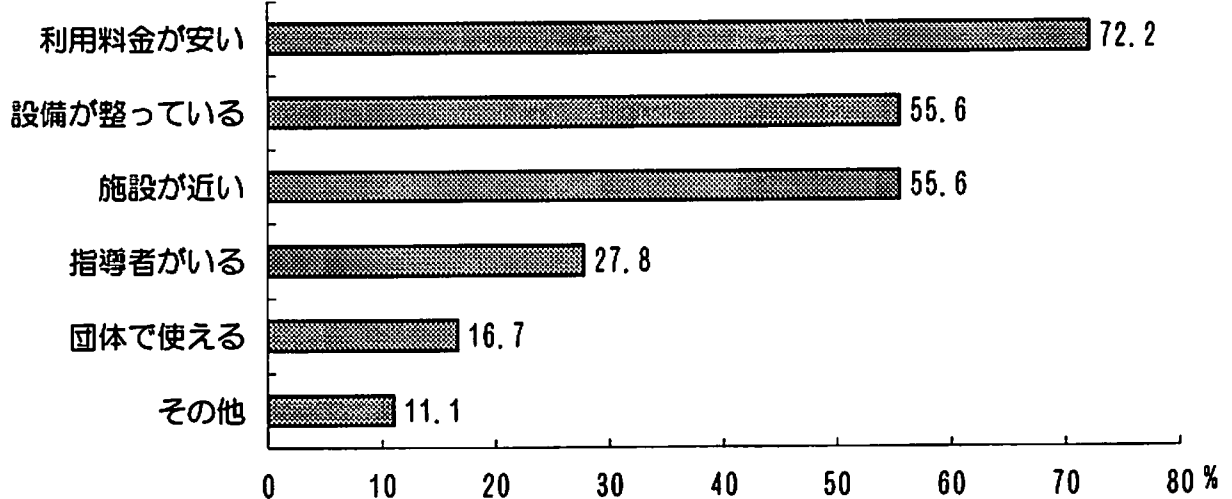
問4 足立区立のスポーツ施設を利用したことがありますか。

24人中



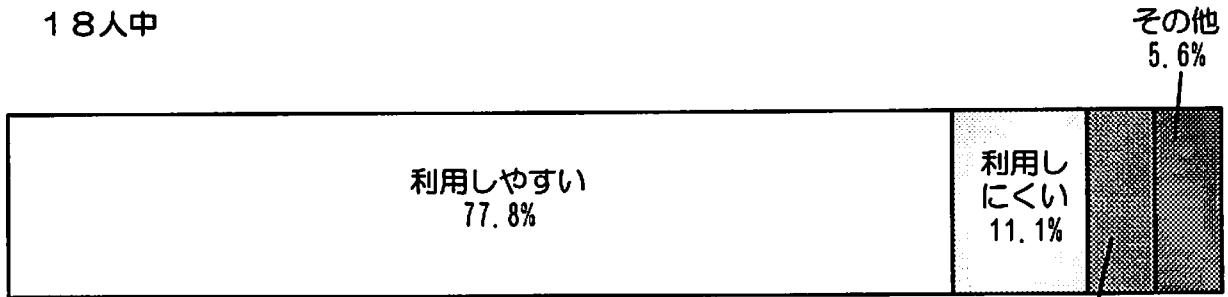
問5 上記で「ある」を選んだ方にお聞きします。施設を利用した理由をお聞かせ下さい。
(複数回答)

18人中



問6 施設を利用した感想をお聞かせ下さい。

18人中



●利用しにくい(2人)

- ・遠い
- ・学校を利用しているが、夏は暑い

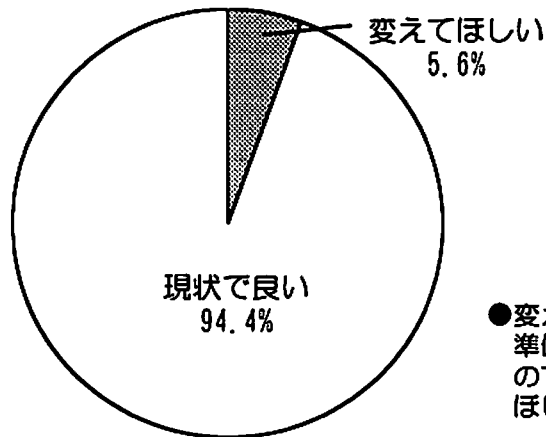
●その他(2人)

- ・職員の対応が不親切
- ・指導者がいる日は利用しやすい

●どちらとも
いえない
5.6%

問7 各施設の開放時間は、現在午前9時から午後9時までです。この時間帯はいかがですか。

18人中

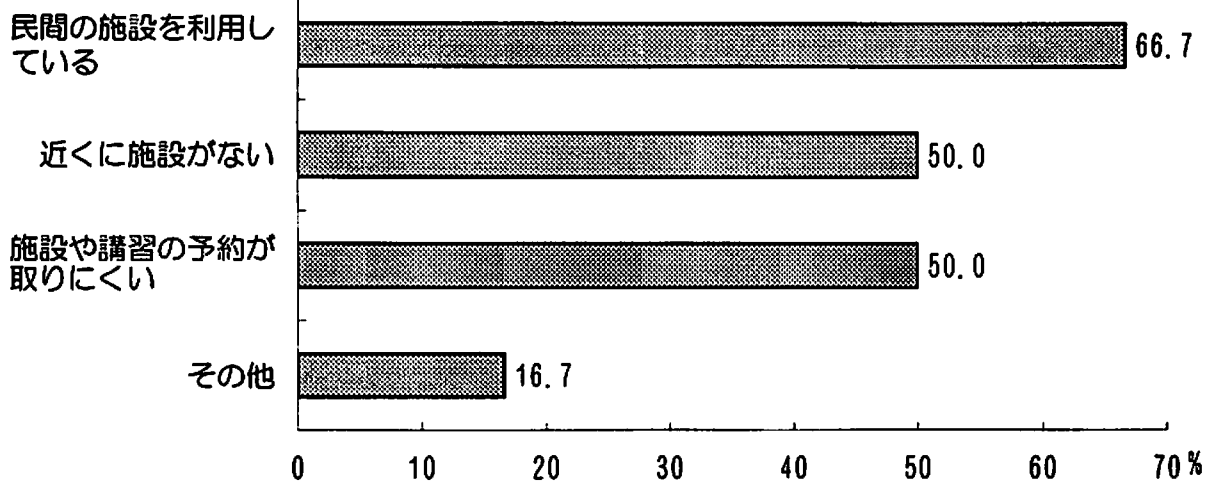


●変えてほしい

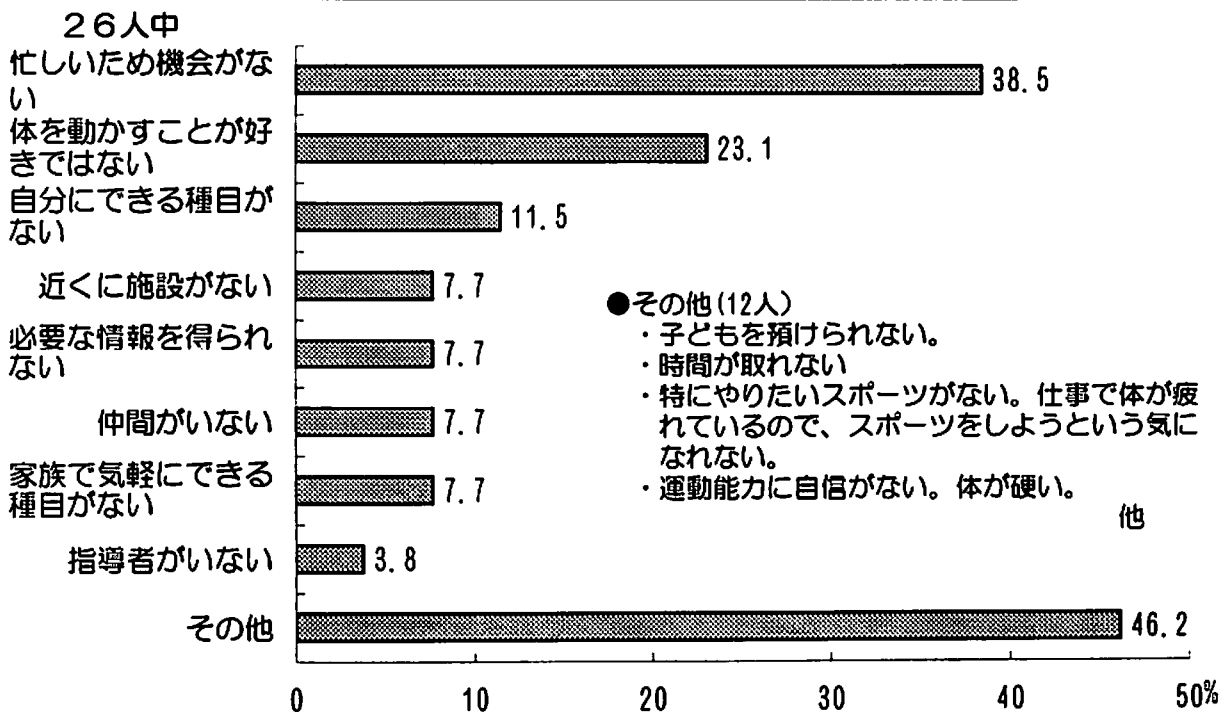
- 準備から後片付けまでであるので、利用時間を延長してほしい

問8 問4で「ない」を選んだ方にお聞きします。足立区立の施設を利用しない理由は何ですか。(複数回答)

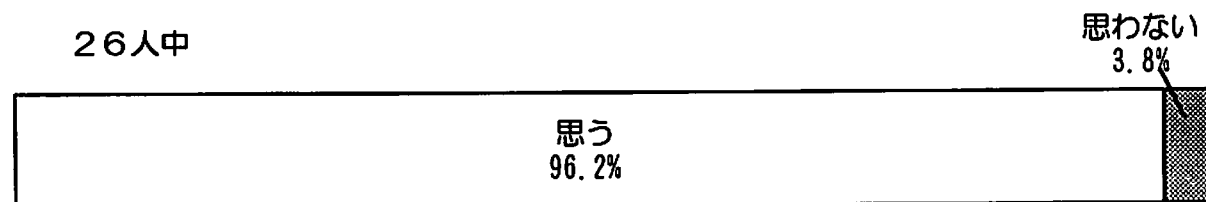
6人中



問9 問2で「いない」を選んだ方にお聞きします。あなたが日ごろスポーツに親しめないのはなぜですか。(複数回答)



問10-1 機会があれば運動やスポーツをしてみたいと思いますか。



問10-2 上記で「思う」を選んだ方にお聞きします。どんな種目をどのように行いたいですか。また、その目的は何ですか。(3つ以内)

25人中

種目	人	時間	人
水泳	12	1時間	34
テニス	5	2時間	9
ウォーキング	4	1時間30分	5
ジョギング	4	30分	3
水中エアロビクス	4	2~3時間	1
エアロビクス	3	2時間30分	1
トランポリン	2	30分~10時間	1
バドミントン	2	5時間	1
ヘルシートレーニング	2	3~4時間	1
剣道	3	3時間	1

(次ページに続く)

回数	人
週1回	28
週2～3回	8
週4～7回	7
月2～3回	7
月1回	7
年数回	3

目的	人
健康・体づくり	18
健康のため	9
仲間づくり	7
減量	5
趣味	3
リフレッシュ	2
好き	2
自然とのふれあい	1
体力維持	1
夫婦でできる	1
技術の向上	1

問11 スポーツと健康について、ご意見・ご要望がありましたらお聞かせください。

- ・過度のスポーツは逆に健康を害する。何でもやればよいでなく、自分に合ったスポーツとの出会いが大切だと思う。また、行政にお願いとして、立派な施設を作ることより何でもできる広場を作ってほしい。自分に合うスポーツを見つけ出す場を広く周知してほしい。
(50代 男性)
- ・健康を維持するためにはスポーツは不可欠である。各人の年齢・体力に見合ったスポーツを行うことが肝要。色々なスポーツを通じ、そのスポーツの理論・ルール・モラルを学ぶことが人格形成に役立つと思う。
(60代 男性)
- ・スポーツと健康のバランスについて、気軽に専門家に指導してもらえらる機会が身近にほしい。地域でスポーツに親しめるサークル等を作るのもいいのでは。年齢に関係なく青空の下で楽しく集まれる機会を作ってほしい。難しいとは思いますが料金がかからないようにすれば、誰でも身体のためスポーツに親しむようになると思う。
(50代 女性)
- ・足立区は文化・スポーツ施設がとても充実していると思う。立派な施設を誇るスポーツ施設はどの区にもあるが、気軽に通える近隣にセンターがあり、さまざまなプログラムを提供していることは足立区の大きな特色だと思う。
(40代 女性)
- ・足立区に越してきて初めて複数の知り合いができたのは、区のスポーツ施設だった。色々な年齢層の人と交流でき、楽しい。自分の体調に合わせた運動が出来、強制・束縛がないのもうれしい。このような場は、体づくりなどの目的もちろんあるが、心の健康の場だと思っている。
(20代 女性)
- ・仕事をしているため、夜間参加できるスポーツを増やしてほしい。幼児と母親と一緒に参加するものが多すぎる。もっと大人が参加できるスポーツを増やしてほしい。
(50代 女性)

- ・あえてスポーツをしなくても、日常生活の中で体力・健康づくりはできると思う。健康を保つために自分の身体に合ったスポーツを選び、いかに健康で長生きできるかということが大事であると思う。(40代 女性)
- ・各自体力に準じたスポーツを選ぶことで、健康・体力維持に努めることが肝要。健康とスポーツは切り離してはならない要素であり、自分の身体は自分で守るという原則を持ち続けたい。(70代 男性)
- ・子育てにおわれ運動不足である。今後は運動をしたいので、子どもを預けられる制度を作ってほしい。(20代 女性)
- ・小さな子どもが2人いるため、一人で何かスポーツをするということは非常に難しい。子どもや家族と一緒にできる簡単な体操等が、身近な場所でできるといいと思う。(30代 女性)
- ・総合スポーツセンターのジョギングコースを利用しているが、健康増進ばかりでなく、知らない人と出会えたり雑談できたり、一石二鳥の思いである。夜間照明やゴムのコース、四季折々の木。初めてこのコースを歩いた人は、足立区にもこんな施設があるのかと驚いて、以後、病みつきになる。(60代 男性)
- ・プール利用にあたって、一日の利用も短時間の利用も同じ料金では不公平である(時間制の採用)。プールの後利用できるサウナやお風呂の施設も作ってほしい。泳げない人のための講習会も多く開いてみては。健康や体力作りにスポーツをしたくても、月謝を払って定期的に通うことは難しい。手軽に利用できる区の施設の役割は大切です。利用者の立場に立ってスポーツ施設の充実に力を入れてほしい。(50代 女性)
- ・スポーツ施設を日曜日だけでも利用したいと思うが、きっかけがつかめず参加する時期を逃しているような気がする。早朝・深夜などに利用できれば、参加する機会も増えると思う。(40代 男性)
- ・定年退職した日から、公社ニュース「ときめき」の愛読者である。仕事をしている時はスポーツらしいことは何一つせず、健康維持に良いと分かっているもどんなスポーツをしていいか分からなかった。「ときめき」の講座教室はそんな私の道標になっている。色々参加し、日常の健康管理に多いに役立っている。今スイムスポーツセンターに週2～3回通っているが、個々の条件に合わせた教室に、資格を持った指導員がいて安心できる。しかし、すべての人の身近に施設があるというわけでもない。高齢者も参加できるよう、交通手段など多面的な施策の検討を期待している。(60代 女性)

平成10年度 第2回区政モニターアンケート

《スポーツと健康について》

氏名 _____

長寿社会を背景に区民がどのような健康体力づくりに取り組んでいるのか、区政モニターの皆様のご意見をお聞きし、この意向調査を基に日ごろの運動やスポーツへの親しみ方などから、今後の区スポーツ振興策を検討する上での参考にさせていただきたいと思っておりますので、よろしくご協力をお願いします。

※設問に、特にことわりがない限り1つを選んでください。

問1 あなたは自分の健康・体力についてどう感じていますか。

- (1) 自信がある
- (2) どちらかという自信がある
- (3) どちらとも言えない
- (4) どちらかという自信がない
- (5) 自信がない

問2 あなたは散歩やウォーキングなどを含めて、日ごろ運動やスポーツに親しんでいますか。

- (1) いる
- (2) いない

(※問3～問8は、上記で「いる」を選んだ方のみお答え下さい。「いない」を選んだ方は問9へ)

問3 日ごろ親しんでいる運動やスポーツ種目、1回あたりの時間、回数、その目的をご記入ください。(3つ以内) ※回数については、下記より選んで下さい。

	記入例	1	2	3
種目	ジョギング			
1回あたりの時間	40分			
回数	②			
目的	健康のため			

① 週4～7回 ② 週2～3回 ③ 週1回 ④ 月2～3回 ⑤ 月1回 ⑥ 年数回

問4 足立区立のスポーツ施設を利用したことはありますか。

- (1)ある
- (2)ない

(※問5～7は上記で「ある」を選んだ方にのみお答えください。「ない」を選んだ方は問8へ)

問5 施設を利用した理由をお聞かせ下さい。(複数回答)

- (1)利用料金が安い
- (2)団体で使える
- (3)施設が近い
- (4)指導者がいる
- (5)設備が整っている
- (6)その他 (具体的にー)

問6 施設を利用した感想はいかがでしたか。

- (1)利用しやすい
- (2)利用しにくい (具体的にー)
- (3)どちらとも言えない
- (4)その他 (具体的にー)

問7 各施設の開放時間は現在午前9時から午後9時までです。この時間帯はいかがですか。

- (1)現状で良い
- (2)変えてほしい (具体的にー)
- (3)どちらとも言えない
- (4)その他 (具体的にー)

(※問8は問4で「ない」を選んだ方のみお答え下さい)

問8 足立区立の施設を利用しない理由は何ですか。(複数回答)

- (1)利用方法が分からない
- (2)施設や講習の予約がとりにくい
- (3)近くに施設がない
- (4)民間の施設を利用している
- (5)その他 (具体的にー)

(※問9・問10は、問2で「いない」を選んだ方のみお答えください)

問9 あなたが日頃運動やスポーツに親しめないのはなぜですか。(複数回答)

- (1) からだを動かすことが好きではない
- (2) 必要な情報を得られない
- (3) 自分にできる種目がない
- (4) 家族で気軽にできる種目がない
- (5) 近隣に施設がない
- (6) 忙しいため機会がない
- (7) 仲間がいない
- (8) 指導者がいない
- (9) その他 (具体的にー)

問10-1 機会があれば運動やスポーツをしてみたいと思いますか。

- (1) 思う
- (2) 思わない

問10-2 上記で「思う」を選んだ方にお聞きします。どんな種目をどのように行いたいですか。

(3つ以内)

※回数については、下記より選んで下さい。種目については別紙参照

	記入例	1	2	3
種目	テニス			
1回あたりの時間	1時間30分			
回数	③			
目的	仲間づくりのため			

①週4～7回 ②週2～3回 ③週1回 ④月2～3回 ⑤月1回 ⑥年数回

(※全員にお聞きします)

問11 スポーツと健康について、ご意見・ご要望がありましたらお聞かせください。

(自由回答)

ありがとうございました

※区のスポーツ施設を利用して行われている主な種目内容です。アンケートの問の参考にしてください。

- | | | |
|----------------|----------------|-----------------|
| (1) 合気道 | (16) シェイプアップ体操 | (31) パドルテニス |
| (2) アーチェリー | (17) ジャズダンス | (32) バレーボール |
| (3) 一輪車 | (18) 少林寺拳法 | (33) ビーチボールバレー |
| (4) ウェイトトレーニング | (19) ジョギング | (34) ファミリーテニス |
| (5) ウォーキング | (20) 水泳 | (35) フィットネス体操 |
| (6) エアロビクスダンス | (21) 水中エアロビクス | (36) ヘルシートレーニング |
| (7) 空手 | (22) ストレッチ | (37) 益気功 |
| (8) 気功法 | (23) ソフトテニス | (38) 野球 |
| (9) 弓道 | (24) 太極拳 | (39) ヨーガ |
| (10) グランドゴルフ | (25) 卓球 | (40) リズム体操 |
| (11) ゲートボール | (26) ダンベル体操 | (41) リトミック体操 |
| (12) 剣道 | (27) トランポリン | (42) リフレッシュ体操 |
| (13) 硬式テニス | (28) バウンドテニス | (43) 練功十八法 |
| (14) ゴルフ | (29) バスケットボール | |
| (15) サッカー | (30) バドミントン | |

※区のスポーツ施設等を利用している方の主な目的です。アンケートの問の参考にしてください。

- | | | |
|--------------|------------|-----------|
| (1) 健康体力づくり | (5) 趣味 | (9) 技術の向上 |
| (2) 仲間との交流 | (6) 生きがい | (10) 気晴らし |
| (3) 家族とのふれあい | (7) ストレス解消 | |
| (4) 自然とのふれあい | (8) 減量 | |

集 計 表

(%)

スポーツと健康	全員	性別		年 齢 別	
		男	女	40歳未満	40歳以上
回答者数(人)	50	13	37	21	29
問1 自分の健康・体力についてどう感じているか。 N = 50					
1 自信がある	6.0	0	8.1	0	10.3
2 どちらかという自信がある	24.0	38.5	18.9	14.3	31.0
3 どちらともいえない	32.0	38.5	29.7	19.0	41.4
4 どちらかという自信がない	30.0	15.4	35.1	52.4	13.8
5 自信がない	8.0	7.7	8.1	14.3	3.4
問2 散歩やウォーキングなどを含めて、日ごろ運動やスポーツに親しんでいるか。 N = 50					
1 いる	48.0	69.2	40.5	28.6	62.1
2 いない	52.0	30.8	59.5	71.4	37.9
問4 足立区立のスポーツ施設を利用したことはあるか。 N = 24					
回答者数(人)	24	9	15	6	18
1 ある	75.0	55.6	86.7	83.3	72.2
2 ない	25.0	44.4	13.3	16.7	27.8
問5 施設を利用した理由は何か。(複数回答) N = 18					
回答者数(人)	18	5	13	5	13
1 利用料金が安い	72.2	80.0	69.2	100	61.5
2 団体に使える	16.7	0	23.1	20.0	15.4
3 施設が近い	55.6	60.0	53.9	40.0	61.5
4 指導者がいる	27.8	20.0	30.8	20.0	30.8
5 設備が整っている	55.6	80.0	46.2	60.0	53.8
6 その他	11.1	0	15.4	40.0	0
問6 施設を利用した感想。 N = 18					
1 利用しやすい	77.8	100	69.2	60.0	84.6
2 利用しにくい	11.1	0	15.4	20.0	7.7
3 どちらともいえない	5.6	0	7.7	0	7.7
4 その他	5.6	0	7.7	20.0	0
問7 各施設の開放時間帯(午前9時～午後9時)はどうか。 N = 18					
1 現状で良い	94.4	100	92.3	100	92.3
2 変えてほしい	5.6	0	7.7	0	7.7
問8 足立区立の施設を利用しない理由は何か。(複数回答) N = 6					
回答者数(人)	6	4	2	1	5
1 利用方法が分からない	0	0	0	0	0
2 施設や講習の予約が取りにくい	50.0	25.0	100	100	40.0

集 計 表

(%)

スポーツと健康	全員	性別		年 齢 別	
		男	女	40歳未満	40歳以上
回答者数(人)	18	5	13	5	13
3 近くに施設がない	50.0	50.0	50.0	0	60.0
4 民間の施設を利用している	66.7	50.0	100	100	60.0
5 その他	16.7	25.0	0	0	20.0
問9 日ごろ運動やスポーツに親しめないのはなぜか。(複数回答) N = 26					
回答者数(人)	26	4	22	15	11
1 体を動かすことが好きではない	23.1	0	27.3	26.7	18.2
2 必要な情報を得られない	7.7	15.4	0	0	18.2
3 自分にできる種目がない	11.5	0	13.6	13.3	9.1
4 家族で気軽にできる種目がない	7.7	0	9.1	13.3	0
5 近くに施設がない	7.7	0	9.1	13.3	0
6 忙しいため機会がない	38.5	25	40.9	53.3	18.2
7 仲間がいない	7.7	0	9.1	13.3	0
8 指導者がいない	3.8	0	4.5	6.7	0
9 その他	46.2	75	40.9	33.3	63.6
問10-1 機会があれば運動やスポーツをしてみたいと思うか。 N = 26					
1 思う	96.2	100	95.5	100	90.9
2 思わない	3.8	0	4.5	0	9.1