

【アンケート調査票】

●あなた自身のことについて

問1 あなたの性別をお答えください。

1 男性	2 女性	3 答えたくない
------	------	----------

問2 あなたの現在の年齢は 歳 (数字をご記入ください)

●スポーツについて

問3 あなたは、このところ健康だと思いますか。

1 健康である	2 どちらかといえば健康である	3 どちらかといえば健康でない
4 健康でない	5 わからない	

問4 あなたは、普段、運動不足を感じますか。

1 大いに感じる	2 ある程度感じる	3 あまり感じない
4 ほとんど(全く)感じない	5 わからない	

問5 この中にあなたがこの1年間に行った運動やスポーツがあれば全部に○をつけてください (○はいくつでも可。職業として行ったものは除く)。

1 ウォーキング(散歩・ぶらぶら歩き含む)	21 カヌー・ヨット等
2 階段昇降	22 サッカー・フットサル
3 トレーニング(筋力トレ・ランニングマシン等)	23 水泳・水中ウォーキング
4 体操(ラジオ体操・ストレッチ含む)	24 野球(キャッチボール含む)
5 ランニング(ジョギング)・マラソン・駅伝	25 バレーボール・ソフトバレー
6 自転車(サイクリング含む)	26 ソフトボール
7 エアロビクス・ヨガ・バレエ・ピラティス	27 バスケットボール
8 ゴルフ	28 ラグビー
9 ボウリング	29 グラウンドゴルフ・パークゴルフ
10 水泳	30 ゲートボール
11 登山・トレッキング	31 レクリエーションスポーツ(輪投げ・加リング等)
12 釣り	32 柔道
13 テニス(ソフト・硬式)	33 剣道
14 卓球(ラージボール含む)	34 空手・少林寺拳法
15 バドミントン	35 弓道
16 スキー・スノーボード・スケート	36 相撲
17 オリエンテーリング	37 その他()
18 縄跳び	38 この1年間に運動・スポーツはしなかった
19 ダンス	39 わからない
20 キャンプ・オートキャンプ	

問7へ

問6 この1年間に運動やスポーツを実施した日数を全部合わせると、何日くらいになりますか。

- | | | | |
|----------|------------|----------|----------|
| 1 週に5日以上 | 2 週に3日以上 | 3 週に2日以上 | 4 週に1日以上 |
| 5 月に1～3日 | 6 3か月に1～2日 | 7 年に1～3日 | 8 わからない |

問7 週に1日以上、運動・スポーツを実施できなかった方のみご回答ください。

理由は何ですか。(〇いくつでも)

- ①仕事や家事が忙しいから
- ②子どもに手がかかるから
- ③病気やけがをしているから
- ④年をとったから
- ⑤場所や施設がないから
- ⑥仲間がないから
- ⑦指導者がいないから
- ⑧お金に余裕がないから
- ⑨運動・スポーツが嫌いだから
- ⑩面倒くさいから
- ⑪運動・スポーツ以上に大切なことがあるから
- ⑫生活や仕事で体を動かしているから
- ⑬コロナ感染症対策による日常生活の変化
- ⑭その他 ()
- ⑮特に理由はない
- ⑯わからない

問8 この1年間に、運動やスポーツを実施したのはどのような理由からですか。

(〇いくつでも)

- ①健康のため
- ②体力増進・維持のため
- ③筋力増進・維持のため
- ④楽しみ、気晴らしとして
- ⑤運動不足を感じるから
- ⑥精神の修養や訓練のため
- ⑦自己の記録や能力を向上させるため
- ⑧家族のふれあいとして
- ⑨友人・仲間との交流として
- ⑩美容のため
- ⑪肥満解消・ダイエットのため
- ⑫その他 ()
- ⑬わからない

問9 運動・スポーツについて、実施状況と今後の予定について教えてください。

- | |
|--|
| <p>◆問5で1～37を回答した方</p> <ul style="list-style-type: none">1 定期的に運動・スポーツを実施しており、6か月以上継続している2 定期的に運動・スポーツを実施しているが、始めてから6か月以内である3 定期的ではないが、ある特定の時期に継続して実施した4 不定期で実施した <p>◆問5で38「この1年間に運動・スポーツはしなかった」を回答した方</p> <ul style="list-style-type: none">1 現在運動・スポーツを実施していないが、6か月以内に始めようと思っている2 現在運動・スポーツはしておらず、今後もするつもりもない |
|--|

問10 あなたにとって運動・スポーツは大切なものですか？

- | | | | | |
|------|--------|-------------|----------|---------|
| 1 大切 | 2 まあ大切 | 3 あまり大切ではない | 4 大切ではない | 5 わからない |
|------|--------|-------------|----------|---------|