

運動習慣定着化促進事業のための基礎調査

報告書

平成29年12月

武蔵野市

I スポーツ・運動についてのアンケート（定量）調査報告	3 P
▶スポーツ・運動についてのアンケート 調査概要 回答者プロフィール	4 P
▶スポーツ・運動への取り組み実態	5 P
▶定期的に時間をとってスポーツ・運動をするようにしている＝タイプAについて 頻度、長く定期的に続けている種目、続けている期間、行っている場所、 行っている場所についての情報収集方法、行っている時間帯、1回あたりの平均時間、 1か月あたりの費用、スポーツ・運動の目的、実感できた効果、継続できている理由、 継続するために工夫していること（フリーアンサーからキーワードカウント）	7 P
▶定期的にスポーツ・運動のために時間はとっていないが、 スキマ時間や他のことをしながら身体を動かすようにしている＝タイプBについて どんな時に身体を動かしているか、どんなことをしているか、頻度、1回あたりの平均時間、 身体を動かす動機、継続理由、動機×継続理由、 実感できた効果、動機×効果、効果×身体を動かしている内容、定期的に時間をとってやらない理由、 今よりもっとスポーツ・運動をしたいか、スポーツ・運動をするきっかけになるプログラム	25 P
▶スポーツ・運動をしたい（しなくては）、と思っているが特に何もしていない＝タイプCについて スポーツ・運動をしていない理由、スポーツ・運動をするきっかけになるプログラム スポーツ・運動に期待する効果	45 P
▶スポーツ・運動をすることに興味・関心がない＝タイプDについて スポーツ・運動についての意識	53 P
▶始めたものの続かなかったスポーツ・運動の有無（回答者全員への設問）、続かなかった理由 スポーツ・運動への取り組みタイプ別×続かなかった理由	55 P
▶（公財）武蔵野生涯学習振興事業団で実施している事業の認知度 参加経験がある人の感想（フリーアンサー）	59 P
▶（公財）武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センターで実施している 事業についての認知度 参加経験がある人の感想（フリーアンサー）	62 P
▶スポーツ・運動についてのアンケート 考察のまとめ	64 P
II スポーツ事業体験モニター グループインタビュー調査報告	65 P
▶スポーツ事業体験モニター グループインタビュー調査概要	66 P
▶応募動機/日常の運動の実態とその意識	67 P
▶運動のイメージ スキマ時間に身体を動かすことの捉え方	68 P
▶スポーツ事業を体験して得られたこと	69 P
▶今後、継続できそうか 特定の場所に出かけていくことについて	70 P
▶どんなキーワードで呼びかけられたら、参加したくなるか	71 P
▶スポーツ事業体験モニター グループインタビュー 考察のまとめ	72 P
資料	
▶スポーツ・運動についてのアンケート 調査票	73 P

運動習慣定着化促進事業のための基礎調査

I スポーツ・運動についてのアンケート（定量）調査報告

スポーツ・運動についてのアンケート

調査概要 回答者プロフィール

◆調査概要

- 【目的】 市民の運動習慣について、その成功要因や阻害要因を中心に調査し、運動習慣定着化に向けた有効な手立てを探る
- 【期間】 平成29年8月22日～9月10日
- 【実施方法】 無作為抽出した市民4,000人（20代～50代、男女均等割り付け）に依頼状を送付WEBアンケートへ誘導（調査票はP73参照）
- 【有効回答数】 482サンプル（20代・87 30代・145 40代・117 50代・133）
- 【集計方法】 平成29年8月1日時点での、武蔵野市の20代～50代・男女の人口構成比に基づいてウエイトバック集計(注)
※集計は小数で行っているがグラフ等の表記はサンプル数（n）を整数化しているため、nの合計が一部、一致しないことがある
※各データは小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計が100%にならないことがある

(注)ウエイトバック集計

回収したサンプルの構成比を武蔵野市の20代～50代・男女の人口構成比に合わせて、サンプルに重みづけをして集計

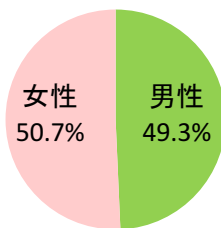
年代、性別により回収数にバラつきがあるため、分析に必要な人数などを考慮し各年代とも合計が100人となるようにしたところから、性・年代別の人口構成の数値に補正した結果を得た

平成29年8月1日時点での武蔵野市20代～50代・男女の人口構成（人）

	合計	男性	女性
20代	18,214	8,891	9,323
30代	22,628	11,294	11,334
40代	23,884	11,723	12,161
50代	18,646	9,210	9,436

◆回答者プロフィール

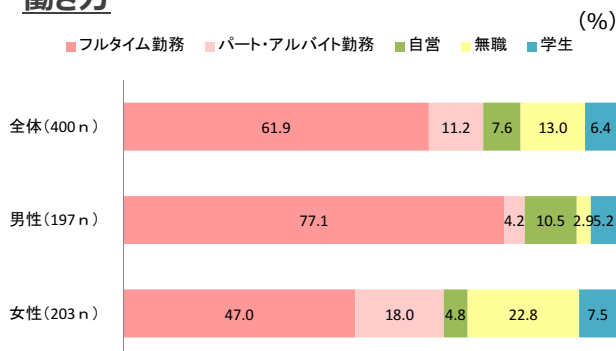
性別



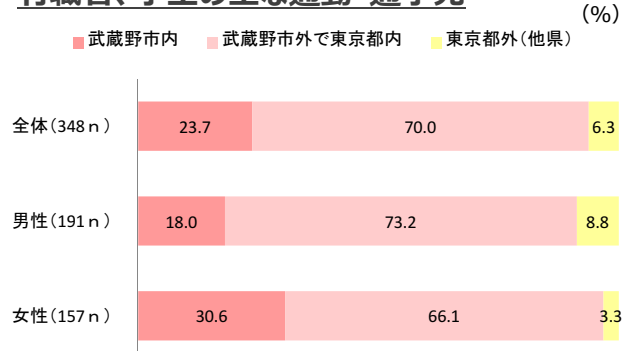
年齢構成

	20代	30代	40代	50代	平均値(歳)
男性(%)	24.8	25.3	24.9	25.0	39.75
女性(%)	25.2	24.7	25.1	25.0	39.56

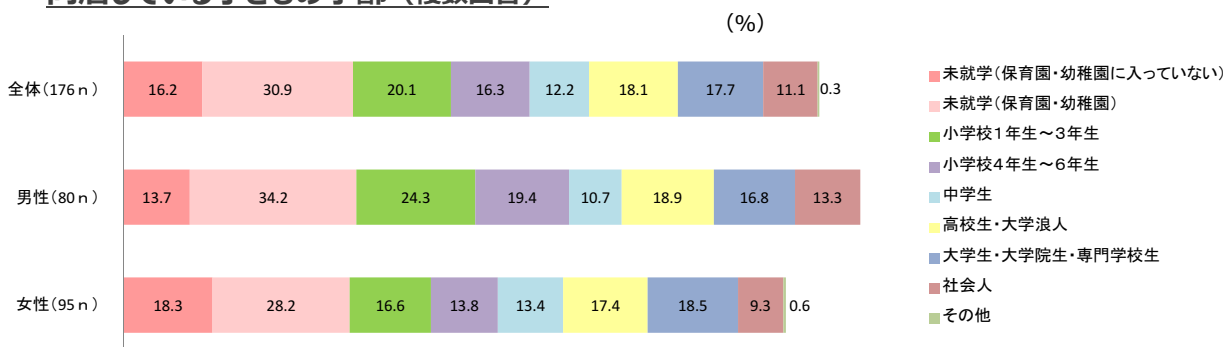
働き方



有職者、学生の主な通勤・通学先



同居している子どもの学齢（複数回答）



スポーツ・運動についてのアンケート

スポーツ・運動への取り組み実態

Q1 スポーツ・運動への取り組み実態-1 (単数回答)

Q1. 現在あなたは、日頃、意識してスポーツ・運動、身体を動かすようにしていますか？ 次の中から近いものを1つ選んでください。

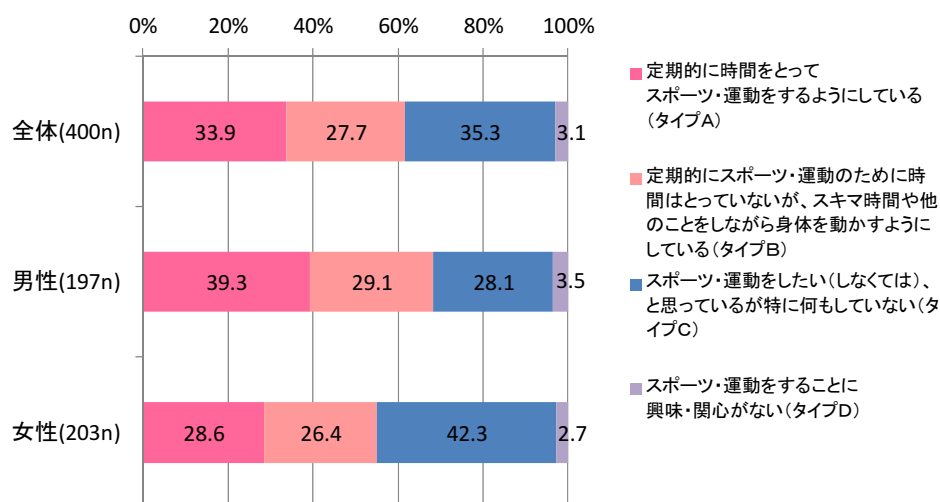
スポーツ・運動への取り組み実態を次の4タイプに分類した。

- ・定期的に時間をとってスポーツ・運動をするようにしている = タイプA
- ・定期的にスポーツ・運動のために時間はとっていないが、スキマ時間や他のことをしながら身体を動かすようにしている = タイプB
- ・スポーツ・運動をしたい(しなくては)、と思っているが特に何もしていない = タイプC
- ・スポーツ・運動をすることに興味・関心がない = タイプD

全体では、タイプA 33.9%、タイプB 27.7%、タイプC 35.3%と、比較的均等に近い形に分かれた。タイプDは約3%とごくわずか。各タイプの男女構成比は、タイプAは男性が6割弱57.0%、タイプBは男女比がほぼ半々、タイプCは女性が6割超61.0%。男性の方が身体を動かしている割合が高い。

男女別に見ると、男性は約4割がタイプA、女性は4割超がタイプC。

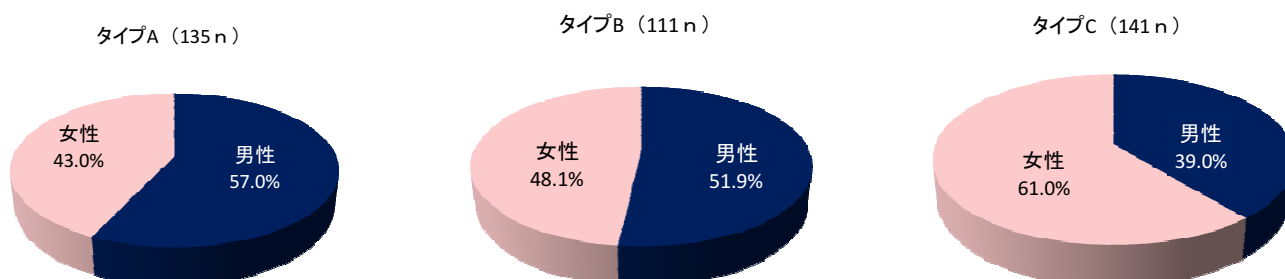
◆全体 男女別



	定期的に時間をとってスポーツ・運動をするようにしている(タイプA)	定期的にスポーツ・運動のために時間はとっていないが、スキマ時間や他のことをしながら身体を動かすようにしている(タイプB)	スポーツ・運動をしたい(しなくては)、と思っているが特に何もしていない(タイプC)	スポーツ・運動をすることに興味・関心がない(タイプD)
全体(400n)	33.9	27.7	35.3	3.1
男性(197n)	39.3	29.1	28.1	3.5
女性(203n)	28.6	26.4	42.3	2.7

■ = 全体より5ポイント以上高い ■ = 全体より5ポイント以上低い

◆タイプA、B、C 男女構成比



スポーツ・運動についてのアンケート

スポーツ・運動への取り組み実態

Q 1 スポーツ・運動への取り組み実態-2(単数回答)

Q 1. 現在あなたは、日頃、意識してスポーツ・運動、身体を動かすようにしていますか？ 次の中から近いものを1つ選んでください。

男女それぞれ、年代別の違いを見ると、男性は一旦40代でタイプAがぐっと減り、タイプBが増えるが、タイプCは年代が上がるにつれ減少。

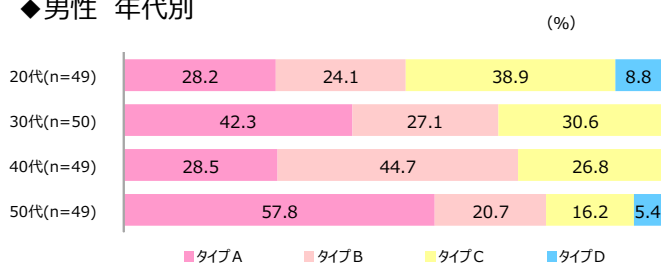
女性は、タイプAが年代が上がるにつれ増加し、タイプCは減少していくが、タイプBの増減は少ない。タイプBは各年代に一定層、存在している。

働き方別、同居している子どもの末子学齢別は、それぞれのカテゴリーサンプル数が少ないため参考データだが、働き方別で見ると男性は、自営のタイプAが58.2%。フルタイム勤務では、タイプAが39.0%、タイプBが29.8%と女性のフルタイム勤務と比較してタイプA、タイプBともに高い。

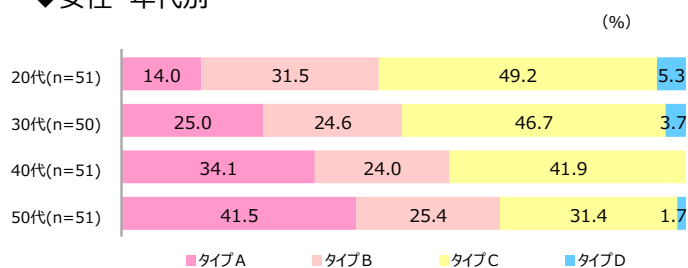
女性は、自営のタイプA+タイプBが92.1%と、身体を動かすことを心掛けている率が高い。フルタイム勤務のタイプCが46.3%、学生のタイプCが52.0%と高い。

同居している末子の学齢別で見ると、女性は末子が小学校高学年までは、タイプCが高い傾向にある。

◆男性 年代別

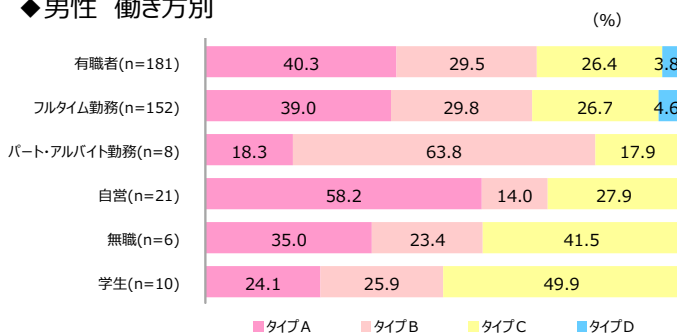


◆女性 年代別

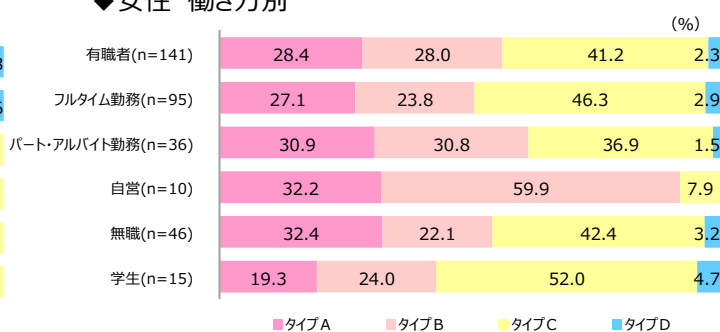


※参考データ※

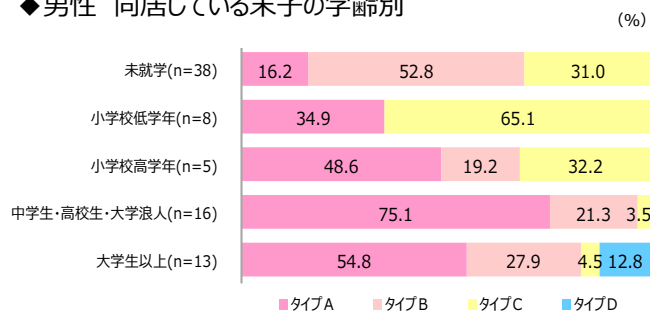
◆男性 働き方別



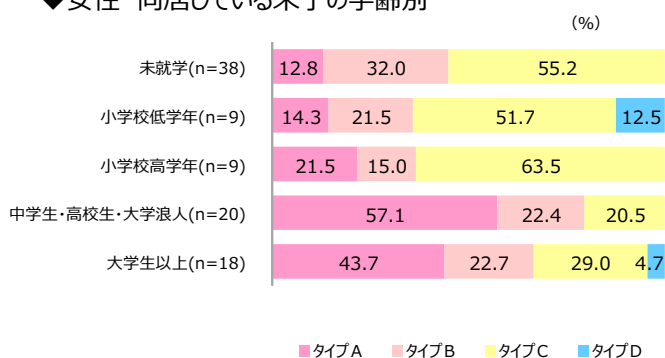
◆女性 働き方別



◆男性 同居している末子の学齢別

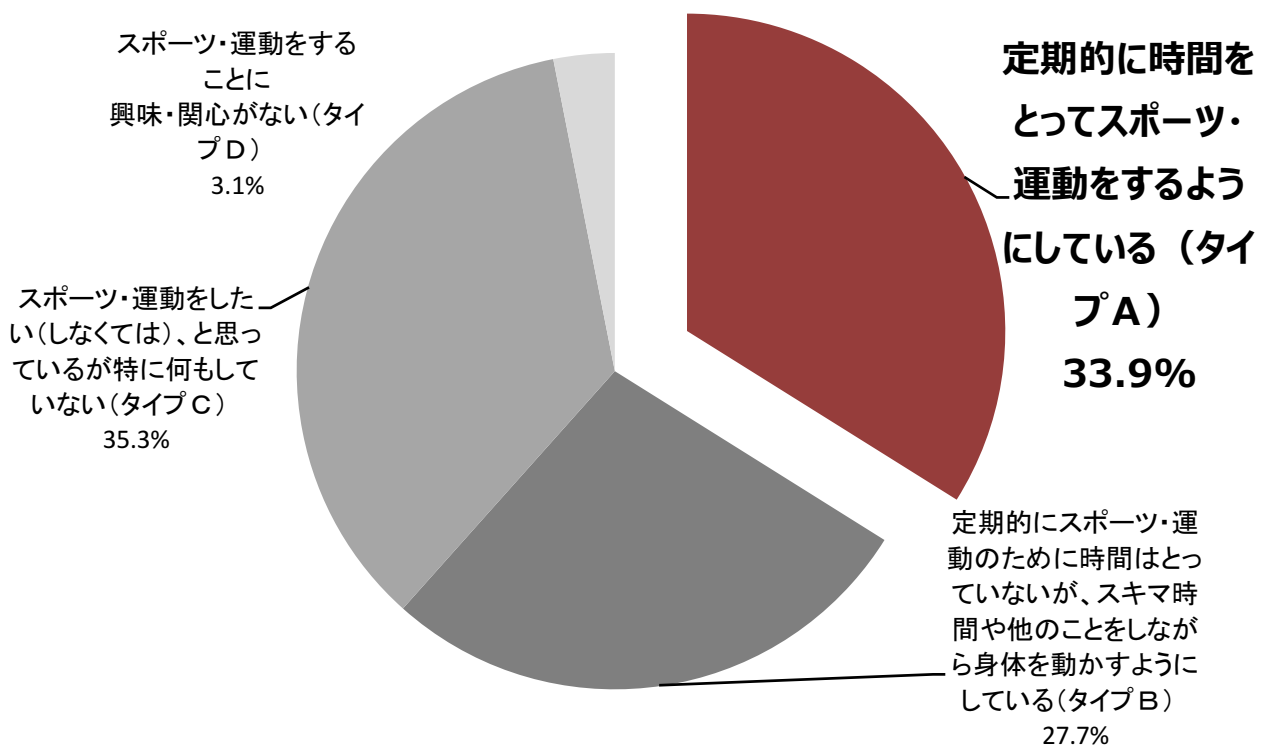


◆女性 同居している末子の学齢別



タイプ A について

定期的に時間をとって
スポーツ・運動をするようにしている 33.9%



スポーツ・運動についてのアンケート

定期的に時間をとってスポーツ・運動をするようにしている タイプA

Q 2 定期的に時間をとってスポーツ・運動をする頻度（単数回答）

Q 2. 定期的に時間をとって運動・スポーツをするようにしている方にうかがいます。現在、あなたはどのぐらいの頻度でスポーツ・運動をしていますか？

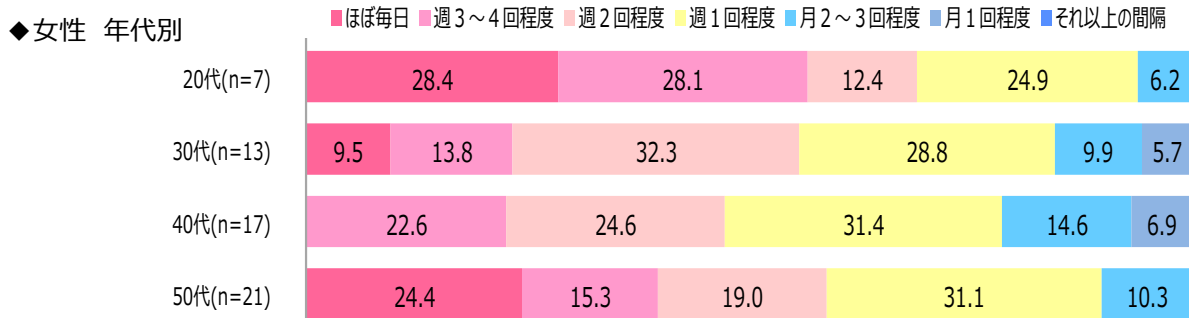
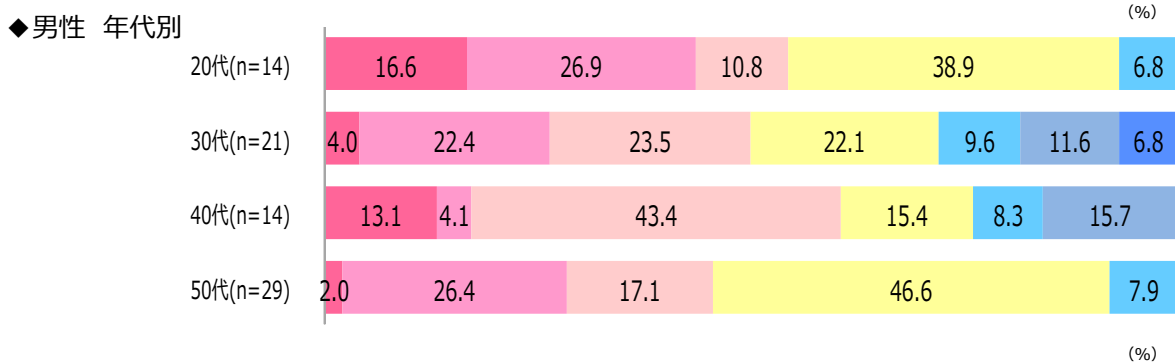
全体では、「週1回程度」が31.6%とトップ。「週1回程度」31.6% + 「週2回程度」22.6%は54.2%と全体の約半数。「ほぼ毎日」(10.3%) + 「週3～4回程度」(20.2%)の高頻度者は30.5%と全体の約1/3。

「ほぼ毎日」は女性の方が高く、男性とでは倍の開きがある。週あたりの平均回数を比較しても、女性の方がやや高い。

「ほぼ毎日」「週3～4回程度」を高頻度とすると、年代別では女性は30代～40代、男性は40代で頻度がぐっと下がる。



	ほぼ毎日	週3～4回程度	週2回程度	週1回程度	月2～3回程度	月1回程度	それ以上の間隔	(平均値/週)
全体(135n)	10.3	20.2	22.6	31.6	9.4	4.8	1.1	2.16
男性(77n)	7.1	21.4	22.5	32.9	8.3	6.0	1.9	2.02
女性(58n)	14.4	18.7	22.7	29.9	11.0	3.3	0.0	2.35



スポーツ・運動についてのアンケート

定期的に時間をとってスポーツ・運動をするようにしている タイプA

Q3 一番長く定期的に行っているスポーツ・運動の種目-1 (単数回答)

Q3. あなたが現在行っているスポーツ・運動の中で、一番長く定期的に行っているものを1つだけお選びください。

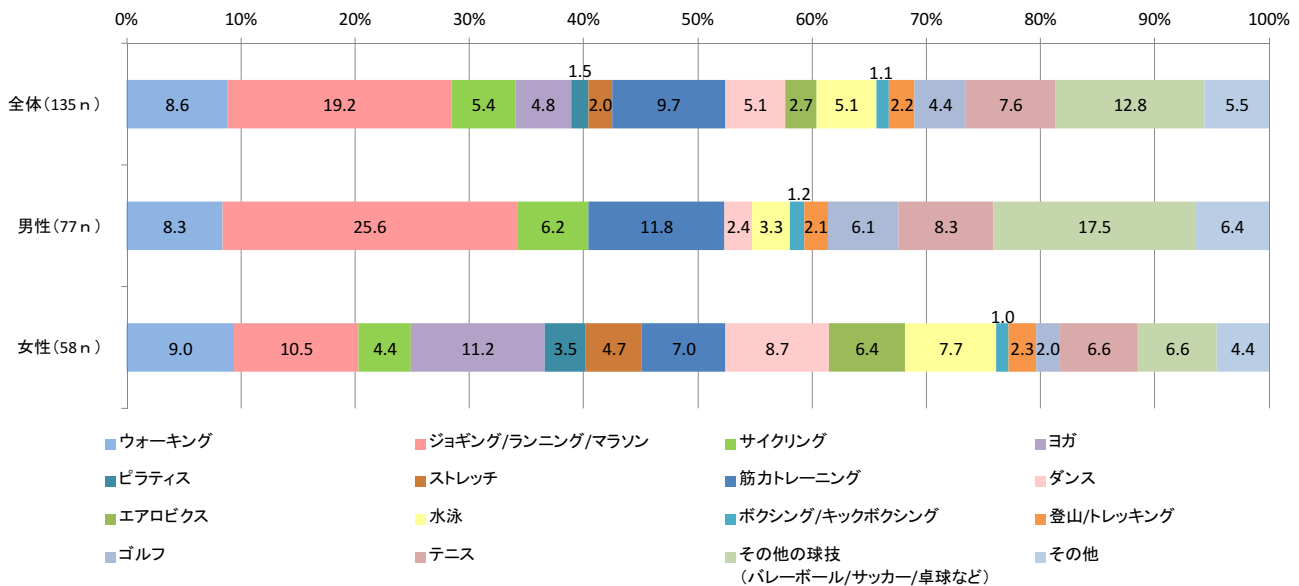
男性のトップ3は「ジョギング/ランニング/マラソン」「その他の球技（バレーボール/サッカー/卓球など）」「筋力トレーニング」。

女性のトップ3は、「ヨガ」「ジョギング/ランニング/マラソン」「ウォーキング」。

選択肢24種目中、回答が0%の種目が男性は11種目、女性は4種目と、女性の方が種目は細分化。男性にはない、ストレッチ、ピラティス、ヨガなどが入っていることが、スポーツ・運動をする頻度の高さ（Q2）にも繋がっていると推察される。

年代別で見ても（10ページ）、女性の方が男性より種目がバラエティーに富んでいる。男性、女性いずれも50代が種目数は最も多い。男性・20代には「その他の球技」、女性・20代には「ダンス」が人気。

◆全体 男女別



	ウォーキング	ジョギング/ランニング/マラソン	サイクリング	ヨガ	ピラティス	ストレッチ	筋力トレーニング	ダンス	エアロビクス	水泳	太極拳/気功	サーキットトレーニング	加圧トレーニング	ボクシング/キックボクシング	武道	登山/トレッキング	マリンスポーツ	バドミントン	ゴルフ	テニス	バスケットボール	その他の球技 (バレーボール/サッカー/卓球など)	その他
全体 (135n)	8.6	19.2	5.4	4.8	1.5	2.0	9.7	5.1	2.7	5.1	0.0	0.6	0.4	1.1	0.4	2.2	0.0	0.4	4.4	7.6	0.0	12.8	5.5
男性 (77n)	8.3	25.6	6.2	0.0	0.0	0.0	11.8	2.4	3.3	3.3	0.0	0.0	0.0	1.2	0.8	2.1	0.0	0.0	6.1	8.3	0.0	17.5	6.4
女性 (58n)	9.0	10.5	4.4	11.2	3.5	4.7	7.0	8.7	6.4	7.7	0.0	1.3	0.9	1.0	0.0	2.3	0.0	1.0	2.0	6.6	0.0	6.6	4.4

■ = 全体より5ポイント以上高い ■ = 全体より5ポイント以上低い ■ = 1%未満の項目はグラフ上からは削除

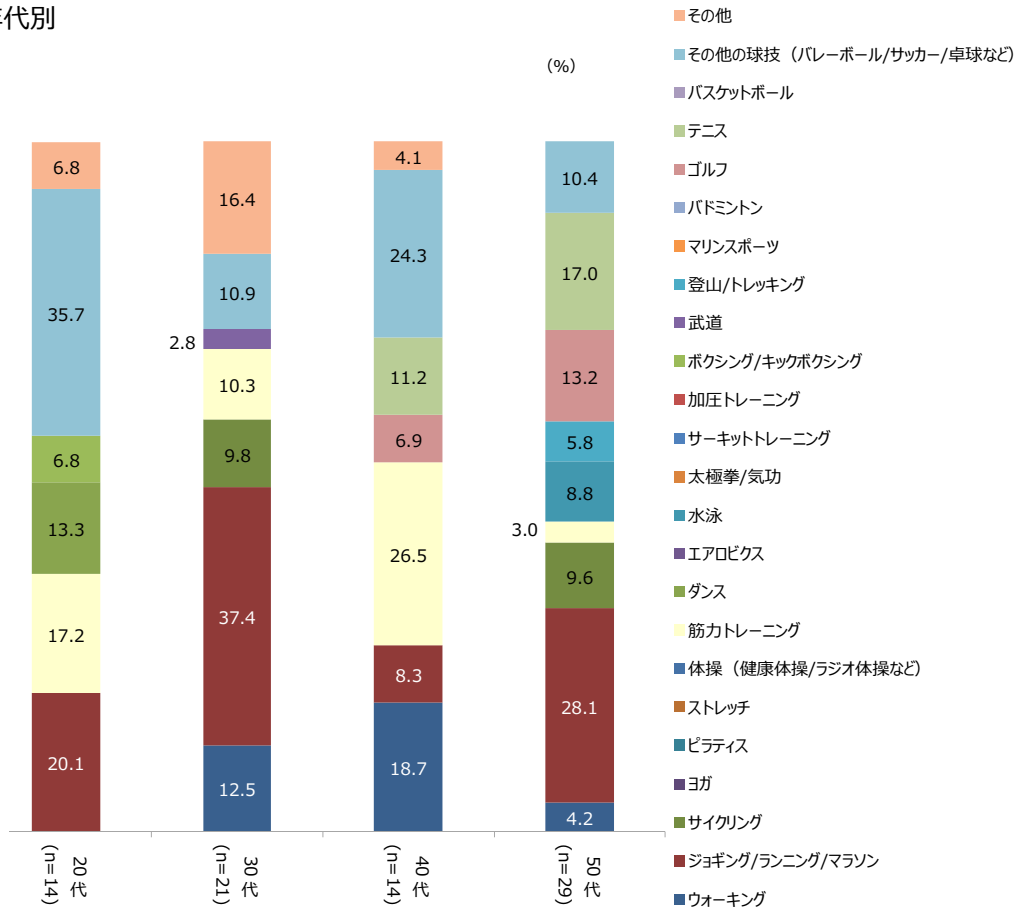
スポーツ・運動についてのアンケート

定期的に時間をとってスポーツ・運動をするようにしている タイプA

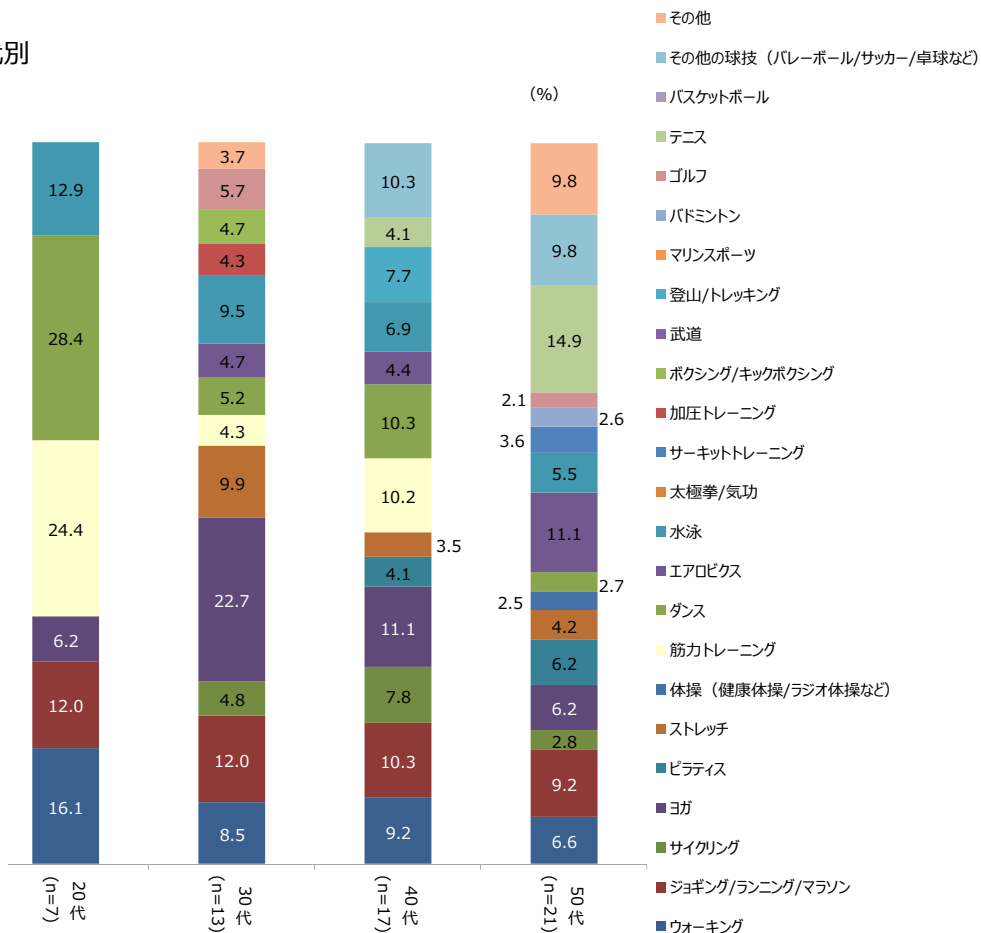
Q3 一番長く定期的に行っているスポーツ・運動の種目-2 (単数回答)

Q3. あなたが現在行っているスポーツ・運動の中で、一番長く定期的に行っているものを1つだけお選びください。

◆男性 年代別



◆女性 年代別



スポーツ・運動についてのアンケート

定期的に時間をとってスポーツ・運動をするようにしている タイプA

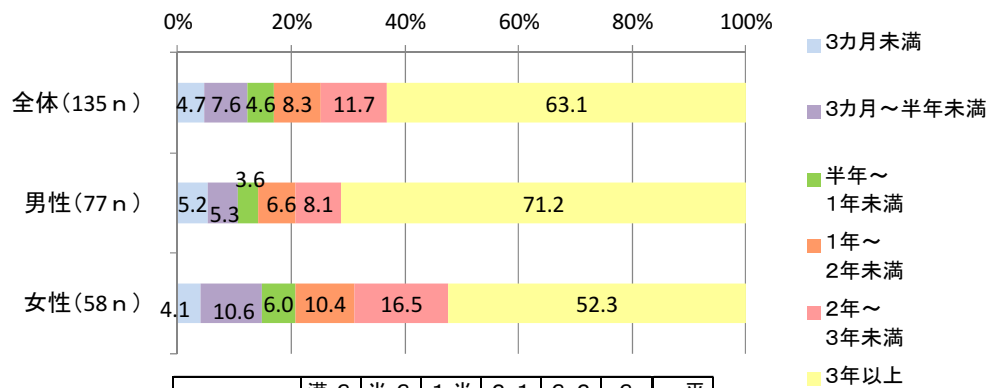
Q4 一番長く定期的が続けているスポーツ・運動 続けている期間（単数回答）

Q4. Q3で選択した「一番長く定期的が続けているスポーツ・運動」について、以下の質問にお答えください。どのくらい続けていますか？
※ブランクがある方は、直近で開始した時点からの長さを教えてください

「3年以上」が63.1%と最も多く、特に男性は71.2%と長く続けている人が多い。

年代別では、男性は各年代とも3年以上が半数を超える。
女性は、40代から3年以上が6割を超えるようになる。

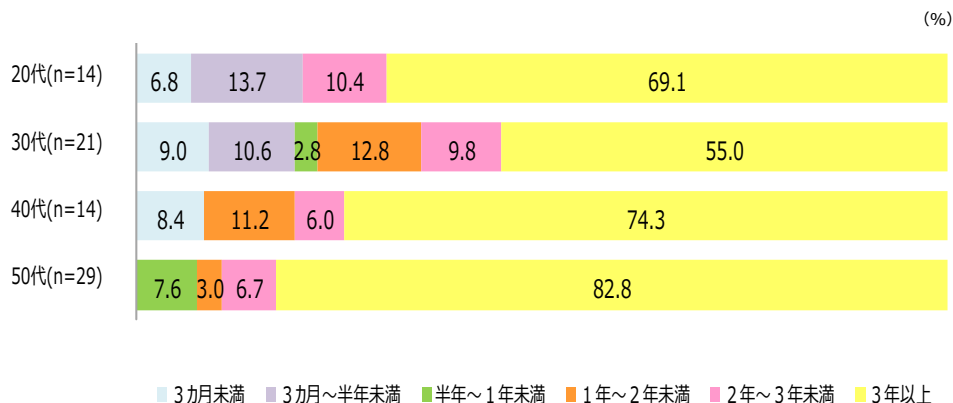
◆全体



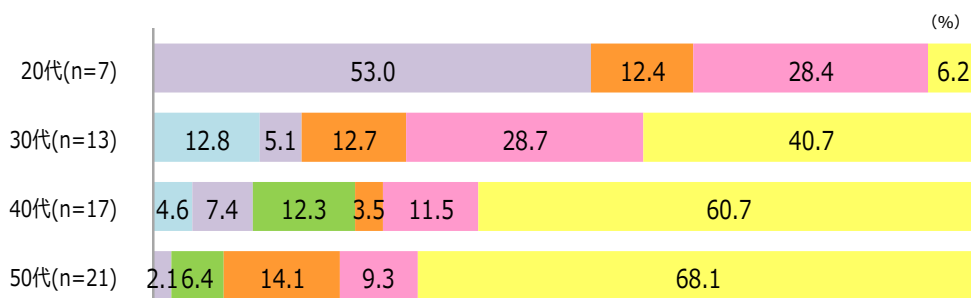
	満3 カ月 未 満	半3 年カ 月未 満	1半 年未 満	21 年未 満	32 年未 満	3 年 以 上	(平 均 値)
全体(135n)	4.7	7.6	4.6	8.3	11.7	63.1	2.69
男性(77n)	5.2	5.3	3.6	6.6	8.1	71.2	2.85
女性(58n)	4.1	10.6	6.0	10.4	16.5	52.3	2.49

■ = 全体より5ポイント以上高い □ = 全体より5ポイント以上低い

◆男性 年代別



◆女性 年代別



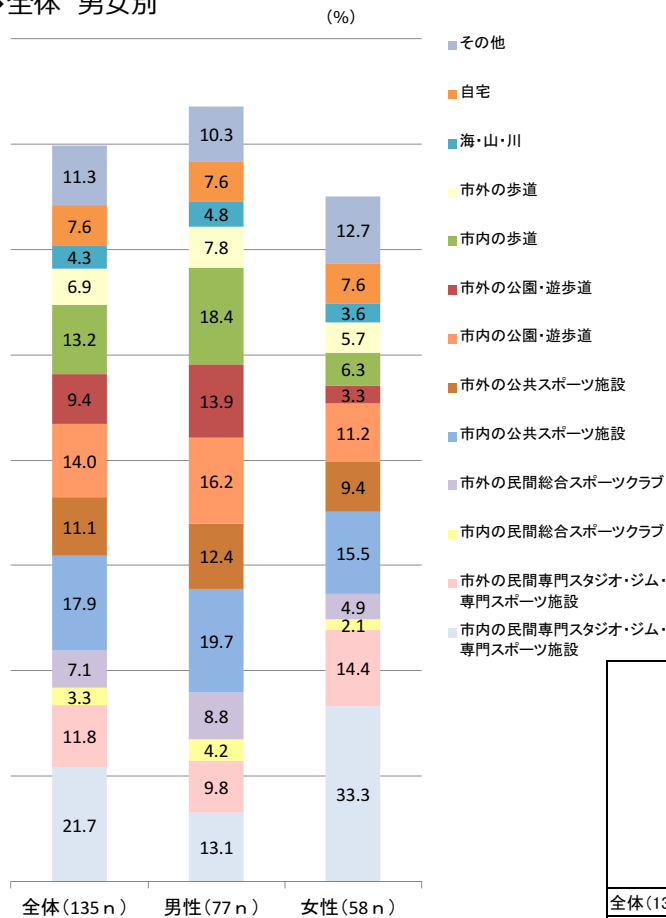
スポーツ・運動についてのアンケート

定期的に時間をとってスポーツ・運動をするようにしている タイプA

Q5一番長く定期的が続けているスポーツ・運動 行っている場所（複数回答）

Q5. 一番長く定期的が続けているスポーツ・運動について、どこで行っていますか？ あてはまるものをすべてお答えください。

◆全体 男女別



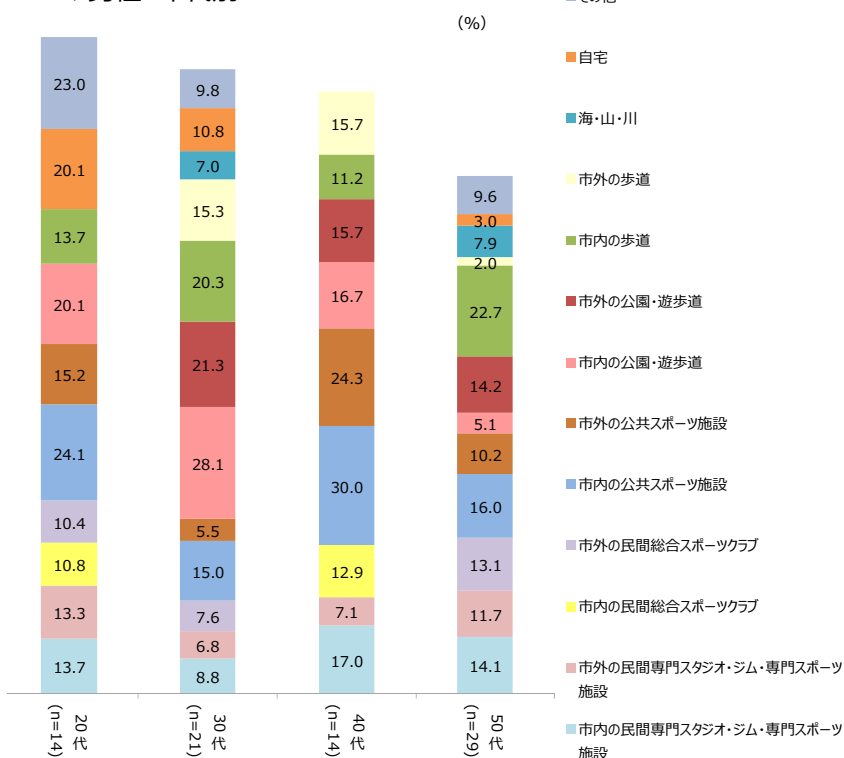
「市内の民間専門スタジオ・ジム・専門スポーツ施設」がトップ。特に女性の使用率が高い。

男性に「市内の公共スポーツ施設」「市内の歩道」利用が多いのは、ジョギング/ランニング/マラソンや球技を楽しむ人が多い（P.9 Q3）ためと推察される。

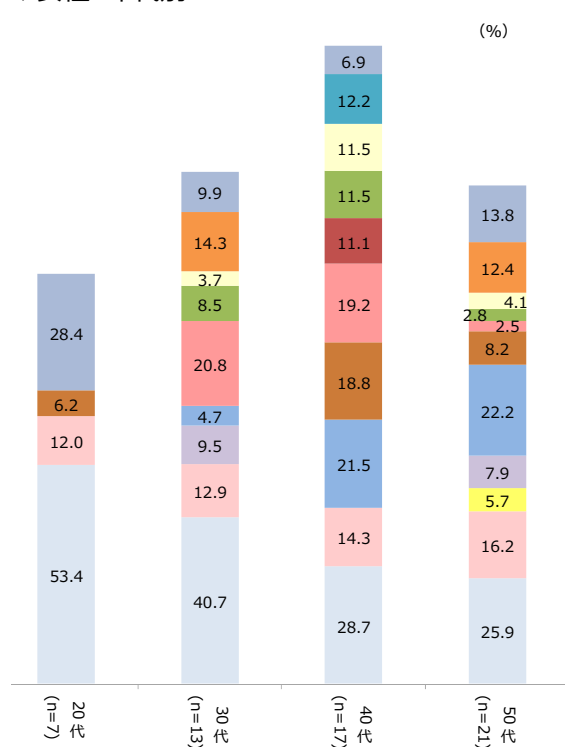
	施設	市内のジム・民間専門スタジオ	市外のジム・民間専門スタジオ	市内の民間総合スポーツクラブ	市外の民間総合スポーツクラブ	市内の公共スポーツ施設	市外の公共スポーツ施設	市内の公園・遊歩道	市外の公園・遊歩道	市内の歩道	市外の歩道	海・山・川	自宅	その他
全体 (135n)	21.7	11.8	3.3	7.1	17.9	11.1	14.0	9.4	13.2	6.9	4.3	7.6	11.3	
男性 (77n)	13.1	9.8	4.2	8.8	19.7	12.4	16.2	13.9	18.4	7.8	4.8	7.6	10.3	
女性 (58n)	33.3	14.4	2.1	4.9	15.5	9.4	11.2	3.3	6.3	5.7	3.6	7.6	12.7	

■ = 全体より5ポイント以上高い □ = 全体より5ポイント以上低い

◆男性 年代別



◆女性 年代別



スポーツ・運動についてのアンケート

定期的な時間をとってスポーツ・運動をするようにしている タイプA

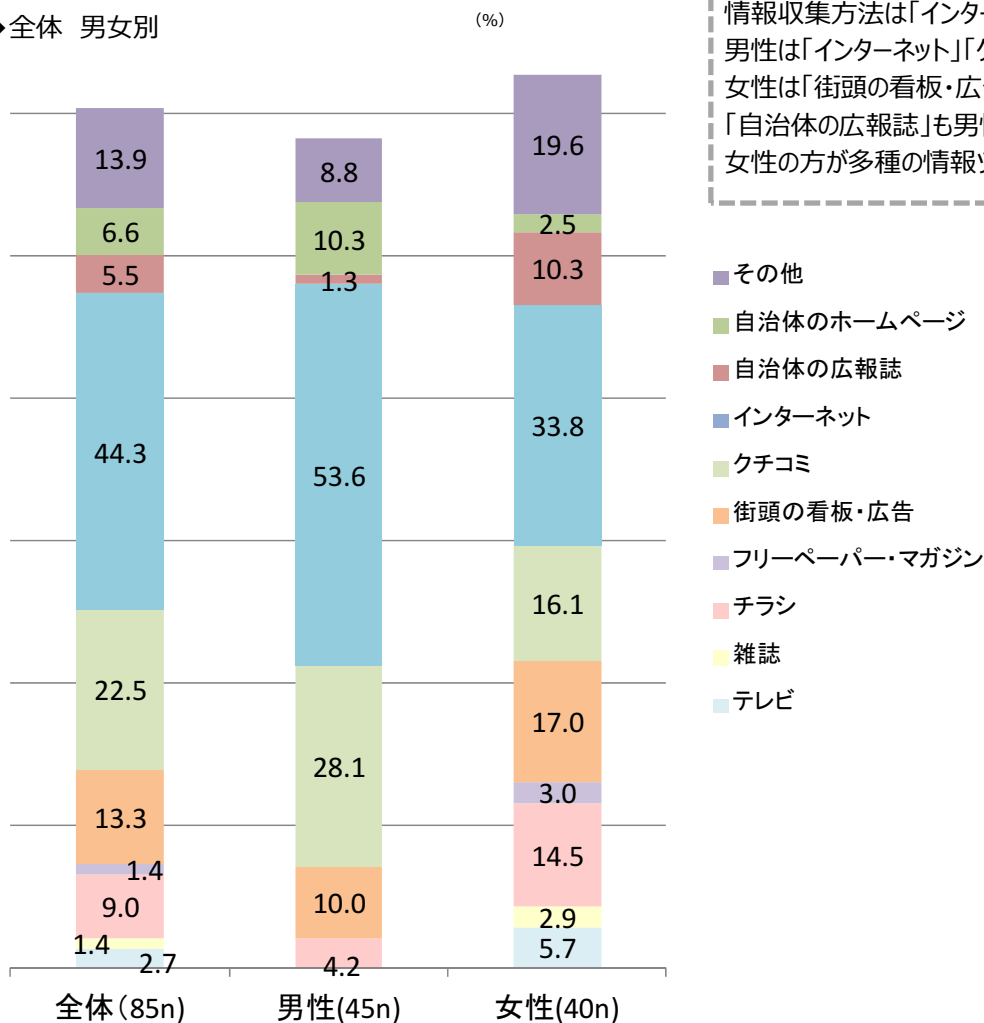
Q6 一番長く定期的に行っているスポーツ・運動 行っている場所についての情報収集方法（複数回答）

Q6. 民間の専門スタジオ・ジム・専門スポーツ施設（市内・市外）、民間の総合スポーツクラブ（市内・市外）、公共スポーツ施設（市内・市外）と回答した方にうかがいます。入会や利用にあたって、その情報は何かから入手しましたか？ あてはまるものをすべてお答えください。

※民間の専門スタジオ・ジム・専門スポーツ施設、総合スポーツクラブ、公共スポーツ施設を利用している人への設問

情報収集方法は「インターネット」が44.3%とトップ。男性は「インターネット」「クチコミ」が高い。女性は「街頭の看板・広告」「チラシ」も活用しており、「自治体の広報誌」も男性に比較すると活用率は高い。女性の方が多種の情報ツールに触れている。

◆全体 男女別



	テレビ	雑誌	新聞	チラシ	フリーペーパー・マガジン	街頭の看板・広告	クチコミ	インターネット	自治体の広報誌	自治体のホームページ	その他
全体 (85n)	2.7	1.4	0.0	9.0	1.4	13.3	22.5	44.3	5.5	6.6	13.9
男性 (45n)	0.0	0.0	0.0	4.2	0.0	10.0	28.1	53.6	1.3	10.3	8.8
女性 (40n)	5.7	2.9	0.0	14.5	3.0	17.0	16.1	33.8	10.3	2.5	19.6

■ = 全体より5ポイント以上高い ■ = 全体より5ポイント以上低い ■ = 1%以下の項目はグラフ上からは削除

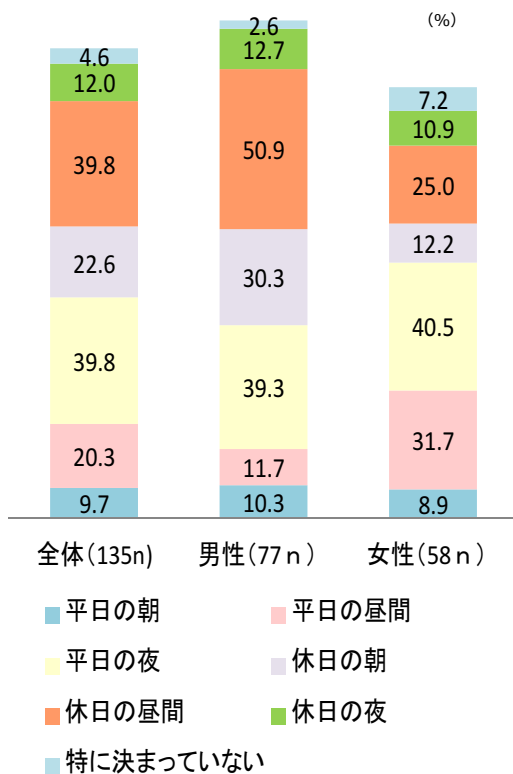
スポーツ・運動についてのアンケート

定期的に時間をとってスポーツ・運動をするようにしている タイプA

Q7 一番長く定期的に続けているスポーツ・運動を行っている時間帯（複数回答）

Q7. 一番長く定期的に続けているスポーツ・運動について。いつ、行うことが多いですか？ あてはまるものをすべてお答えください。

◆全体 男女別



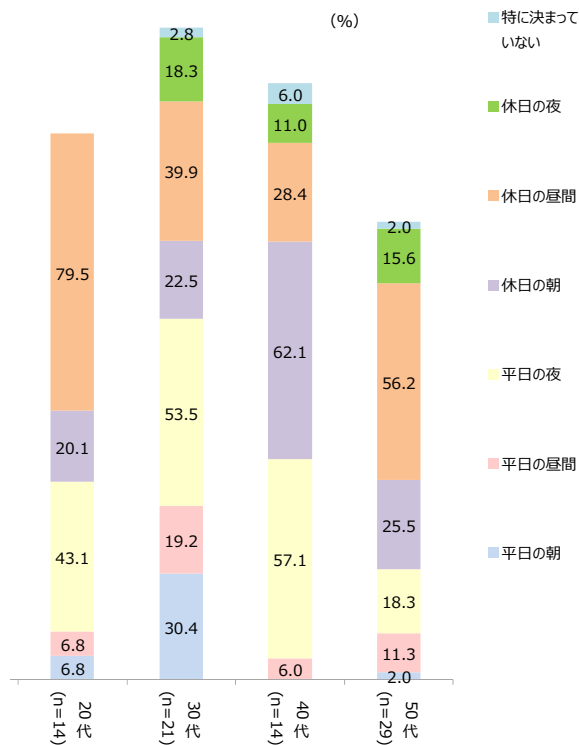
全体では「平日の夜」「休日の昼間」が各39.8%と高い。
男女別で見ると男性は平日計51.5%、休日計75.7%、女性は平日計71.6%、休日計41.5%と、男性は休日に、女性は平日にスポーツ・運動をしている人が多い。

	平日の朝	平日の夜	平日の夜	休日の朝	休日の昼間	休日の夜	特に決まっていない	平日計	休日計
全体 (135n)	9.7	20.3	39.8	22.6	39.8	12.0	4.6	60.1	61.0
男性 (77n)	10.3	11.7	39.3	30.3	50.9	12.7	2.6	51.5	75.7
女性 (58n)	8.9	31.7	40.5	12.2	25.0	10.9	7.2	71.6	41.5

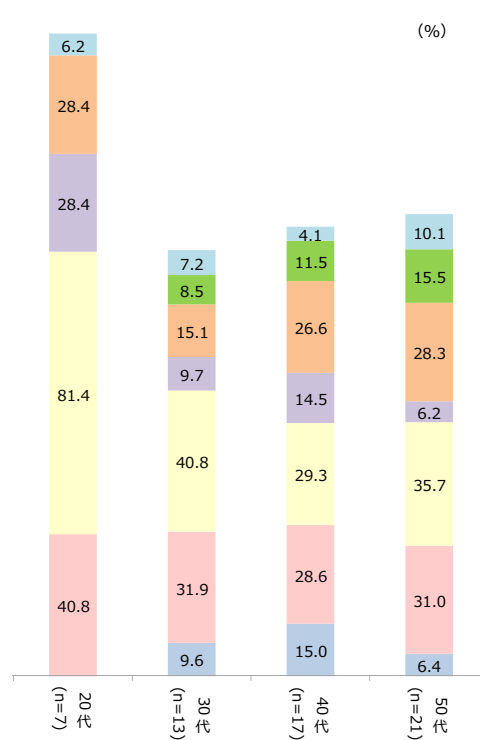
■ = 全体より5ポイント以上高い □ = 全体より5ポイント以上低い

※複数回答のため、平日計は、平日朝・平日昼・平日夜のいずれか、休日計は休日朝・休日昼・休日夜いずれかの割合の計

◆男性 年代別



◆女性 年代別



スポーツ・運動についてのアンケート

定期的に時間をとってスポーツ・運動をするようにしている タイプA

Q8 一番長く定期的に行っているスポーツ・運動 1回あたりの平均時間（単数回答）

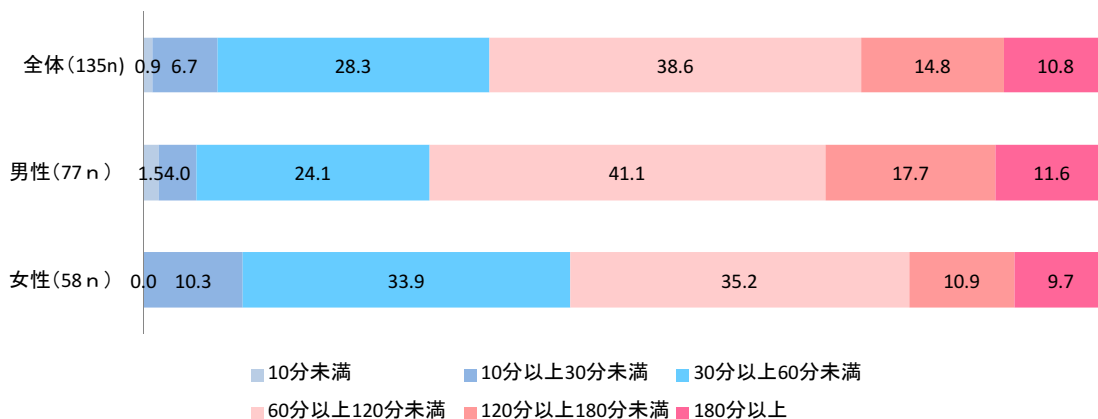
Q8. 一番長く定期的に行っているスポーツ・運動について、1回あたりの平均時間はどのくらいですか？

最も多いのは「60分以上120分未満」で38.6%だが、60分以上を合計すると64.2%。男女別の平均では、男性に比べ女性が14分ほど少ない。男性と女性で行っている種目の違い（P.9 Q3）による差や、女性・30代の時間が短いことが影響していると推察される。

性別・年代別の平均値を全体の平均値（93.64分）と比較して、最も長時間なのは男性・20代（119.09分）。時間が最も短いのは、女性・30代（61.76分）。

◆全体 男女別

(%)



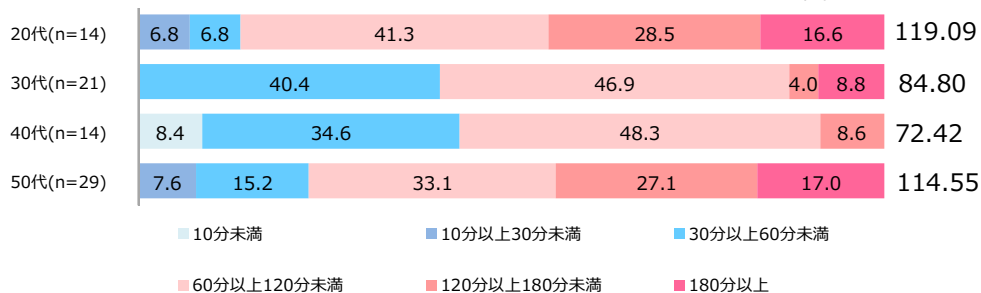
	10分未満	10分以上30分未満	30分以上60分未満	60分以上120分未満	120分以上180分未満	180分以上	平均値 (分)
全体 (135n)	0.9	6.7	28.3	38.6	14.8	10.8	93.64
男性 (77n)	1.5	4.0	24.1	41.1	17.7	11.6	99.63
女性 (58n)	0.0	10.3	33.9	35.2	10.9	9.7	85.66

■ = 全体より5ポイント以上高い □ = 全体より5ポイント以上低い

◆男性 年代別

(%)

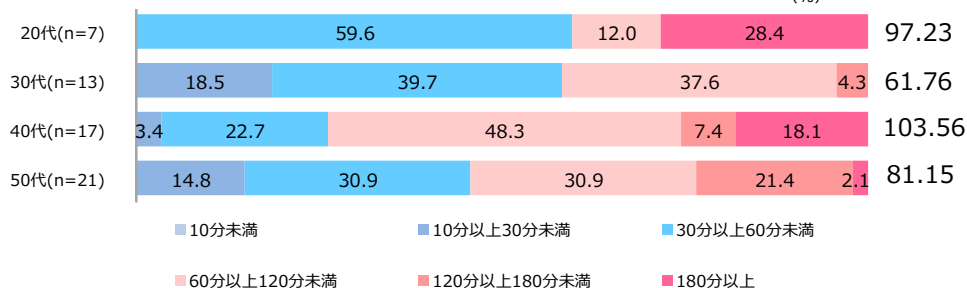
平均値 (分)



◆女性 年代別

(%)

平均値 (分)



スポーツ・運動についてのアンケート

定期的に時間をとってスポーツ・運動をするようにしている タイプA

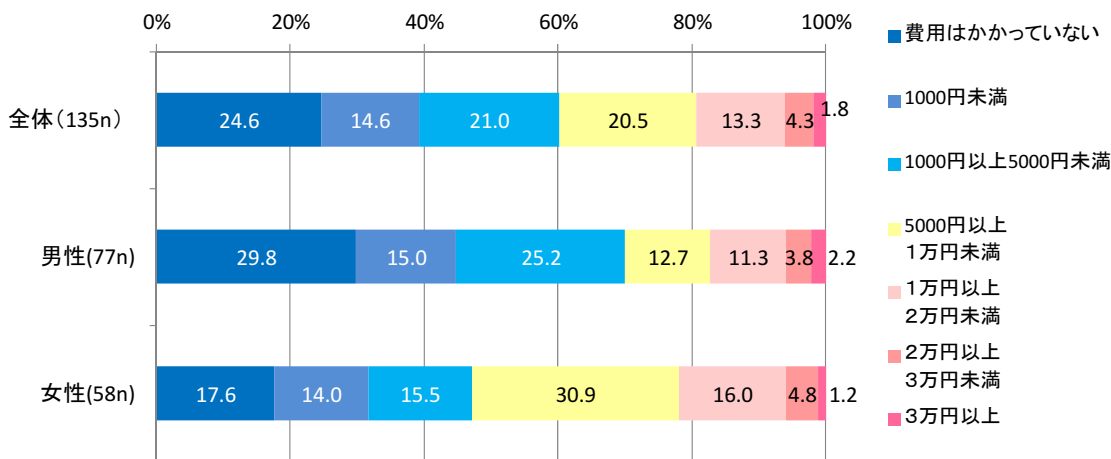
Q9 一番長く定期的が続けているスポーツ・運動 1か月あたりの費用（単数回答）

Q9. 一番長く定期的が続けているスポーツ・運動について、1か月あたりの費用はいくらぐらいですか？

男女別で見ると女性のトップは「5000円以上1万円未満」30.9%。一方、男性のトップは「費用はかかっていない」29.8%。

性別・年代別で見ると、女性の20代、30代は上の世代に比べて平均金額は低いものの「5000円以上1万円未満」が4割から5割で、男性同世代と比較すると30～40ポイントの差がある。場所の利用で、女性は専門施設利用が多く、男性は公共施設利用が多いこと（P.12 Q5）ともリンクしていると推察される。

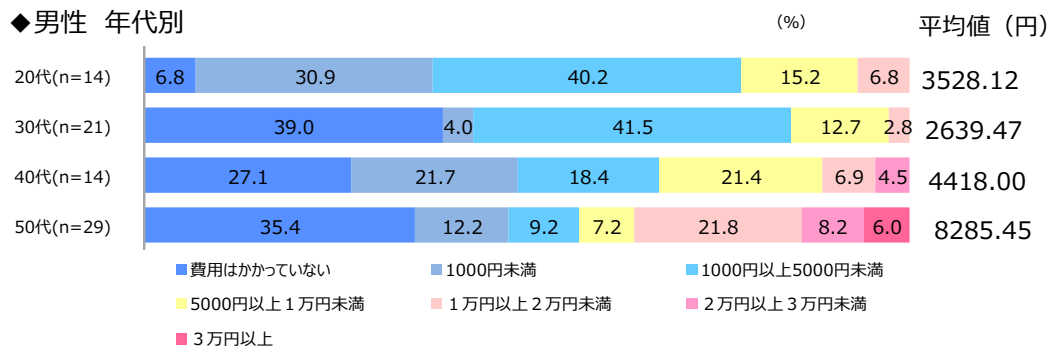
◆全体 男女別



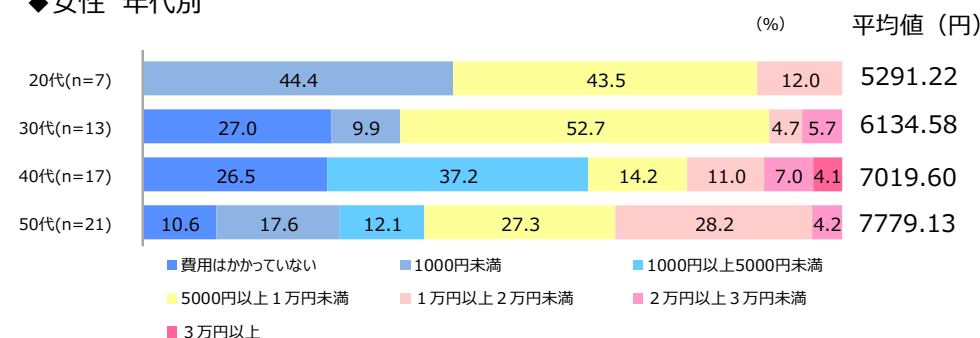
	費用はかかっていない	1000円未満	1000円以上5000円未満	5000円以上1万円未満	1万円以上2万円未満	2万円以上3万円未満	3万円以上	平均値 (円)
全体 (135n)	24.6	14.6	21.0	20.5	13.3	4.3	1.8	5924.98
男性 (77n)	29.8	15.0	25.2	12.7	11.3	3.8	2.2	5201.10
女性 (58n)	17.6	14.0	15.5	30.9	16.0	4.8	1.2	6890.38

■ = 全体より5ポイント以上高い □ = 全体より5ポイント以上低い

◆男性 年代別



◆女性 年代別



スポーツ・運動についてのアンケート

定期的に時間をとってスポーツ・運動をするようにしている タイプA

Q10一番長く定期的が続けているスポーツ・運動の目的-1（複数回答）

Q10. 一番長く定期的が続けているスポーツ・運動の目的は何ですか？ あてはまるものをすべてお答えください。

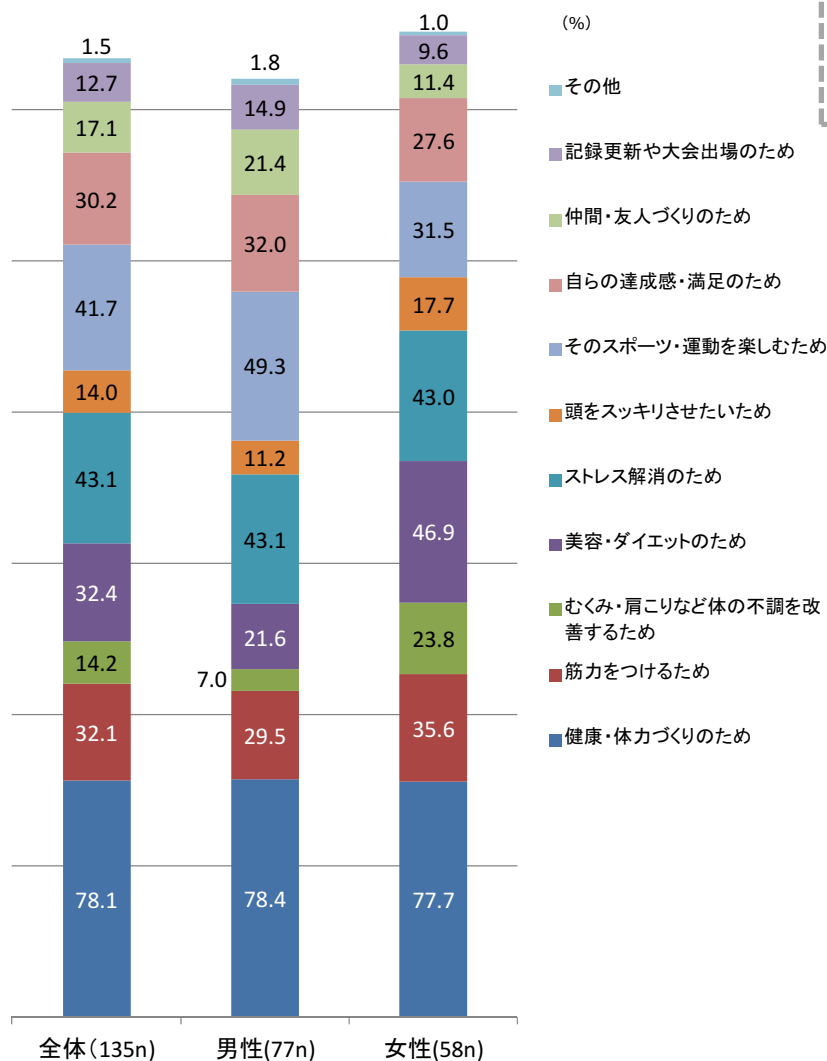
◆全体 男女別 上位5項目

	1位	2位	3位	4位	5位
全体	健康・体力づくりのため 78.1%	ストレス解消のため 43.1%	そのスポーツ・運動を楽しむため 41.7%	美容・ダイエットのため 32.4%	筋力をつけるため 32.1%
男性	健康・体力づくりのため 78.4%	そのスポーツ・運動を楽しむため 49.3%	ストレス解消のため 43.1%	自らの達成感・満足のため 32.0%	筋力をつけるため 29.5%
女性	健康・体力づくりのため 77.7%	美容・ダイエットのため 46.9%	ストレス解消のため 43.0%	筋力をつけるため 35.6%	そのスポーツ・運動を楽しむため 31.5%

全体では「健康・体力づくりのため」が78.1%とトップ。2番目以下で男女で特徴が出る。

「ストレス解消のため」は男女共通だが、男性は「そのスポーツ・運動を楽しむため」「自らの達成感・満足のため」を挙げる人が多く、女性は「美容・ダイエットのため」が上位にくる。

「美容・ダイエットのため」「むくみ・肩こりなど体の不調を改善するため」は、女性スコアが男性スコアを大きく上回り、「そのスポーツ・運動を楽しむため」「仲間・友人づくりのため」は、男性スコアが女性スコアを大きく上回っている。



	健康・体力づくりのため	筋力をつけるため	むくみ・肩こりなど体の不調を改善するため	美容・ダイエットのため	ストレス解消のため	頭をスッキリさせたため	そのスポーツ・運動を楽しむため	自らの達成感・満足のため	仲間・友人づくりのため	記録更新や大会出場のため	その他
全体 (135n)	78.1	32.1	14.2	32.4	43.1	14.0	41.7	30.2	17.1	12.7	1.5
男性 (77n)	78.4	29.5	7.0	21.6	43.1	11.2	49.3	32.0	21.4	14.9	1.8
女性 (58n)	77.7	35.6	23.8	46.9	43.0	17.7	31.5	27.6	11.4	9.6	1.0

■ = 全体より5ポイント以上高い ■ = 全体より5ポイント以上低い ■ = 男性と女性で10ポイント以上差がある項目

スポーツ・運動についてのアンケート

定期的に時間をとってスポーツ・運動をするようにしている タイプA

Q10 一番長く定期的が続けているスポーツ・運動の目的-2 (複数回答)

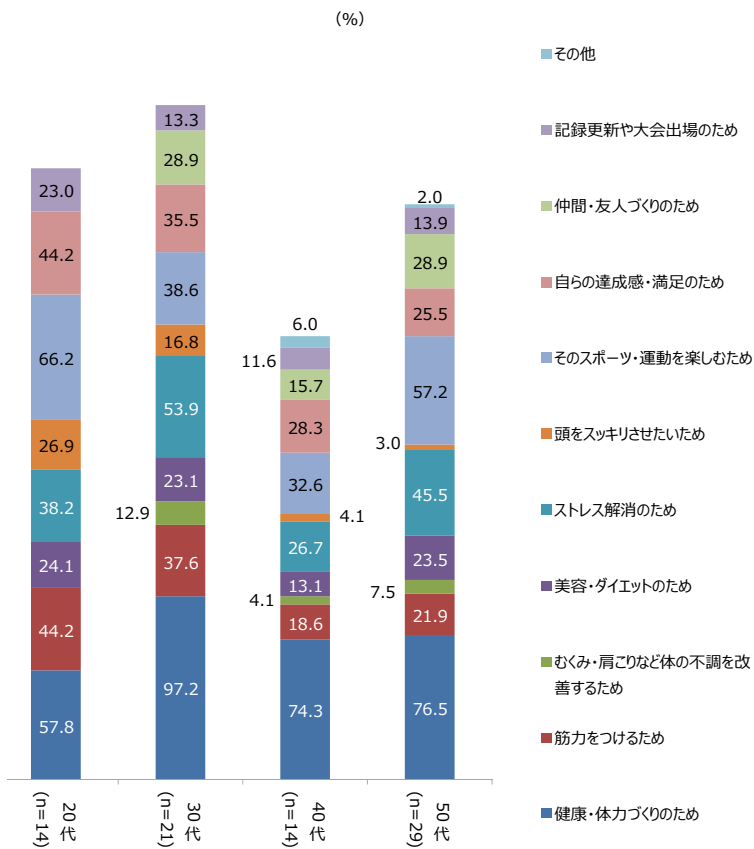
Q10. 一番長く定期的が続けているスポーツ・運動の目的は何ですか？ あてはまるものをすべてお答えください。

男性・女性それぞれを年代別で見ると、

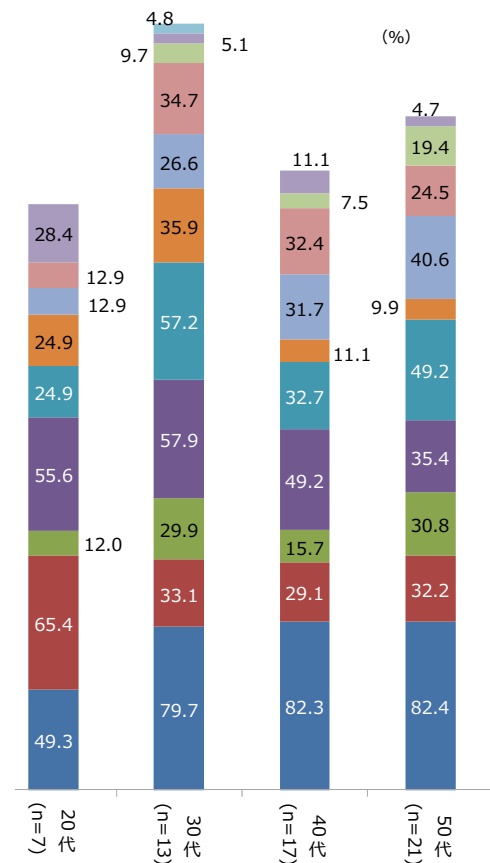
男性・40代は目的の複数選択項目数が少なく、30代は目的が多岐にわたる。20代を除き最も高いのは「健康・体づくりのため」。30代は「ストレス解消のため」が53.9%と2番目に高いのが特徴。

女性は20代を除き最も高いのは「健康・体づくりのため」。20代、30代、40代で、2番目に「美容・ダイエットのため」が挙がるが、50代では「美容・ダイエットのため」が4番目に下がり、2番目は「ストレス解消のため」49.2%。

◆男性 年代別



◆女性 年代別



スポーツ・運動についてのアンケート

定期的に時間をとってスポーツ・運動をするようにしている タイプA

Q11 一番長く定期的に続けているスポーツ・運動 実感できた効果-1 (複数回答)

Q11. 一番長く定期的に続けているスポーツ・運動を通して、実感できた効果はありましたか？あてはまるものをすべてお答えください。

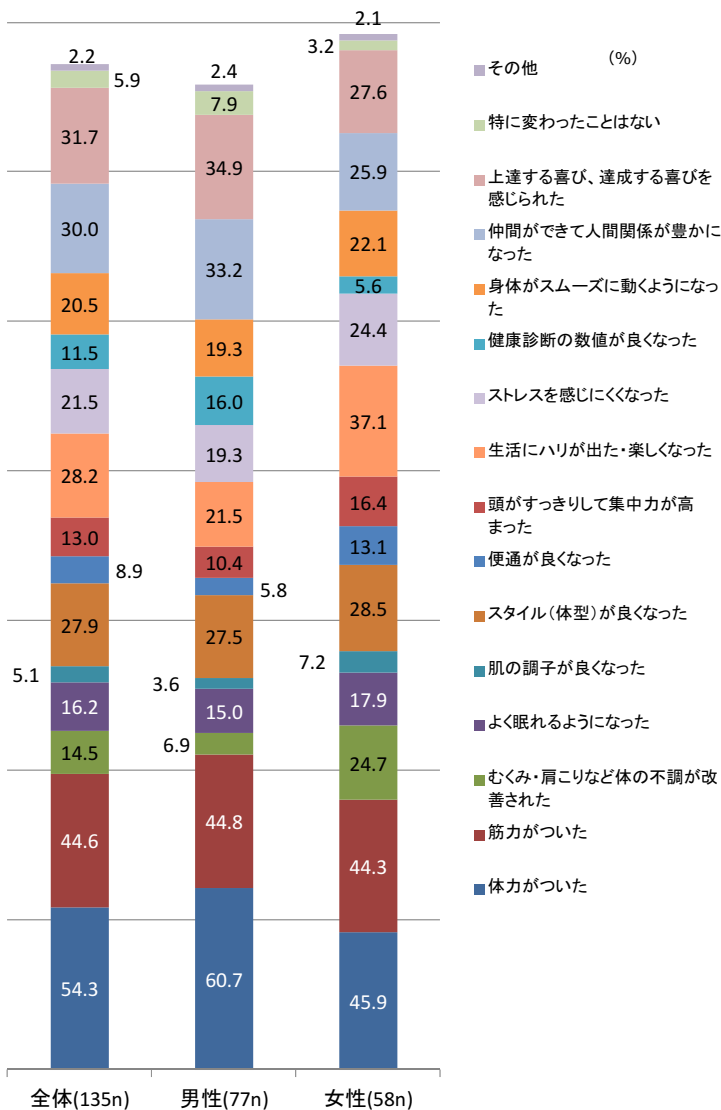
◆全体 男女別 上位5項目

	1位	2位	3位	4位	5位
全体	体力がついた 54.3%	筋力がついた 44.6%	上達する喜び、 達成する喜びを 感じられた 31.7%	仲間ができて 人間関係が 豊かになった 30.0%	生活にハリが出 た・楽しかった 28.2%
男性	体力がついた 60.7%	筋力がついた 44.8%	上達する喜び、 達成する喜びを 感じられた 34.9%	仲間ができて 人間関係が 豊かになった 33.2%	スタイル(体 型)が良くなった 27.5%
女性	体力がついた 45.9%	筋力がついた 44.3%	生活にハリが出 た・楽しかった 37.1%	スタイル(体 型)が良くな った 28.5%	上達する喜び、 達成する喜びを 感じられた 27.6%

全体、男女別ともトップは「体力がついた」。2番目以降も男性、女性とも、身体面、精神面両側面から効果を感じており、目的(P.17 Q10)と効果は概ね一致している。

男性は「上達する喜び、達成する喜びを感じられた」「仲間ができて人間関係が豊かになった」が上位に挙がっている。

男性と女性の差の開きに注目すると、「体力がついた」は男性スコアが女性スコアを約15ポイント上回り、「むくみ・肩こりなど体の不調が改善された」「生活にハリが出た・楽しかった」は女性スコアが男性スコアを15ポイント以上、上回っている。



	体力がついた	筋力がついた	た体のむくみ・肩こりなど改善された	なよく眠れるようになった	肌の調子が良くなった	良スタイル(体型)が	便通が良くなった	中頭がすっきりして集中力が高まった	頭がすっきりして集中力が高まった	楽しくなったり出た・	生活にハリが出た・	くストレスを感じにく	く健康診断の数値が良	く身体がスムーズに動	係仲間ができて人間	たする喜びを感じ、達	ない	特に変ったこと	その他
全体(135n)	54.3	44.6	14.5	16.2	5.1	27.9	8.9	13.0	28.2	21.5	11.5	20.5	30.0	31.7	5.9	2.2			
男性(77n)	60.7	44.8	6.9	15.0	3.6	27.5	5.8	10.4	21.5	19.3	16.0	19.3	33.2	34.9	7.9	2.4			
女性(58n)	45.9	44.3	24.7	17.9	7.2	28.5	13.1	16.4	37.1	24.4	5.6	22.1	25.9	27.6	3.2	2.1			

■ = 全体より5ポイント以上高い ■ = 全体より5ポイント以上低い ■ = 男性と女性で10ポイント以上差がある項目

スポーツ・運動についてのアンケート

定期的に時間をとってスポーツ・運動をするようにしている タイプA

Q11一番長く定期的に続けているスポーツ・運動 実感できた効果-2 (複数回答)

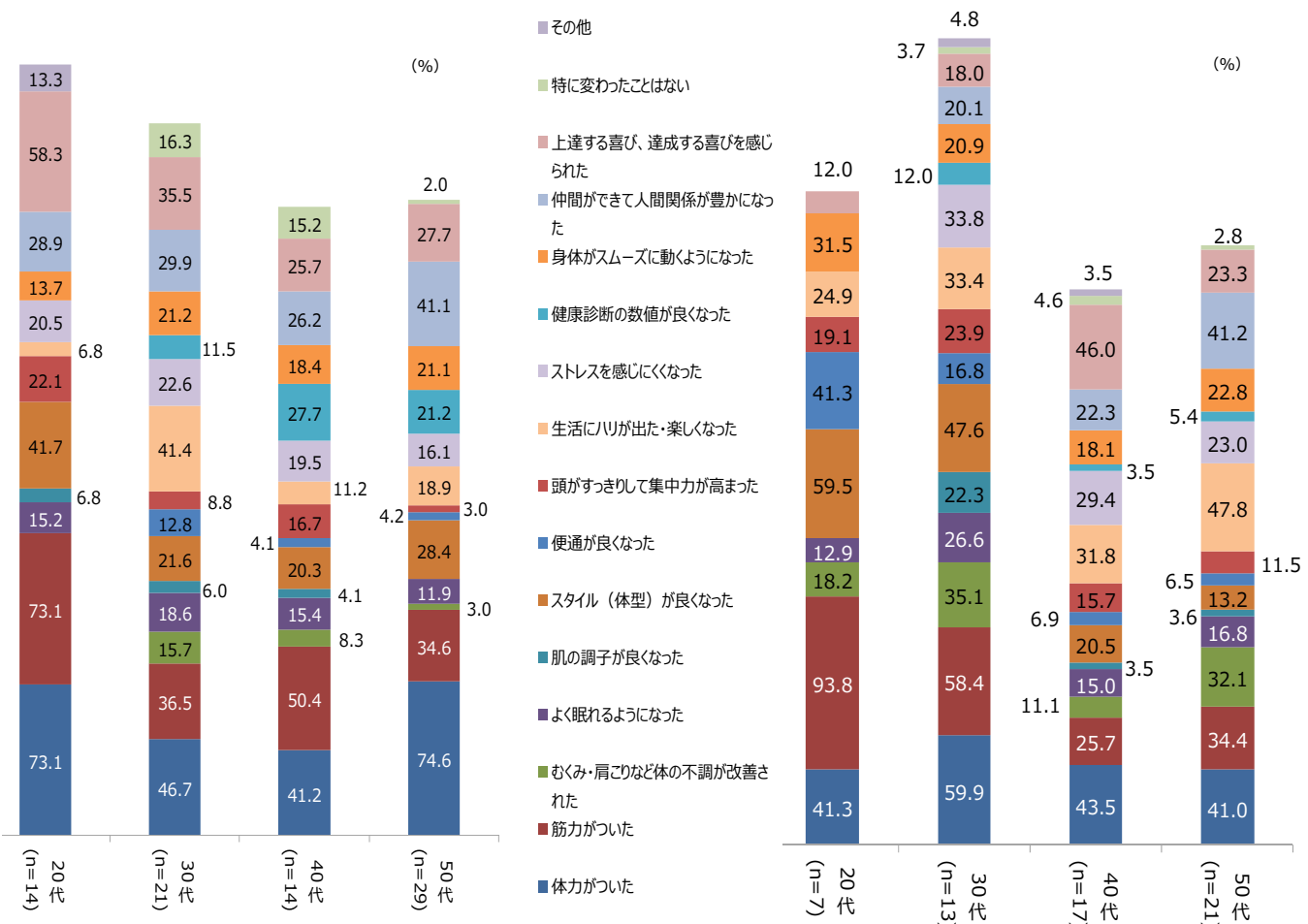
Q11. 一番長く定期的に続けているスポーツ・運動を通して、実感できた効果はありましたか？あてはまるものをすべてお答えください。

男性・女性それぞれを年代別で見ると、
男性・40代で「健康診断の数値が良くなった」27.7%、男性・50代で「仲間ができて人間関係が豊かになった」41.1%が他の年代に比べ高くなっている。

女性・20代で「スタイル（体型）が良くなった」59.5%が他年代に比較して高いが、30代以上、年代が上がるにつれ、「スタイル（体型）が良くなった」効果を実感する人は減少する。女性・50代で「生活にハリが出た・楽しくなった」47.8%、「仲間ができて人間関係が豊かになった」41.2%が他の年代に比べ高くなっている。

◆男性 年代別

◆女性 年代別



男女別・年代別上位3項目

	20代		30代		40代		50代	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性
1	筋力がついた 筋力がついた	筋力がついた	筋力がついた	筋力がついた	筋力がついた	上達する喜び、達成する喜びを感じられた	筋力がついた	生活にハリが出た・楽しくなった
2	上達する喜び、達成する喜びを感じられた	スタイル（体型）が良くなった	生活にハリが出た・楽しくなった	筋力がついた	筋力がついた	筋力がついた	仲間ができて人間関係が豊かになった	仲間ができて人間関係が豊かになった
3	スタイル（体型）が良くなった	筋力がついた 便通が良くなった	筋力がついた	スタイル（体型）が良くなった	健康診断の数値が良くなった	生活にハリが出た・楽しくなった	筋力がついた	筋力がついた

スポーツ・運動についてのアンケート

定期的に時間をとってスポーツ・運動をするようにしている タイプA

Q12一番長く定期的が続けているスポーツ・運動 継続できている理由-1（複数回答）

Q12. 一番長く定期的が続けているスポーツ・運動が、継続できている理由は何ですか？ あてはまるものをすべてお答えください。

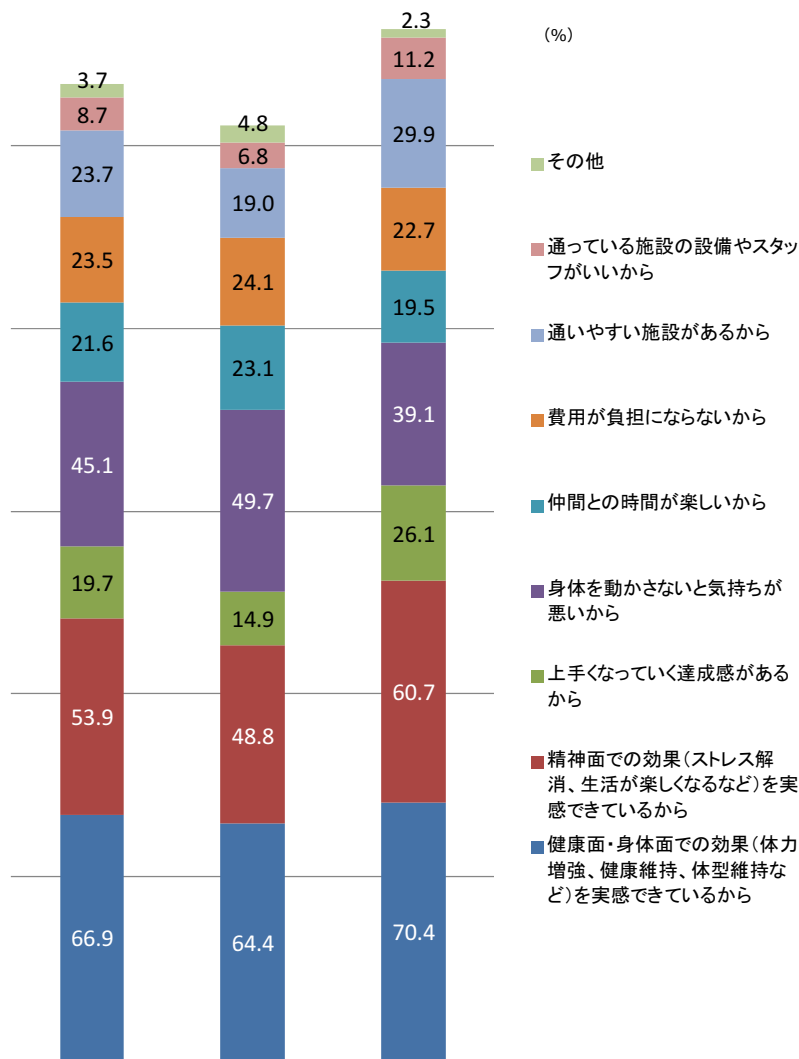
◆全体 男女別 上位5項目

	1位	2位	3位	4位	5位
全体	健康面・身体面での効果を実感できているから 66.9%	精神面での効果を実感できているから 53.9%	身体を動かさないと気持ちが悪いため 45.1%	通いやしい施設があるから 23.7%	費用が負担にならないから 23.5%
男性	健康面・身体面での効果を実感できているから 64.4%	身体を動かさないと気持ちが悪いため 49.7%	精神面での効果を実感できているから 48.8%	費用が負担にならないから 24.1%	仲間との時間が楽しいから 23.1%
女性	健康面・身体面での効果を実感できているから 70.4%	精神面での効果を実感できているから 60.7%	身体を動かさないと気持ちが悪いため 39.1%	通いやしい施設があるから 29.9%	上手くなっていく達成感があるから 26.1%

全体で「健康面・身体面での効果を実感できているから」66.9%、「精神面での効果を実感できているから」53.9%が半数を超えており、継続できている理由の上位になっている。

男女別では、男性は「身体を動かさないと気持ち悪いから」と感じる人が女性より10ポイント以上多い。

女性は「精神面での効果を実感できているから」「通いやしい施設があるから」「上手くなっていく達成感があるから」が上位に挙がっており、男性とのスコア差が大きい。



全体(135n) 男性(77n) 女性(58n)

	健康面・身体面での効果(体力増強、健康維持、体型維持など)を実感できているから	精神面での効果(ストレス解消、生活が楽しくなるなど)を実感できているから	上手くなっていく達成感があるから	身体を動かさないと気持ちが悪いため	仲間との時間が楽しいから	費用が負担にならないから	通いやしい施設があるから	通っている施設の設備やスタッフがよいから	その他
全体(135n)	66.9	53.9	19.7	45.1	21.6	23.5	23.7	8.7	3.7
男性(77n)	64.4	48.8	14.9	49.7	23.1	24.1	19.0	6.8	4.8
女性(58n)	70.4	60.7	26.1	39.1	19.5	22.7	23.1	24.1	2.3

■ = 全体より5ポイント以上高い ■ = 全体より5ポイント以上低い ■ = 男性と女性で10ポイント以上差がある項目

スポーツ・運動についてのアンケート

定期的な時間をとってスポーツ・運動をするようにしている タイプA

Q12一番長く定期的が続いているスポーツ・運動 継続できている理由-2 (複数回答)

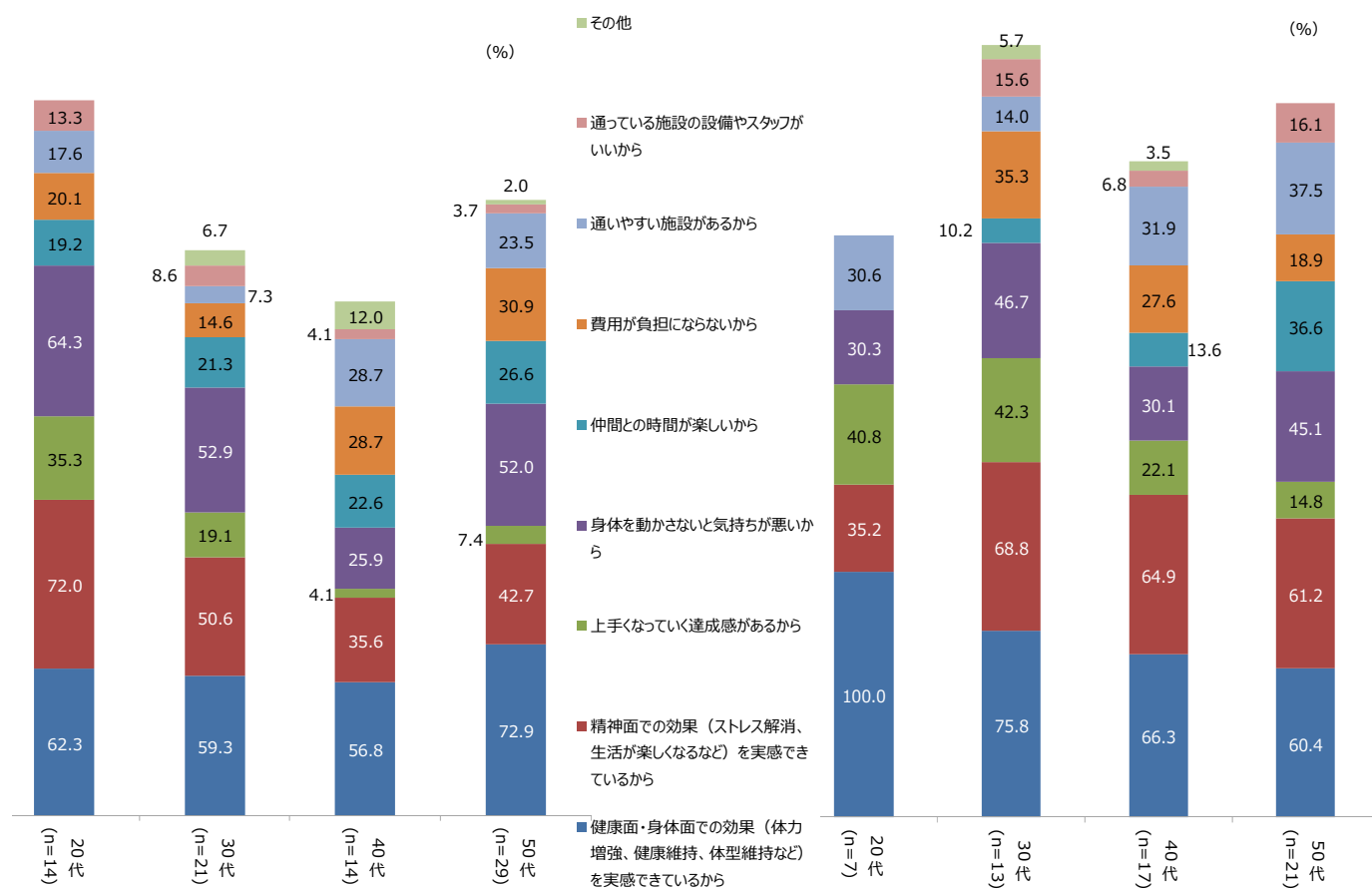
Q12. 一番長く定期的が続いているスポーツ・運動が、継続できている理由は何ですか？ あてはまるものをすべてお答えください。

男性・女性それぞれを年代別で見ると、男性・40代が、継続できている理由の複数選択項目数が少ない。タイプAの存在が少ない年代である（P.6 Q1）ことも関連していると推察される。

女性は「上手くなっていく達成感があるから」が20代、30代で4割を超えているが、年代が上がるにつれ減少。50代は「仲間との時間が楽しいから」36.6%、「通しやすい施設があるから」37.5%が他の年代に比べ多くなっている。

◆男性 年代別

◆女性 年代別



男女別・年代別上位3項目

	20代		30代		40代		50代	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性
1	精神面での効果を実感できているから	健康面・身体面での効果を実感できているから	健康面・身体面での効果を実感できているから	健康面・身体面での効果を実感できているから	健康面・身体面での効果を実感できているから	健康面・身体面での効果を実感できているから	健康面・身体面での効果を実感できているから	精神面での効果を実感できているから
2	身体を動かさないと気持ちが悪くなるから	上手くなっていく達成感があるから	身体を動かさないと気持ちが悪くなるから	精神面での効果を実感できているから	精神面での効果を実感できているから	精神面での効果を実感できているから	身体を動かさないと気持ちが悪くなるから	健康面・身体面での効果を実感できているから
3	健康面・身体面での効果を実感できているから	精神面での効果を実感できているから	精神面での効果を実感できているから	身体を動かさないと気持ちが悪くなるから	通しやすい施設があるから 費用が負担にならないから	通しやすい施設があるから	精神面での効果を実感できているから	身体を動かさないと気持ちが悪くなるから

スポーツ・運動についてのアンケート

定期的な時間をとってスポーツ・運動をするようにしている タイプA

Q13 一番長く定期的が続けているスポーツ・運動 継続するために工夫していること フリーアンサーから

Q13. 一番長く定期的が続けているスポーツ・運動を継続するために工夫していることがあれば、具体的にお書きください。

継続するために工夫していることを、フリーアンサー（全108件）からキーワードをカウントして抜粋した。

トップ3は、「無理をしない、気楽にやる」「仲間や友人と行う」「隙間時間に行く」「マイペース、やり過ぎない、頑張らない」。

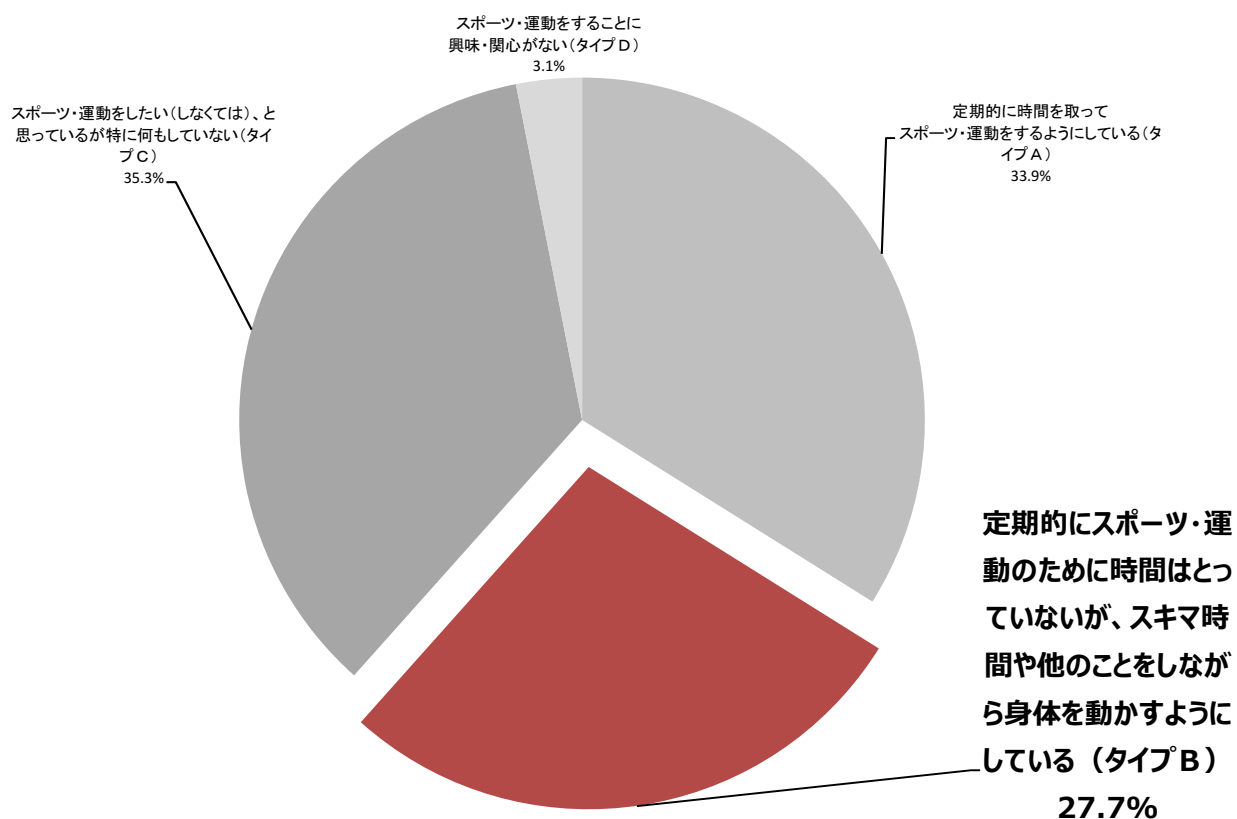
達成感や義務感よりも、無理をせず、気楽に、楽しんでできることが長続きさせるポイントになっている。「楽しむ」には、スポーツ・運動そのものを楽しむことと、仲間や友人と一緒にコミュニケーションを楽しむことの両方の意味が含まれると推察される。

後述の続かなかったスポーツ・運動がある人に聞いた、続かなかった理由（P.57 Q29）では、タイプAは「つまみだけで楽しくない」がタイプB、Cに比べ、高くなっている（P.58参照）。こうした経験を経た上で、上記キーワードにあるような工夫で、続けられるスポーツ・運動に巡り合っていると推察される。

Count	キーワード
27	無理をしない、気楽にやる
12	仲間や友人と行う
6	隙間時間に行く
6	マイペース、やり過ぎない、頑張らない
5	楽しむ
4	計画を立てる
4	大会やイベントに参加する
4	やりたい時にやる、気分次第
4	休息日を設ける
4	習慣にする
3	「ながら運動」を行う
3	飽きないように工夫する
3	気乗りしなくてもやる
3	ご褒美・楽しみを用意する
3	ジムへ通う
3	怪我しないように気をつけている
3	記録をとる
3	時間が決められた(教室形式の)ものに行く
3	体調管理に気をつけてる
3	達成感を味わう
3	目標を持つ

タイプ B について

定期的にスポーツ・運動のために時間はとっていないが、スキマ時間や他のことをしながら身体を動かすようにしている 27.7%



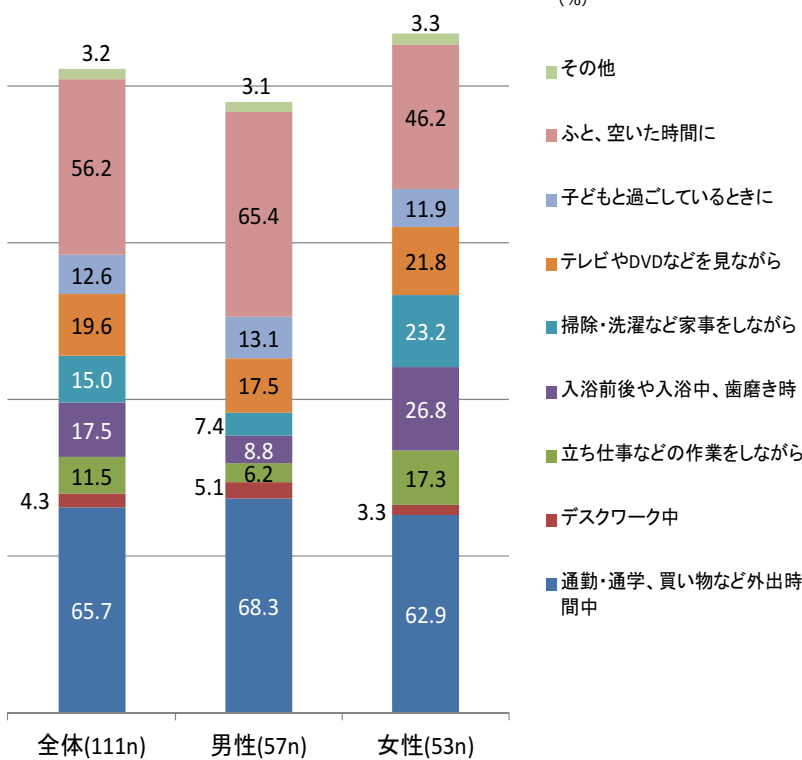
スポーツ・運動についてのアンケート

スキマ時間や他のことをしながら身体を動かすようにしている タイプB

Q14 どんな時に身体を動かしているか？（複数回答）

Q14. スキマ時間や他のことをしながら身体を動かすようにしている方にうかがいます。どんな時に身体を動かしていますか？ あてはまるものをすべてお答えください。

◆全体 男女別



全体で最も高いのは「通勤・通学、買い物など外出時間中」65.7%、2番目が「ふと、空いた時間に」56.2%。

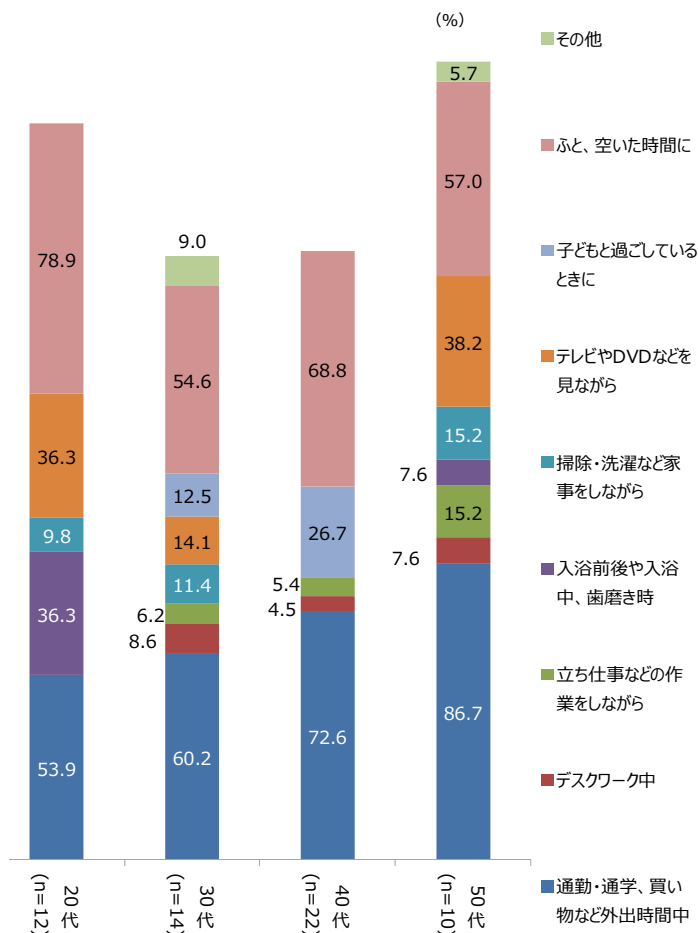
男女別に見ると、「ふと、空いた時間に」は男性は65.4%だが、女性は約19ポイント低い46.2%。女性は男性に比べ「立ち仕事などの作業をしながら」「入浴前後や入浴中、歯磨き時」「掃除・洗濯など家事をしながら」が10ポイント以上高く、「ながら運動」を取り入れていることが分かる。

年代別では、女性・30代で複数選択項目数が多くっており、小まめに身体を動かしていると推察される。

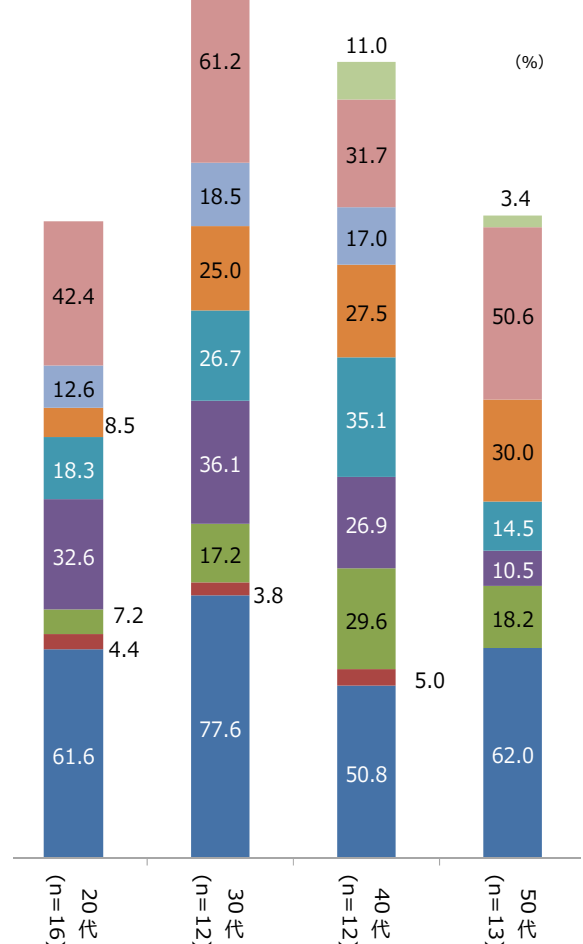
	通勤・通学、買い物など外出時間中	デスクワーク中	立ち仕事などの作業をしながら	入浴前後や入浴中、歯磨き時	掃除・洗濯など家事をしながら	テレビやDVDなどを見ながら	子どもと過ごしているときに	ふと、空いた時間に	その他
全体(111n)	65.7	4.3	11.5	17.5	15.0	19.6	12.6	56.2	3.2
男性(57n)	68.3	5.1	6.2	8.8	7.4	17.5	13.1	65.4	3.1
女性(53n)	62.9	3.3	17.3	26.8	23.2	21.8	11.9	46.2	3.3

■ = 全体より5ポイント以上高い ■ = 全体より5ポイント以上低い
■ = 男性と女性で10ポイント以上差がある項目

◆男性 年代別



◆女性 年代別



スポーツ・運動についてのアンケート

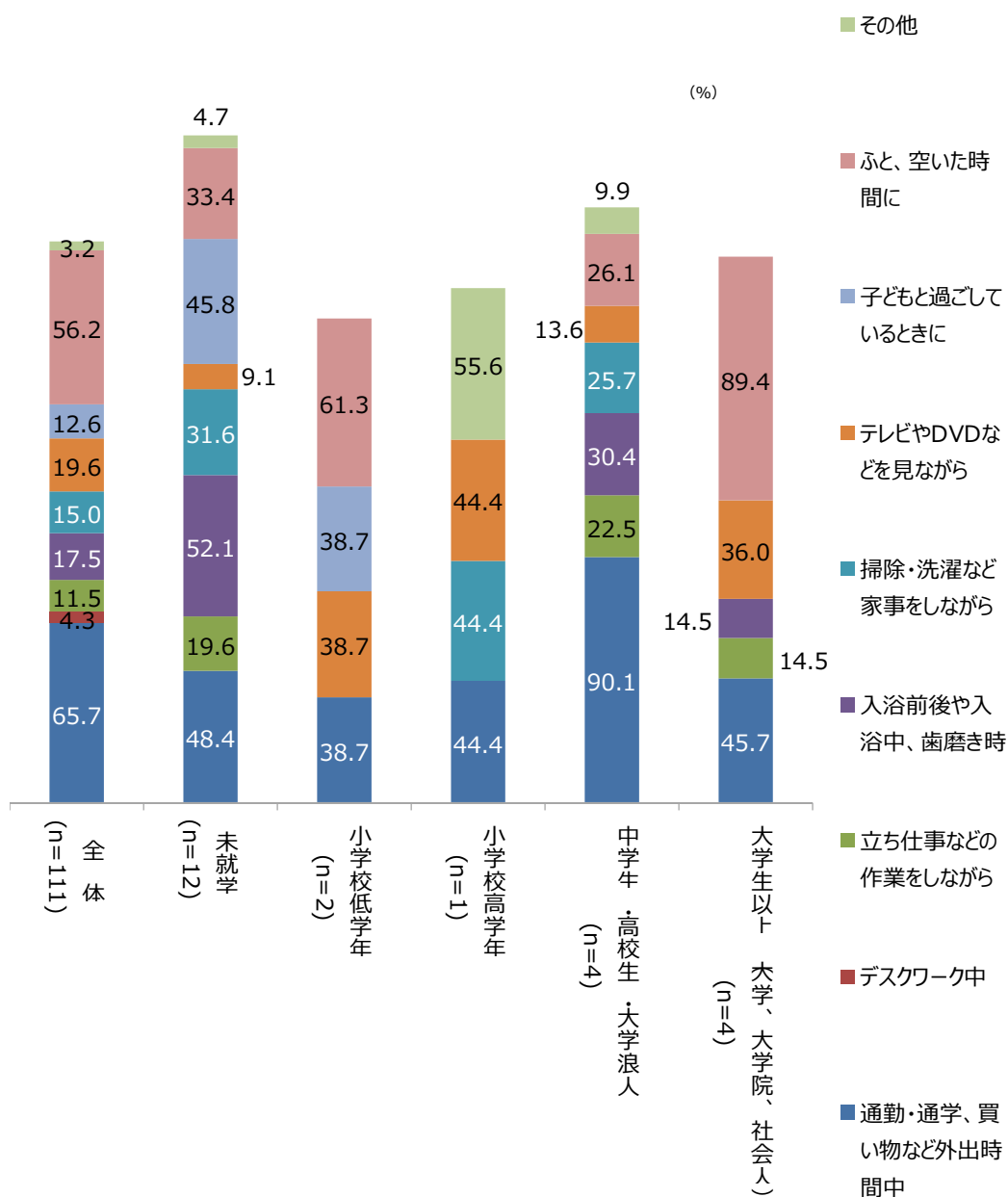
スキマ時間や他のことをしながら身体を動かすようにしている タイプB

Q14どんな時に身体を動かしているか？（参考データ）

Q14. スキマ時間や他のことをしながら身体を動かすようにしている方にうかがいます。どんな時に身体を動かしていますか？ あてはまるものをすべてお答えください。

◆女性 同居している子ども 末子学齢別

各セグメントのサンプル数が少ないので参考データだが、未就学児を持つ女性は全体回答と比べて複数選択項目数が最も多く、“ながら運動”を多用していると推察される。



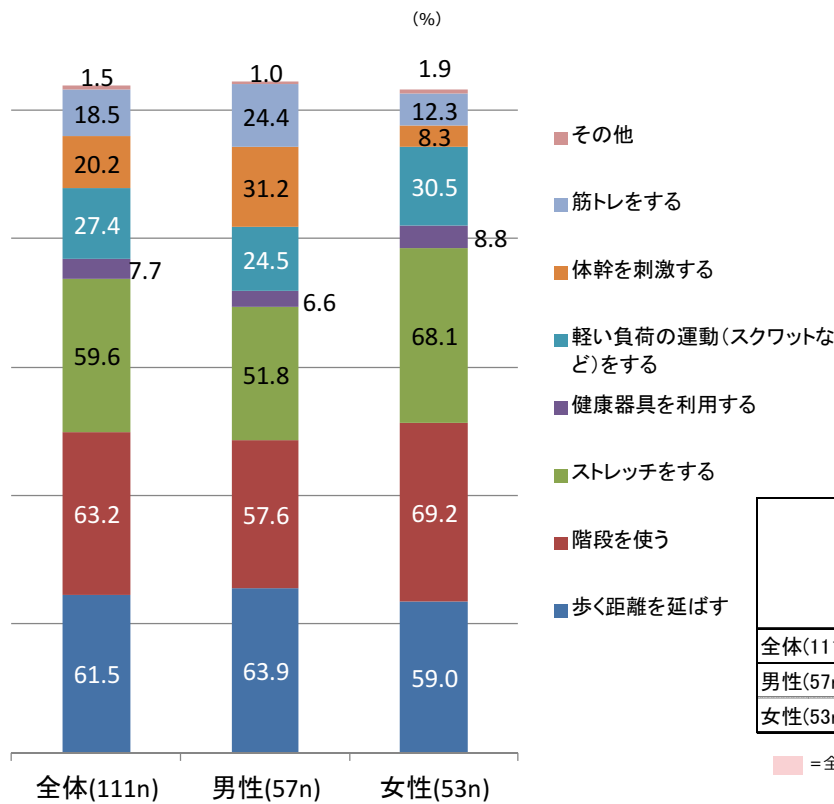
スポーツ・運動についてのアンケート

スキマ時間や他のことをしながら身体を動かすようにしている タイプB

Q15 身体を動かす、どんなことをしているか？（複数回答）

Q15. スキマ時間や他のことをしながら、どんなことをしていますか？ あてはまるものをすべてお答えください。

◆全体 男女別



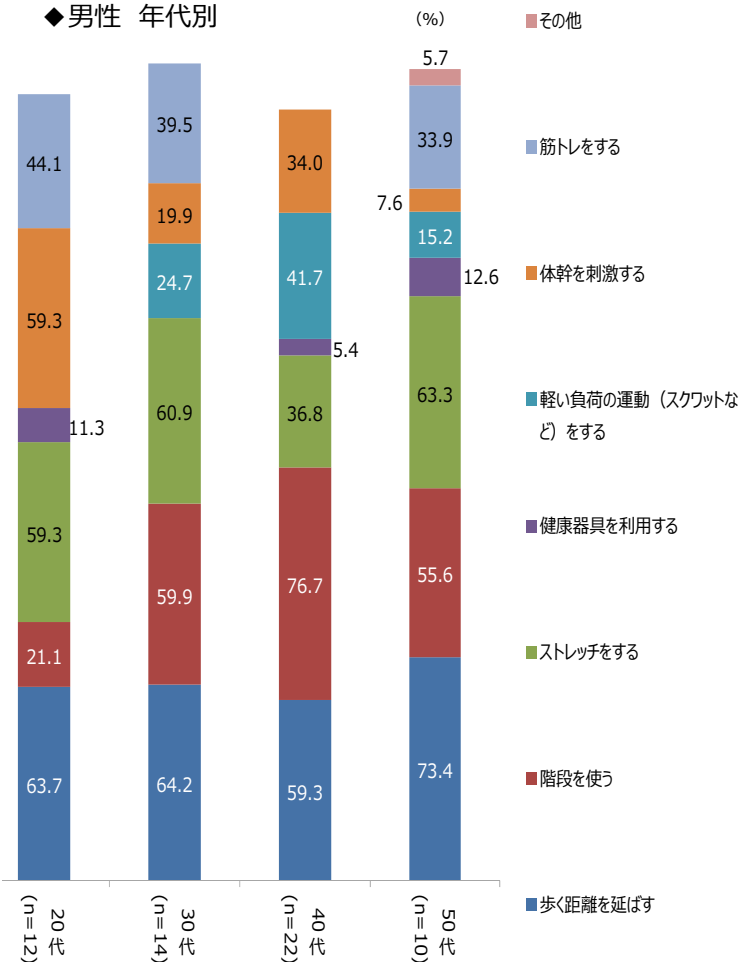
全体では「階段を使う」63.2%、「歩く距離を延ばす」61.5%、「ストレッチをする」59.6%が上位3項目。
全体に比べ男性は「体幹を刺激する」「筋トレをする」が、女性は「階段を使う」「ストレッチをする」が高くなっている。

年代別に見ても、「歩く距離を延ばす」「ストレッチをする」は各年代に共通、「階段を使う」は、男性・20代を除き幅広く実施されている。

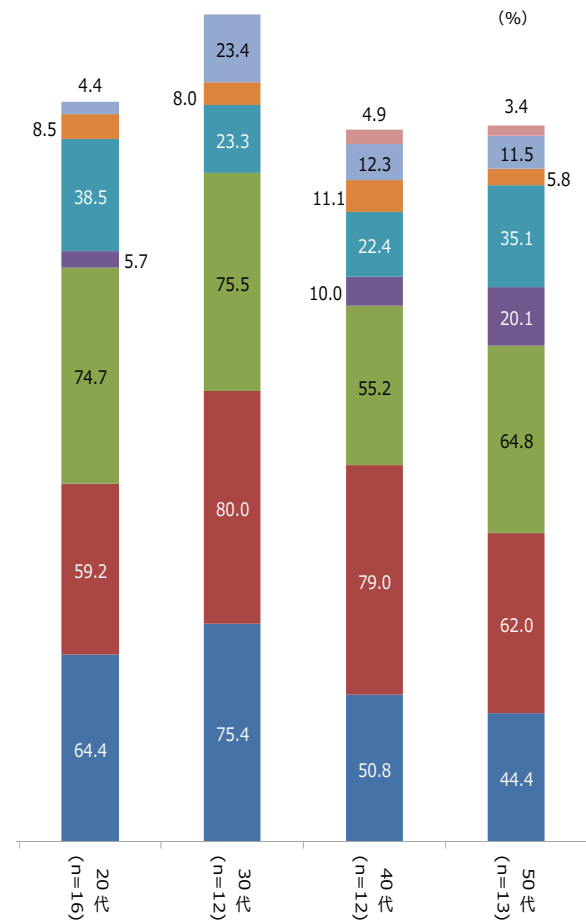
	延歩く距離を	階段を使う	ストレッチ	健康器具を利用	軽い負荷の運動(スクワットなど)をする	体幹を刺激する	筋トレをする	その他
全体(111n)	61.5	63.2	59.6	7.7	27.4	20.2	18.5	1.5
男性(57n)	63.9	57.6	51.8	6.6	24.5	31.2	24.4	1.0
女性(53n)	59.0	69.2	68.1	8.8	30.5	8.3	12.3	1.9

■ = 全体より5ポイント以上高い □ = 全体より5ポイント以上低い

◆男性 年代別



◆女性 年代別



スポーツ・運動についてのアンケート

スキマ時間や他のことをしながら身体を動かすようにしている タイプB

Q16身体を動かす頻度（単数回答）

Q16. どのぐらいの頻度で身体を動かしていますか？

全体では「週3～4回程度」が39.6%でトップ。「ほぼ毎日」と「週3～4回程度」を合わせると74.5%と、かなり高頻度に身体を動かしている。

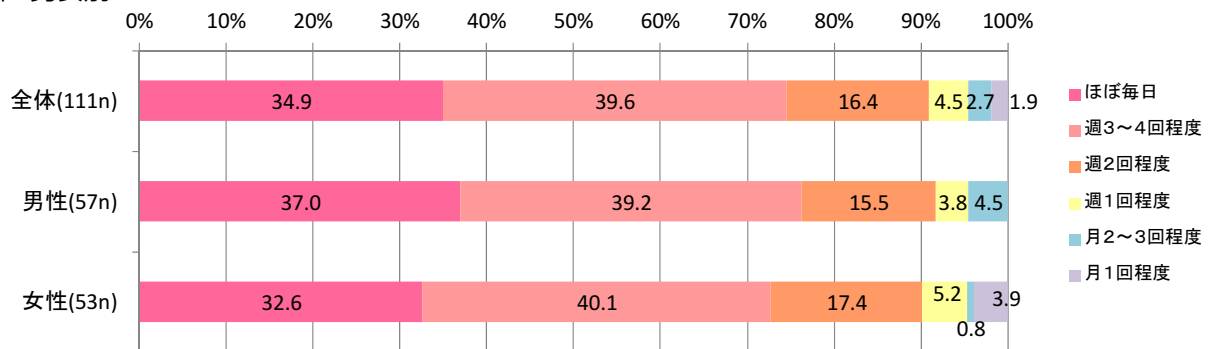
男女別では、男性の方が「ほぼ毎日」がやや多いこともあり、平均値も高くなっている。

男女それぞれを年代別で見ると、

男性は20代をピークにやや頻度が下がっていくが、50代で「ほぼ毎日」が75.0%とぐっと増える。

女性は40代、50代で「ほぼ毎日」+「週3～4回程度」がやや減っていくが、「週2回程度」が増加し「週1回程度」にあまり大きな変化はなく、安定している。

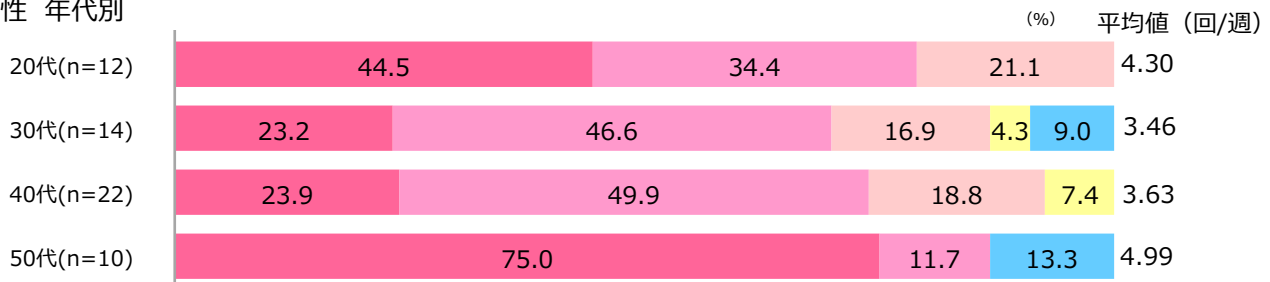
◆全体 男女別



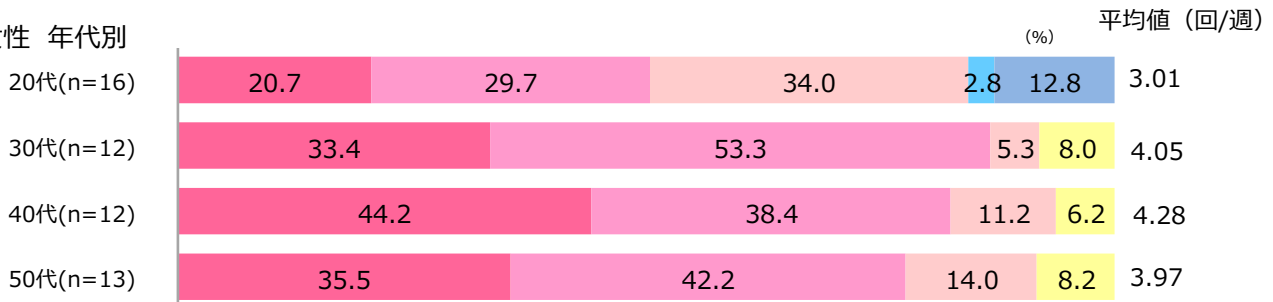
	ほぼ毎日	週3～4回程度	週2回程度	週1回程度	月2～3回程度	月1回程度	間隔以上	平均値(回/週)
全体(111n)	34.9	39.6	16.4	4.5	2.7	1.9	0.0	3.87
男性(57n)	37.0	39.2	15.5	3.8	4.5	0.0	0.0	3.97
女性(53n)	32.6	40.1	17.4	5.2	0.8	3.9	0.0	3.77

■ = 1%未満の項目はグラフ上からは削除

◆男性 年代別



◆女性 年代別



■ ほぼ毎日 ■ 週3～4回程度 ■ 週2回程度 ■ 週1回程度
 ■ 月2～3回程度 ■ 月1回程度

スポーツ・運動についてのアンケート

スキマ時間や他のことをしながら身体を動かすようにしている タイプB

Q17 身体を動かす1回あたりの平均時間（単数回答）

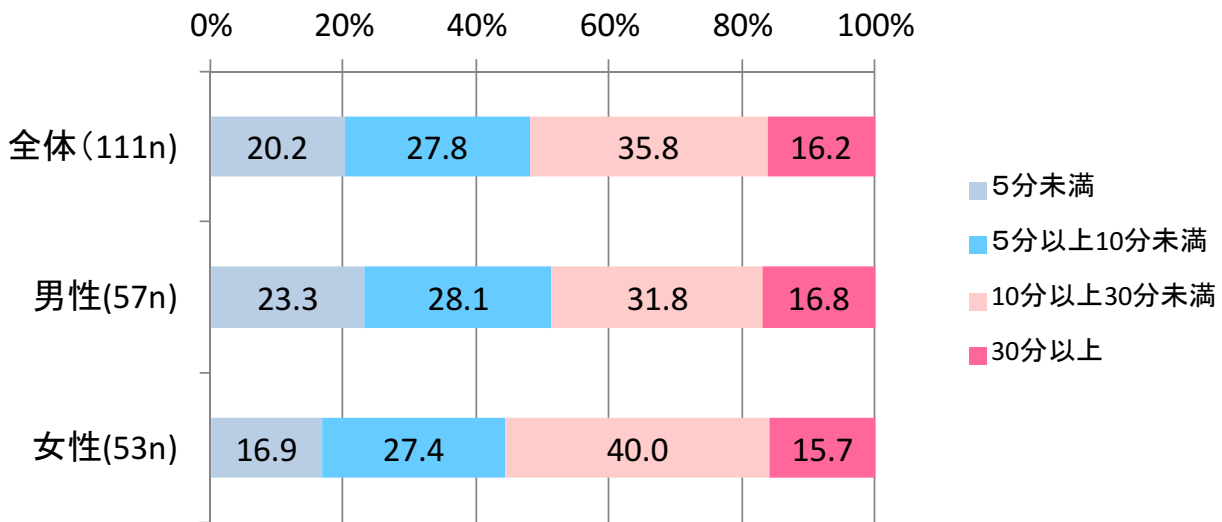
Q17. 1回あたりの平均時間はどのくらいですか？ 1日に何回かに分かれている場合は合計時間でお答えください。

◆全体 男女別

全体トップは「10分以上30分未満」35.8%。「5分未満」と「5分以上10分未満」を合わせると48.0%と半数近い。

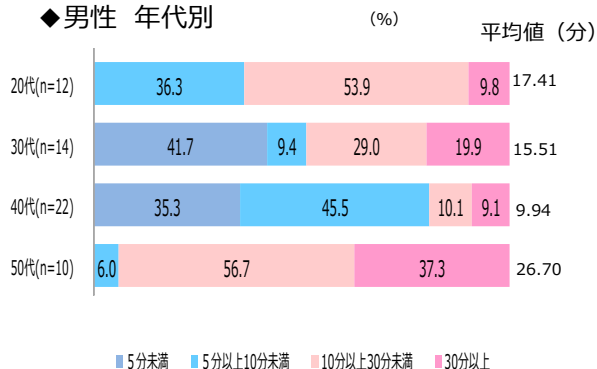
男女別に見ると、女性の「10分以上30分未満」が40.0%と高い。

性別・年代別に見ると、男性、女性とも50代で「10分以上30分未満」+「30分以上」が高い。
 男性は「5分未満」+「5分以上10分未満」が30代で51.1%、40代では80.8%と働き盛り世代の時間が短くなっている。平均値も男性・40代は、10分を切っている。
 女性は「5分未満」+「5分以上10分未満」が20代で55.2%、40代で47.9%と高い傾向。

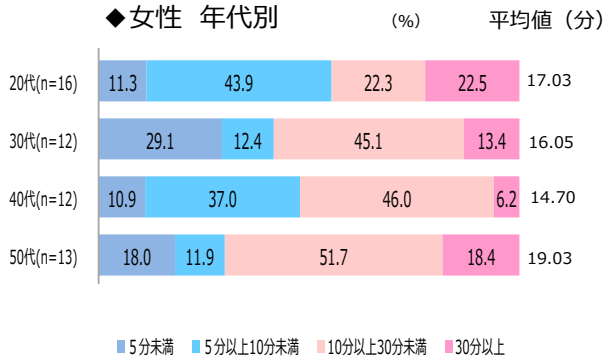


	5分未満	5分以上10分未満	10分以上30分未満	30分以上	(平均値)
全体 (111n)	20.2	27.8	35.8	16.2	16.24
男性 (57n)	23.3	28.1	31.8	16.8	15.76
女性 (53n)	16.9	27.4	40.0	15.7	16.75

◆男性 年代別



◆女性 年代別



スポーツ・運動についてのアンケート

スキマ時間や他のことをしながら身体を動かすようにしている タイプB

Q18身体を動かす動機-1（複数回答）

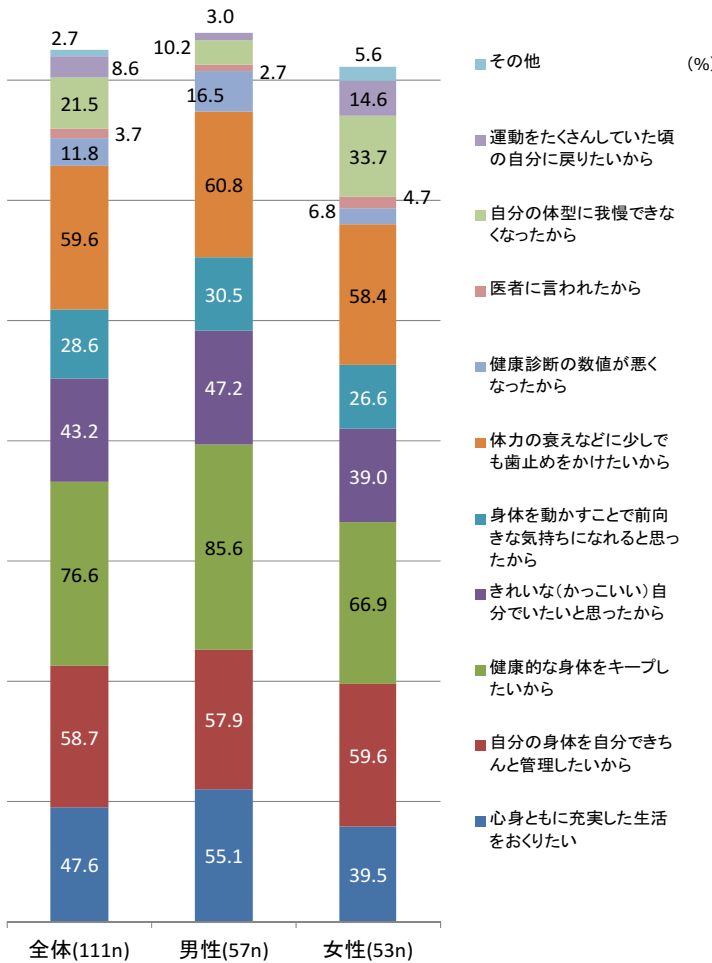
Q18. あなたはどのような気持ちから、スキマ時間や他のことをしている時間を活用して身体を“動かしてみようと思った”のですか？ あてはまるものをすべてお答えください。

◆全体 男女別 上位5項目

	1位	2位	3位	4位	5位
全体	健康的な身体をキープしたいから 76.6%	体力の衰えなどに少しでも歯止めをかけたいから 59.6%	自分の身体を自分できちんと管理したいから 58.7%	心身ともに充実した生活をおくりたい 47.6%	きれいな(カッコいい)自分でいたいと思ったから 43.2%
男性	健康的な身体をキープしたいから 85.6%	体力の衰えなどに少しでも歯止めをかけたいから 60.8%	自分の身体を自分できちんと管理したいから 57.9%	心身ともに充実した生活をおくりたい 55.1%	きれいな(カッコいい)自分でいたいと思ったから 47.2%
女性	健康的な身体をキープしたいから 66.9%	自分の身体を自分できちんと管理したいから 59.6%	体力の衰えなどに少しでも歯止めをかけたいから 58.4%	心身ともに充実した生活をおくりたい 39.5%	きれいな(カッコいい)自分でいたいと思ったから 39.0%

全体、男女別ともトップ5項目にあまり大きな差異はない。「自分の身体を自分できちんと管理したい」「心身ともに充実した生活をおくりたい」「きれいな(カッコいい)自分でいたい」といった、能動的な動機項目が上位になっている。

トップ5には入っていないが、女性は「自分の体型に我慢できなくなったから」が男性より20ポイント以上高いのが特徴。



	心身ともに充実した生活をおくりたい	自分の身体を自分できちんと管理したいから	健康的な身体をキープしたいから	きれいな(カッコいい)自分でいたいと思ったから	身体を動かすことで前向きな気持ちになれると思ったから	体力の衰えなどに少しでも歯止めをかけたいから	健康診断の数値が悪くなったから	医者に言われたから	自分の体型に我慢できなくなったから	運動をたくさんしていた頃の自分に戻りたいから	その他
全体(111n)	47.6	58.7	76.6	43.2	28.6	59.6	11.8	3.7	21.5	8.6	2.7
男性(57n)	55.1	57.9	85.6	47.2	30.5	60.8	16.5	2.7	10.2	3.0	0.0
女性(53n)	39.5	59.6	66.9	39.0	26.6	58.4	6.8	4.7	33.7	14.6	5.6

■ = 全体より5ポイント以上高い ■ = 全体より5ポイント以上低い ■ = 男性と女性で10ポイント以上差がある項目

スポーツ・運動についてのアンケート

スキマ時間や他のことをしながら身体を動かすようにしている タイプB

Q18身体を動かす動機-2 (複数回答)

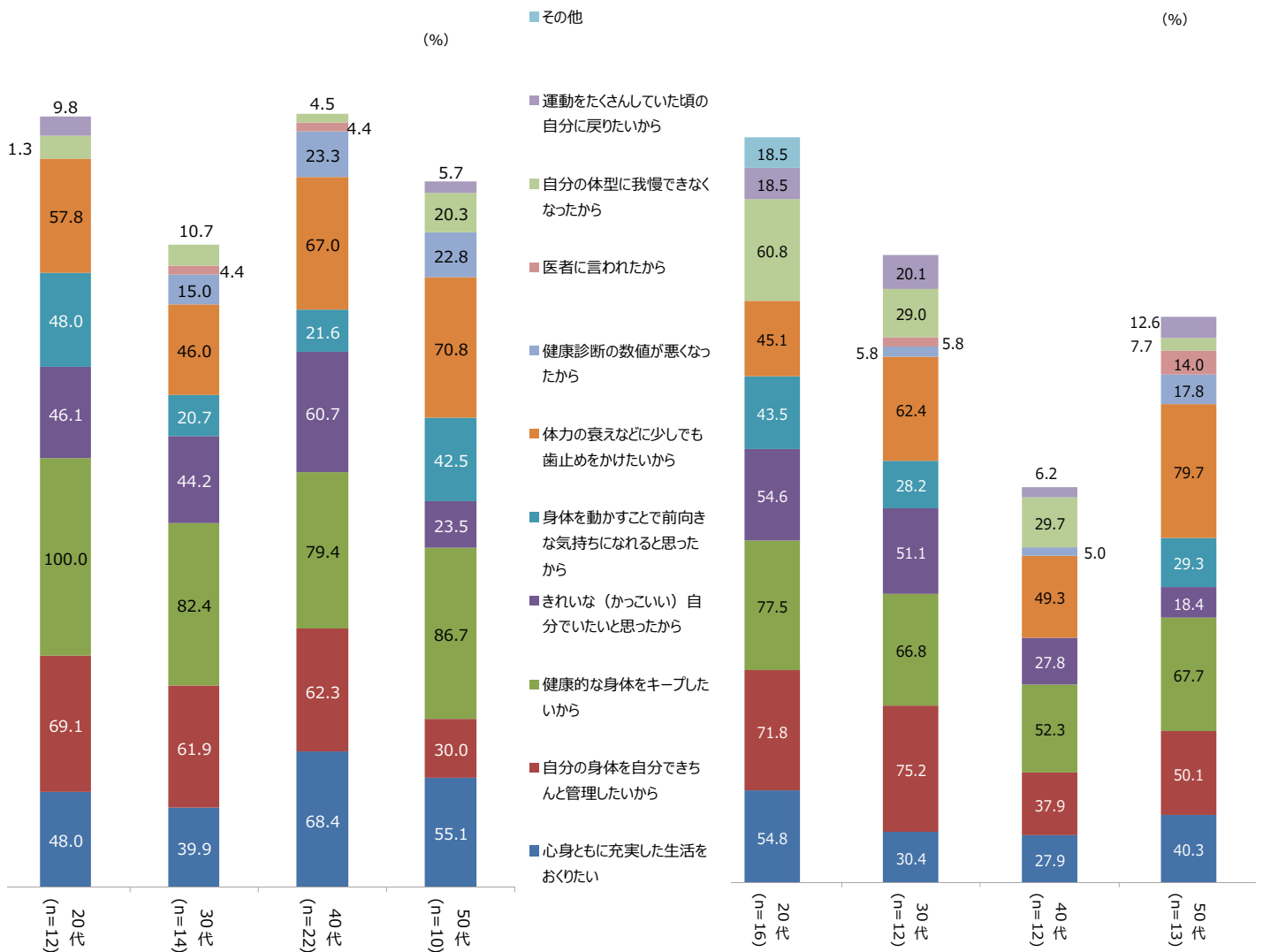
Q18. あなたはどのような気持ちから、スキマ時間や他のことをしている時間を活用して身体を“動かしてみようと思った”のですか？ あてはまるものをすべてお答えください。

「きれいな（カッコいい）自分でいたいと思ったから」「自分の体型に我慢できなくなったから」はともにスタイルに関する選択肢だが、よりポジティブな「きれいな（カッコいい）自分でいたいと思ったから」は男性・40代が高い。

女性・40代は複数選択している項目数が少ない。

◆男性 年代別

◆女性 年代別



スポーツ・運動についてのアンケート

スキマ時間や他のことをしながら身体を動かすようにしている タイプB

Q19身体を動かす継続理由-1 (複数回答)

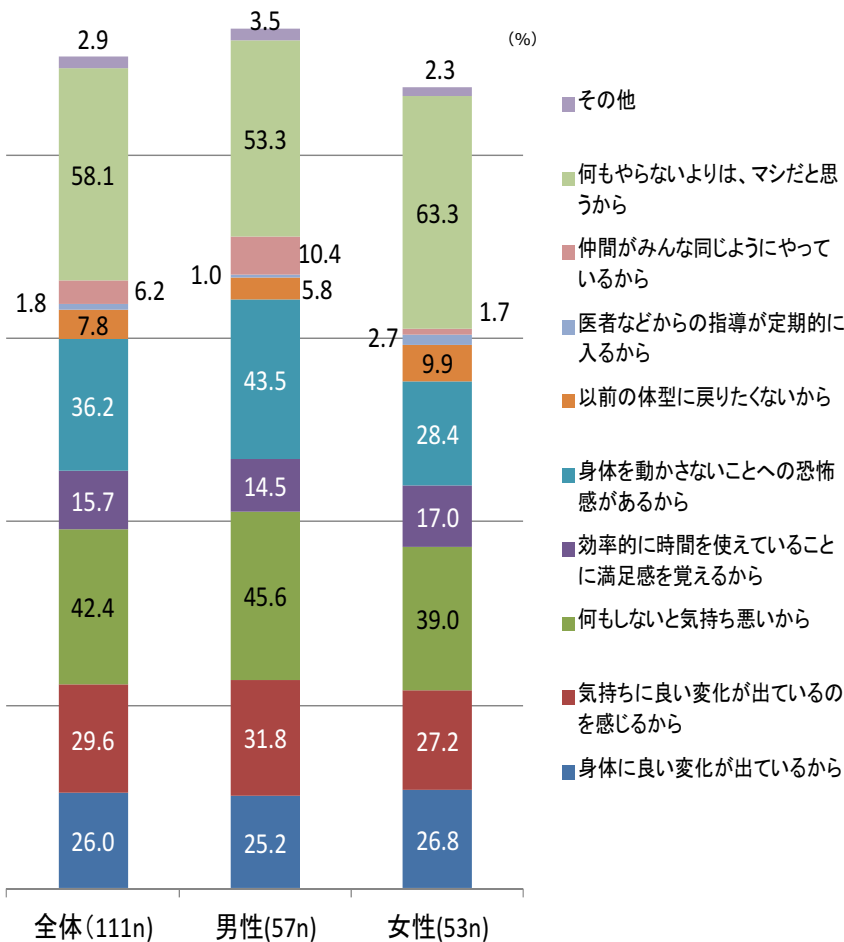
Q19. スキマ時間や他のことをしながら身体を動かすことが「継続できている」のは、なぜですか？ あてはまるものをすべてお答えください。

◆全体 男女別 上位5項目

	1位	2位	3位	4位	5位
全体	何もやらないよりは、マシだと思うから 58.1%	何もしないと気持ち悪いから 42.4%	身体を動かさないことへの恐怖感があるから 36.2%	気持ちに良い変化が出ているのを感じるから 29.6%	身体に良い変化が出ているから 26.0%
男性	何もやらないよりは、マシだと思うから 53.3%	何もしないと気持ち悪いから 45.6%	身体を動かさないことへの恐怖感があるから 43.5%	気持ちに良い変化が出ているのを感じるから 31.8%	身体に良い変化が出ているから 25.2%
女性	何もやらないよりは、マシだと思うから 63.3%	何もしないと気持ち悪いから 39.0%	身体を動かさないことへの恐怖感があるから 28.4%	気持ちに良い変化が出ているのを感じるから 27.2%	身体に良い変化が出ているから 26.8%

上位5項目は、全体、男女別とも同じ。「何もやらないよりは、マシだと思うから」「何もしないと気持ち悪いから」「身体を動かさないことへの恐怖感があるから」がトップ3。動機のトップが「健康的な身体をキープしたいから」という能動的な項目だったのに対し（P.31 Q18）、受動的な要素が上位に挙がってきている。

男女別では、男性の方が一般的に「身体を動かさないことへの恐怖感があるから」が高く、女性は「何もやらないよりは、マシだと思うから」が高いのが特徴。「気持ちに良い変化が出ているのを感じるから」は30%前後、「身体に良い変化が出ているから」は25%前後。身体を動かすようにしている動機（P.31 Q18）とは、やや離れている。



	身体に良い変化が出ているから	気持ちに良い変化が出ているのを感じるから	何もしないと気持ち悪いから	効率的に時間を使っていることに満足感を覚えるから	身体を動かさないことへの恐怖感があるから	以前の体型に戻りたくないから	医者などからの指導が定期的に入るから	仲間がみんな同じようにやっているから	その他	
全体 (111n)	26.0	29.6	42.4	15.7	36.2	7.8	1.8	6.2	58.1	2.9
男性 (57n)	25.2	31.8	45.6	14.5	43.5	5.8	1.0	10.4	53.3	3.5
女性 (53n)	26.8	27.2	39.0	17.0	28.4	9.9	2.7	1.7	63.3	2.3

■ = 全体より5ポイント以上高い ■ = 全体より5ポイント以上低い ■ = 男性と女性で10ポイント以上差がある項目

スポーツ・運動についてのアンケート

スキマ時間や他のことをしながら身体を動かすようにしている タイプB

Q19 身体を動かす継続理由-2 (複数回答)

Q19. スキマ時間や他のことをしながら身体を動かすことが“継続できている”のは、なぜですか？ あてはまるものをすべてお答えください。

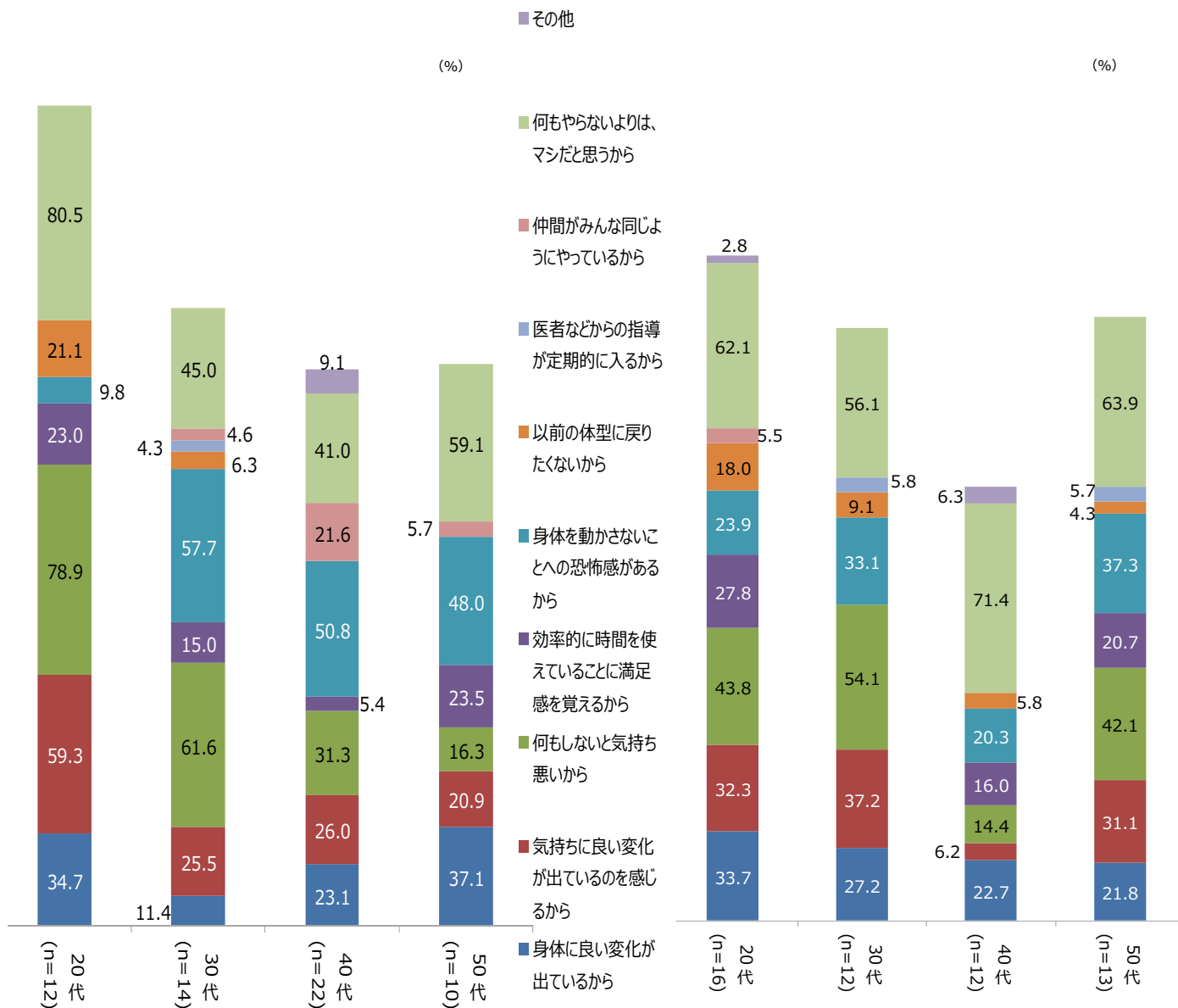
性別・年代別に見ると、

男性は20代を除く各世代で「身体を動かさないことへの恐怖感があるから」が48.0～57.7%と一定層いる。

女性は40代が他の世代と比べ複数選択項目数が少ないのに加え、「何もやらないよりは、マシだと思うから」が71.4%と高い。40代は「気持ちに良い変化が出ているのを感じるから」が6.2%と他の世代と比較してぐっと低くなっている。

◆男性 年代別

◆女性 年代別



スポーツ・運動についてのアンケート

スキマ時間や他のことをしながら身体を動かすようにしている タイプB

Q18動機×Q19身体を動かす継続理由

Q18. あなたはどのような気持ちから、スキマ時間や他のことをしている時間を活用して身体を“動かしてみようと思った”のですか？ あてはまるものをすべてお答えください。

Q19. スキマ時間や他のことをしながら身体を動かすことが“継続できている”のは、なぜですか？ あてはまるものをすべてお答えください。

タイプBで、身体を動かそうと思った動機を選択肢10種（その他を除く）を、能動的要素の選択肢5種、フラットまたは受動的要素の選択肢5種に分け、それぞれ、継続理由との関連性を比較した。

能動的な動機を選んでいる人は、継続できている理由もポジティブ。特に「気持ちに良い変化が出ているを感じるから」は全体よりも全般的に高くなっている。

フラットまたは受動的な動機を選んでいる人は、「何もやらないよりは、マシだと思うから」が全体よりも全般的に高くなっている。

※複数回答のため、能動的要素、フラットまたは受動的要素の両方を選択した人は除いて集計

※全体の中の比較ではなく、タイプB内の比較なのでウェイトバック集計は行っていない

■ = 全体より5ポイント以上高い

(%)

◆動機で能動的な選択肢のみを選んでいる人×継続できている理由

	Q19. スキマ時間や他のことをしながら身体を動かすことが“継続できている”のは、なぜですか？										
		身体に良い変化が出ているから	気持ちに良い変化が出ているを感じるから	何もしないと気持ち悪いから	効率的に時間を使っていることに満足感を覚えるから	身体を動かさないことへの恐怖感があるから	以前の体型に戻りたくないから	医者などからの指導が定期的に入るから	仲間がみんな同じようにやっているから	何もやらないよりは、マシだと思うから	その他
全体		24.2	25.8	39.5	14.5	33.1	7.3	2.4	4.0	58.1	3.2
Q18. あなたはどのような気持ちから、スキマ時間や他のことをしている時間を活用して身体を“動かしてみようと思った”のですか？	心身ともに充実した生活をおくりたい	34.0	38.0	46.0	26.0	40.0	10.0	0.0	6.0	54.0	0.0
	自分の身体を自分できちんと管理したいから	26.5	36.8	54.4	22.1	38.2	8.8	0.0	2.9	57.4	2.9
	健康的な身体をキープしたいから	27.3	31.8	44.3	18.2	37.5	6.8	1.1	3.4	58.0	0.0
	きれいな（カッコいい）自分でいたいと思えるから	32.6	32.6	47.8	19.6	37.0	13.0	0.0	4.3	58.7	0.0
	身体を動かすことで前向きな気持ちになれると思ったから	48.3	65.5	51.7	34.5	41.4	13.8	0.0	6.9	55.2	0.0

(%)

◆動機でフラットまたは受動的な選択肢のみを選んでいる人×継続できている理由

	Q19. スキマ時間や他のことをしながら身体を動かすことが“継続できている”のは、なぜですか？										
		身体に良い変化が出ているから	気持ちに良い変化が出ているを感じるから	何もしないと気持ち悪いから	効率的に時間を使っていることに満足感を覚えるから	身体を動かさないことへの恐怖感があるから	以前の体型に戻りたくないから	医者などからの指導が定期的に入るから	仲間がみんな同じようにやっているから	何もやらないよりは、マシだと思うから	その他
全体		24.2	25.8	39.5	14.5	33.1	7.3	2.4	4.0	58.1	3.2
Q18. あなたはどのような気持ちから、スキマ時間や他のことをしている時間を活用して身体を“動かしてみようと思った”のですか？	体力の衰えなどに少しでも歯止めをかけたいから	28.6	30.0	50.0	17.1	38.6	4.3	2.9	1.4	61.4	1.4
	健康診断の数値が悪くなったから	37.5	25.0	12.5	0.0	12.5	12.5	18.8	0.0	68.8	6.3
	医者に言われたから	0.0	20.0	40.0	20.0	40.0	0.0	40.0	0.0	80.0	0.0
	自分の体型に我慢できなくなったから	33.3	22.2	37.0	7.4	25.9	18.5	0.0	3.7	70.4	3.7
	運動をたくさんしていた頃の自分に戻りたいから	25.0	25.0	33.3	25.0	50.0	0.0	0.0	8.3	66.7	0.0

スポーツ・運動についてのアンケート

スキマ時間や他のことをしながら身体を動かすようにしている タイプB

Q20身体を動かすことで実感できた効果-1（複数回答）

Q20. スキマ時間や他のことをしながら身体を動かすことで、実感できた効果はありましたか？あてはまるものをすべてお答えください。

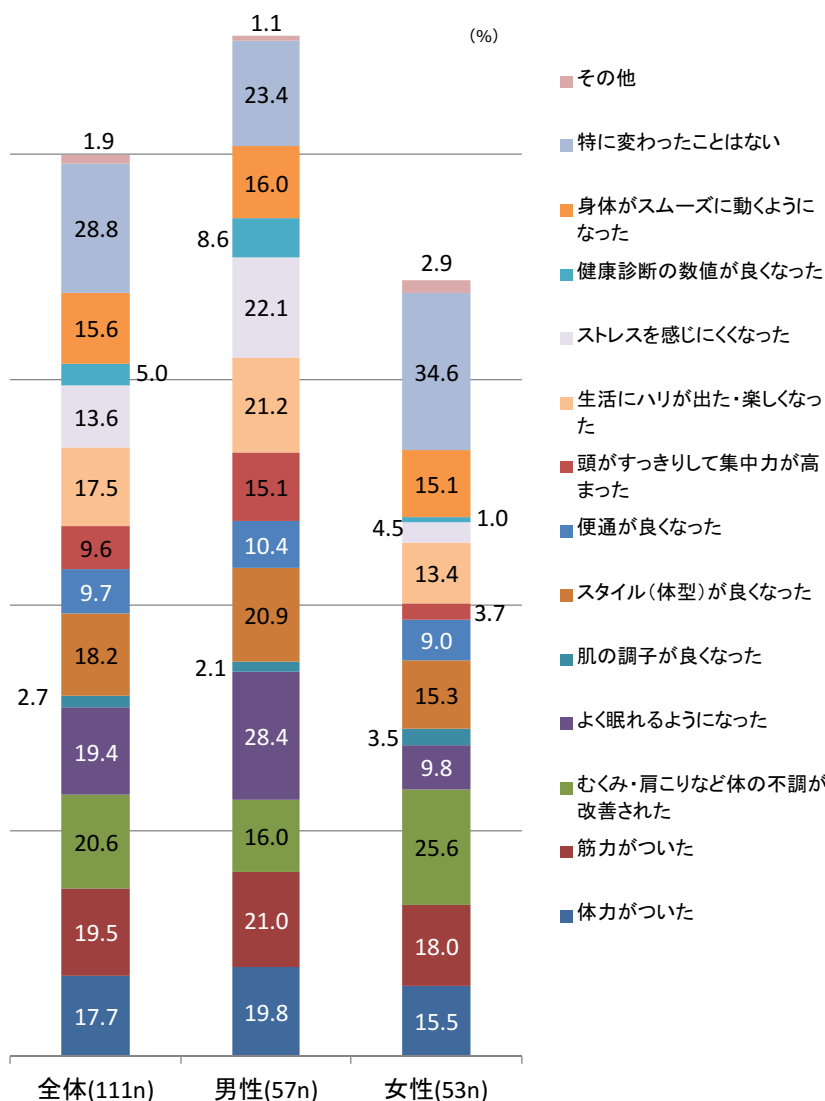
◆全体 男女別 上位5項目

	1位	2位	3位	4位	5位
全体	特に変わったことはない 28.8%	むくみ・肩こりなど体の不調が改善された 20.6%	筋力がついた 19.5%	よく眠れるようになった 19.4%	スタイル(体型)が良くなった 18.2%
男性	よく眠れるようになった 28.4%	特に変わったことはない 23.4%	ストレスを感じにくくなった 22.1%	生活にハリが出た・楽しくなった 21.2%	筋力がついた 21.0%
女性	特に変わったことはない 34.6%	むくみ・肩こりなど体の不調が改善された 25.6%	筋力がついた 18.0%	体力がついた 15.5%	スタイル(体型)が良くなった 15.3%

全体では「特に変わったことはない」が女性に高い（34.6%）こともあって1位。2番目以降の項目は、2割以下になっている。

ただし男女別で見ると、男性は「よく眠れるようになった」28.4%、「ストレスを感じにくくなった」22.1%、「生活にハリが出た・楽しくなった」21.2%、「筋力がついた」21.0%と2割を超える項目が多い。

女性は「むくみ・肩こりなど体の不調が改善された」25.6%と1/4が実感しており、男性より9ポイント以上高くなっている。



	体力がついた	筋力がついた	改善された体の不調が	むくみ・肩こりなど	よく眠れるようになった	肌の調子が良くなった	スタイル(体型)が良くなった	便通が良くなった	頭がすっきりして集中力が高まった	生活にハリが出た・楽しくなった	ストレスを感じにくくなった	健康診断の数値が良くなった	身体がスムーズに動くようになった	特に変わったことはない	その他
全体(111n)	17.7	19.5	20.6	19.4	2.7	18.2	9.7	9.6	17.5	13.6	5.0	15.6	28.8	1.9	
男性(57n)	19.8	21.0	16.0	28.4	2.1	20.9	10.4	15.1	21.2	22.1	8.6	16.0	23.4	1.1	
女性(53n)	15.5	18.0	25.6	9.8	3.5	15.3	9.0	3.7	13.4	4.5	1.0	15.1	34.6	2.9	

■ = 全体より5ポイント以上高い ■ = 全体より5ポイント以上低い ■ = 男性と女性で10ポイント以上差がある項目

スポーツ・運動についてのアンケート

スキマ時間や他のことをしながら身体を動かすようにしている タイプB

Q20 身体を動かすことで実感できた効果-2 (複数回答)

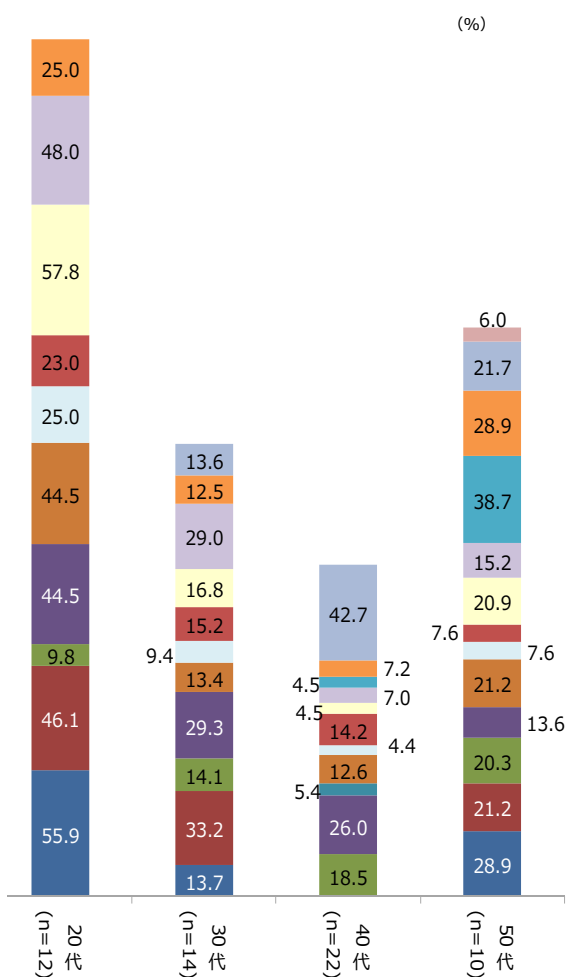
Q20. スキマ時間や他のことをしながら身体を動かすことで、実感できた効果はありましたか？あてはまるものをすべてお答えください。

性別・年代別に見ると、

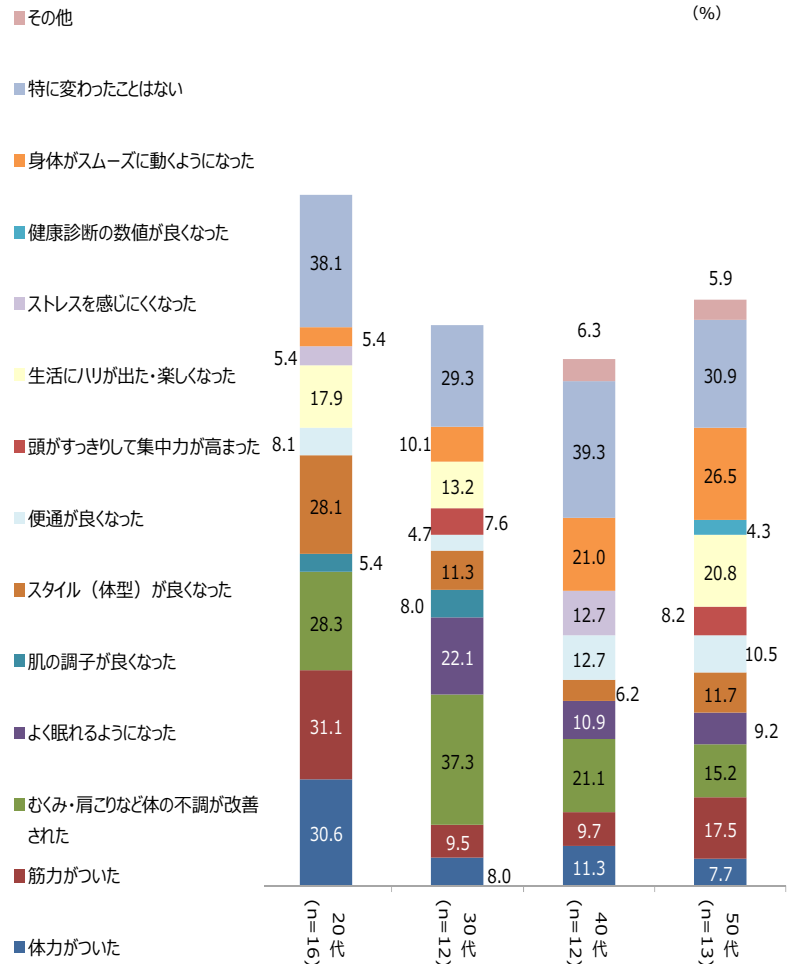
男性は20代が「生活にハリが出た・楽しくなった」「体力がついた」「ストレスを感じにくくなった」と効果を実感している項目が多い。逆に、40代は「特に変わったことはない」が高く、効果を実感している項目が少ない。50代になると効果実感がやや上昇、「健康診断の数値が良くなった」が他の世代に比べて高い。

女性は20代・40代で「特に変わったことはない」が高く、50代は「身体がスムーズに動くようになった」が高い。女性の20代・40代で「特に変わったことはない」が高いのは、身体を動かす時間10分未満が20代で55.2%、40代で47.9%と高いこと (P.30 Q17) との関連性が推察される。

◆男性 年代別



◆女性 年代別



スポーツ・運動についてのアンケート

スキマ時間や他のことをしながら身体を動かすようにしている タイプB

Q18動機×Q20実感できた効果

Q18. あなたはどのような気持ちから、スキマ時間や他のことをしている時間を活用して身体を“動かしてみようと思った”のですか？ あてはまるものをすべてお答えください。

Q20. スキマ時間や他のことをしながら身体を動かすことで、実感できた効果はありましたか？ あてはまるものをすべてお答えください。

タイプBで、身体を動かそうと思った動機を選択肢10種（その他を除く）を、能動的要素の選択肢5種、フラットまたは受動的要素の選択肢5種に分け、それぞれ、実感できた効果との関連性を比較した。

能動的な動機のみを選んでいる人は、実感できた効果が全体より5ポイント以上高い項目が多い。また、「特に変わったことはない」=効果を感じていない人は全体よりも低くなっている項目が多い。

フラットまたは受動的な動機を選んでいる人は、実感できた効果が全体より5ポイント以上高い項目が、上記の能動的な動機グループに比較して少ない。また、「特に変わったことはない」=効果を感じていない人は全体よりも高くなっている項目が多い。

※複数回答のため、能動的要素、フラットまたは受動的要素の両方を選択した人は除いて集計

※全体の中の比較ではなく、タイプB内の比較なのでウエイトバック集計は行っていない

■ = 全体より5ポイント以上高い

(%)

◆動機で能動的な選択肢のみを選んでいる人×実感できた効果

	Q20. スキマ時間や他のことをしながら身体を動かすことで、実感できた効果はありましたか？													
	体力が ついた	筋力が ついた	むくみ・肩こり など体の不調が 改善された	よく眠れるよ うになった	肌の調子が良 くなった	スタイル（体 型）が良くな った	便通が良くな った	頭がすっきり して集中力が 高まった	生活にハリア が出た・楽し くなった	ストレスを感 じにくくな った	健康診断の数 値が良くな った	身体がスム ーズに動くよ うになった	特に変わった ことはない	その他
全体	17.7	16.1	20.2	16.9	3.2	16.9	9.7	8.9	16.1	11.3	5.6	16.9	29.0	2.4
Q18. あなたはどのような気持ちから、スキマ時間や他のことをしている時間を活用して身体を動かしてみようと思った”のですか？														
心身ともに充実した生活をおくりたい	22.0	18.0	24.0	22.0	2.0	22.0	14.0	12.0	22.0	20.0	6.0	18.0	32.0	2.0
自分の身体を自分でできちんと管理したいから	19.1	19.1	29.4	17.6	4.4	22.1	11.8	14.7	20.6	16.2	2.9	22.1	19.1	4.4
健康的な身体をキープしたいから	19.3	18.2	23.9	19.3	3.4	22.7	11.4	11.4	20.5	15.9	4.5	17.0	22.7	2.3
きれいな（カッコイイ）自分でいたいと思ったから	28.3	23.9	23.9	19.6	6.5	32.6	17.4	13.0	21.7	13.0	4.3	15.2	17.4	0.0
身体を動かすことで前向きな気持ちになれると思ったから	37.9	27.6	24.1	37.9	6.9	31.0	20.7	20.7	41.4	24.1	13.8	31.0	10.3	3.4

◆動機でフラットまたは受動的な選択肢のみを選んでいる人×実感できた効果

(%)

	Q20. スキマ時間や他のことをしながら身体を動かすことで、実感できた効果はありましたか？													
	体力が ついた	筋力が ついた	むくみ・肩こり など体の不調が 改善された	よく眠れるよ うになった	肌の調子が良 くなった	スタイル（体 型）が良くな った	便通が良くな った	頭がすっきり して集中力が 高まった	生活にハリア が出た・楽し くなった	ストレスを感 じにくくな った	健康診断の数 値が良くな った	身体がスム ーズに動くよ うになった	特に変わった ことはない	その他
全体	17.7	16.1	20.2	16.9	3.2	16.9	9.7	8.9	16.1	11.3	5.6	16.9	29.0	2.4
Q18. あなたはどのような気持ちから、スキマ時間や他のことをしている時間を活用して身体を動かしてみようと思った”のですか？														
体力の衰えなどにも歯止めをかけたいから	18.6	21.4	18.6	18.6	4.3	20.0	15.7	11.4	15.7	14.3	4.3	22.9	28.6	0.0
健康診断の数値が悪くなったから	12.5	6.3	12.5	12.5	0.0	18.8	12.5	6.3	6.3	12.5	31.3	31.3	18.8	0.0
医者に言われたから	20.0	0.0	0.0	0.0	0.0	20.0	40.0	20.0	20.0	0.0	0.0	0.0	40.0	0.0
自分の体型に我慢できなくなったから	22.2	22.2	14.8	11.1	3.7	14.8	11.1	0.0	7.4	11.1	7.4	3.7	40.7	0.0
運動をたくさんしていた頃の自分に戻りたいから	8.3	16.7	0.0	16.7	8.3	25.0	8.3	0.0	8.3	0.0	0.0	0.0	50.0	0.0

スポーツ・運動についてのアンケート

スキマ時間や他のことをしながら身体を動かすようにしている タイプB

Q20実感できた効果別、身体を動かしている内容

Q20. スキマ時間や他のことをしながら身体を動かすことで、実感できた効果はありましたか？あてはまるものをすべてお答えください。

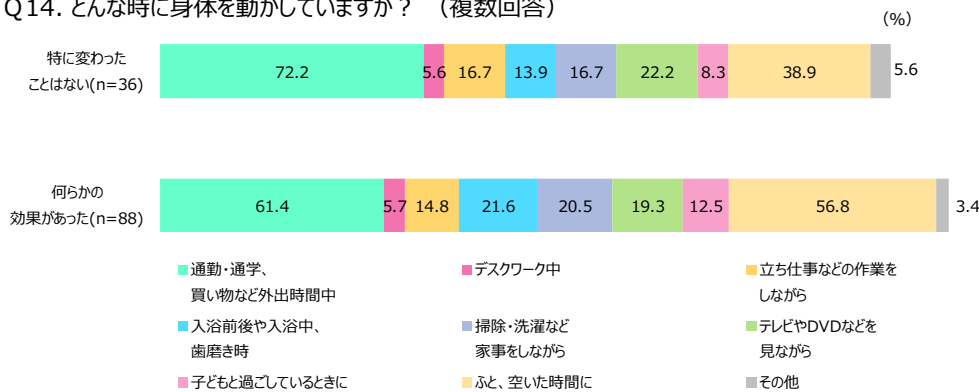
タイプBを、実感できた効果の設問で、「特に変わったことはない」=効果を感じていないグループと「何らかの効果があつた」グループとに分類。それぞれの身体を動かしている内容を見た。

「何らかの効果があつた」グループは、「通勤・通学、買い物など外出時間中」や「ふと、空いた時間に」、「ストレッチ」「歩く距離を延ばす」「階段を使う」「軽い負荷の運動（スクワットなど）」を行っている人の率が高い。

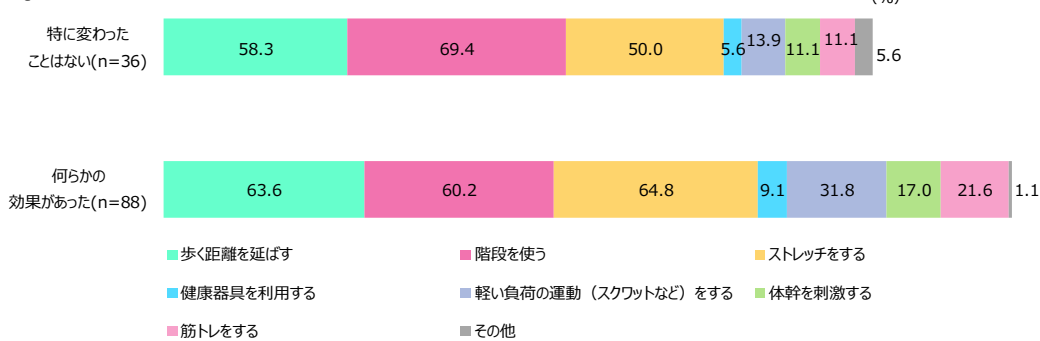
頻度にはあまり差がなく、1回あたりの平均時間は「10分以上30分未満」が効果の実感が高くなっている。

※全体の中の比較ではなく、タイプB内の比較なのでウエイトバック集計は行っていない

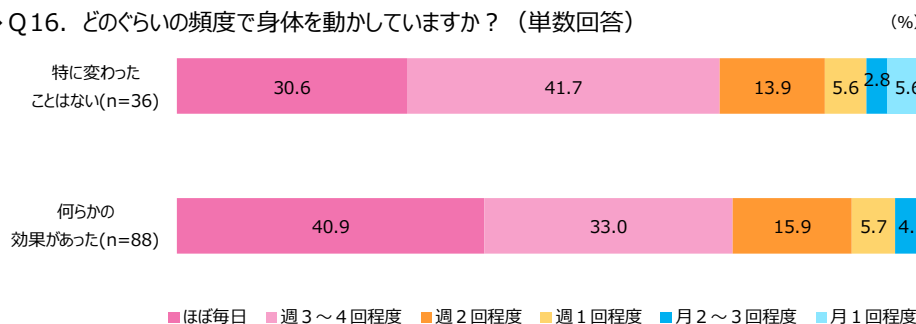
◆ Q14. どんな時に身体を動かしていますか？（複数回答）



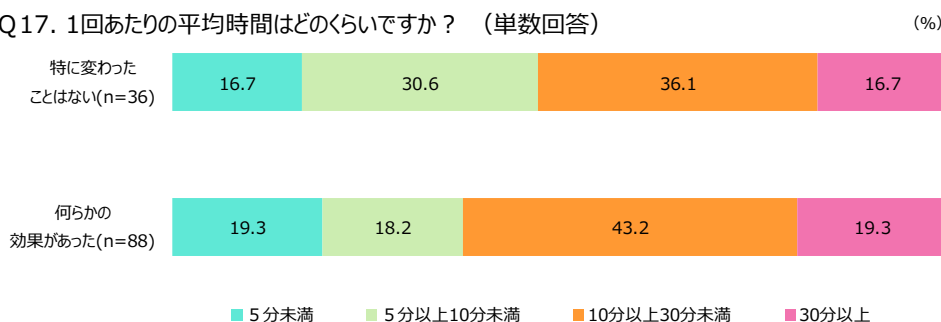
◆ Q15. スキマ時間や他のことをしながら、どんなことをしていますか？（複数回答）



◆ Q16. どのぐらいの頻度で身体を動かしていますか？（単数回答）



◆ Q17. 1回あたりの平均時間はどのくらいですか？（単数回答）



スポーツ・運動についてのアンケート

スキマ時間や他のことをしながら身体を動かすようにしている タイプB

Q21定期的に時間をとってスポーツ・運動をしない理由-1 (複数回答)

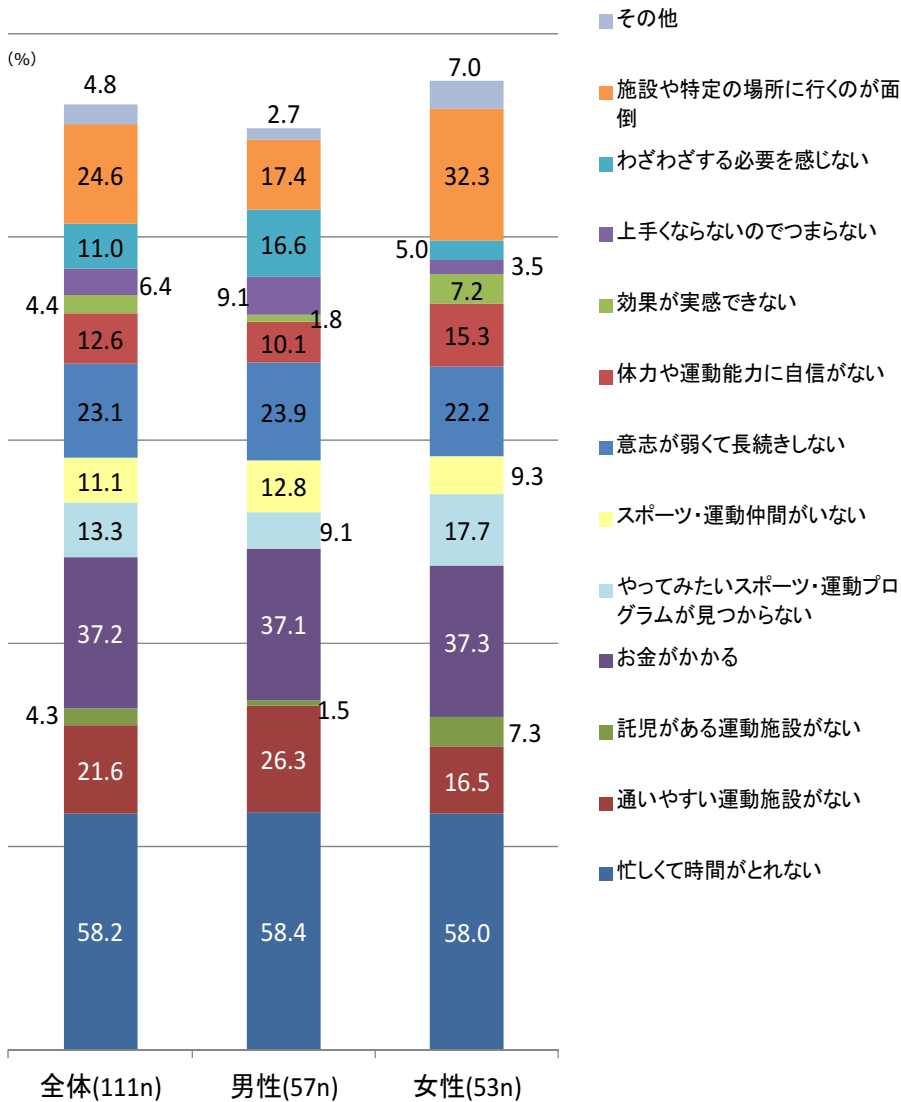
Q21. 定期的に時間をとってスポーツ・運動をしない理由は何ですか？ あてはまるものをすべてお答えください。

◆全体 男女別 上位5項目

	1位	2位	3位	4位	5位
全体	忙しくて時間がとれない 58.2%	お金がかかる 37.2%	施設や特定の場所に行くのが面倒 24.6%	意志が弱くて長続きしない 23.1%	通いやすい運動施設がない 21.6%
男性	忙しくて時間がとれない 58.4%	お金がかかる 37.1%	通いやすい運動施設がない 26.3%	意志が弱くて長続きしない 23.9%	施設や特定の場所に行くのが面倒 17.4%
女性	忙しくて時間がとれない 58.0%	お金がかかる 37.3%	施設や特定の場所に行くのが面倒 32.3%	意志が弱くて長続きしない 22.2%	やってみたいスポーツ・運動プログラムが見つからない 17.7%

「忙しくて時間がとれない」が6割近くでトップ。
「通いやすい運動施設がない」「施設や特定の場所に行くのが面倒」を合わせると、全体で46.2%、男性43.7%、女性48.8%と「お金がかかる」を上回り2番目に。

時間がないことと特定の場所へ出かけていくことがハードルになっている。ただし「忙しくて時間がとれない」「通いやすい運動施設がない」という回答には主観的・感覚的なものも含まれる点に留意する必要がある。



	忙しくて時間がとれない	通いやすい運動施設がない	託児がある運動施設	お金がかかる	見つからないプログラム	スポーツ・運動仲間	意志が弱くて長続きしない	信力や運動能力に自信がない	効果が実感できない	つまらないので	上手にならないので	わざわざする必要を感	行先の特定の場所に	その他
全体(111n)	58.2	21.6	4.3	37.2	13.3	11.1	23.1	12.6	4.4	6.4	11.0	24.6	4.8	
男性(57n)	58.4	26.3	1.5	37.1	9.1	12.8	23.9	10.1	1.8	9.1	16.6	17.4	2.7	
女性(53n)	58.0	16.5	7.3	37.3	17.7	9.3	22.2	15.3	7.2	3.5	5.0	32.3	7.0	

■ = 全体より5ポイント以上高い ■ = 全体より5ポイント以上低い ■ = 男性と女性で10ポイント以上差がある項目

スポーツ・運動についてのアンケート

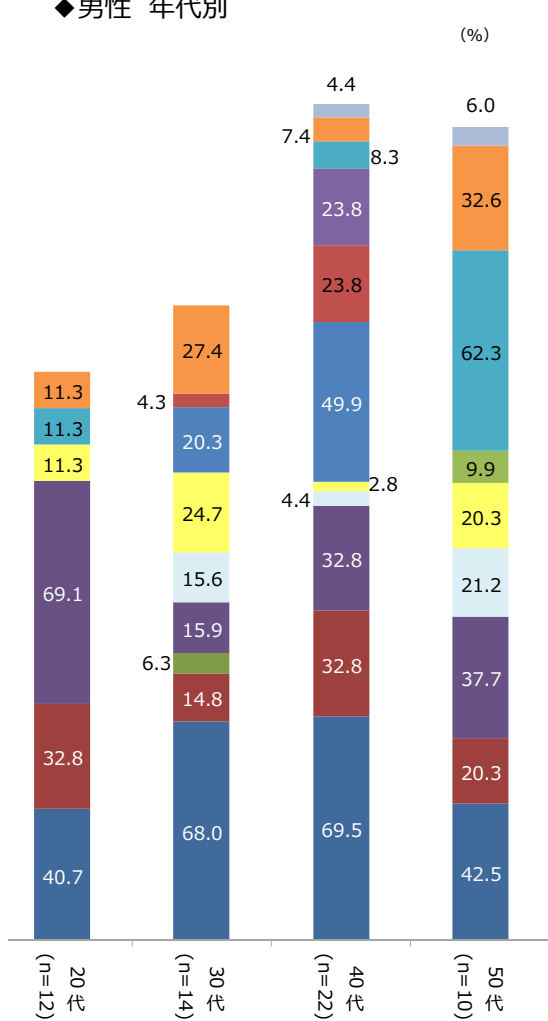
スキマ時間や他のことをしながら身体を動かすようにしている タイプB

Q21 定期的に時間をとってスポーツ・運動をしない理由-2 (複数回答)

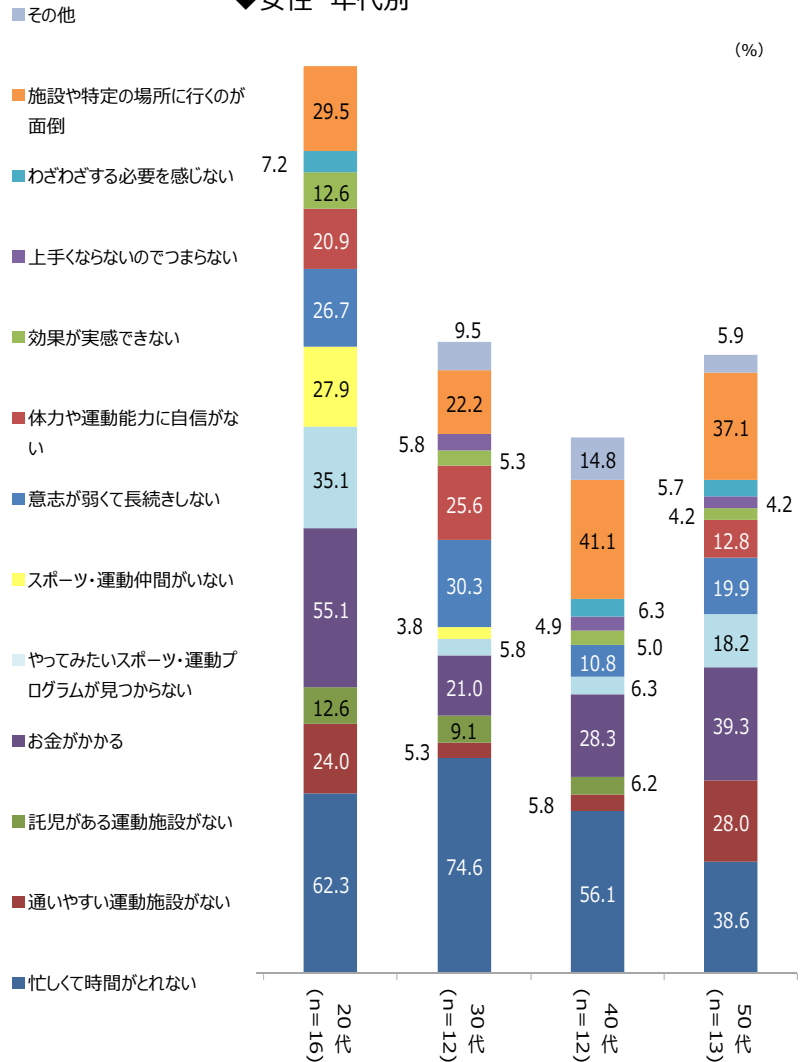
Q21. 定期的に時間をとってスポーツ・運動をしない理由は何ですか？ あてはまるものをすべてお答えください。

性別・年代別に見ると、
 男性は40代が最も複数選択項目数が多い。50代に「わざわざする必要を感じない」が高いのも特徴。
 女性は「忙しくて時間がとれない」が30代をピークに少しずつ低くなるが、40代、50代で「施設や特定の場所に行くのが面倒」が高くなる。

◆男性 年代別



◆女性 年代別



スポーツ・運動についてのアンケート

スキマ時間や他のことをしながら身体を動かそうにしている タイプB

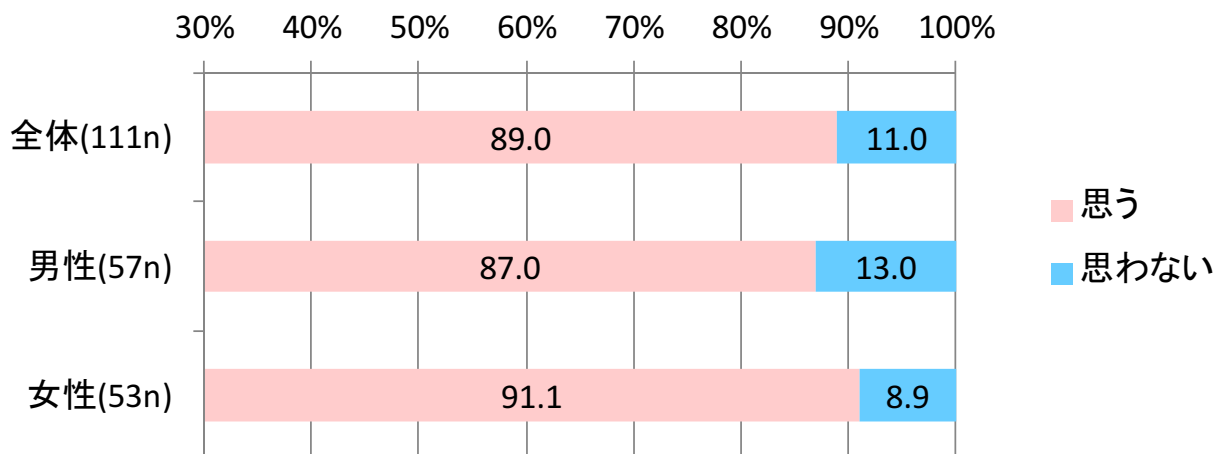
Q22今よりもっとスポーツ・運動をしたいと思うか（単数回答）

Q22. 今後、今よりもっとスポーツ・運動をしたいと思いますか？

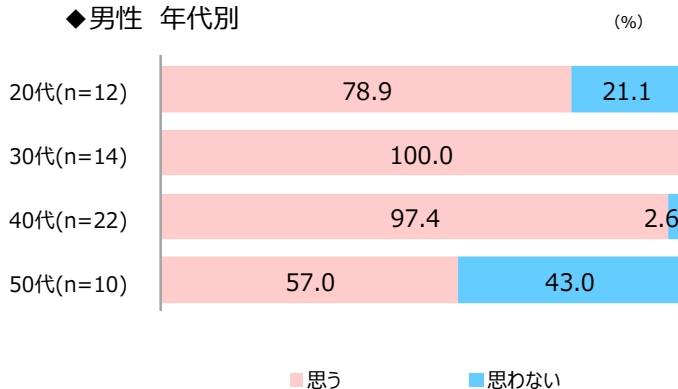
今よりもっと「スポーツ・運動をしたい」が全体で89.0%。

性別・年代別では、男性・50代の意識が他に比べ低いが、これはサンプル数が少ない上に「わざわざする必要を感じない」と考える人が含まれているためであると推察される。

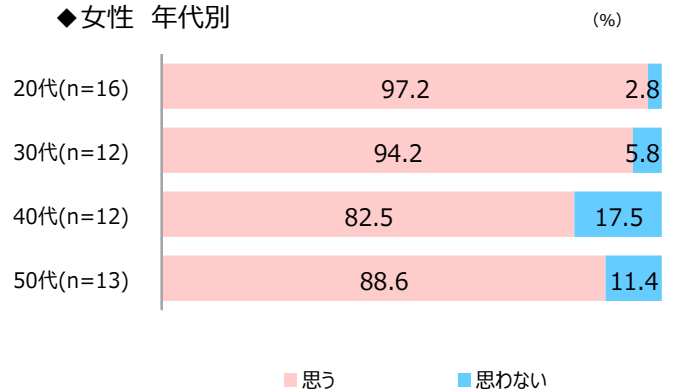
◆全体 男女別



◆男性 年代別



◆女性 年代別



スポーツ・運動についてのアンケート

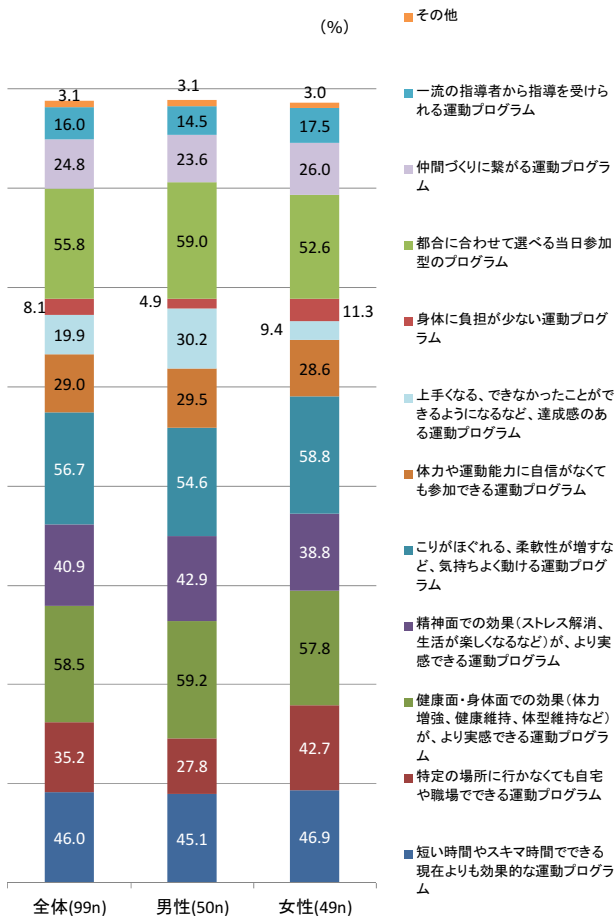
スキマ時間や他のことをしながら身体を動かすようにしている タイプB

Q23 身体を動かす、スポーツ・運動をするきっかけになるプログラム(もっと運動したいと思っている人へ)-1 (複数回答)

Q23. Q22で「思う」と回答した方にうかがいます。どんなプログラムがあったら、もっと身体を動かす、スポーツ・運動をするきっかけになると思いますか？ あてはまるものをすべてお答えください。

◆全体 男女別 上位5項目

	1位	2位	3位	4位	5位
全体	健康面・身体面での効果(体力増強、健康維持、体型維持など)が、より実感できる運動プログラム 58.5%	こりがほぐれる、柔軟性が増すなど、気持ちよく動ける運動プログラム 56.7%	都合に合わせて選べる当日参加型のプログラム 55.8%	短い時間やスキマ時間でできる現在よりも効果的な運動プログラム 46.0%	精神面での効果(ストレス解消、生活が楽しくなるなど)が、より実感できる運動プログラム 40.9%
男性	健康面・身体面での効果(体力増強、健康維持、体型維持など)が、より実感できる運動プログラム 59.2%	都合に合わせて選べる当日参加型のプログラム 59.0%	こりがほぐれる、柔軟性が増すなど、気持ちよく動ける運動プログラム 54.6%	短い時間やスキマ時間でできる現在よりも効果的な運動プログラム 45.1%	精神面での効果(ストレス解消、生活が楽しくなるなど)が、より実感できる運動プログラム 42.9%
女性	こりがほぐれる、柔軟性が増すなど、気持ちよく動ける運動プログラム 58.8%	健康面・身体面での効果(体力増強、健康維持、体型維持など)が、より実感できる運動プログラム 57.8%	都合に合わせて選べる当日参加型のプログラム 52.6%	短い時間やスキマ時間でできる現在よりも効果的な運動プログラム 46.9%	特定の場所に行かなくても自宅や職場でできる運動プログラム 42.7%



全体でも男女別でも50%を超えるトップ3が「健康面・身体面での効果(体力増強、健康維持、体型維持など)が、より実感できる運動プログラム」「こりがほぐれる、柔軟性が増すなど、気持ちよく動ける運動プログラム」「都合に合わせて選べる当日参加型のプログラム」。「短い時間やスキマ時間でできる現在よりも効果的な運動プログラム」も45.0%以上とニーズは高い。

男女別に見ると男性に特徴的なのは「上手くなる、できなかったことができるようになるなど、達成感のある運動プログラム」が30.2%と、女性に比べて20ポイント以上高い。

女性に特徴的なのは「特定の場所に行かなくても自宅や職場でできる運動プログラム」が42.7%と、男性に比べて約15ポイント高い。

	果で短 きの時 間運 動現 在ス ロよ グマ ム効 間	て定 も自 宅場 所や 職場 で行 か な く も	動が持 ロよ グリ ム感 持 強 体 な で か る 運	健康 面・ 身体 面 での 効果 (体 力 増 強 、 健 康 維 持 、 体 型 維 持 な ど)	実感 する こ ろ が ほ ぐ れ る 、 柔 軟 性 が 増 す な ど 、 気 持 ち よ く 動 け る 運 動 プ ロ グ ラ ム	こりがほぐれる、柔軟性が増すなど、気持ちよく動ける運動プログラム	都合に合わせて選べる当日参加型のプログラム	短い時間やスキマ時間でできる現在よりも効果的な運動プログラム	精神面での効果(ストレス解消、生活が楽しくなるなど)が、より実感できる運動プログラム	特定の場所に行かなくても自宅や職場でできる運動プログラム	身体に負担が少ない運動プログラム	上手くなる、できなかったことができるようになるなど、達成感のある運動プログラム	体力や運動能力に自信がなくても参加できる運動プログラム	こりがほぐれる、柔軟性が増すなど、気持ちよく動ける運動プログラム	精神面での効果(ストレス解消、生活が楽しくなるなど)が、より実感できる運動プログラム	健康面・身体面での効果(体力増強、健康維持、体型維持など)が、より実感できる運動プログラム	特定の場所に行かなくても自宅や職場でできる運動プログラム	短い時間やスキマ時間でできる現在よりも効果的な運動プログラム	一流の指導者から指導を受けられる運動プログラム	仲間づくりに繋がる運動プログラム	都合に合わせて選べる当日参加型のプログラム	短い時間やスキマ時間でできる現在よりも効果的な運動プログラム	精神面での効果(ストレス解消、生活が楽しくなるなど)が、より実感できる運動プログラム
全体(99n)	46.0	35.2	58.5	40.9	56.7	29.0	19.9	8.1	55.8	24.8	16.0	3.1	24.8	40.9	35.2	58.5	40.9	46.0	3.1	24.8	55.8	40.9	
男性(50n)	45.1	27.8	59.2	42.9	54.6	29.5	30.2	4.9	59.0	23.6	14.5	3.1	23.6	42.9	27.8	59.2	42.9	45.1	3.1	23.6	59.0	42.9	
女性(49n)	46.9	42.7	57.8	38.8	58.8	28.6	9.4	11.3	52.6	26.0	17.5	3.0	26.0	38.8	42.7	57.8	42.7	46.9	3.0	26.0	52.6	42.7	

■ = 全体より5ポイント以上高い ■ = 全体より5ポイント以上低い ■ = 男性と女性で10ポイント以上差がある項目

スポーツ・運動についてのアンケート

スキマ時間や他のことをしながら身体を動かすようにしている タイプB

Q23 身体を動かす、スポーツ・運動をするきっかけになるプログラム(もっと運動したいと思っている人へ)-2 (複数回答)

Q23. Q22で「思う」と回答した方にうかがいます。どんなプログラムがあったら、もっと身体を動かす、スポーツ・運動をするきっかけになると思いますか？ あてはまるものをすべてお答えください。

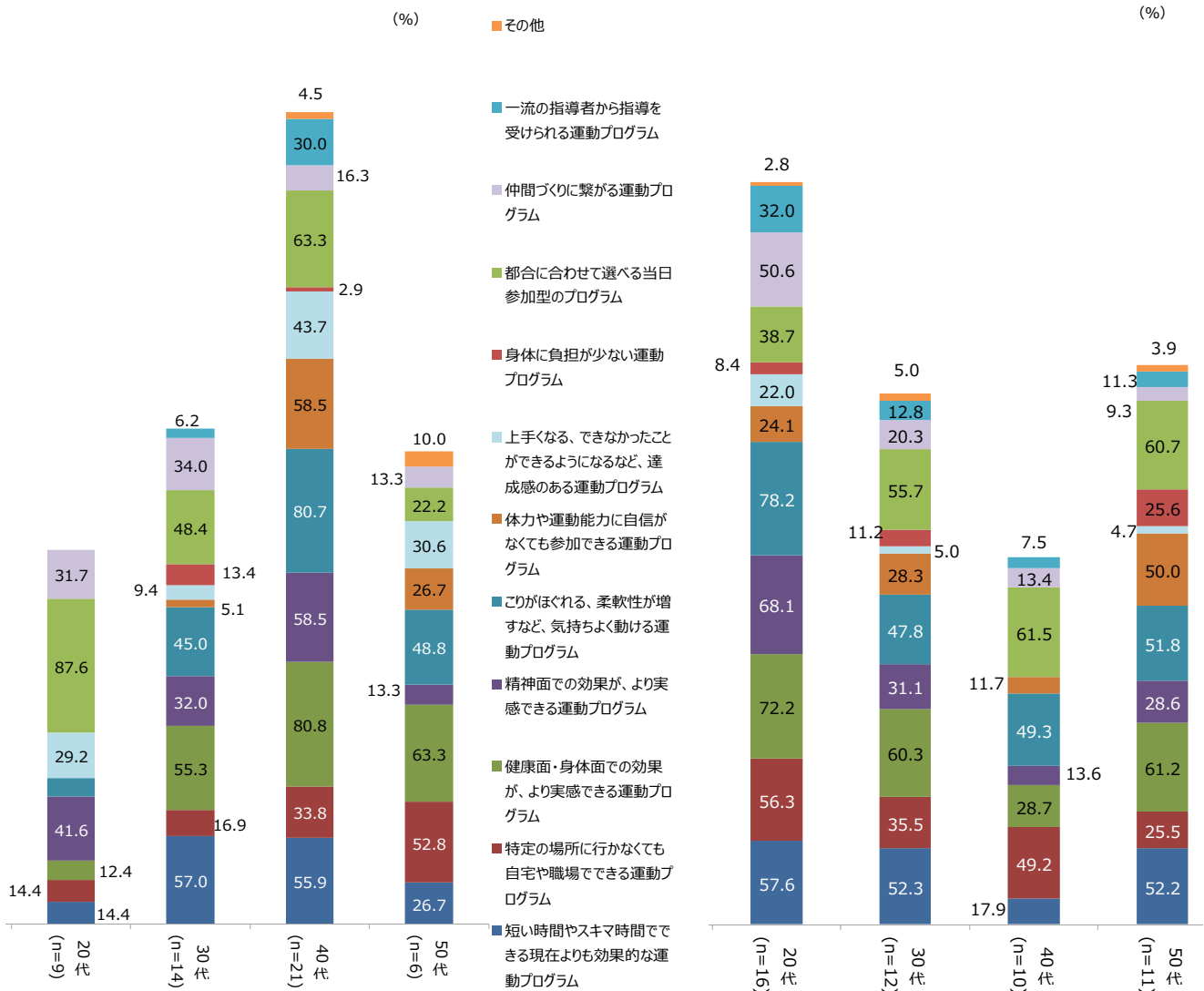
性別・年代別に見ると、

男性・40代は定期的に運動しない理由が多かったが、運動をするきっかけになるプログラムへのニーズも複数項目にわたる。「体力や運動能力に自信がなくても参加できる運動プログラム」が58.5%と他世代に比べ高い。

女性は30代、40代、50代で「都合に合わせて選べる当日参加型のプログラム」が高く、50代で「体力や運動能力に自信がなくても参加できる運動プログラム」が50.0%と他世代に比べ高い。

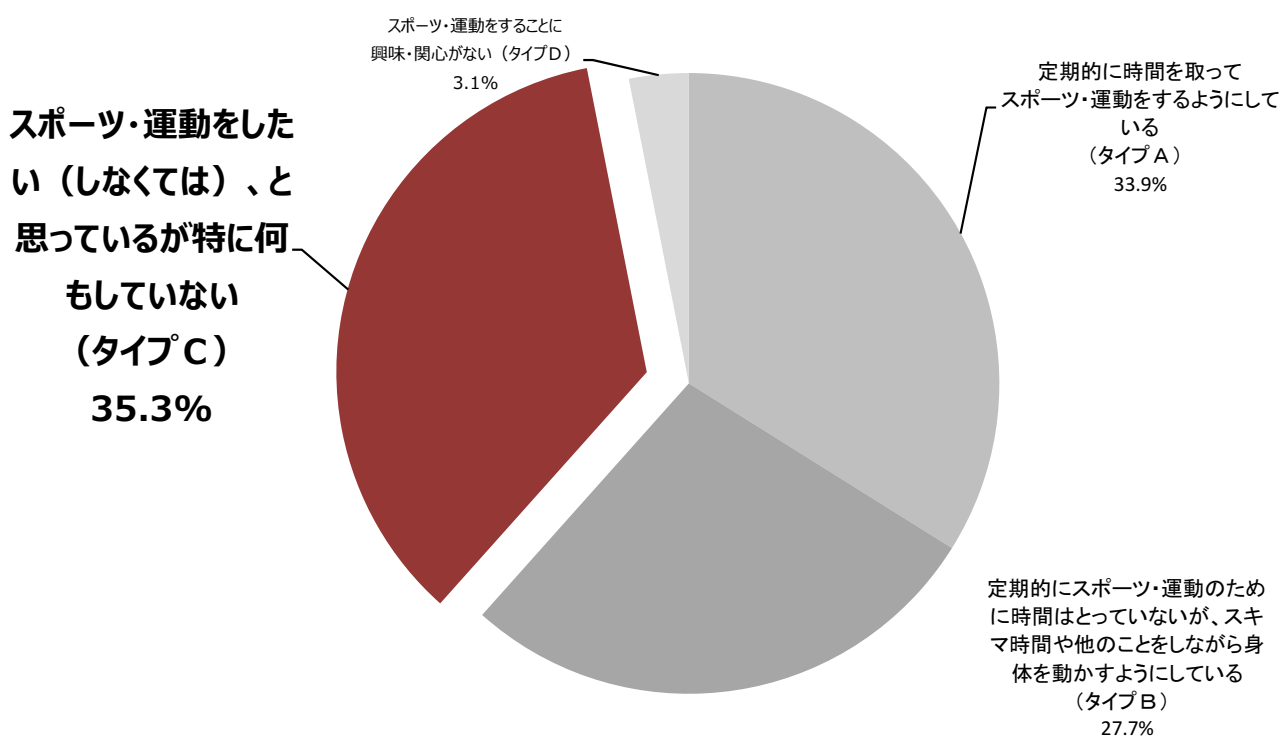
◆男性 年代別

◆女性 年代別



タイプ C について

スポーツ・運動をしたい（しなくては）、と思っているが特に何もしていない 35.3%



スポーツ・運動についてのアンケート

スポーツ・運動をしたい(しなくては)、と思っているが特に何もしていない タイプC

Q24スポーツ・運動をしていない理由-1 (複数回答)

Q24. スポーツ・運動をしたい(しなくては)、と思っているが特に何もしていない方にうかがいます。その理由は何ですか? あてはまるものをすべてお答えください。

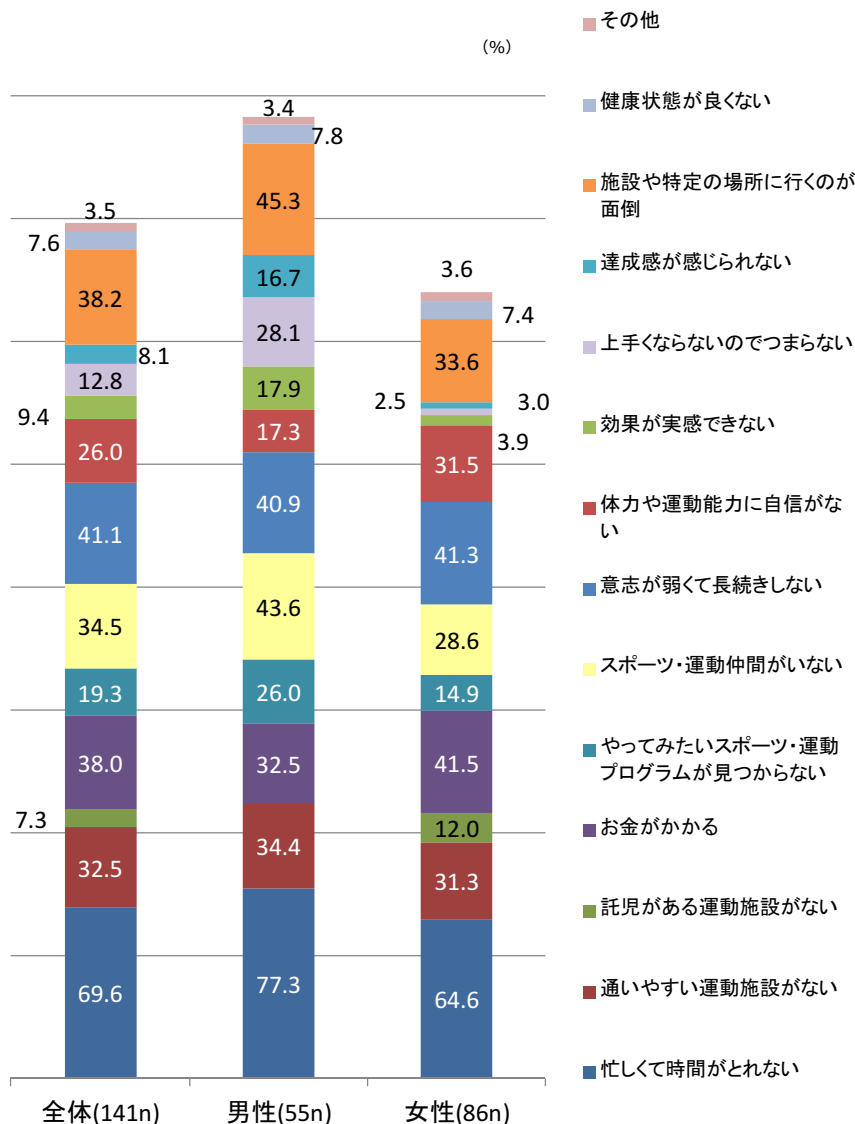
◆全体 男女別 上位5項目

	1位	2位	3位	4位	5位
全体	忙しくて時間がとれない 69.6%	意志が弱くて長続きしない 41.1%	施設や特定の場所に行くのが面倒 38.2%	お金がかかる 38.0%	スポーツ・運動仲間がいない 34.5%
男性	忙しくて時間がとれない 77.3%	施設や特定の場所に行くのが面倒 45.3%	スポーツ・運動仲間がいない 43.6%	意志が弱くて長続きしない 40.9%	通しやすい運動施設がない 34.4%
女性	忙しくて時間がとれない 64.6%	お金がかかる 41.5%	意志が弱くて長続きしない 41.3%	施設や特定の場所に行くのが面倒 33.6%	体力や運動能力に自信がない 31.5%

全体では「忙しくて時間がとれない」が圧倒的のトップで、約7割。本調査による「忙しさ」に客観的基準はないが、多くの人が、「忙しくて時間がとれない」と感じていることが分かる。

男女別で見ると男性の方が運動・スポーツをしていない理由として、より多くの理由を挙げている。

男性に比べ、女性は「体力や運動能力に自信がない」が31.5%とやや高い。



	と忙しくて時間がとれない	施設や特定の場所に行くのが面倒	通しやすい運動施設がない	託児がある運動施設がない	お金がかかる	かからぬ見つけにくい	口グム・み	ポラツ・み	やっつたい	仲間がいない	スポーツ仲間がいない	続きがながい	意志が弱くて長	に自信がない	体力や運動能力に自信がない	効果が実感できない	の上手にならない	れな	達成感が感じられない	倒	所に特	施設や特定の場所	ない健康状態が良く	健康状態が良く	その他
全体(141n)	69.6	32.5	7.3	38.0	19.3	34.5	41.1	26.0	9.4	12.8	8.1	38.2	7.6	3.5											
男性(55n)	77.3	34.4	0.0	32.5	26.0	43.6	40.9	17.3	17.9	28.1	16.7	45.3	7.8	3.4											
女性(86n)	64.6	31.3	12.0	41.5	14.9	28.6	41.3	31.5	3.9	3.0	2.5	33.6	7.4	3.6											

■ = 全体より5ポイント以上高い ■ = 全体より5ポイント以上低い ■ = 男性と女性で10ポイント以上差がある項目

スポーツ・運動についてのアンケート

スポーツ・運動をしたい(しなくては)、と思っているが特に何もしていない タイプC

Q24スポーツ・運動をしていない理由-2 (複数回答)

Q24. スポーツ・運動をしたい(しなくては)と思っているが特に何もしていない方にうかがいます。その理由は何ですか? あてはまるものをすべてお答えください。

性別・年代別に見ると、

男性は50代を除き、トップの「忙しくて時間がとれない」に次いで、20代は「スポーツ・運動仲間がない」63.3%、30代は「意志が弱くて長続きしない」40.9%、40代は「施設や特定の場所に行くのが面倒」51.2%が2番目に高くなっている。50代は「施設や特定の場所に行くのが面倒」77.3%が最も高い。

女性は、「忙しくて時間がとれない」に次いで、20代は「お金がかかる」50.8%、30代は「お金がかかる」40.1%、僅差で「託児がある運動施設がない」39.1%、40代は「意志が弱くて長続きしない」35.1%、50代は「意志が弱くて長続きしない」48.2%、僅差で「体力や運動能力に自信がない」47.1%。

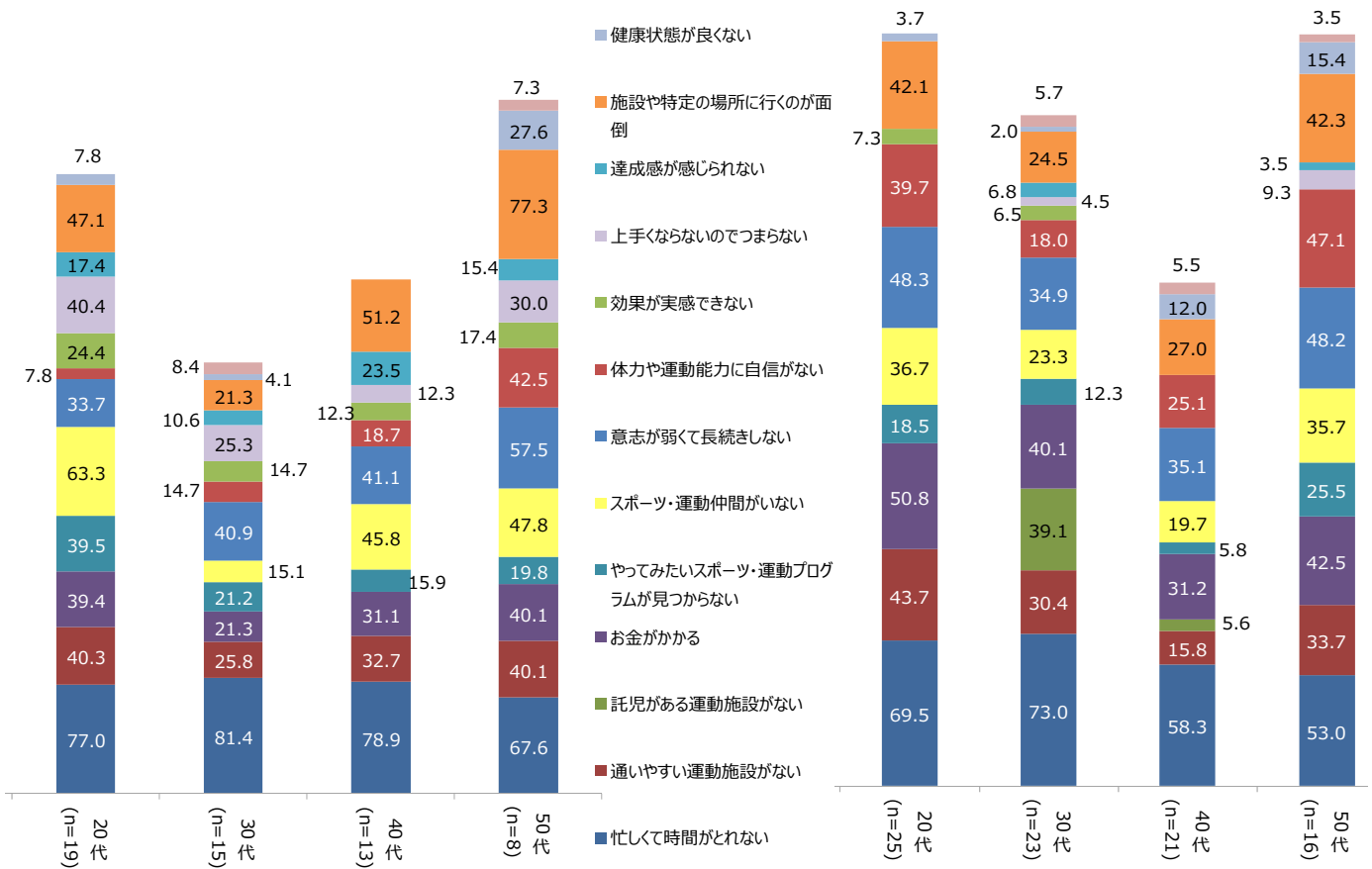
◆男性 年代別

(%)

◆女性 年代別

(%)

- その他
- 健康状態が良くない
- 施設や特定の場所に行くのが面倒
- 達成感が感じられない
- 上手くならないのでつまらない
- 効果が実感できない
- 体力や運動能力に自信がない
- 意志が弱くて長続きしない
- スポーツ・運動仲間がない
- やってみたいスポーツ・運動プログラムが見つからない
- お金がかかる
- 託児がある運動施設がない
- 通いやすい運動施設がない
- 忙しくて時間がとれない



スポーツ・運動についてのアンケート

スポーツ・運動をしたい(しなくては)、と思っているが特に何もしていない タイプC

Q25身体を動かす、スポーツ・運動をするきっかけになるプログラム-1 (複数回答)

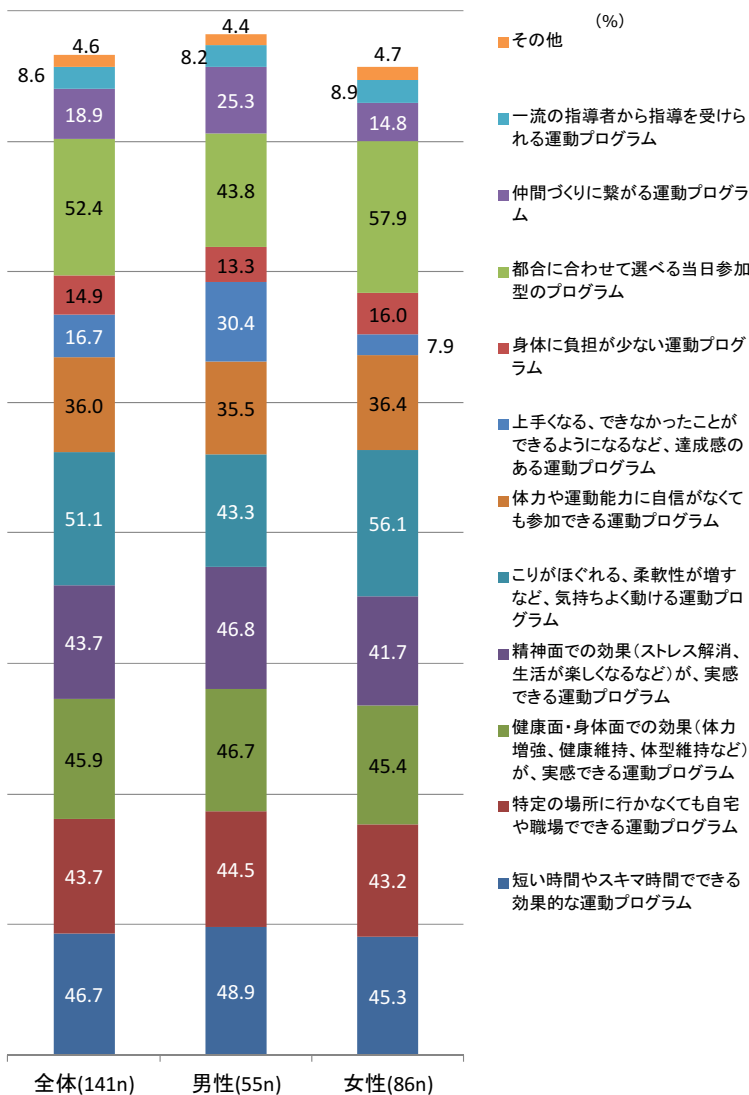
Q25. どんなプログラムがあったら、身体を動かす、スポーツ・運動をするきっかけになると思いますか？ あてはまるものをすべてお答えください。

◆全体 男女別 上位5項目

	1位	2位	3位	4位	5位	5位
全体	都合に合わせて選べる当日参加型のプログラム 52.4%	こりがほぐれる、柔軟性が増すなど、気持ちよく動ける運動プログラム 51.1%	短い時間やスキマ時間でできる効果的な運動プログラム 46.7%	健康面・身体面での効果(体力増強、健康維持、体型維持など)が、実感できる運動プログラム 45.9%	特定の場所に行かなくても自宅や職場でできる運動プログラム 43.7%	精神面での効果(ストレス解消、生活が楽しくなるなど)が、実感できる運動プログラム 43.7%
男性	短い時間やスキマ時間でできる効果的な運動プログラム 48.9%	精神面での効果(ストレス解消、生活が楽しくなるなど)が、実感できる運動プログラム 46.8%	健康面・身体面での効果(体力増強、健康維持、体型維持など)が、実感できる運動プログラム 46.7%	特定の場所に行かなくても自宅や職場でできる運動プログラム 44.5%	都合に合わせて選べる当日参加型のプログラム 43.8%	
女性	都合に合わせて選べる当日参加型のプログラム 57.9%	こりがほぐれる、柔軟性が増すなど、気持ちよく動ける運動プログラム 56.1%	健康面・身体面での効果(体力増強、健康維持、体型維持など)が、実感できる運動プログラム 45.4%	短い時間やスキマ時間でできる効果的な運動プログラム 45.3%	特定の場所に行かなくても自宅や職場でできる運動プログラム 43.2%	

運動を始めるきっかけになりそうなものは、自分の「都合に合わせて選べる」ことができる、あるいは「短い時間やスキマ時間でできる」「自宅や職場でできる」プログラムであり、気持ちよく動けて「健康面・身体面・精神面での効果」が実感できるプログラムとなっている。

「忙しい」「意志が弱い」「特定の場所に行くのが面倒」(P.46 Q24) なタイプCに向けては、プログラムの多様さや実感できる効果をより明確に伝えていく工夫が必要である。



	短い時間やスキマ時間でできる効果的な運動プログラム	精神面での効果(ストレス解消、生活が楽しくなるなど)が、実感できる運動プログラム	健康面・身体面での効果(体力増強、健康維持、体型維持など)が、実感できる運動プログラム	都合に合わせて選べる当日参加型のプログラム	仲間づくりに繋がる運動プログラム	一流の指導者から指導を受けられる運動プログラム	その他
全体(141n)	46.7	43.7	45.9	52.4	18.9	8.6	4.6
男性(55n)	48.9	44.5	46.7	43.8	25.3	8.2	4.4
女性(86n)	45.3	43.2	45.4	57.9	14.8	8.9	4.7

■ = 全体より5ポイント以上高い ■ = 全体より5ポイント以上低い ■ = 男性と女性で10ポイント以上差がある項目

スポーツ・運動についてのアンケート

スポーツ・運動をしたい(しなくては)、と思っているが特に何もしていない タイプC

Q25 身体を動かす、スポーツ・運動をするきっかけになるプログラム-2 (複数回答)

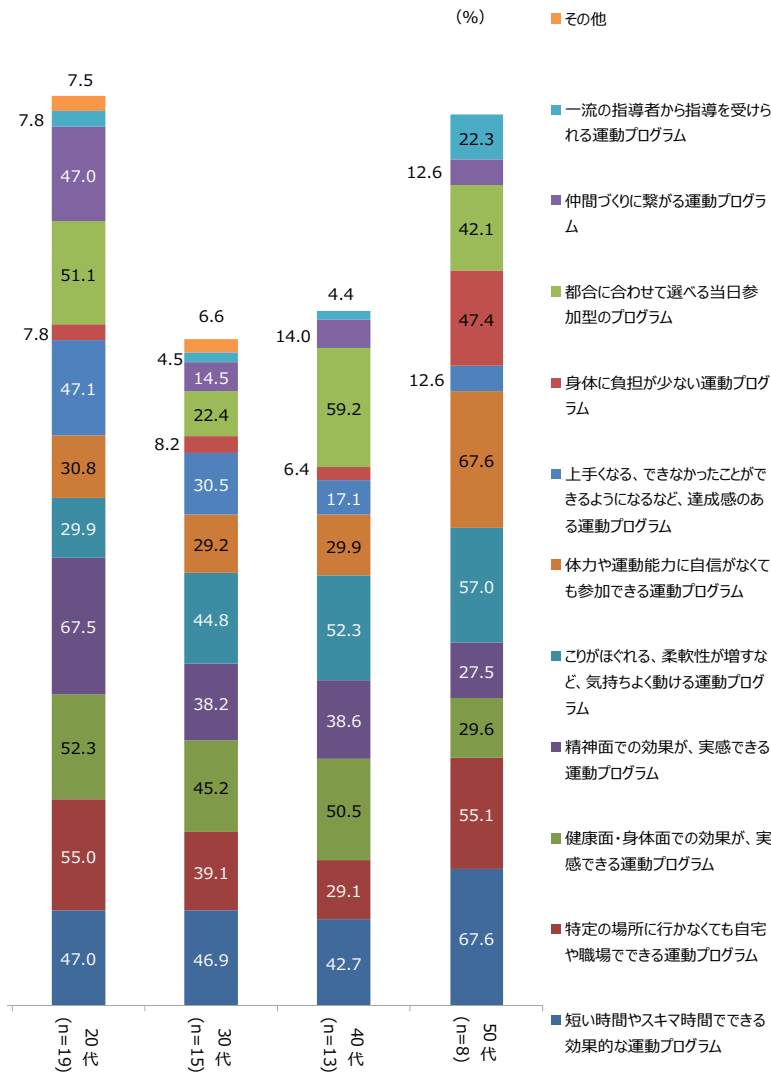
Q25. どんなプログラムがあったら、身体を動かす、スポーツ・運動をするきっかけになると思いますか？ あてはまるものをすべてお答えください。

性別・年代別に見ると、

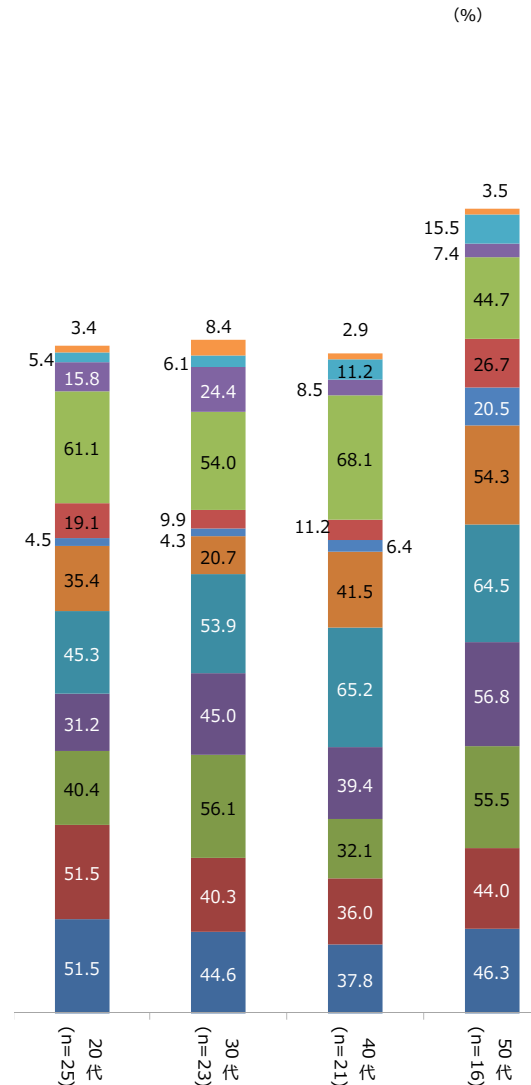
男性は30代、40代、50代で「こりがほぐれる、柔軟性が増すなど、気持ちよく動ける運動プログラム」が高く、40代は「都合に合わせて選べる当日参加型のプログラム」も59.2%と高い。50代の「体力や運動能力に自信がなくても参加できる運動プログラム」67.6%、「身体に負担が少ない運動プログラム」47.4%は他世代と比較して高い。

女性は20代、30代、40代で「都合に合わせて選べる当日参加型のプログラム」が高く、40代、50代で「こりがほぐれる、柔軟性が増すなど、気持ちよく動ける運動プログラム」が6割を超える。50代では「体力や運動能力に自信がなくても参加できる運動プログラム」54.3%、「精神面での効果（ストレス解消、生活が楽しくなるなど）が、実感できる運動プログラム」56.8%が他世代に比べ高くなっている。

◆男性 年代別



◆女性 年代別



スポーツ・運動についてのアンケート

スポーツ・運動をしたい(しなくては)、と思っているが特に何もしていない タイプC

Q26スポーツ・運動をすることで、期待する効果-1 (複数回答)

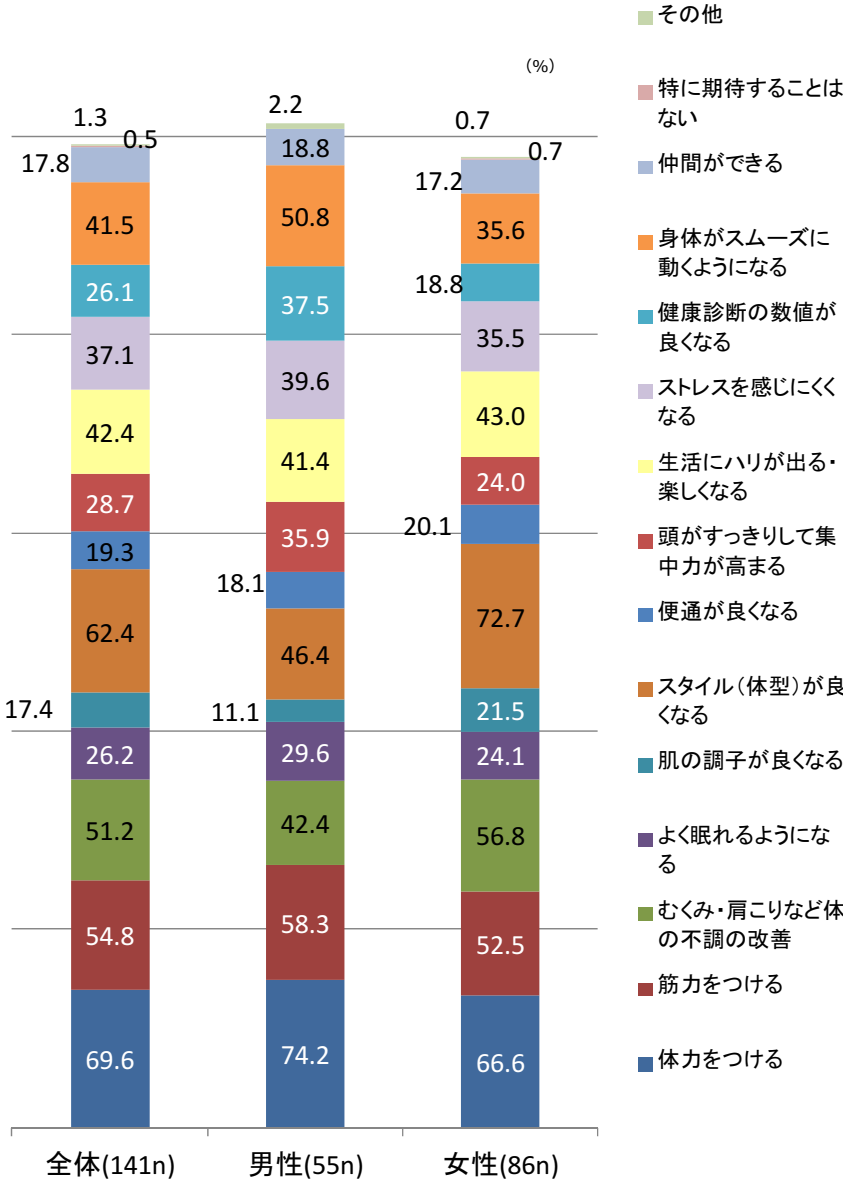
Q26. あなたがスポーツ・運動をすることで、期待する効果は何ですか？ あてはまるものをすべてお答えください。

◆全体 男女別 上位5項目

	1位	2位	3位	4位	5位
全体	体力をつける 69.6%	スタイル(体型)が良くなる 62.4%	筋力をつける 54.8%	むくみ・肩こりなど体の不調の改善 51.2%	生活にハリが出る・楽しくなる 42.4%
男性	体力をつける 74.2%	筋力をつける 58.3%	身体がスムーズに動くようになる 50.8%	スタイル(体型)が良くなる 46.4%	むくみ・肩こりなど体の不調の改善 42.4%
女性	スタイル(体型)が良くなる 72.7%	体力をつける 66.6%	むくみ・肩こりなど体の不調の改善 56.8%	筋力をつける 52.5%	生活にハリが出る・楽しくなる 43.0%

「体力をつける」「スタイル(体型)が良くなる」「筋力をつける」「むくみ・肩こりなど体の不調の改善」といった身体的要素が上位。身体を動かすことの効果は理解されている。

男女間の差の大きさに着目すると、女性の方が「スタイル(体型)が良くなる」「むくみ・肩こりなど体の不調の改善」に、より期待をしている。



	体力をつける	筋力をつける	どむくみ・肩のこり改善	よく眠れるようになる	肌の調子が良くなる	スタイル(体型)が良くなる	便通が良くなる	集中力が高まりして頭がすっきりする	生活にハリが出る	くすくすを感じる	健康診断の数値が良くなる	動くようにスムーズになる	仲間ができる	特に期待することはない	その他
全体(141n)	69.6	54.8	51.2	26.2	17.4	62.4	19.3	28.7	42.4	37.1	26.1	41.5	17.8	0.5	1.3
男性(55n)	74.2	58.3	42.4	29.6	11.1	46.4	18.1	35.9	41.4	39.6	37.5	50.8	18.8	0.0	2.2
女性(86n)	66.6	52.5	56.8	24.1	21.5	72.7	20.1	24.0	43.0	35.5	18.8	35.6	17.2	0.7	0.7

■ = 全体より5ポイント以上高い ■ = 全体より5ポイント以上低い ■ = 男性と女性で10ポイント以上差がある項目

スポーツ・運動についてのアンケート

スポーツ・運動をしたい(しなくては)、と思っているが特に何もしていない タイプC

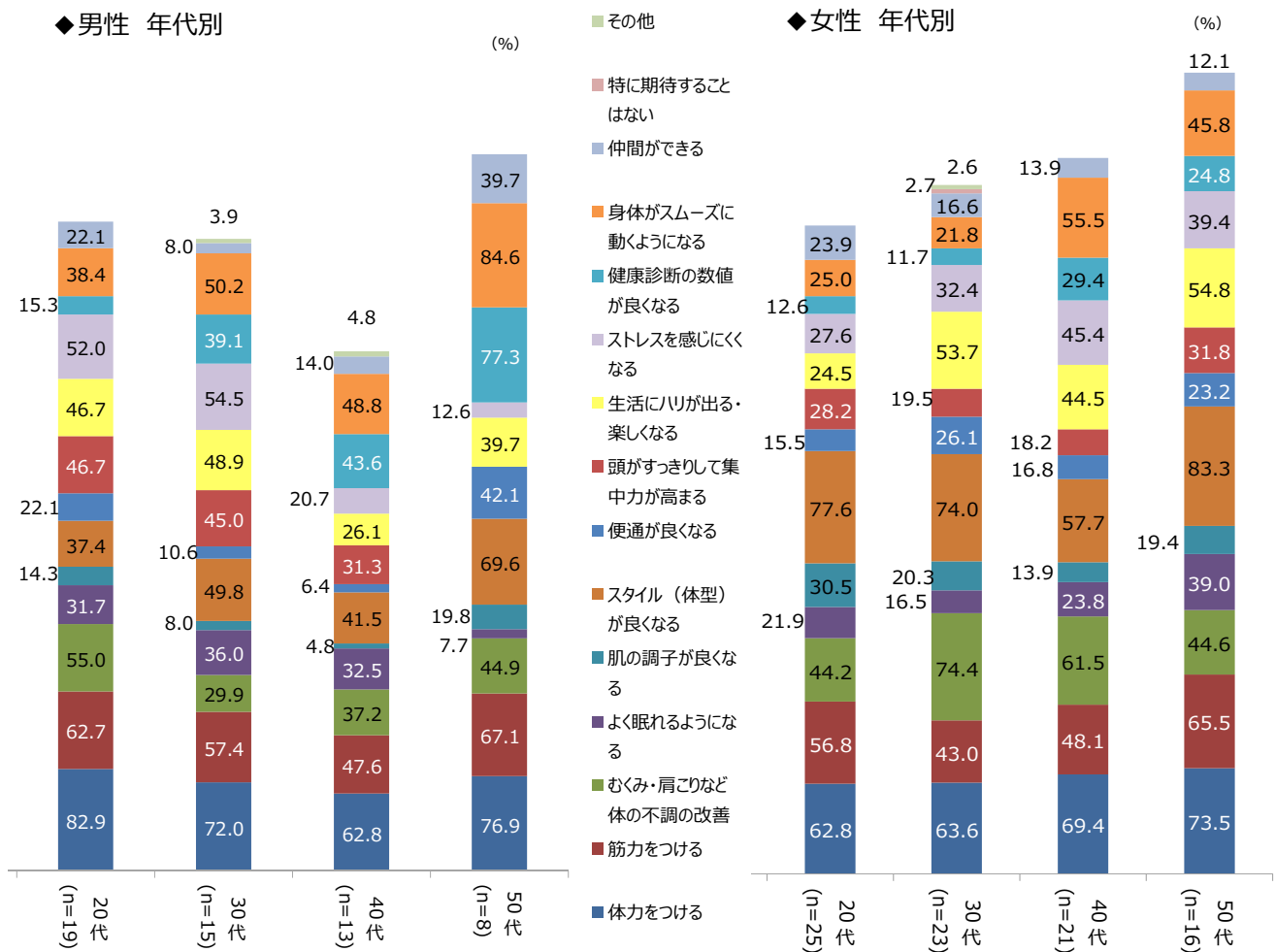
Q26スポーツ・運動をすることで、期待する効果-2 (複数回答)

Q26. あなたがスポーツ・運動をすることで、期待する効果は何ですか？ あてはまるものをすべてお答えください。

性別・年代別に見ると、

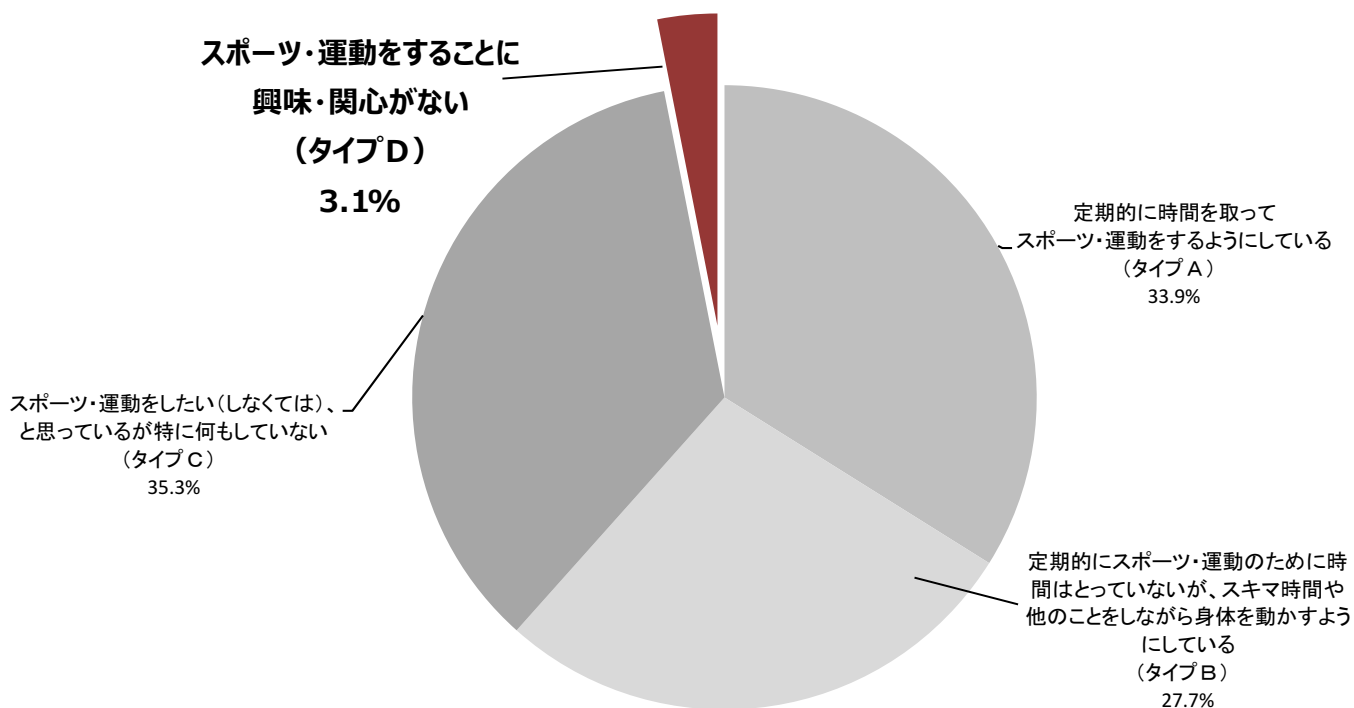
男性は、20代、30代で「頭がすっきりして集中力が高まる」「生活にハリが出る・楽しくなる」「ストレスを感じにくくなる」の精神的要素改善への期待が40代、50代に比べて高い。

女性は各年代で「スタイル（体型）が良くなる」がコンスタントに高いが、30代では「むくみ・肩こりなど体の不調の改善」、40代では「体力をつける」「むくみ・肩こりなど体の不調の改善」が上回る。50代では「スタイル（体型）が良くなる」がトップになるが、次いで「体力をつける」が73.5%、「筋力をつける」が65.5%と他の年代に比べて高い。



タイプ D について

スポーツ・運動をすることに興味・関心がない 3.1%



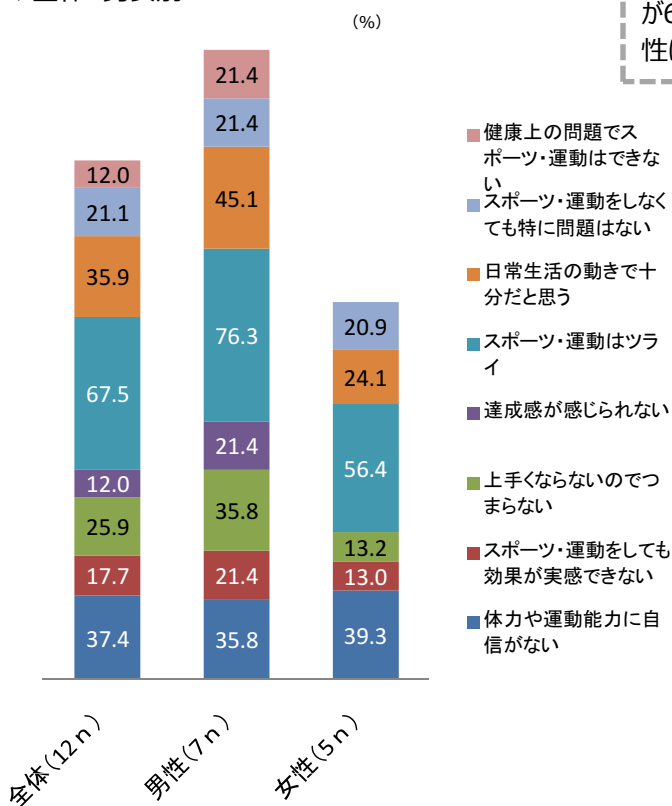
スポーツ・運動についてのアンケート

スポーツ・運動をすることに興味・関心がない タイプD

Q27スポーツ・運動についての意識（複数回答）

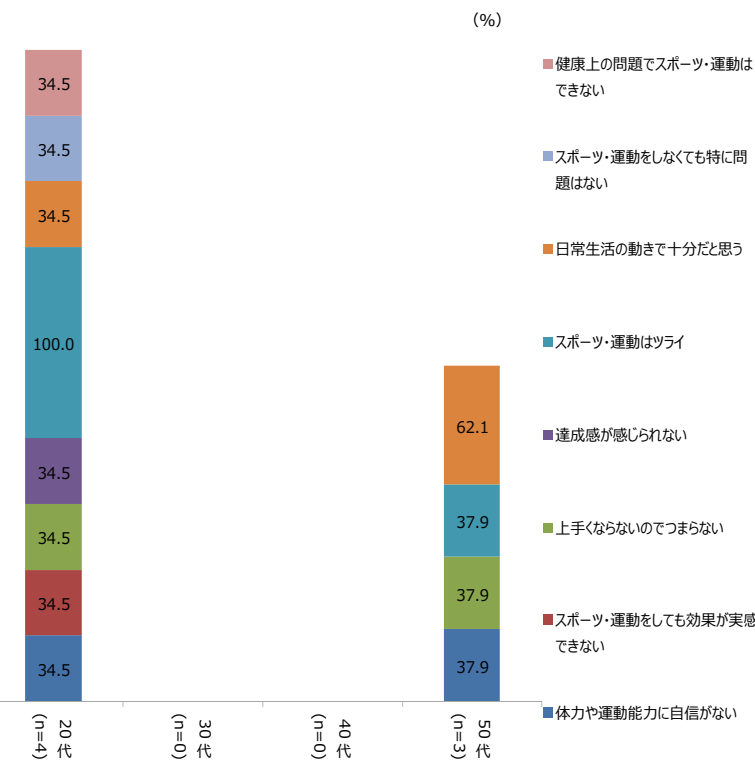
Q27. スポーツ・運動をすることに興味・関心がない方にうかがいます。スポーツ・運動について、以下の項目であてはまるものをすべてお答えください。

◆全体 男女別

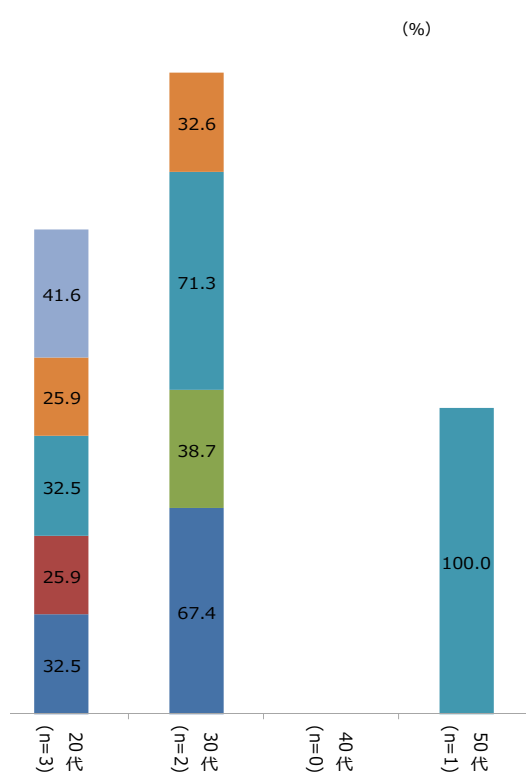


サンプル数が少ないので参考データだが、「スポーツ・運動はツライ」が67.5%とトップで、女性は「体力や運動能力に自信がない」が男性に比べやや高い。

◆男性 年代別



◆女性 年代別



回答者全員への設問

スポーツ・運動についてのアンケート

始めたものの続かなかったスポーツ・運動の有無（回答者全員への設問）

Q28 始めたものの続かなかったスポーツ・運動の有無（単数回答）

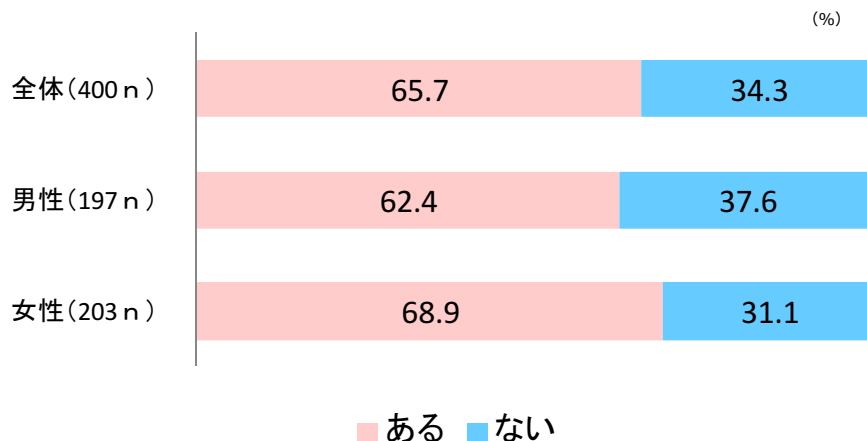
Q28. 全員にうかがいます。あなたには「始めたものの、続かなかったスポーツ・運動」はありますか？

始めたものの続かなかったスポーツ・運動があると回答したのは、全体、男女とも6割台。

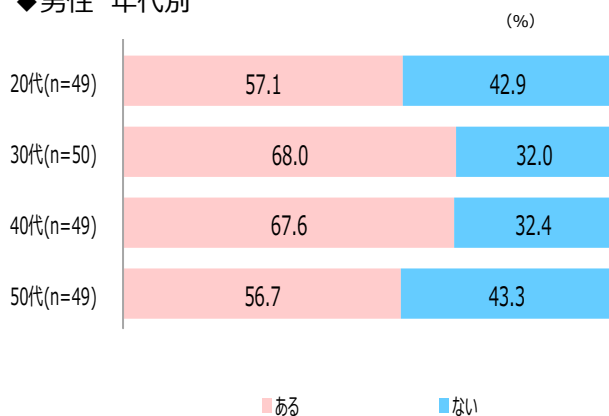
性別・年代別で見ると、女性は、年代が上がるにつれ高くなる。

スポーツ・運動への取り組みタイプ別に見ると、取り組みに消極的なタイプCはタイプA・Bに比べやや低く、62.0%。

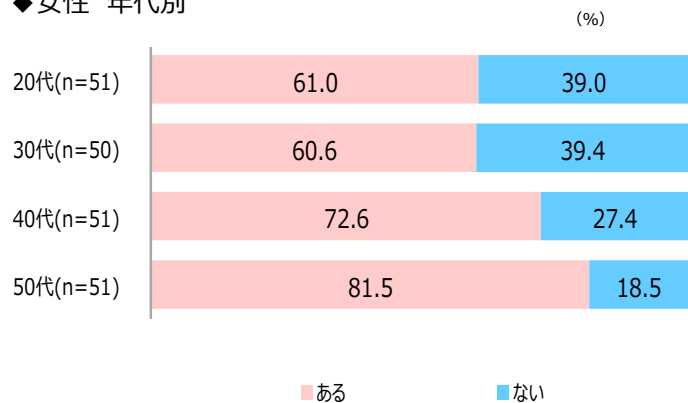
◆全体 男女別



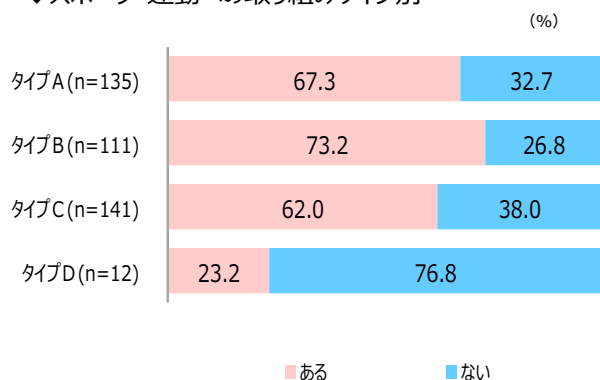
◆男性 年代別



◆女性 年代別



◆スポーツ・運動への取り組みタイプ別



スポーツ・運動についてのアンケート

始めたものの続かなかったスポーツ・運動の続かなかった理由

Q29 始めたものの続かなかったスポーツ・運動がある人へ 続かなかった理由-1（複数回答）

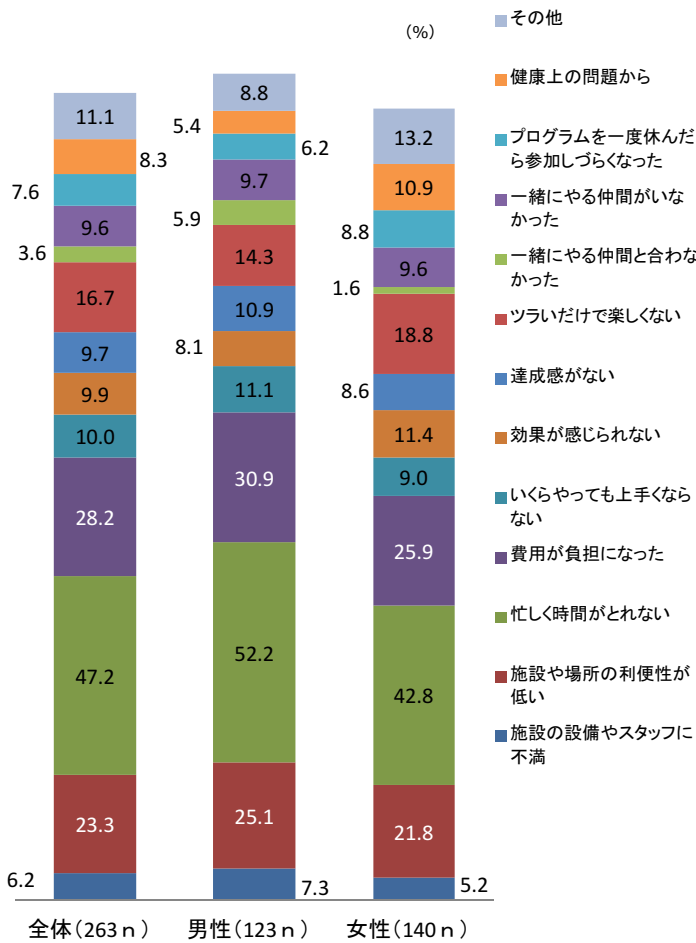
Q29. 「始めたものの、続かなかったスポーツ・運動」があると答えた方にうかがいます。続かなかった理由は何ですか？ あてはまるものをすべてお答えください。

◆全体 男女別 上位5項目

	1位	2位	3位	4位	5位
全体	忙しく時間がとれない 47.2%	費用が負担になった 28.2%	施設や場所の利便性が低い 23.3%	ツラいだけで楽しくない 16.7%	いくらやっても上手にならない 10.0%
男性	忙しく時間がとれない 52.2%	費用が負担になった 30.9%	施設や場所の利便性が低い 25.1%	ツラいだけで楽しくない 14.3%	いくらやっても上手にならない 11.1%
女性	忙しく時間がとれない 42.8%	費用が負担になった 25.9%	施設や場所の利便性が低い 21.8%	ツラいだけで楽しくない 18.8%	効果が感じられない 11.4%

「忙しく時間がとれない」が5割近くでトップ。次いで「費用が負担になった」「施設や場所の利便性が低い」といった環境的要因が続く。特に、男性の「忙しく時間がとれない」は女性より約10ポイント高い。

内容的要因で一番高いのは「ツラいだけで楽しくない」16.7%。次いで「いくらやっても上手にならない」「達成感がない」「効果が感じられない」が10%前後。



	施設の設備やスタッフに不満	施設や場所の利便性が低い	忙しく時間がとれない	費用が負担になった	いくらやっても上手にならない	効果が感じられない	達成感がない	ツラいだけで楽しくない	一緒にやる仲間と合わない	一緒にやる仲間がいなかった	プログラムを一度休んだら参加しづらくなった	健康上の問題から	その他
全体 (263n)	6.2	23.3	47.2	28.2	10.0	9.9	9.7	16.7	3.6	9.6	7.6	8.3	11.1
男性 (123n)	7.3	25.1	52.2	30.9	11.1	8.1	10.9	14.3	5.9	9.7	6.2	5.4	8.8
女性 (140n)	5.2	21.8	42.8	25.9	9.0	11.4	8.6	18.8	1.6	9.6	8.8	10.9	13.2

■ = 全体より5ポイント以上高い

スポーツ・運動についてのアンケート

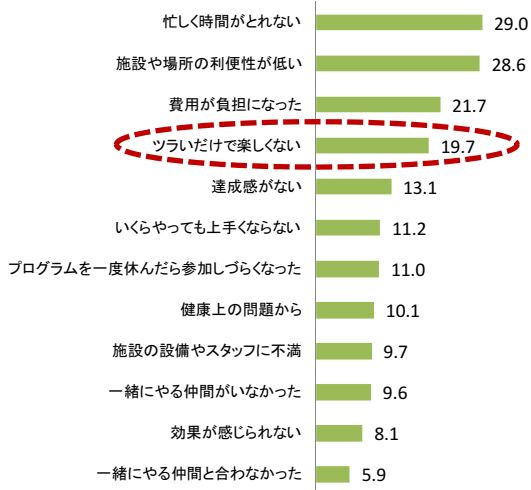
始めたものの続かなかったスポーツ・運動の続かなかった理由

Q29 始めたものの続かなかったスポーツ・運動がある人へ 続かなかった理由-2 (複数回答) スポーツ・運動への取り組みタイプ別

Q29. 「始めたものの、続かなかったスポーツ・運動」があると答えた方にうかがいます。続かなかった理由は何ですか？ あてはまるものをすべてお答えください。

◆スポーツ・運動への取り組みタイプ別 タイプA (91n)

(%)



タイプAに比べ、タイプB、Cでは、「忙しく時間がとれない」が圧倒的に高い。

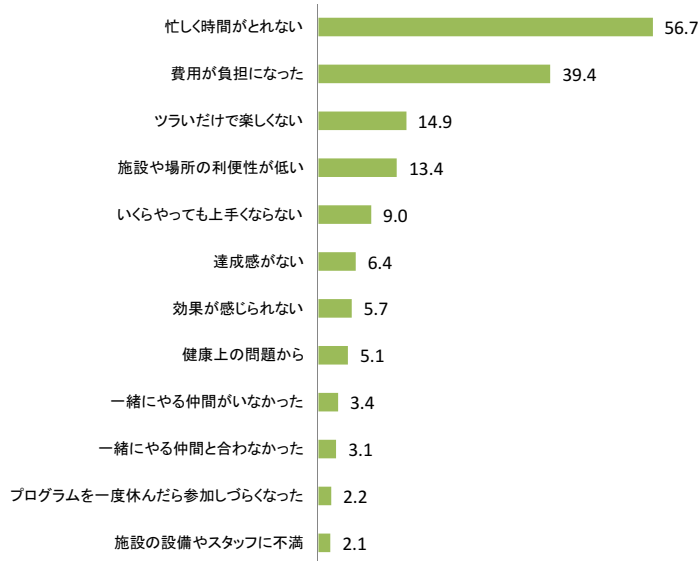
タイプAは「ツラいだけで楽しくない」がタイプB、Cに比べ、高い。こうした経験を経た上で、続けられるスポーツ・運動に巡り合っていると推察される。

タイプBは、時間がとれず、費用も負担なので、スキマ時間利用やながら運動を行うようになっていると推察される。

タイプCは、環境的要因だけではなく、「効果が感じられない」「一緒にやる仲間がいなかった」がタイプA、Bに比べると高い。

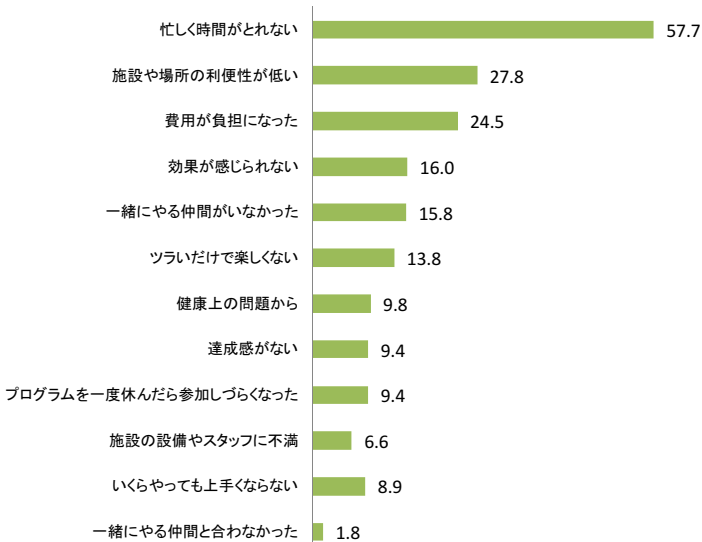
◆スポーツ・運動への取り組みタイプ別 タイプB (81n)

(%)



◆スポーツ・運動への取り組みタイプ別 タイプC (87n)

(%)



Q30 (公財) 武蔵野生涯学習振興事業団で実施している事業の認知度

Q30. (公財) 武蔵野生涯学習振興事業団で実施している事業についてあてはまるものを選んでください。

※以下の(公財) 武蔵野生涯学習振興事業団のホームページをご覧ください

★(公財) 武蔵野生涯学習振興事業団 → <こちらをクリック> (<http://www.musashino.or.jp/sports.html>)

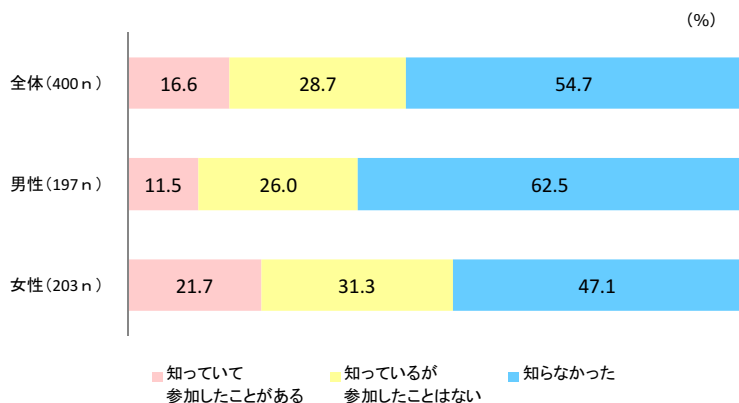
事業について「知らなかった」は全体で54.7%と半数を超える。

男女別では、男性は6割超が「知らなかった」と回答しているが、年代別で見ると年代が上がるにつれ、認知度は上がっていく。

女性は、40代で「知っているが参加したことはない」が47.4%と、行動に繋がっていない層が5割近い。

参加経験がある人の感想 (P.60 Q31・フリーアンサー) では、プログラム内容に満足の声が多い。不満点は、スケジュールが合わない(土日開催が少ない)、抽選にはずれる、アクセス不便など。

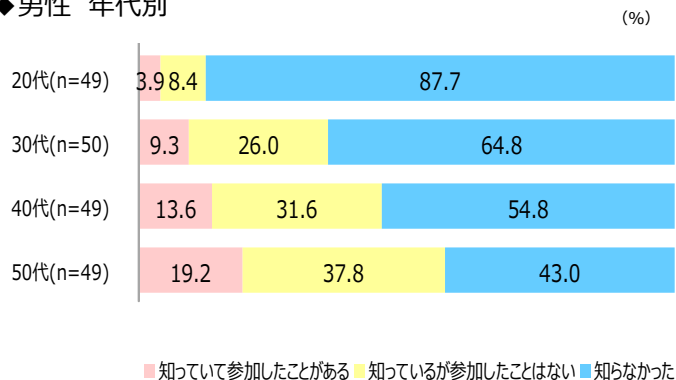
◆全体 男女別



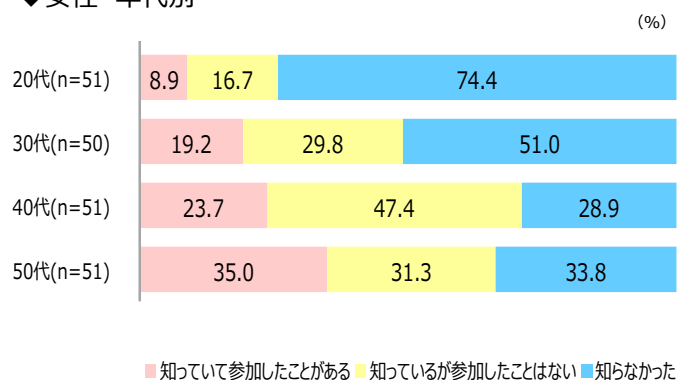
	が参加 あ 加 っ て る し て い た こ と	は参加 し て い た こ と が	知ら な か っ た	認 知 計
全体(400n)	16.6	28.7	54.7	45.3
男性(197n)	11.5	26.0	62.5	37.5
女性(203n)	21.7	31.3	47.1	52.9

■ = 全体より5ポイント以上高い □ = 全体より5ポイント以上低い

◆男性 年代別



◆女性 年代別



スポーツ・運動についてのアンケート

(公財)武蔵野生涯学習振興事業団で実施している事業について

Q31 (公財) 武蔵野生涯学習振興事業団で実施している事業に参加したことがある人の感想-1

Q31. 知っていて参加したことがある人にうかがいます。参加した感想を自由にお書きください。

体を動かすことの気持ちよさ、楽しみを感じられる良い機会となりました。
仲間ができ、楽しかった
体育館のワンデーレッスンのエアロビクスに参加している。民間のジムより参加人数が多く、様々な年代の人が参加していると感じた。大勢でのエアロビクスは楽しいが、中にはマナーの悪い人や、問題のある人(おい、ちょっと危険な行動など)もいると感じるが、公共の施設で値段も安いので仕方ないと思って我慢している。
テニスに参加した。時間が合えばまた参加したい
楽しかったが、毎回募集に申し込みをしなくてはならず、当たらないのではと、継続する意欲がなくなった。
時間がある時に、やってみたかったエアロビクスに参加しました。体を動かすのは、きもちいいと感じているのでとても良かったです。
小学生の時に、総合体育館で夜行われていた『ミニサッカー』に参加しました。確か、色々な学年に分かれていたと記憶しており、面白かったです。異学年交流は、小さい時にやっておくのは、とても経験になると思いました。
マラソン大会。申し込み時の対応(市報記載の窓口に電話したけど出た方が催事についてよくわかっていなかった)が印象に残っています
エアロビのレッスンに出ていることがあります。15年以上前なので特に覚えていません。インストラクターが知り合いでジムでもレッスンを受けていたので 何度か行きました。
楽しく参加できました 単発で様々な種類の講座があるのがいいです 予防を目的にするのも良いと思います
費用が安くてよかった
身体がスッキリしました。
トライアスロン教室に参加したことがあるが、料金が割安でコーチの指導も良く、満足だった。
ワンデーレッスンは都合が合う時に行けて、楽しかったです。エアロビは早めに行かないと定員オーバーになってしまうのが残念です。
のんびりヨーガに参加をしています。無理する事なく出来て、体育館で行え、自宅からの距離とかかる費用の面でも大変助かります。
人数が多すぎて、いまいち入りこめなかった。
数年前、アーチェリー教室に参加したことがあります。指導員さんが親切に教えてくださり、矢を射るのに集中できてよかったです。
1回のイベントだったので、やりっぱなしで終わってしまったのが残念だった。具体的に例えば大学での生涯学習への学びにつなげたり、学んだことを活かせるボランティアやNPO活動、単純に習い事など継続する場へと繋ぐことも出来れば良いと思った。
期ごとに抽選があり、一年を通してなかなか続かない。先払いの費用がかかるので親の介護などがあり予定がたらず気軽に参加できない。
総合体育館の運動プログラムに参加したことがある。内容は良かったが、体育館が自宅から遠くて、通うのに不便だと感じた。吉祥寺の本町辺りでもスポーツ教室を開いて欲しい。
子どもがまだ小学生の時に青梅の山や小川でのプログラムに参加させていただきました。スイカ割りなどもあり、今でも子どもが覚えています。
やっている時は楽しかったが、プログラムが終わってしまった。
子どものプログラムが良かった。託児もあるのでまた利用したいと思うが、抽選だったりして気軽さはあまりないように感じた
プログラムはよかったが、参加している人の年齢層が自分と合わなかった。
トレーニングルーム利用。ベンチプレスやスクワットが目当てだったが器具がなかった。高危険度の器具を置けないのは仕方がないと諦めたが、モチベーションはかなり下がった。
子どもが小学生の頃に参加しました。親子野遊びのツアーなど楽しかったです。市内の他の学区の子どもとも知り合えるので良かったと思います。
地元で参加できるのが嬉しい
定期的に運動することでリフレッシュでき体調もよくなったが、中央体育館は自転車以外では行きにくく天気が悪いと行かなくなりました。
登山に何度か参加させていただきました。一人で参加しましたが、とても丁寧なサポートで、とてもいい思い出になっています。
エレガンスストレッチをやっていたが抽選に当たらなくなり、スケジュールが見通せなくなってやめてしまった。人気の講座はクラスを増やして欲しい
親子向けの託児付きのヨガ教室に参加しました。その期間は楽しく通わせていただきました。条件が合えば続けて参加の申し込みをしたかったのですが、時間が取れずその後機会を逸してしまいました。今でも時々、教室で教えていただいたヨガのポーズを試みたりはしています。
内容は良かったが、日にちや時間が決められていて、なかなかスケジュールを合わせられなくなった。また、参加者が多すぎて、早く行かないと参加できなくて大変だった。

Q31 (公財) 武蔵野生涯学習振興事業団で実施している事業に参加したことがある人の感想-2

Q31. 知っていて参加したことがある人にうかがいます。参加した感想を自由にお書きください。

子供が小さいときに親子でのプログラムに何回か申し込み参加した。申し込みが楽なのでありがたかった。
駅から遠く不便 設備の割に値段が安い スタッフが親切
費用も安く、内容もよかったが、定員があり、当たりにくいのが残念です。
参加できたプログラムについては非常に満足している。ただし、土日のプログラムが少なく、参加できるプログラム自体が少ない。
以前は施設が近くで毎週参加でき、とても充実した時間を過ごしていました。
こどもと一緒に参加しました。楽しかったです。
リーズナブルな価格で、きちんとした内容で良かったです。
3ヶ月の短期プログラムだったがとても有意義だった。プログラム終了後もそのスポーツに対して興味を抱き続けており、いききっかけになった。
参加費と内容には満足しています。
時間があればまた参加したい
通いやすければもっと行ったかもしれないが、わたしにとって体育館の場所がいまいち不便。それと仕事、子育てがあるので、通いやすいものがない印象。
手軽で費用も負担にならず、参加できない時には無理なく休める。自分のペースで長く続けられる。
初心者にも分かりやすく教えて頂き、楽しく参加することができました。
知り合いがいなくても、楽しむことが出来た
とてもいい。毎回あたってほしい。
くせのある人が多くて、負担になった。
社交ダンスに参加して楽しかったが、その後通うのと時間を取るのが厳しくなり、継続しなかった。時間があればまた続けてみたい。
値段も手ごろで、参加しやすかった。地域に知り合いが出来たのもよかった。若年層の参加者が増えると、もっと嬉しい。
値段が安く指導も丁寧でした。
ジョギングの教室に参加して、始めるきっかけができた。また、一泊で「夜の水族館」ツアーに参加し、貴重な経験をすることが出来て親子ともどもいい思い出になった。
初心者のための教室や、お試しで参加できるものが多く、いろいろな体験ができた。自分に合ったものを見つけることができた。
子供だけや、親子で参加、1人でも参加して、どれも楽しかった。
(プール、スポーツフェスタ) もっと認知度が高まり、利用率も上がれば、価値のあるサービスだと感じます。
リーズナブルな上に楽しい内容のプログラムでした
楽しかった。友だちができた。
興味ある事業に参加しているのだから当然楽しい。
利用環境が暗い
気軽に参加することができ健康維持に良かったと思います。
親子ヨガ、出かけるきっかけになってとても良かった
割安に参加できるのが良い点だと思います。
子供のダンスやバレーボールで楽しめていた。
子供と参加できる点が良かった。
近くに施設があることを知り興味を持った。頻繁に通うことは出来ないが、定期的に活用したい。
自然村に宿泊しました 費用のわりに食事も美味しくて良かったのですが、もう少し近いと嬉しいです
料金が手ごろで参加しやすい。混みあう事が多く参加出来ない事もあるのが残念。プログラムの種類が少ない。
多忙のためプログラム全てに出席することができず、達成感を得られなかった。
参加人数が多くてちゃんと出来るのかわからなかった。
アクアスロン大会に参加しました。参加費用は安くスタッフの対応は迅速で丁寧でした。参加者はパワフルで元気をもらいました。今後も参加したいです。
どのような競技なのか体験するいい機会だった
未就学時から小学校低学年まで、子どものプログラムでよく参加させてもらいました。短期間でも楽しく、その後習い事として続けるきっかけになったものや、学校の体育で役にたったものがあり、参加して良かったと思っています。ただ、境南町の三鷹より在住のため家からですと自転車でも20分以上かかり、当時は車で行っていましたが、今は車もないので通いづらいと思います。本当は子どもと弓道やアーチェリーをやりたいねと話していますが、通う不便さから行けていません。また、ヨガなどの1日体験にも参加したいと思いますが、同上の理由で参加に躊躇しています。弓道などは設備的に無理だとしても、ヨガなんかだったら境南町、境に何か施設があれば参加しやすいと思います。三鷹の駅前あたりでもいいなと思います。

スポーツ・運動についてのアンケート

(公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センターで実施している事業について

Q32 (公財) 武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センターで実施している事業についての認知度

Q32. (公財) 武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センターで実施している事業についてあてはまるものを選んでください。

※以下の(公財) 武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センターのホームページをご覧になってお答えください

★(公財) 武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター→ <こちらをクリック> (<http://www.musashino-health.or.jp/k-passport/index.html>)

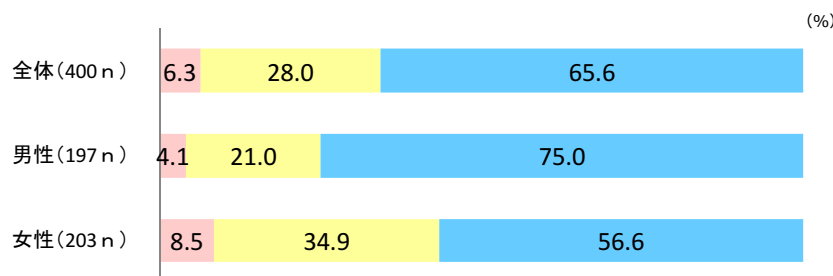
事業について「知らなかった」は全体で65.6%。

男女別に見ると、男性は「知らなかった」が75.0%と女性より約19ポイント高く、男性の認知度が低い。

女性は40代、50代で「知っているが参加したことはない」が4割前後と、行動に繋がっていない層が一定数いる。検診で健康づくり支援センターを訪れた際に、目にしてることが多いと推察される。

参加経験がある人の感想 (P.63 Q33・フリーアンサー) では、楽しく参加できた、指導が丁寧などの声が多い。

◆全体 男女別

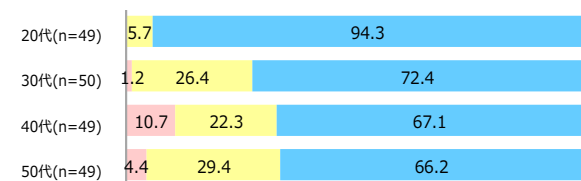


	あ加知 るしっ たて こい とて が参	は参知 な加っ たいし たい こる とが	知 ら な か っ た	認 知 計
全体 (400n)	6.3	28.0	65.6	34.4
男性 (197n)	4.1	21.0	75.0	25.0
女性 (203n)	8.5	34.9	56.6	43.4

■ = 全体より5ポイント以上高い ■ = 全体より5ポイント以上低い

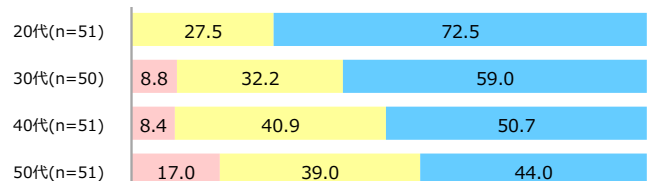
■ 知っているが参加したことがある ■ 知っているが参加したことはない ■ 知らなかった

◆男性 年代別



■ 知っているが参加したことがある ■ 知っているが参加したことはない ■ 知らなかった

◆女性 年代別



■ 知っているが参加したことがある ■ 知っているが参加したことはない ■ 知らなかった

スポーツ・運動についてのアンケート

(公財)武蔵野健康づくり事業団健康づくり支援センターで実施している事業について

Q33 (公財) 武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センターで実施している事業に参加したことがある人の感想

Q33. 知っていて参加したことがある人にうかがいます。参加した感想を自由にお書きください。

とても丁寧に説明してくださり良かったです。
楽しく参加できました 予防を目的とするのも良いと思います
日本一周メタボ予防講座に参加したことがあります。先生の丁寧な添削に学ぶものが多かったです。
費用負担もなく気軽に参加でき1年以上続いていてとても良い。現在参加している月曜教室が午前中だともっとうれしい。月曜がお休みの時金曜午前の教室に参加したところ完全に親しい人同士のグループが出来あがっていて人数制限があるので早めに行くと固まって井戸端会議となっていて手持ち無沙汰。終了後も急いで帰りたくても周りの行動が話に夢中で遅くなかなか帰れないので参加したくても参加しづらい。
楽しかったが終わってしまった。
子どものプログラムで参加した。託児もありとても良かったが、抽選だったので気軽さはあまり感じられなかった
プログラムはよかったが、参加している人の年齢層が自分と合わなかった。
くせのある人が多くて、負担になった。
とてもよかった。楽しく参加できた。
子連れでも参加できる講座がありがたかったです。
人数が多くて、いまいち入りこめなかった。
有意義で、その後もそのスポーツに興味を持った。いいきっかけになった。
当時子供と参加出来て良かった
機会があれば、又、参加したい
指導者の質がいい。楽しい
あまり面白くなかった
新しいものを試すことができ、良かった
楽しかった。友だちができた。
テニスに参加した。時間が合えばまた参加したいです
脂肪燃焼アクアビクスに数回参加させていただいています。先生の説明は分かりやすく、楽しく体を動かせました。抽選になるほど人気があるので、週2回などにして応募者全員が参加できると良いなと思います。
水泳に参加して、泳げるようになった
利用料が安いので、参加しやすい
値段が安く、指導も丁寧でした。

※ (公財) 武蔵野生涯学習振興事業団の事業への感想と思われるものもあるが、そのまま掲載している

【タイプAの考察】 定期的に時間をとってスポーツ・運動をするようにしている

◆目的と実感効果が一致しているため、スポーツ・運動を続けることができている

「健康・体力づくり」「ストレス解消」「そのスポーツ・運動を楽しむ」を主な目的にスポーツ・運動をし、その効果を実感しているから続けられているという、好循環が働いている

◆長続きの秘訣は「無理をしない」「気楽にやる」

継続するための工夫のキーワードは、「無理をしない」「気楽にやる」「仲間や友人と行う」「隙間時間に行う」「マイペース」「やり過ぎない」「頑張らない」「楽しむ」と続く。“ツライだけで楽しくない”と続かないことがよく分かっている層といえる

◆スポーツ・運動の目的、男女間の差の大きさに着目すると、男性は「スポーツ・運動を楽しむ」「仲間づくり」、女性は「美容・ダイエット」「不調改善」をより重視する傾向にある

【タイプBの考察】

定期的にスポーツ・運動のために時間はとっていないが、スキマ時間や他のことをしながら身体を動かすようにしている

◆運動時間は短いが運動頻度は高い

運動の平均時間は半数近くが10分未満と短めだが、頻度は「ほぼ毎日」と「週3～4回程度」を合わせると7割以上と、かなり高頻度に身体を動かしている

◆身体を動かす動機は能動的

「健康的な身体をキープしたい」「体力の衰えなどに少しでも歯止めをかけたい」「自分の身体を自分できちんと管理したい」「心身ともに充実した生活をおくりたい」「きれいな（カッコいい）自分でいたい」など動機は能動的要素が多い

◆動機が能動的な人ほど良い効果を実感し、継続理由も能動的

タイプB全体では身体を動かす効果を実感している人は少ないものの、動機が能動的な人は、良い効果を実感している傾向にあり、継続理由も能動的である

◆89.0%が、「もっとスポーツ・運動をしたい」と思っている

◆もっと身体を動かすきっかけになるのは、良い効果が実感できる運動プログラム

今よりもっとスポーツ・運動をしたいと思っている人は、身体を動かすきっかけとして「健康面・身体面での効果がより実感できる」「こりがほぐれる、柔軟性が増すなど、気持ちよく動ける」運動プログラムを求めている

【タイプCの考察】 スポーツ・運動をしたい（しなくては）、と思っっているが特に何もしていない

◆スポーツ・運動をしていない理由は、忙しくて時間がとれない、意志が弱い、特定の場所に行くのが面倒と感じている人が多い

スポーツ・運動をしていない理由は、忙しくて時間がとれない、意志が弱い、特定の場所に行くのが面倒といった要素が上位。女性は「体力や運動能力に自信がない」が31.5%とやや多い

◆身体を動かすことの効果は理解されており、身体的要素が上位

スポーツ・運動に期待する効果は「体力をつける」「スタイル（体型）が良くなる」「筋力をつける」「むくみ・肩こりなど体の不調の改善」といった身体的要素が上位。身体を動かすことの効果は理解されている。男女間の差の大きさに着目すると、女性の方が「スタイル（体型）が良くなる」「むくみ・肩こりなど体の不調の改善」に、より期待をしている

◆自分の都合に合わせて、効果が実感できるプログラムを求めている

運動を始めるきっかけになりそうなものは、自分の「都合に合わせて選べる」ことができる、あるいは「短い時間やスキマ時間でできる」「自宅や職場でできる」プログラムであり、気持ちよく動けて「健康面・身体面・精神面での効果」が実感できるプログラムとなっている。

「忙しい」「意志が弱い」「特定の場所に行くのが面倒」なタイプCに向けては、プログラムの多様さや実感できる効果をより明確に伝えていく工夫が必要である。

運動習慣定着化促進事業のための基礎調査

Ⅱ スポーツ事業体験モニター グループインタビュー調査報告

◆調査概要

【目的】

「定期的にスポーツ・運動のために時間はとっていないが、スキマ時間や他のことをしながら身体を動かすようにしている＝タイプB」、
「スポーツ・運動をしたい（しなくては）、と思っているが特に何もしていない＝タイプC」を対象に、スポーツ事業を体験してもらい、
日常生活に運動を取り入れてもらう、運動を習慣化してもらうために必要なポイントを探る。

【確認ポイント】

- 1.なぜ、体験モニターに応募したのか、動機（運動することへの意識）
- 2.日常生活の中で継続的、習慣的に運動することのかべ（障壁）は何か
- 3.日常生活の中で継続的、習慣的に運動しようと思うきっかけになるのは何か

【モニター抽出方法】

定量調査の回答で、タイプB、タイプCのいずれかのタイプに該当し、スポーツ事業体験モニター参加を希望された方の中から抽出

【体験事業1】「のんびりヨガ」

日 時：平成29年9月29日（金）午前9時45分～午前11時30分/インタビュー 午前11時30分～午後12時30分

場 所：武蔵野総合体育館 柔・剣道場

参加者：タイプB 女性5名・男性1名（保育利用3名）

タイプC 女性4名（保育利用1名）

【体験事業2】「健診結果の見方とその対策、忙しい人のすきまトレーニング」

日 時：平成29年9月30日（土）午前10時～正午/インタビュー 正午～午後1時

場 所：武蔵野市立保健センター

参加者：タイプB 女性3名・男性2名

タイプC 女性1名・男性3名

【体験事業3】「吉祥寺コミュニティラン」

日 時：平成29年10月11日（水）午後7時～午後8時/インタビュー 午後8時～午後9時

場 所：吉祥寺周辺（コピス吉祥寺内アートスポーツ吉祥寺店発着）

参加者：タイプB 女性3名・男性1名

タイプC 女性3名・男性1名

【体験事業4】「スマートBodyを手に入れる体幹トレーニング講座」

日 時：平成29年10月29日（日）午前10時～午前11時30分/インタビュー 午前11時30分～午後12時30分

場 所：武蔵野プレイス 4階フォーラム

参加者：タイプB 女性3名・男性1名

タイプC 女性4名・男性1名

【インタビュー項目】

1. 応募動機	1) 運動することへの意識
2. 日常の運動・身体を動かすことについての 実態・意識	1) どんなことをどの程度しているか 2) その効果、満足度 3) 何もしていない理由
3. 運動のイメージ	1) 運動のイメージ 2) スキマ時間を使った運動のイメージ
4. 事業体験の感想と今後の意向	1) 体験の感想 2) 今後、続けられそうか、特定の場所に行くことについて 3) どんなキーワードで呼びかけられたら運動をしたくなるか

1 応募動機

気軽に参加できそうなハードルの低さ、何かしたいと思っているターゲットにプッシュ情報が刺さった

- 日ごろから運動不足を感じており、何かしたい・しなければと思っていたり、きっかけを探しているところに届いた体験モニター募集がピッタリと刺さり、応募＝行動に繋がっている。
- 運動経験があまりない人には、「体が硬くても大丈夫」「初めての人でも大丈夫」「簡単にできる運動」などの気軽に参加できそうなキーワードが響いている。

◆参加者の声から

体が硬くても大丈夫／初めての人でも大丈夫／簡単にできる運動があると書いてあったので／スキマ時間でできることがあるなりたいと思った／皆さんと一緒に楽しめかなと気軽に／何かしないといけないと思っているところにお知らせが来た／こういう教室があるの知らなかった。市報やホームページに載ってるだろうけど、自分から見ようとはあまりしない。アンケートに答えていくうちに得られた情報だったので、市報やホームページより分かりやすかったし、参加しやすいと感じた

2 日常の運動の実態とその意識

“何もしていない”と回答したタイプCの大半は身体を動かしている。“しっかりやらなければ運動ではない”という意識が、習慣化の障害に

【タイプC（運動をしたいがしていないグループ） 何かしら身体を動かすようにしているが“運動”をしている実感が薄い】

- 本当に何もしていないのか実態を聞くと、4事業参加者17名のうち12名はストレッチや体操、階段を使う、1駅余分に歩くなど、何かしら身体を動かすようにしている。「運動」は走るなど、しっかりと身体を動かすイメージなので、「運動をしているか？」と尋ねられると「していない」と回答する例が多い。
- 本当に何もしていない人の理由は、面倒、楽しくない。
- 過去に運動習慣があった人（特に吉祥寺コミュニティランの参加者に多い）は、やればできるという自信を持っており、いつかできる、いつでもできると思っていることで、かえってきっかけを掴めず、何もしていない状況に。
- “しっかりやらなければ運動ではない”という意識が、習慣化の障害になっている。

【タイプB（スキマ時間で身体を動かしているグループ） 自己流、コマギレなどで効果の実感が薄く現状には不満が多い】

- 身体を動かすと気持ちがいい、寝つきがよくなる、ご飯が美味しいなど、少しは効果を感じているが“やらないよりはまし”という程度。
- 自己流、時間がコマギレ、飽きて楽しくないなどの不満があり、運動量が足りていないと感じている。
- 効果は現状を維持する程度ではなく、より、プラス感を求めている。

◆参加者の声から

【タイプC】 ストレッチを寝る前にちょっとやってる。運動している人から見たら、それをストレッチと言う？というぐらいかもしれないけど／職場が5階なのでそこまで上がる。職場で毎朝DVDで「大人のラジオ体操」／普段は駅まで歩くとか、一駅分歩く。ビルの中で働いているので1～2階ぐらいの移動なら階段を使おうかなとか、そういう工夫はしている

【タイプB】 テレビ番組でやったのを真似てやっているけど、自分の楽な角度になっていてポイントが違っていると思う。でも、何もやらないより良いかなと思って／自己流でやっている、あまり実感は感じられない／じっと止まって何かする時間を作れない。そういう時間があればストレッチとかヨガとか自分なりにしてみたいと思うけど、なかなか／近所を歩いているのは、飽きてきたけど、本当にそれをやらなくなったら、自分的にヤバイかなって思うので仕方なく。運動不足を補ってただけ

3 運動のイメージ スキマ時間に身体を動かすことの捉え方

“運動”はハードなイメージで、自分には遠い存在 スキマ時間に身体を動かす・ながら運動への肯定感は薄い

- 汗をかくぐらいでないと運動ではない、運動はハードに身体を動かすイメージという人がほとんどで、そのため自分とは遠いものと感じる人が多い。“スポーツ”も同様で、“運動”よりさらに本格的なイメージ。
- スキマ時間を使って自己流でする運動は、運動ではない。体操・ストレッチの方がしっくりくる。運動をしているという実感はなく、身体を動かしている程度。
- 身体によいと言われても、ちょっとやったくらいでは効果が感じられないし、“ながら運動”を運動と言ったら怒られそうといった肯定感の薄い発言が目立つ一方で、運動経験の少ない人からは「立派な運動と肯定されるのは嬉しい」という声もあった。
- 具体的な効果の実証の提示やインストラクター（専門家）の言葉があれば、ながら運動を肯定的に捉えられる、との声も。

◆参加者の声から

【運動のイメージ】

運動はハードに身体を動かすイメージ。自分には縁遠い／ストレッチは運動ではない／筋肉をつけるのが運動。自分がやっているのは運動不足を補っているだけ／運動という言葉に縛られなくてもいい／最低でも30分以上。1時間ぐらい出来たら運動した気になる

【スキマ時間、ながら運動への肯定感】

立派な運動、と肯定されるのは嬉しい（運動経験が少ない人）／スキマ時間の運動が運動と言われると違和感。“体操”がしっくりくる／身体によいと言われても、ちょっとやったくらいでは効果が感じられない／身体に変化や効果があったら運動したんだと思えるかもしれない／“ながら運動”は運動じゃないと思うのは自分だけ、わかるのは自分の身体／こんな小さな運動でもこれだけやればこのぐらい効果があるといった実証がほしい／今日やるようなのはスキマで出来るものだけど、運動と言えるとはあまり思わない／インストラクター（専門家）から言われれば説得力がある

4 スポーツ事業を体験して得られたこと

気持ちよく楽しめる、実際に動いてこそ体得できる 皆とコミュニケーションをとりながら頑張る楽しさ

- 「頑張らなくていい」「無理なくていい」「もう無理ってならない」、気楽に気持ち良く楽しめた感覚が満足感に繋がる。
- テレビなどで見るだけでは忘れてしまうが、自分で動いてみることで、体得、実感ができる。頭で分かったつもりと実際にやってみることの違いは、実際、体験してみてこそその効果。
- スキマ時間にできる運動は「続かなそう、面倒くさそう」だったイメージが、体験してみて「気持ちよかった」「忘れていたことをあらためて習慣づけたい」などプラスイメージに転換。意識の改革に役立っている。
- 吉祥寺コミュニティラン参加者は、性別・年代も様々な人とコミュニケーションをとりながら参加できたこと、皆と一緒に頑張れたことを魅力に挙げた人が多い。
- 4事業とも、プログラム内容やインストラクターへの参加者の満足度は大変高かった。

◆参加者の声から

日常生活に取り入れられることが分かってよかった／家の中でできることなど、いろいろヒントをもらえた／頑張らなくていい、無理なくていいのが気楽だった／子どもがいなくて自分だけでできたのですごくリラックスしてできた。満ちた気分／テレビで見ると実際に教わって体験して自分で動かすのとは違う。身に付けられる確度が高まった／レベルをあげていくことを追わないのが魅力／集団で皆としゃべりながら走るのが新鮮で楽しかった／1人だと絶対に走らない。誰かがいるほうが、それなりに頑張ろうと走れる

5 今後、継続できそうか 特定の場所に出かけて行くことについて

明確な目標、効果の実証、効果の実感が継続のための3大要素 “家で一人で”は続かない

【今後、継続できそうか】

- 運動の目的が「健康でいたい」という漠然としたものでは、続かない。
- 明確な目標、効果の実証、効果が実感できるかが継続のための3大要素。
- 量は増やせないが活動の質を上げることならできる。
- 定量調査では、「自宅や職場でできるプログラムが知りたい」という声が多かったが、インタビューでは、自宅で一人で続ける自信がない、という声が大半。自己流の限界を挙げる声も多い。
- 励ましや定期的チェックが欲しい。

【特定の場所に出かけて行くことについて】

- 家では集中できない、他にやること（やりたいこと）がある、一人だと飽きてしまい続かないなどの理由から、全般的に、特定の場所に時間を作って参加することに肯定的な人が多い。
特に子育て中の女性は、家では家事・子育てが優先するので、場所や時間を決めて出かけていった方がいいと感じている。
- 「出かけて行く」までの面倒感・億劫感がクリアできる、運動した後の「気持ちよさ」が実感できるかがカギ。
- 思い立ったら参加できる予約がいらぬタイプ、予約して予定を立てて行くタイプ、どちらがいいかは意見が分かれる。予約がいらぬタイプは気軽に参加できる一方で、いつでも行けるので後回しにしてしまいそう、という声も。
- 働いている人は、仕事事情や生活環境によって、平日・仕事帰り派と休日派に分かれる。
- 吉祥寺コミュニティランは、予約なしの当日参加、仕事帰りにでも参加できる、いろいろな人とコミュニケーションをとりながら一緒に走る（頑張れる）点が魅力で、また参加したいという声が多い。

◆参加者の声から

間違ったやり方でやっても時間の無駄。正しいやり方でやりたい / 日頃やってる活動の質を上げるならイケる。量を増やせと言われるとキツイ / 運動をするのが健康でいたいという何となくの目的で、明確じゃないから続かない。この数値を変えたいとか、目的を明確にしないと続かない / 教わって対面でやると頑張れるけど、家で1人でやろうとしたら続かない。励ましが欲しい。1人では孤独で難しい / 今日みたいにちゃんと先生の元でやれば、すぐく（効果が）実感できて続けようと思う / こんな小さな運動でも効果が出ると、目の前ににんじんをぶら下げられれば続けられるのかもしれない

行く前は面倒というのがもちろんあるけど、そこをクリアすれば皆で集まってやるのは気持ち良いなと思った / 夜中でも家事とか読書とか昼間に出来なかった事をしちゃうから、運動はしかるべき場所でした方がいい / 朝一人で走ることはできなくても、このコミュニティランに参加することはできると思う / 皆が走っているから頑張れる。自分一人だったらここまでできない / 空いていたら行こうというのだと、後回しにしちゃう。運動が楽しくないというわけではないが、他の楽しいことがある

6 どんなキーワードで呼びかけられたら、参加したくなるか

運動経験の少ない人でも参加しやすいハードルの低さと どんな人が参加しているか、具体的な効果等の情報がほしい

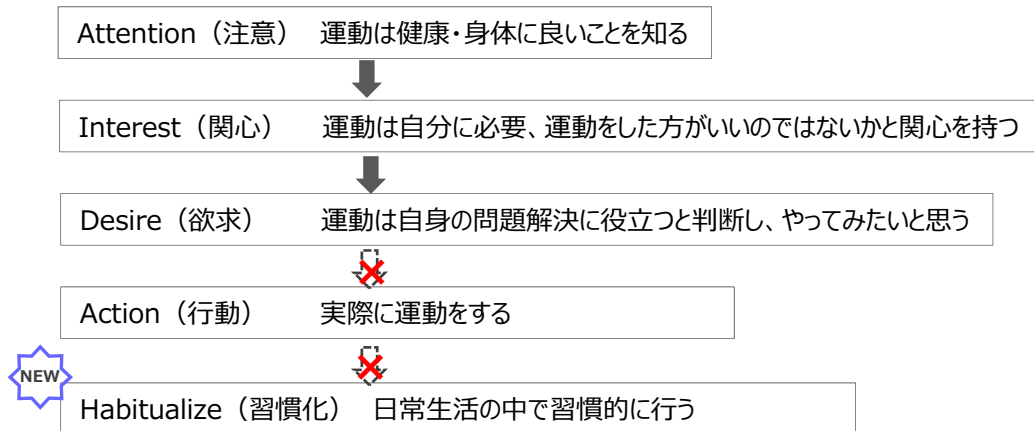
- 「初心者」「自分のできる範囲で」など、あまり運動をしていない・経験の少ない人にはハードルを下げるキーワードが効果的。
- 「骨盤矯正」「体幹」などの用語は、よく目にしており、すべてのことによさそうなイメージなので気になる。
- 自分と同じような属性の人がいる。年齢、性別、主婦など。
- 年配者が多いと若い人は行きづらい。女性が多いと男性は参加しにくい。

◆参加者の声から

基礎代謝。筋肉量が少ないと基礎代謝が悪くなり疲れやすい。子育てのためにも体力をつけたい。自分が元気でない家がまわっていかない／「のんびり」がよかった。やってみたかったが身体が硬いので本格的な所ではできない。やったことのないものはハードルを下げてほしい／骨盤矯正すると全身痩せてくるとか、お肌にも良いような感じ。肩こりだの何だの全部に良いイメージ／「内面から」というのは結構惹かれる。あとは「引き締め」／「体幹」は鍛えたほうがいいと思う／若い人が少ないんじゃないかというイメージがあって、行きづらい。ヨガとか言うと年代が上のイメージ。特に女性が多くて男性としては行きづらい／自分と同じような人がいると、行ってみようかなとなる／コミュニティランという響き。地域の人との交流にもなる

現 状（タイプB・Cのインタビュー対象者）

スポーツ・運動について、どのような心理的プロセスをたどって行動するか、マーケティングモデルAIDAの法則にあてはめるとインタビュー対象者の現状は下記のとおり。「注意」「関心」「欲求」までのプロセスは一定層が到達しているが、「行動」、そしてさらに一歩進んで「習慣化」に至る段階で、障壁・課題があることが分かった。



考 察（タイプB・Cのインタビュー対象者の発言まとめ）

◆自らスポーツ事業や教室の情報の積極的な収集は行っていない

タイプB、いずれも動機があまり強くなく、漠然とした「関心」「欲求」なので、スポーツ事業・教室開催の積極的な情報収集に至っていない。今回のようなプッシュ情報は注意喚起になり反応したが、若い層でも、自らホームページを見にいってはいない

◆身体を動かしているが“運動”をしている実感が薄いタイプC ながら運動に満足できていないタイプB

タイプCの参加者でも、本当に何もしていないのか実態を聞くと、17名のうち12名はストレッチや体操、階段を使う、1駅余分に歩くなど、何かしら身体を動かすようにしている。「運動」は、走るなどしっかりと身体を動かすイメージなので、「運動をしているか？」と尋ねられると「していない」と回答する例が多い。タイプBは、自己流、コマギレの運動にあまり効果を感じられず、不満に思っている人が多い

◆スキマ時間を使う、“ながら運動”への肯定感が薄い

「スポーツ・運動」への固定観念が、行動を起こす＝身体を動かすことの障壁になっている
運動経験がある人にとって「運動」は、「汗をかくぐらいやるハードなもの」「30分から1時間くらいはするもの」「スキマ時間で身体を動かすのは運動ではない」というイメージ。
また、運動経験が少ない人は「運動」は本格的にやるものなので「自信がない」「ツライ」「楽しくない」というイメージ。

スキマ時間を使う、ながら運動への肯定感が薄いこともあり、“忙しい・時間がとれない”を理由に、行動に繋がっていない

◆運動・スポーツへの動機が弱く習慣化に繋がらない

運動が身体にいいことを理解しており、運動不足の自覚もあるが、必要性が切迫していないため、日常生活の中での優先順位があまり高くない

運動をする明確な目的（例：何キロ痩せる、健康診断の数値を下げる等）がない、もしくは動機が受動的で弱いため、少し運動をしても効果を感じないと飽きてしまう、面倒になってしまうことが多く、結果、続かない、習慣化しない

◆インストラクターの丁寧な指導、みんなでやる一体感から得られる充足感・気持ち良さを体験することで、行動・習慣化への意欲が高まる

スキマ時間にできる運動は「続かなそう、面倒くさそう」だったイメージが、体験してみても「気持ち良かった」「忘れていたことをあらためて習慣づけたい」などプラスイメージに転換。意識の改革に役立っている

◆運動経験が少なくても参加しやすいハードルの低さ、具体的な効果の提示などがあると参加意欲が高まる

「初心者」「自分のできる範囲で」のようなハードルの低さが感じられる内容や、「骨盤矯正」「体幹」など身体にいいことを想起させるキーワードは、行動を起こす後押しになっている

資 料

スポーツ・運動についてのアンケート
調査票



スポーツが大好きな方も、キライな方も、興味がないよという方もぜひご協力ください

スポーツ・運動習慣に関する アンケート調査へご協力のお願い



市民の皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

さて、武蔵野市では東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会や、ラグビーワールドカップ2019日本大会などスポーツに注目が集まるこの時期に、スポーツを通じた豊かな市民文化の醸成に寄与していきたいと考えています。

そのために、スポーツが市民一人ひとりの生活の中で心地よいものとして、また快活さや健康が得られるものとしてごく自然に存在するものとなるよう、有効な手立てを見出していくことを目的としたアンケート調査を実施することといたしました。

本アンケートは無記名で実施し、個人情報の保護には万全を期しております（※1）。ご多用とは存じますが、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

平成29年8月

武蔵野市長 邑上守正

※1 = アンケートにてご案内するスポーツ体験プログラムの参加をご希望される方については、お名前やご連絡先などの入力が必要となります。応募の際に入力いただく個人情報は、受付代行者からの出欠確認のための事務連絡・受け付けのために使用しますので、ご承知おきください。

回答はWeb形式で実施いたします。お手数ですが下記URL、またはQRコードにアクセスいただき、**平成29年9月10日（日）**までにご回答いただきますようお願いいたします。



【QRコード】



【URL】 <http://r.living.jp/lps/musashino>

※アンケートでは、スポーツ体験プログラムの参加とインタビューにご協力いただけるモニターも同時に募集しています。スポーツ体験プログラムは、裏面にてご紹介していますのでご覧ください。

※本アンケートは、平成29年7月1日時点で市内在住の20歳代～50歳代の方4,000名を無作為に選び、送付させていただきました。

→裏面もご覧ください

スポーツ体験プログラム モニター募集


以下のスポーツ体験プログラムの参加と、インタビューに協力していただけるモニターを募集します。ぜひご参加ください。

◆応募方法：Webアンケートの最後に、参加可否の記入欄を設けています。

参加希望の方は、希望するプログラムを選択ください。


◆参加費等：無料。謝礼として、クオカード（4,000円分）をお渡しいたします。

※応募多数の場合は抽選。9月15日（金）までに当選者へメールで詳細を連絡します

- 種目 **のんびりヨーガ** [主催：(公財)武蔵野生涯学習振興事業団]
 - 日程 9月29日(金) 午前9時45分～午前11時30分 ※インタビュー 午前11時30分～12時30分
 - 場所 武蔵野総合体育館 柔・剣道場
 - 人数 10名(定員150名)
 - 内容 初めての人、カラダが硬い人でもOKの入門ヨガ
- ※一時保育サービスあり。生後6か月以上の未就学児が対象。無料
- 

- 種目 **健診結果の見方とその対策、忙しい人のすきまトレーニング**
[主催：(公財)武蔵野健康づくり事業団・健康づくり支援センター]
- 日程 9月30日(土) 午前10時～正午 ※インタビュー 正午～午後1時
- 場所 市立保健センター
- 内容 健康診断結果の見方をレクチャーした上で、健康運動指導士が、筋トレや体操の仕方を指導
- 人数 10名(定員30名)

- 種目 **井の頭公園周辺のランニング教室** [主催：アートスポーツ吉祥寺店]
- 日程 10月11日(水) 午後7時～午後8時 ※インタビュー 午後8時～午後9時
- 場所 吉祥寺周辺(コピス吉祥寺内アートスポーツ吉祥寺店発着)
- 内容 ランニング初心者大歓迎。みんなで集まって楽しく走ります
- 人数 10名(定員15名程度)

- 種目 **スマートBodyを手に入れる体幹トレーニング講座**
[主催：(公財)武蔵野生涯学習振興事業団]
 - 日程 10月29日(日) 午前10時～午前11時30分 ※インタビュー 午前11時30分～12時30分
 - 場所 武蔵野プレイス 4階フォーラム
 - 内容 ダイエットに興味のある人に大注目の講座。座学と実技で体幹トレーニングのコツをレクチャーします
 - 人数 10名(定員40名)
- 

※募集人数について…当体験プログラムは、通常実施している教室で行いますので、モニター以外の一般の方も一緒に参加いたします。定員数は、モニター参加の方と一般参加の方をあわせた人数となります。

【問い合わせ先】

武蔵野市総合政策部企画調整課オリンピック・パラリンピック担当

〒180-8777武蔵野市緑町2丁目2番28号

電話(0422)60-1970 / FAX(0422)51-5638 担当:鈴木

【スポーツ体験プログラム モニター受付代行】

株式会社サンケイリビング新聞社 武蔵野本部

〒180-0004 武蔵野市吉祥寺本町1丁目17番12号 吉祥寺セントラル3階

電話(0422)29-0885 / FAX(0422)28-7305 / メールm-undou@sankeiliving.co.jp 担当:菊池・永田

武蔵野市 スポーツ・運動習慣に関するアンケート

スポーツが大好きな方も、キライな方も、興味がないよという方もぜひご協力ください

スポーツ・運動習慣に関するアンケート

スポーツが市民一人ひとりの生活の中で心地よいものとして、また快活さや健康が得られるものとしてごく自然に存在するものとなるよう、有効な手立てを見出していくことを目的としたアンケート調査にご協力ください。

※アンケートの最後では、スポーツ体験プログラムの参加とインタビューにご協力いただけるモニターも同時に募集しています。参加をご希望される方については、お名前やご連絡先などの入力が必要となります。応募の際に入力いただく個人情報は、受付代行者からの出欠確認のための事務連絡・受け付けのために使用しますので、ご承知おきください。

※アンケート所要時間は約10分です。途中での保存はできません。

応募締切 2017年9月10日（日） 23:59

◆年齢

選択してください

◆性別

男性

女性

◆働き方を教えてください

フルタイム勤務

パート・アルバイト
勤務

自営

無職

学生

◆仕事をしている方、学生の方にうかがいます。主な通勤先、通学先はどこですか？

武蔵野市内

武蔵野市外で東京都
内

東京都外（他県）

◆同居している子どもはいらっしゃいますか？

いる

いない（子どもはい
るが同居していない
）

いない（子どもはい
ない）

◆同居している子どもがいらっしゃる方にうかがいます。子どもはどのような学齢ですか？ 複数の子どもと同居している場合はその全員について教えてください

未就学（保育園・幼
稚園に入っていない
）

未就学（保育園・幼
稚園）

小学校1年生～3年
生

小学校4年生～6年
生

中学生

高校生・大学浪人

大学生・大学院生・
専門学校生

社会人

その他

スポーツ・運動についてのアンケート 調査票

Q1 現在あなたは、日頃、意識してスポーツ・運動、身体を動かすようにしていますか？ 次の中から近いものを1つ選んでください

定期的に時間を取ってスポーツ・運動をするようにしている

定期的にスポーツ・運動のために時間はないが、スキマ時間や他のことをしながら身体を動かすようにしている
(例：エスカレーターを使わず階段を使う、1駅分多く歩くようにする、歯磨きしながらスクワットをする、など)

スポーツ・運動をしたい(しなくては)、と思っているが特に何もしていない

スポーツ・運動をすることに興味・関心がない

Q2. 定期的に時間を取って運動・スポーツをするようにしている方にうかがいます。現在、あなたはどのくらいの頻度でスポーツ・運動をしていますか？

ほぼ毎日

週3～4回程度

週2回程度

週1回程度

月2～3回程度

月1回程度

それ以上の間隔

Q3 あなたが現在行っているスポーツ・運動の中で、一番長く定期的にかけているものを1つだけお選びください。

ウォーキング

ジョギング/ランニング/マラソン

サイクリング

ヨガ

ピラティス

ストレッチ

体操(健康体操/ラジオ体操など)

筋力トレーニング

ダンス

エアロビクス

水泳

太極拳/気功

サーキットトレーニング

加圧トレーニング

ボクシング/キックボクシング

武道

登山/トレッキング

マリンスポーツ

バドミントン

ゴルフ

テニス

バスケットボール

その他の球技(バレーボール/サッカー/卓球など)

その他

その他を選んだ方は具体的に記入してください

Q4. Q3で選択した「一番長く定期的にかけているスポーツ・運動」について、以下の質問にお答えください。どのくらい続けていますか？

※空白がある方は、直近で開始した時点からの長さを教えてください

3カ月未満

3カ月～半年未満

半年～1年未満

1年～2年未満

2年～3年未満

3年以上

スポーツ・運動についてのアンケート 調査票

Q 5. 一番長く定期的に続けているスポーツ・運動について、どこで行っていますか？ あてはまるものをすべてお答えください。

市内の民間専門スタジオ・ジム・専門スポーツ施設	市外の民間専門スタジオ・ジム・専門スポーツ施設	市内の民間総合スポーツクラブ
市外の民間総合スポーツクラブ	市内の公共スポーツ施設	市外の公共スポーツ施設
市内の公園・遊歩道	市外の公園・遊歩道	市内の歩道
市外の歩道	海・山・川	自宅
その他		

その他を選んだ方は具体的に記入してください

Q 6. 民間の専門スタジオ・ジム・専門スポーツ施設（市内・市外）、民間の総合スポーツクラブ（市内・市外）、公共スポーツ施設（市内・市外）と回答した方にうかがいます。入会や利用にあたって、その情報は何かから入手しましたか？ あてはまるものをすべてお答えください。

テレビ	雑誌	新聞
チラシ	フリーペーパー・マガジン	街頭の看板・広告
クチコミ	インターネット	自治体の広報誌
自治体のホームページ	その他	

その他を選んだ方は具体的に記入してください

Q 7. 一番長く定期的に続けているスポーツ・運動について。いつ、行うことが多いですか？ あてはまるものをすべてお答えください

平日の朝	平日の昼間	平日の夜
休日の朝	休日の昼間	休日の夜
特に決まっていない		

Q 8. 一番長く定期的に続けているスポーツ・運動について、1回あたりの平均時間はどのくらいですか？

10分未満	10分以上30分未満	30分以上60分未満
60分以上120分未満	120分以上180分未満	180分以上

Q 9. 一番長く定期的に続けているスポーツ・運動について、1カ月あたりの費用はいくらくらいですか？

費用はかかっていない	1000円未満	1000円以上5000円未満
5000円以上1万円未満	1万円以上2万円未満	2万円以上3万円未満
3万円以上		

スポーツ・運動についてのアンケート 調査票

Q10. 一番長く定期的に続けているスポーツ・運動の目的は何ですか？ あてはまるものをすべてお答えください。

健康・体力づくりのため	筋力をつけるため	むくみ・肩こりなど体の不調を改善するため
美容・ダイエットのため	ストレス解消のため	頭をスッキリさせたため
そのスポーツ・運動を楽しむため	自らの達成感・満足のため	仲間・友人づくりのため
記録更新や大会出場のため	その他	

その他を選んだ方は具体的に記入してください

Q11. 一番長く定期的に続けているスポーツ・運動を通して、実感できた効果はありましたか？ あてはまるものをすべてお答えください。

体力がついた	筋力がついた	むくみ・肩こりなど体の不調が改善された
よく眠れるようになった	肌の調子が良くなった	スタイル（体型）が良くなった
便通が良くなった	頭がすっきりして集中力が高まった	生活にハリが出た・楽しくなった
ストレスを感じにくくなった	健康診断の数値が良くなった	身体がスムーズに動くようになった
仲間ができて人間関係が豊かになった	上達する喜び、達成する喜びを感じられた	特に変わったことはない
その他		

その他を選んだ方は具体的に記入してください

Q12. 一番長く定期的に続けているスポーツ・運動が、継続できている理由は何ですか？ あてはまるものをすべてお答えください。

健康面・身体面での効果（体力増強、健康維持、体型維持など）を実感できているから	精神面での効果（ストレス解消、生活が楽しくなるなど）を実感できているから	上手くなっていく達成感があるから
身体を動かさないと気持ちが悪いため	仲間との時間が楽しいから	費用が負担にならないから
通いやすい施設があるから	通っている施設の設備やスタッフがよいから	その他

その他を選んだ方は具体的に記入してください

Q13. 一番長く定期的に続けているスポーツ・運動を継続するために工夫していることがあれば、具体的にお書きください。

Q14 スキマ時間や他のことをしながら身体を動かすようにしている方にうかがいます。
どんな時に身体を動かしていますか？ あてはまるものをすべてお答えください。

通勤・通学、買い物
など外出時間中

デスクワーク中

立ち仕事などの作業
をしながら

入浴前後や入浴中、
歯磨き時

掃除・洗濯など家事
をしながら

テレビやDVDなどを
見ながら

子どもと過ごしてい
るときに

ふと、空いた時間に

その他

その他を選んだ方は具体的に記入してください

Q15. スキマ時間や他のことをしながら、どんなことをしていますか？ あてはまるものをすべてお答えください。

歩く距離を延ばす

階段を使う

ストレッチをする

健康器具を利用する

軽い負荷の運動（ス
クワットなど）をす
る

体幹を刺激する

筋トレをする

その他

その他を選んだ方は具体的に記入してください

Q16. どのぐらいの頻度で身体を動かしていますか？

ほぼ毎日

週3～4回程度

週2回程度

週1回程度

月2～3回程度

月1回程度

それ以上の間隔

Q17. 1回あたりの平均時間はどのくらいですか？ 1日に何回かに分かれている場合は合計時間
でお答えください。

5分未満

5分以上10分未満

10分以上30分未満

30分以上

Q18.あなたはどのような気持ちから、スキマ時間や他のことをしている時間を活用して身体を“動かしてみようと思った”のですか？ あてはまるものをすべてお答えください。

心身ともに充実した生活をおくりたい

自分の身体を自分できちんと管理したいから

健康的な身体をキープしたいから

きれいな（カッコいい）自分でいたいと思ったから

身体を動かすことで前向きな気持ちになれると思ったから

体力の衰えなどに少しでも歯止めをかけたいから

健康診断の数値が悪くなったから

医者に言われたから

自分の体型に我慢できなくなったから

運動をたくさんしていた頃の自分に戻りたいから

その他

その他を選んだ方は具体的に記入してください

Q19.スキマ時間や他のことをしながら身体を動かすことが“継続できている”のは、なぜですか？ あてはまるものをすべてお答えください

身体に良い変化が出ているから

気持ちに良い変化が出ているのを感じるから

何もしないと気持ち悪いから

効率的に時間を使えていることに満足感を覚えるから

身体を動かさないことへの恐怖感があるから

以前の体型に戻りたくないから

医者などからの指導が定期的に入るから

仲間がみんな同じようにやっているから

何もやらないよりは、マシだと思うから

その他

その他を選んだ方は具体的に記入してください

Q20. スキマ時間や他のことをしながら身体を動かすことで、実感できた効果はありましたか？
あてはまるものをすべてお答えください。

体力がついた	筋力がついた	むくみ・肩こりなど 体の不調が改善され た
よく眠れるよ うになった	肌の調子が良 くなった	スタイル（体 型）が良くな った
便通が良くな った	頭がすっきり して集中力が 高まった	生活にハリが 出た・楽し くなった
ストレスを感 じにくくな った	健康診断の数 値が良くな った	身体がスム ーズに動く ようになった
特に変わった ことはない	その他	

その他を選んだ方は具体的に記入してください

Q21 定期的な時間をとってスポーツ・運動をしない理由は何ですか？ あてはまるものをすべてお答えください。

忙しくて時間 がとれない	通いやすい運 動施設がな い	託児がある運 動施設がな い
お金がかか る	やってみたい スポーツ・運 動プログラム が見つから ない	スポーツ・運 動仲間がい ない
意志が弱く て長続きし ない	体力や運動能 力に自信が ない	効果が実感 できない
上手くなら ないのでつ まらない	わざわざする 必要を感じ ない	施設や特定 の場所に行 くのが面倒
その他		

その他を選んだ方は具体的に記入してください

Q22. 今後、今よりもっとスポーツ・運動をしたいと思いませんか？

思う

思わない

Q23. Q22で「思う」と回答した方にうかがいます。

どんなプログラムがあったら、もっと身体を動かす、スポーツ・運動をするきっかけになると思いませんか？ あてはまるものをすべてお答えください。

短い時間やスキマ時間でできる現在よりも効果的な運動プログラム

特定の場所に行かなくても自宅や職場でできる運動プログラム

健康面・身体面での効果（体力増強、健康維持、体型維持など）が、より実感できる運動プログラム

精神面での効果（ストレス解消、生活が楽しくなるなど）が、より実感できる運動プログラム

こりがほぐれる、柔軟性が増すなど、気持ちよく動ける運動プログラム

体力や運動能力に自信がなくても参加できる運動プログラム

上手くなる、できなかったことができるようになるなど、達成感のある運動プログラム

身体に負担が少ない運動プログラム

都合に合わせて選べる当日参加型のプログラム

仲間づくりに繋がる運動プログラム

一流の指導者から指導を受けられる運動プログラム

その他

その他を選んだ方は具体的に記入してください

Q24 スポーツ・運動をしたい（しなくては）と思っているが特に何もしていない方にうかがいます。
その理由は何ですか？ あてはまるものをすべてお答えください。

忙しくて時間がとれない	通いやすい運動施設がない	託児がある運動施設がない
お金がかかる	やってみたいスポーツ・運動プログラムが見つからない	スポーツ・運動仲間がいない
意志が弱くて長続きしない	体力や運動能力に自信がない	効果が実感できない
上手にならないのでつまらない	達成感が感じられない	施設や特定の場所に行くのが面倒
健康状態が良くない	その他	

その他を選んだ方は具体的に記入してください

Q25. どんなプログラムがあったら、身体を動かす、スポーツ・運動をするきっかけになると思いますか？ あてはまるものをすべてお答えください。

短い時間やスキマ時間でできる効果的な運動プログラム	特定の場所に行かなくても自宅や職場でできる運動プログラム	健康面・身体面での効果（体力増強、健康維持、体型維持など）が、実感できる運動プログラム
精神面での効果（ストレス解消、生活が楽しくなるなど）が、実感できる運動プログラム	こりがほぐれる、柔軟性が増すなど、気持ちよく動ける運動プログラム	体力や運動能力に自信がなくても参加できる運動プログラム
上手くなる、できなかったことができるようになるなど、達成感のある運動プログラム	身体に負担が少ない運動プログラム	都合に合わせて選べる当日参加型のプログラム
仲間づくりに繋がる運動プログラム	一流の指導者から指導を受けられる運動プログラム	その他

その他を選んだ方は具体的に記入してください

スポーツ・運動についてのアンケート 調査票

Q26. あなたがスポーツ・運動をすることで、期待する効果は何ですか？ あてはまるものをすべてお答えください。

体力をつける	筋力をつける	むくみ・肩こりなど体の不調の改善
よく眠れるようになる	肌の調子が良くなる	スタイル（体型）が良くなる
便通が良くなる	頭がすっきりして集中力が高まる	生活にハリが出る・楽しくなる
ストレスを感じにくくなる	健康診断の数値が良くなる	身体がスムーズに動くようになる
仲間ができる	特に期待することはない	その他

その他を選んだ方は具体的に記入してください

Q27. スポーツ・運動をすることに興味・関心がない方にうかがいます。スポーツ・運動について、以下の項目であてはまるものをすべてお答えください。

体力や運動能力に自信がない	スポーツ・運動をしても効果が実感できない	上手にならないのでつまらない
達成感が感じられない	スポーツ・運動はツライ	日常生活の動きで十分だと思う
スポーツ・運動をしなくても特に問題はない	健康上の問題でスポーツ・運動はできない	その他

その他を選んだ方は具体的に記入してください

Q28. 全員にうかがいます。あなたには「始めたものの、続かなかったスポーツ・運動」はありますか？

ある	ない
----	----

Q29. 「始めたものの、続かなかったスポーツ・運動」があると答えた方にうかがいます。続かなかった理由は何ですか？ あてはまるものをすべてお答えください。

施設の設備やスタッフに不満	施設や場所の利便性が低い	忙しく時間がとれない
費用が負担になった	いくらやっても上手くならない	効果が感じられない
達成感がない	ツラいだけで楽しくない	一緒にやる仲間と合わなかった
一緒にやる仲間がいなかった	プログラムを一度休んだら参加しづらくなった	健康上の問題から
その他		

その他を選んだ方は具体的に記入してください

Q30. (公財) 武蔵野生涯学習振興事業団で実施している事業についてあてはまるものを選んでください。

※以下の(公財) 武蔵野生涯学習振興事業団のホームページをご覧ください

★(公財) 武蔵野生涯学習振興事業団 → <こちらをクリック>
(<http://www.musashino.or.jp/sports.html>)

知っているが参加したことがある	知っているが参加したことはない	知らなかった
-----------------	-----------------	--------

Q31. 知っているが参加したことがある人にうかがいます。参加した感想を自由にお書きください。

Q32. (公財) 武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センターで実施している事業についてあてはまるものを選んでください。

※以下の(公財) 武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センターのホームページをご覧ください

★(公財) 武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター → <こちらをクリック>
(<http://www.musashino-health.or.jp/k-passport/index.html>)

知っているが参加したことがある	知っているが参加したことはない	知らなかった
-----------------	-----------------	--------

Q33. 知っていて参加したことがある人にうかがいます。参加した感想を自由にお書きください。

★スポーツ体験プログラム モニター募集★

下記詳細を参照の上、参加を希望するプログラムを選んでください

スポーツ体験プログラム詳細→<こちらをクリック> (<http://lps.co.jp/wp/wp-content/uploads/2017/08/61e8d94f06ce8e5bf3873a54407dd2eb.pdf>)

◆のんびりヨーガ
9月29日（金）
午前9時45分～午前11時30分 ※インタビュー 午前11時30分～12時30分

◆健診結果の見方とその対策、忙しい人のすきまトレーニング
9月30日（土）
午前10時～正午 ※インタビュー 正午～午後1時

◆吉祥寺コミュニティラン
10月11日（水）
午後7時～午後8時 ※インタビュー 午後8時～午後9時

◆スマートBodyを手に入れる体幹トレーニング講座
10月29日（日）
午前10時～午前11時30分 ※インタビュー 午前11時30分～12時30分

どれも参加を希望しない

参加を希望する方

氏名

ふりがな

メールアドレス

連絡のつきやすい電話番号（ハイフンなし）

連絡のつきやすい時間帯（例：平日午後5時以降）

◆「のんびりヨガ」参加希望で一時保育（生後6カ月以上～未就学児）を希望される方はお子さんの人数と学齢をご記入ください。

人数

お子さんの月齢（事業実施日時点）※複数人数の場合は全員分をご記入ください

個人情報について

ご記入いただいた個人情報は、受付代行者に提供し、各種体験プログラムの出欠確認および事務連絡のためのみに使用致します。同意の上、送信内容を確認してください。

このサイトに使用されている写真・イラスト・文章の無断転載はできません。

Copyright © LIVING PRO-SEED All rights reserved.

運動習慣定着化促進事業のための基礎調査
報告書

平成29年12月発行

発行 武蔵野市 総合政策部 企画調整課

オリンピック・パラリンピック担当

〒180-8777

東京都武蔵野市緑町2-2-28

TEL : 0422-60-1970 FAX : 0422-51-5638

委託 株式会社 サンケイリビング新聞社 武蔵野本部

〒180-0004

東京都武蔵野市吉祥寺本町1-17-12

吉祥寺セントラル3階

TEL : 0422-21-2531 FAX : 0422-28-7305