

運動習慣定着化促進事業のための基礎調査報告書

概要版

平成29年12月

武蔵野市

➤スポーツ・運動についてのアンケート 概要 調査概要・回答者プロフィール、スポーツ・運動への取り組み実態	4 P
➤スポーツ・運動についてのアンケート 調査結果概要（タイプAの考察）	5 P
➤スポーツ・運動についてのアンケート 調査結果概要（タイプBの考察）	6～7 P
➤スポーツ・運動についてのアンケート 調査結果概要（タイプCの考察）	7～8 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	9 P
➤スポーツ事業体験モニター グループインタビュー 調査結果概要	10～11 P

スポーツ・運動についてのアンケート 概要

◆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
- 【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

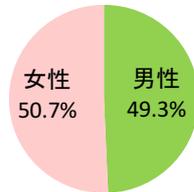
年代、性別により回収数にバラつきがあるため、分析に必要な人数などを考慮し各年代とも合計が100人となるようにしたところから、性・年代別の人口構成の数値に補正した結果を得た

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

◆スポーツ・運動への取り組み実態（Q1）

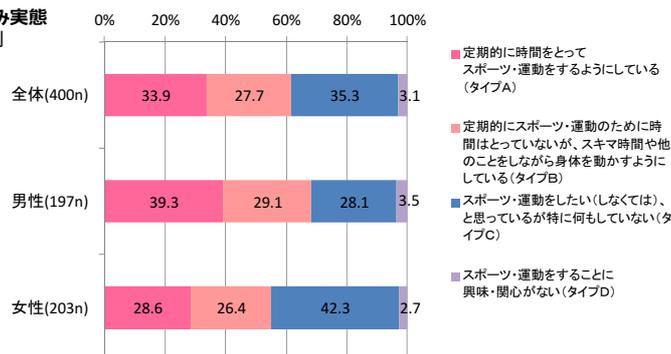
スポーツ・運動への取り組み実態を、次の4タイプに分類した。

- ・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**

◆スポーツ・運動への取り組み実態は、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

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。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（図1）

図1 スポーツ・運動への取り組み実態 (Q1・単数回答) 全体 男女別



スポーツ・運動についてのアンケート 調査結果概要

【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 (Q10、Q11、Q12)

「健康・体カづくり」「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 (Q10・図2)、その効果を実感している (Q11・図3) から続けられているという (Q12・図4)、好循環が働いている

図2 一番長く定期的が続いているスポーツ・運動の目的上位5項目 (Q10・複数回答)

	1位	2位	3位	4位	5位
全体	健康・体カづくりのため 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・体カづくりのため 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・体カづくりのため 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%

図3 一番長く定期的が続いているスポーツ・運動で実感できた効果上位5項目 (Q11・複数回答)

	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%

図4 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上位5項目 (Q12・複数回答)

	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くなるから 45.1%	通いやすい施設があるから 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くなるから 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くなるから 39.1%	通いやすい施設があるから 29.9%	上手くなっていく達成感があるから 26.1%

◆スポーツ・運動の長続きの秘訣は「無理をしない」「気楽にやる」 (Q13・図5)

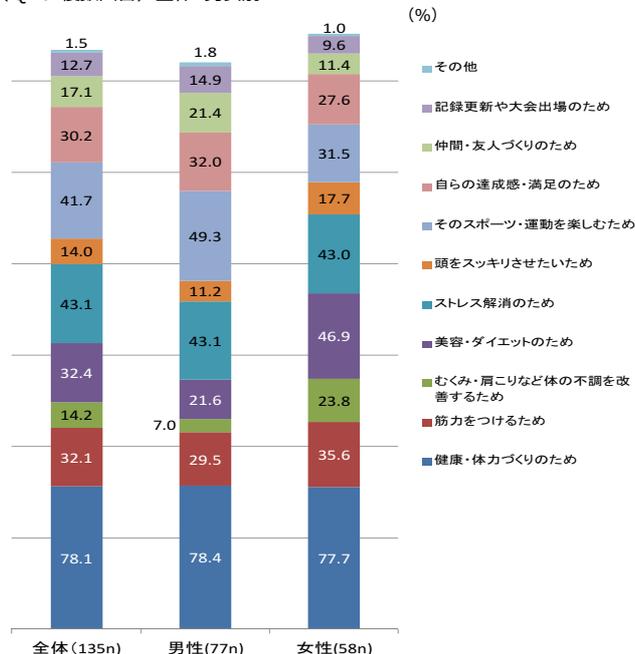
継続するための工夫のキーワードは、「無理をしない」「気楽にやる」「仲間や友人と行う」「隙間時間に行く」「マイペース」「やり過ぎない」「頑張らない」「楽しむ」と続く。「ツラいだけで楽しくない」と続かないことがよく分かっている層といえる

図5 一番長く定期的が続いているスポーツ・運動 継続するために工夫していること (Q13 全108件のフリーアンサーからキーワードをカウントした上位5項目)

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

◆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 (Q10・図6)

図6 一番長く定期的が続いているスポーツ・運動の目的 (Q10・複数回答) 全体 男女別



	健康・体カづくりのため	筋力をつけるため	ため体むくみ・肩こりなどを改善するため	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いため	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

【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（Q17・図7） 運動頻度は高い（Q16・図8）

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、かなり高頻度に身体を動かしている

図7 スキマ時間や他のことをしながら身体を動かす1回あたりの平均時間（Q17・単数回答）

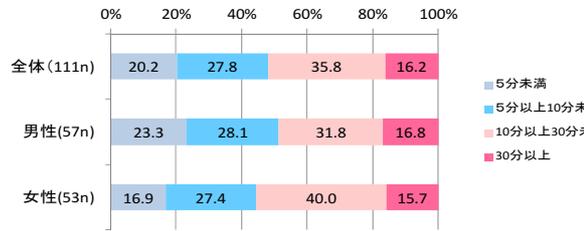
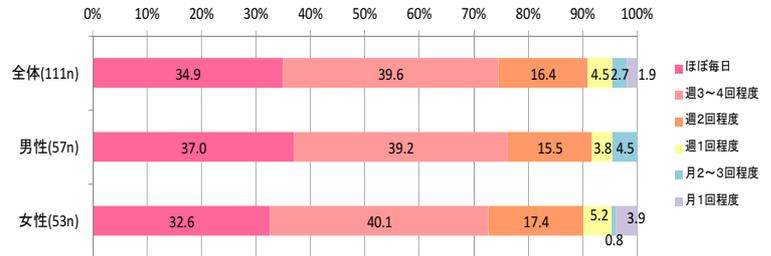


図8 スキマ時間や他のことをしながら身体を動かす頻度（Q16・単数回答）



◆身体を動かす動機は能動的（Q18・図9）

「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

図9 スキマ時間や他のことをしながら身体を動かす動機上位5項目（Q18・複数回答）

	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%

◆動機が能動的な人ほど良い効果を実感し（Q18×Q20・図10）、継続理由も能動的（Q18×Q19・図11）

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

■ = 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 図10（Q18×Q20）

	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（カッコいい）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

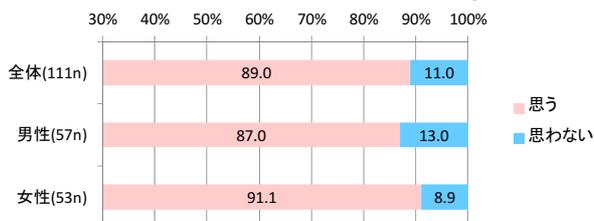
◆動機で能動的な選択肢のみを選んでいる人×継続できている理由 図11（Q18×Q19）

	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から	何もしないと気持ち悪くなるから	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	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

スポーツ・運動についてのアンケート 調査結果概要

◆タイプBの89.0%が、「もっとスポーツ・運動をしたい」と思っている (Q22・図12)

図12 今よりもっとスポーツ・運動をしたいと思いませんか？ (Q22・単数回答)



◆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 (Q23・図13)

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

図13 「今よりもっとスポーツ・運動をしたいと思う」と回答した方に、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？ 上位5項目 (Q23・複数回答)

	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%

【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 (Q24・図14)

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

図14 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理由上位5項目 (Q24・複数回答)

	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・運動仲間が少ない 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・運動仲間が少ない 43.6%	意志が弱くて長続きしない 40.9%	通い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%

◆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 (Q26・図15)

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

図15 スポーツ・運動をするとして、期待する効果 上位5項目 (Q26・複数回答)

	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%

スポーツ・運動についてのアンケート 調査結果概要

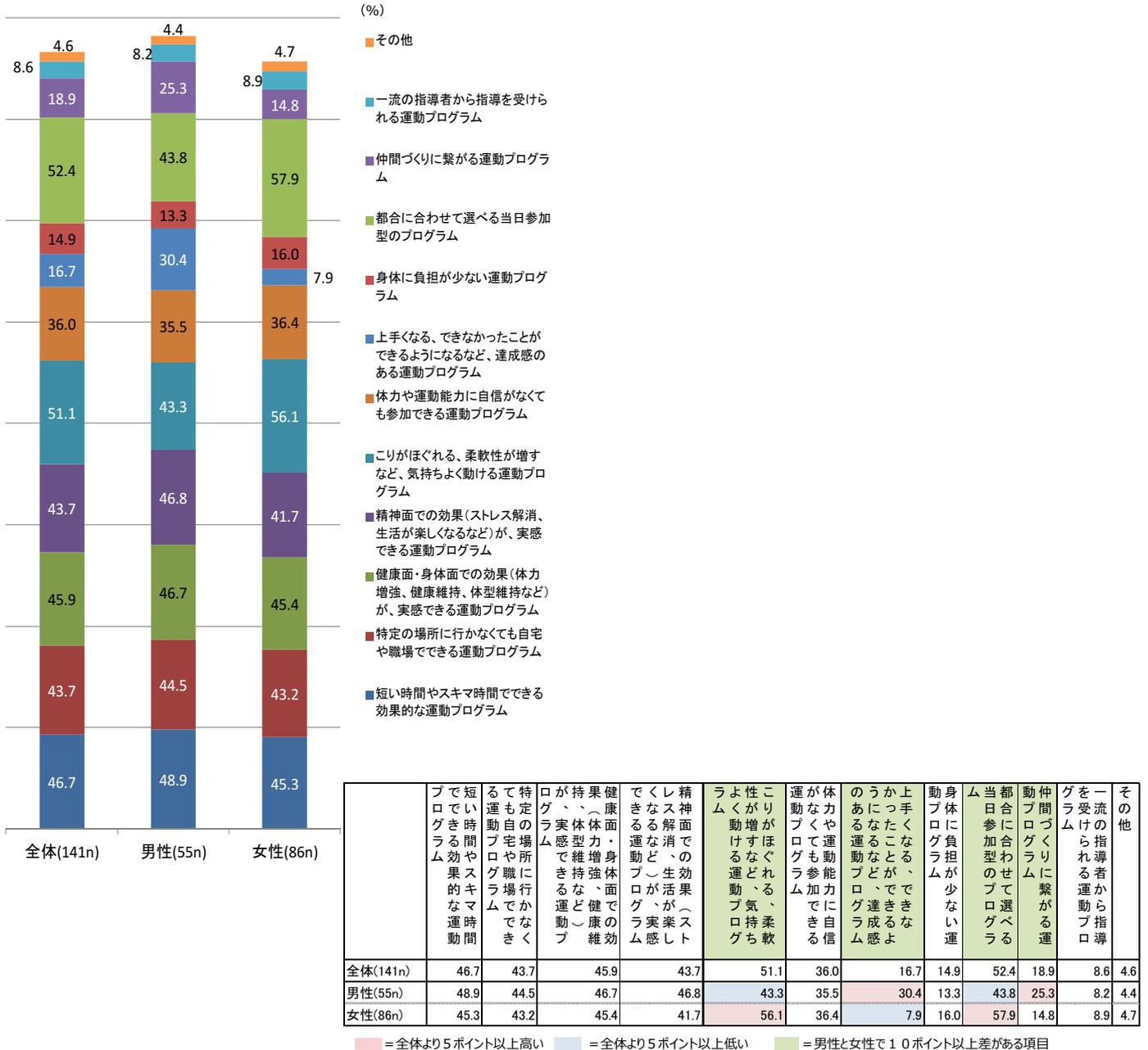
◆自分の都合に合わせて、効果が実感できるプログラムを求めている (Q25・図16、図17)

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、気持ちよく動いて「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.7 図14) などタイプ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

図16 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？ 上位5項目 (Q25・複数回答)

	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%	

図17 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？ 全体 男女別 (Q25・複数回答)



◆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

◆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、C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

◆参加者の声から（応募の動機）

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ると気軽に／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

◆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

◆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みる。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

◆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時間ぐらいはするもの」「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、運動経験があまりない人は「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

◆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、ちょっとやっただけ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

◆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

◆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 / 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

◆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「気持ち良かった」「忘れていたことをあらためて習慣づけしたい」などプラスイメージに転換。意識の改革に役立っている

◆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った / 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。満ちたりた気分 / 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 / 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、すごく（効果を）実感できて続けようと思う

◆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

◆参加者の声から

（気になるのは）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。自分が元気でないと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