

# 平成28年度第3回 宇部市インターネット市民モニターアンケート集計結果

## 1 アンケートのテーマ

### 『スポーツ・レクリエーション活動や運動について』

- (1) 実施期間 平成28年10月7日（金） から 平成28年10月21日（金） まで
- (2) 担当課 文化・スポーツ振興課

#### アンケートの趣旨

宇部市では、「スポーツを楽しむ元気なひとの元気なまち・宇部市」の実現を目指し、平成23年3月に「宇部市スポーツ振興計画」を策定しています。このたび、平成30年度からの後期計画の策定に向けて、アンケートを実施させていただきました。

また、スポーツ機会の拡大及び健康づくり・体力づくりの取組を進めていく上で、皆様のスポーツ・レクリエーション活動や運動に関する状況やお考えを参考にさせていただくものです。

## 2 モニター数・アンケート回答者数

- (1) 対象モニター数 331 人
- (2) 回答者数（回答率） 96 人（29.0 %）

## 3 回答者の属性

※ 比率は、回答者数（N）に対する割合を示しています。

※ 端数処理のため比率の合計が100%にならない場合があります。

#### 【年代】

| 項目   | 回答者数 | 比率     | グラフ |
|------|------|--------|-----|
| 20歳代 | 5 人  | 5.2 %  |     |
| 30歳代 | 10 人 | 10.4 % |     |
| 40歳代 | 22 人 | 22.9 % |     |
| 50歳代 | 15 人 | 15.6 % |     |
| 60歳代 | 27 人 | 28.1 % |     |
| 70歳代 | 17 人 | 17.7 % |     |
| 80歳代 |      |        |     |

N=96

【居住校区】

| 項目    | 回答者数 | 比率     | グラフ |
|-------|------|--------|-----|
| 東岐波   | 4 人  | 4.2 %  |     |
| 西岐波   | 10 人 | 10.4 % |     |
| 恩田    | 10 人 | 10.4 % |     |
| 岬     | 2 人  | 2.1 %  |     |
| 見初    | 2 人  | 2.1 %  |     |
| 上宇部   | 5 人  | 5.2 %  |     |
| 神原    | 1 人  | 1.0 %  |     |
| 琴芝    | 6 人  | 6.3 %  |     |
| 新川    | 6 人  | 6.3 %  |     |
| 鶉の島   | 3 人  | 3.1 %  |     |
| 藤山    | 3 人  | 3.1 %  |     |
| 原     | 2 人  | 2.1 %  |     |
| 厚東    |      |        |     |
| 二俣瀬   | 1 人  | 1.0 %  |     |
| 小野    |      |        |     |
| 小羽山   | 8 人  | 8.3 %  |     |
| 常盤    | 11 人 | 11.5 % |     |
| 川上    | 9 人  | 9.4 %  |     |
| 厚南    | 2 人  | 2.1 %  |     |
| 西宇部   | 3 人  | 3.1 %  |     |
| 黒石    | 1 人  | 1.0 %  |     |
| 船木    | 1 人  | 1.0 %  |     |
| 万倉    | 1 人  | 1.0 %  |     |
| 吉部    |      |        |     |
| 在学・在勤 | 5 人  | 5.2 %  |     |

N=96

【性別】

| 項目 | 回答者数 | 比率     | グラフ |
|----|------|--------|-----|
| 女性 | 49 人 | 51.0 % |     |
| 男性 | 47 人 | 49.0 % |     |

N=96

#### 4 回答集計

※ 比率は、各設問の回答対象者数（N）に対する割合を示しています。

※ 単数回答であっても、端数処理のため比率の合計が100%にならない場合があります。

【Q1】 あなたの現在の健康状態はいかがですか。

| 項目      | 回答者数 | 比率     | グラフ |
|---------|------|--------|-----|
| よい      | 42 人 | 43.8 % |     |
| まあよい    | 27 人 | 28.1 % |     |
| ふつう     | 19 人 | 19.8 % |     |
| あまりよくない | 8 人  | 8.3 %  |     |
| よくない    |      |        |     |
| 未回答     |      |        |     |
| 自由記入の内容 |      |        |     |

N=96

【Q2】 あなたは身体を動かすことは好きですか。

| 項目         | 回答者数 | 比率     | グラフ |
|------------|------|--------|-----|
| 好き         | 40 人 | 41.7 % |     |
| どちらかといえば好き | 37 人 | 38.5 % |     |
| どちらかといえば嫌い | 17 人 | 17.7 % |     |
| 嫌い         | 2 人  | 2.1 %  |     |
| 未回答        |      |        |     |

N=96

【Q3】 あなたは具体的にどのように身体を動かしていますか。

（あてはまるものすべてを選択してください。）

| 項目               | 回答者数 | 比率     | グラフ |
|------------------|------|--------|-----|
| ウォーキング・散歩        | 54 人 | 56.3 % |     |
| ジョギング・マラソン       | 3 人  | 3.1 %  |     |
| 畑仕事・庭いじり         | 31 人 | 32.3 % |     |
| 自転車・サイクリング       | 14 人 | 14.6 % |     |
| 体操（ラジオ体操含む）・ダンス  | 15 人 | 15.6 % |     |
| その他（自由記入／20文字以内） | 37 人 | 38.5 % |     |

自由記入の内容

ゴルフ（6件）、筋肉トレーニング（3件）、スポーツジム（3件）、登山（3件）、テニス（3件）、水泳（2件）、子供と遊ぶ（2件）、仕事（2件）、バドミントン（2件）、卓球、ソフトボール、フットサル、野球、球技、レガッタ、ダイビング、太極拳、少林寺拳法、エアロビクス、ヨガ、運転

N=96

【Q4】 あなたは日ごろ、どのくらいの頻度で、上記のように身体を動かしていますか。

| 項目                  | 回答者数 | 比率     | グラフ |
|---------------------|------|--------|-----|
| 週3回以上 → 【Q5へ】       | 40 人 | 41.7 % |     |
| 週1～2回 → 【Q5へ】       | 26 人 | 27.1 % |     |
| 月2～3回 → 【Q4-2へ】     | 20 人 | 20.8 % |     |
| 年に数回程度 → 【Q4-2へ】    | 7 人  | 7.3 %  |     |
| まったくしていない → 【Q4-2へ】 | 3 人  | 3.1 %  |     |
| 未回答                 |      |        |     |

N=96

※【Q4】で「月2～3回」「年に数回程度」「まったくしていない」を選択した方のみ  
 【Q4-2】週に1回以上、身体を動かしていない理由は何ですか。  
 （あてはまるものすべてを選択してください。）

| 項目  | 回答者数 | 比率    | グラフ |
|---|------|-------|-----|
| 体力に自信がない  | 4人   | 13.3% |     |
| 時間がない   | 17人  | 56.7% |     |
| 費用がかけられない   | 3人   | 10.0% |     |
| 身近に参加したい活動がない   | 5人   | 16.7% |     |
| 仲間がいない  | 5人   | 16.7% |     |
| 活動に参加するための情報がない   | 3人   | 10.0% |     |
| 興味が無い   | 5人   | 16.7% |     |
| 必要性がない  | 1人   | 3.3%  |     |
| その他（自由記入／20文字以内）  | 4人   | 13.3% |     |
| <b>自由記入の内容</b>  |      |       |     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・面倒（2件）</li> <li>・子育てで疲れている</li> <li>・効果が感じられない</li> </ul> |      |       |     |

N=30

※【Q4】で「月2～3回」「年に数回程度」「まったくしていない」を選択した方のみ  
 【Q4-3】あなたは週1回以上身体を動かすためにどういったことが必要と考えますか。  
 （あてはまるものすべてを選択してください。）

| 項目   | 回答者数 | 比率    | グラフ |
|--|------|-------|-----|
| 体力に応じた指導を受ける機会   | 6人   | 20.0% |     |
| 早朝・夜間などに利用できる施設  | 7人   | 23.3% |     |
| 民間施設の初回体験チケット・利用割引券などのきっかけ   | 4人   | 13.3% |     |
| 託児ができる環境   | 5人   | 16.7% |     |
| 身近で利用できる施設・サークル活動などの情報   | 7人   | 23.3% |     |
| 安価で利用できる施設の情報  | 14人  | 46.7% |     |
| 一緒に運動する仲間  | 6人   | 20.0% |     |
| その他（自由記入／20文字以内）   | 3人   | 3.1%  |     |
| <b>自由記入の内容</b>   |      |       |     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・身近で利用できる施設</li> <li>・自分の意識</li> <li>・動いただけの効果が実感できること</li> </ul> |      |       |     |

N=30

【Q5】あなたが、身体を動かす時は、1回あたりどのくらいの時間をかけますか。

| 項目    | 回答者数 | 比率    | グラフ |
|-------|------|-------|-----|
| 10分未満 | 6人   | 6.3%  |     |
| 15分程度 | 8人   | 8.3%  |     |
| 30分程度 | 21人  | 21.9% |     |
| 1時間程度 | 36人  | 37.5% |     |
| 1時間以上 | 22人  | 22.9% |     |
| 未回答   | 3人   | 3.1%  |     |

N=96

【Q6】あなたが、身体を動かすことをどのくらい習慣としていますか。

| 項目    | 回答者数 | 比率    | グラフ |
|-------|------|-------|-----|
| 1か月程度 | 10人  | 10.4% |     |
| 3か月程度 | 5人   | 5.2%  |     |
| 半年程度  | 5人   | 5.2%  |     |
| 1年程度  | 7人   | 7.3%  |     |
| 1年以上  | 64人  | 66.7% |     |
| 未回答   | 5人   | 5.2%  |     |

N=96

【Q7】あなたが主に身体を動かす時間帯は、どの時間帯になりますか。

| 項目   | 回答者数 | 比率    | グラフ |
|------|------|-------|-----|
| 早朝   | 11人  | 11.5% |     |
| 午前   | 38人  | 39.6% |     |
| 午後   | 17人  | 17.7% |     |
| 夕方以降 | 26人  | 27.1% |     |
| 未回答  | 4人   | 4.2%  |     |

N=96

【Q8】あなたはどのようなかたちで身体を動かしていますか。

(あてはまるものすべてを選択してください。)

| 項目  | 回答者数 | 比率    | グラフ |
|---|------|-------|-----|
| 個人で自由実践   | 71人  | 74.0% |     |
| スポーツジムや施設   | 15人  | 15.6% |     |
| 学校や職場、地域のクラブ・同好会  | 18人  | 18.8% |     |
| 総合型地域スポーツクラブ  | 2人   | 2.1%  |     |
| 行政の健康づくり教室など  | 4人   | 4.2%  |     |
| 大会や競技会に参加   | 6人   | 6.3%  |     |
| 指導者として実践  | 4人   | 4.2%  |     |
| その他(自由記入/20文字以内)  | 10人  | 10.4% |     |
| <b>自由記入の内容</b>  |      |       |     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ボランティア活動(2件)</li> <li>・ PTAや友人のグループ</li> <li>・ 登山グループ</li> <li>・ ウォーキング推進委員の集まり</li> <li>・ 近所の方と一緒に</li> <li>・ 徒歩通勤</li> <li>・ 子供と一緒に</li> <li>・ 個人旅行等の機会を利用</li> <li>・ 小野湖</li> </ul> |      |       |     |

N=96

【Q9】あなたが身体を動かす理由はどれですか。  
 (あてはまるものすべてを選択してください。)

| 項目  | 回答者数 | 比率    | グラフ |
|---|------|-------|-----|
| 健康や美容のため  | 66人  | 68.8% |     |
| 体を動かすことが好きだから   | 33人  | 34.4% |     |
| 仲間がいるから   | 18人  | 18.8% |     |
| 技術の向上のため  | 6人   | 6.3%  |     |
| ストレス解消のため   | 31人  | 32.3% |     |
| 心身の鍛錬のため  | 20人  | 20.8% |     |
| その他(自由記入/20文字以内)  | 9人   | 9.4%  |     |
| <b>自由記入の内容</b>  |      |       |     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 仕事のため(4件)</li> <li>・ 農作業のため(2件)</li> <li>・ 子供と遊ぶため(2件)</li> <li>・ 職場の慣習であるため(朝のラジオ体操)</li> </ul> |      |       |     |

N=96

【Q10】あなたは身体を動かすことに対してひと月にどの程度お金をかけていますか。

| 項目                        | 回答者数 | 比率    | グラフ |
|---------------------------|------|-------|-----|
| 2,000円未満                  | 68人  | 70.8% |     |
| 2,000円～5,000円             | 12人  | 12.5% |     |
| 5,000円～10,000円            | 10人  | 10.4% |     |
| 10,000円以上                 | 6人   | 6.3%  |     |
| 未回答                       |      |       |     |
| <b>10,000円以上の場合の具体的金額</b> |      |       |     |
| 最高額 20,000円               |      |       |     |

N=96

【Q11】あなたは身体をより動かす機会を増やすために、何が必要だと思いますか。  
 (あてはまるものすべてを選択してください。)

| 項目   | 回答者数 | 比率    | グラフ |
|--|------|-------|-----|
| 身体を動かす教室・イベントなどの情報   | 38人  | 39.6% |     |
| 利用できる施設の情報   | 51人  | 53.1% |     |
| 身近で利用可能な指導者派遣  | 11人  | 11.5% |     |
| 教室の開催  | 20人  | 20.8% |     |
| イベントや大会の開催   | 32人  | 33.3% |     |
| 早朝・夜間の施設利用の推進  | 20人  | 20.8% |     |
| 民間施設の市民開放の推進   | 29人  | 30.2% |     |
| その他(自由記入/20文字以内)   | 12人  | 12.5% |     |
| <b>自由記入の内容</b>   |      |       |     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 自分の意識(5件)</li> <li>・ 安く利用できる施設(2件)</li> <li>・ 既存施設の整備、宣伝、利用方法の簡略化</li> <li>・ プール</li> <li>・ 公園などに器具の整備</li> <li>・ 自然の中で歩ける環境</li> <li>・ 楽しめる内容(きつくない。)</li> </ul> |      |       |     |

N=96

【Q12】 身体を動かすイベント・教室・大会などの情報はどれから入手しますか。  
 (あてはまるものすべてを選択してください。)

| 項目                        | 回答者数 | 比率    | グラフ |
|---------------------------|------|-------|-----|
| ホームページ（宇部市・宇部市スポーツコミッション） | 45人  | 46.9% |     |
| 広報うべ                      | 60人  | 62.5% |     |
| ラジオ                       | 13人  | 13.5% |     |
| テレビ                       | 15人  | 15.6% |     |
| 新聞                        | 26人  | 27.1% |     |
| フェイスブックなどのSNS             | 19人  | 19.8% |     |
| 家族・友人・知人                  | 39人  | 40.6% |     |
| その他（自由記入／20文字以内）          | 1人   | 1.0%  |     |
| <b>自由記入の内容</b>            |      |       |     |
| ・チームメイトから                 |      |       |     |

N=96

【Q13】 2015年から宇部市がチャレンジデー（※）に参加していることをご存知ですか。  
 ※ 5月の最終水曜日に15分以上の運動やスポーツをした住民の参加率を競う市民総参加型スポーツイベント

| 項目              | 回答者数 | 比率    | グラフ |
|-----------------|------|-------|-----|
| チャレンジデーに参加した    | 42人  | 43.8% |     |
| 知ってはいたが、参加しなかった | 43人  | 44.8% |     |
| 知らなかった          | 11人  | 11.5% |     |
| 未回答             |      |       |     |

N=96

【Q14】 あなたの現在の職業は何ですか。

| 項目               | 回答者数 | 比率    | グラフ |
|------------------|------|-------|-----|
| 学生               | 2人   | 2.1%  |     |
| 専業主婦・主夫          | 12人  | 12.5% |     |
| 自営業              | 11人  | 11.5% |     |
| 会社員              | 26人  | 27.1% |     |
| 公務員・教員           | 7人   | 7.3%  |     |
| 医療専門職            | 3人   | 3.1%  |     |
| パート、アルバイト        | 17人  | 17.7% |     |
| 無職               | 16人  | 16.7% |     |
| その他（自由記入）        | 2人   | 2.1%  |     |
| <b>自由記入の内容</b>   |      |       |     |
| ・ボランティア<br>・団体職員 |      |       |     |

N=96

【Q15】 身体を動かすことについて、ご意見等ご自由にお書きください。

| 自由記入の内容 |
|---------|
| (別紙)    |

担当課による総括

「宇部市スポーツ振興計画」では、基本目標として、「週に1回以上スポーツ等を行う成人の割合」を平成29年度までに60%以上にすることを掲げています。今回の調査では68.8%の結果となり、日常的なスポーツ習慣の向上がうかがえます。

一方で、利用者のニーズに応じたスポーツ施設や設備の充実、誰でも気軽に参加できるイベント等の実施への要望も多く、これらを満たすことができれば、更なるスポーツ習慣の向上を図ることができると言えます。

また、年齢層や生活環境に応じ、様々な情報を求められていることから、必要とされる情報の量の拡大、質の向上を図り、「だれもが、いつでも、どこでも、いつまでも」スポーツを楽しむ環境づくりに努めていきます。



## 【Q15】 身体を動かすことについて、ご意見等ご自由にお書きください。

| 分類      | 年代   | 性別 | 内容  |
|---------|------|----|---|
| 1 施設・設備 | 20歳代 | 女性 | 子供と一緒に身体を動かすとなると、広い公園や、遊具のある施設になってくるので、子供も遊びながら知育できるような施設があればいいと思います。   |
| 1 施設・設備 | 30歳代 | 女性 | 近所に回数券で利用できるスポーツジムがあればいいと思う。月謝制のジムだと、忙しいときに通えなかった場合に月謝がもったいないので。<br>「歩き愛です」のようなイベントも良いと思う。今まで都合が合わなかったため参加できていないが、今後参加してみたいと思う。   |
| 1 施設・設備 | 30歳代 | 女性 | 子供の散歩で出かけることが多いですが、夏は暑すぎて危ないので公園にも行けないし、室内で走り回れる施設があまりないので運動不足になります。春や秋は公園でよく動きます。夏はせめて、公園の水飲み場の水道を開放してもらえたら助かります。  |
| 1 施設・設備 | 30歳代 | 男性 | 仕事もあり子供もいるので、自分の運動が出来るのは平日夜くらい。公共施設を利用してスポーツを楽しんでいます。21時までしか利用できないので仕事が遅くなると予定していた練習に参加出来なくなることが多い。22時まで利用時間を延ばしてもらえると今以上にスポーツが出来る日が増えると思う。都会では民間施設が充実しているので夜遅くても競技を楽しめる施設は多い。<br>仕事と家庭と趣味（スポーツ）を両立させていくことに難しさを感じている。結婚し、子育てが始まると両立できなくて競技から離れる人は多いと思う。 |
| 1 施設・設備 | 30歳代 | 男性 | 子どもと一緒に遊べる施設が増えるとうれしい。  |
| 1 施設・設備 | 30歳代 | 男性 | 恩田球場のスポーツジムのような一般解放された施設を増やしてほしいです。   |
| 1 施設・設備 | 40歳代 | 女性 | 運動をしなくてはと思いながら、なかなか継続してできません。一人で行うとなると、忙しかったり、疲れていたりすると、すぐサボってしまうので、定期的に決まった運動のできる場所があればよいなと思っています。   |
| 1 施設・設備 | 40歳代 | 女性 | 山口維新公園のような、足に負担の掛からないウォーキングコースの充実や、ウォーキングコースの夜間利用時の安全性を整えていただきたいです。   |
| 1 施設・設備 | 50歳代 | 男性 | どこかの国（一部の地域かもしれませんが）には、身体を鍛える器具が遊具のように整備されているというものを、テレビで観ました。ある施設に入ることなく、公園などに整備されれば、公園の利用促進にも繋がると思います。   |

## 【Q15】 身体を動かすことについて、ご意見等ご自由にお書きください。

| 分類      | 年代   | 性別 | 内容   |
|---------|------|----|--|
| 1 施設・設備 | 60歳代 | 女性 | <p>健康のために「せめて毎日30分のウォーキングを」と思いますが、寒かったり、暑かったり、疲れていたり、気が乗らなかつたりと結果的には全くできません。意志の問題だと分かっているにもかかわらず、ついつい「ま、今日はいいか」の連続です。かといって、地域の「行事」となると、いろんな意味で面倒になり、まず参加しないと思われれます。</p> <p>思い立って常盤公園へウォーキングに出かけても、駐車場が満車だと帰ってきてしまいます。難しいかもしれませんが、常盤公園の無料駐車スペースがもっと増えればいいなと思います。</p> <p>スポーツ広場は距離がありすぎて行く気にもなりません。これはやはり「やる気がない」だけかもしれませんね。</p> |
| 1 施設・設備 | 60歳代 | 女性 | <p>仲間がいる方が楽しいし、長続きすると思います。運動によっては、指導者（プロでなくても、経験者でも）がいる方が良いかもしれません。</p> <p>中央コートの利用者としては、格安で立派なコートが使えることにとっても喜んでます。ただ仕事を持っている人にとっては、週末しか使えないのに大会やイベントでコートが取れないと不満を持っているようです。</p>   |
| 1 施設・設備 | 60歳代 | 男性 | <p>運動を目的として月2回程度ゴルフラウンドを楽しんでいます。もっと安くなればいいですね。</p>   |
| 1 施設・設備 | 60歳代 | 男性 | <p>筋トレは、フリーウェイトが使い、利用料金も安く、利用時間も自由な山陽小野田市体育館のトレーニング室を利用している。残念ながら宇部市にはそのような施設はない。テニスの壁打ちなど、予約の必要もなく気軽に使える施設が身近なところにほしい。常盤公園でもっと色々なスポーツができるようになればと思う。湖面もボートやカヌーに利用できるのでは。</p>   |
| 2 イベント  | 40歳代 | 女性 | <p>私たち働き盛りの年代は仕事、家事、育児に追われ、意識して身体を動かす運動ができないのが現状です。かえって年配の方々の方が、時間的、金銭的に余裕もあり、早朝からウォーキングされたり、スポーツジムに通われたりして、健康的なのではないでしょうか。</p> <p>スポーツ行事やレクリエーション活動が盛んに行われることにより子どもと一緒に参加できませんし親子のコミュニケーションも取れ一石二鳥です。楽しいイベントの開催を期待しております。</p>   |
| 2 イベント  | 40歳代 | 女性 | <p>子供が、保育施設に通うようになり、少しだけ自分の時間が持てるようになってから、結婚前まで続けていたバレエのレッスンを再開しました。心地良いピアノの音とリズムでレッスンは行われ、最初は難しかった複雑な動きもそのうちに出来るようになり、趣味として楽しみ、またストレス発散と健康維持に大変役立っています。</p> <p>なかなか身体を動かすイベントが見つかりませんが、市民を対象としたものがあれば次は参加してみたいと思っています。</p> <p>また、ウォーキング教室やニュースポーツ教室等皆でワイワイ楽しく身体を動かす時間が過ごせたらと思います。</p>   |
| 2 イベント  | 40歳代 | 男性 | <p>子供と一緒にできるイベントが多くあると参加しやすくなると思います。</p>   |

## 【Q15】 身体を動かすことについて、ご意見等ご自由にお書きください。

| 分類     | 年代   | 性別 | 内容   |
|--------|------|----|--|
| 2 イベント | 40歳代 | 男性 | 私自身は、身体を動かすことが好きですが、他の家族は身体を動かすことを好みません。そこで、家族参加型のイベントや教室を探していますが、みんなで参加できるものはあまりないように思います。（条件やスポーツの好みもありますので。）今後は、家族やグループ単位で、気楽に参加できるイベントが増えてほしいと思っています。  |
| 2 イベント | 50歳代 | 女性 | 以前、市のイベントの「歩き愛です」に参加しました。仲間と気軽に参加できるイベントがあればこれからも参加したいです。  |
| 2 イベント | 50歳代 | 女性 | 身体を動かすことが好きな理由は、人と関わることが好きだからです。スポーツを通して話をしたり、一人でウォーキングしていても、誰かと関わることができるんです。<br>「身体を動かす＝人との関わり！」<br>そういった場を市で企画していただければ、なおいいですね！  |
| 2 イベント | 60歳代 | 女性 | 身体を動かすことは楽しいが、なかなか気軽に参加できる機会がない。   |
| 2 イベント | 60歳代 | 男性 | 年金生活のため、有料施設は使いたくない。ウォーキングは近くの施設を利用している。会社勤めの時には健康保険組合からの指導や万歩計などの支給もあったが国民健康保険では未だに啓蒙も何もないと思う。<br>チャレンジデーに参加といってもどのように参加登録をするのかわからない。ラジオ体操など実際にしていても登録方法を知らなかった。                                  |
| 3 情報   | 40歳代 | 女性 | 働いているとなかなか運動できる機会がありません。以前は、3B体操（ボール、ベル、ベルターを補助具として使用する健康体操）をやっていましたが、平日昼間では参加できません（平日昼間以外にもやっているのかもしれませんが、探し方がわかりません。）。仕事終わりに1時間ぐらい参加できる体操があればいいなと思います。   |
| 3 情報   | 40歳代 | 女性 | 運動が大嫌いな私が、過去に何度かウォーキングやジョギングにトライしたが、半年以上続けても身体に何の変化もなかった。距離やスピードなどアドバイスを受けて、かなり本気でトライしたにもかかわらずだ。やる気の持続にも限界がある。有効なアドバイスがほしい。<br>唯一、スクーバダイビングだけは、仲間がいるので続いているが、ダイエットなどの効果はない。ダイエットに効果があるなら本気でトライしたい。 |

## 【Q15】 身体を動かすことについて、ご意見等ご自由にお書きください。

| 分類   | 年代   | 性別 | 内容  |
|------|------|----|---|
| 3 情報 | 50歳代 | 男性 | <p>【スポーツを始めたい人のためのマッチング・システム整備の必要性】</p> <p>現代人の運動不足傾向と、身体を動かすことの必要性は今や論を待たないと思います。</p> <p>自分一人で出来る種のスポーツを嗜む人はまだしも、クラブへ入って定期的に活動したい人の障壁の一つとして、市内の何処にどんなクラブ、同好会が活動しているのか分からないという点が挙げられます。数週間前にも、最近県外から転入された方から、市内のスポーツの同好会を紹介してほしいという依頼がありました。</p> <p>一方、ある種のスポーツでは、運営に支障を来すほど会員が多いため新規参加を断っているところもあれば、慢性的な参加者不足で解散寸前のところもあります。</p> <p>たとえば、市内で一定期間の活動実績のあり、新規参加者を受け入れることができるクラブについては、年齢層・技巧・雰囲気・コンセプトなどをFacebookや広報などで紹介する場があってもいいのではないのでしょうか。</p> |
| 3 情報 | 70歳代 | 男性 | <p>私は50数年振りに宇部市にUターンし、近所の幼馴染はいなくなり、同級生もわずかであまり付き合いがありません。</p> <p>健康のためと思い、広報で知った健康教室に一人参加しましたが、他の方が余りにも老人に見えたり、また自分の求めるものはなく、退会。人脈もなくこの様な経験を数回しました。</p> <p>現在は、有料制のスポーツクラブで楽しくしています。70歳を過ぎても筋肉がついてきました。我ながら、人間の身体はすごいと日々感じています。本来ならば団体クラブ参加（ソフトボール、テニス等）が希望です。何分にも一人行動ですが、いろいろ調べてみたいと思います。</p>  |
| 4 意識 | 40歳代 | 女性 | <p>やせるために運動をしなければいけないと思う。しかし、家に帰ったら疲れており、やはり休養をとりたい。家事をしながら、テレビを見ながら、といった時間に気軽に取り組める運動を習慣づけられたらいいなと思う。</p>  |
| 4 意識 | 40歳代 | 女性 | <p>これから良い季節なので、少し頑張って身体を動かせたらいいなと思います。動機付けをいただき、ありがとうございます。</p>   |
| 4 意識 | 40歳代 | 男性 | <p>国が勧めている健康寿命を長くすることに対して、地方自治体としても具体的な施策を進めていただきたいと思っています。</p>   |
| 4 意識 | 50歳代 | 女性 | <p>身体を動かすとストレス解消になりとてもいいと思います。また、ロコモ対策や認知症予防にもなり、元気な老後を送るためにも自分で気を付けて、いろいろなスポーツに取り組んでいこうと思っています。</p>  |
| 4 意識 | 50歳代 | 女性 | <p>身体を動かすべきと思うが、気分が乗らない。</p>  |
| 4 意識 | 50歳代 | 男性 | <p>身体を動かすことで、体も軽くなり、心も大変リラックスでき気持ちが良くなる。</p>  |
| 4 意識 | 50歳代 | 男性 | <p>私は現在、自分で体を動かす事はもちろんのこと、小学生から成年まで幅広い年齢層の指導者として活動しています。健康な身体づくりこそがこれからの元気なスポーツ界を作るのではないのでしょうか。</p>   |

## 【Q15】 身体を動かすことについて、ご意見等ご自由にお書きください。

| 分類   | 年代   | 性別 | 内容  |
|------|------|----|---|
| 4 意識 | 50歳代 | 男性 | 私は自転車で通勤しており、往復1時間かかります。これが丁度いい塩梅で、現在の健康を保っていると思います。もっと多くの方がマイカーに頼らず、自転車や徒歩通勤、または車を使わず電車、バスを使って通勤すれば、自然と体が鍛えられ、省エネにもなり、また公共交通機関も潤う事にもつながるものと思います。   |
| 4 意識 | 60歳代 | 女性 | 自分はお金を出して汗をかくつもりはないが、じっとしてはいないタイプなので、それなりにアンテナをたてている。<br>仕事もしていて時間がないので、テレビ体操をしたり、ウォーキングのボランティアをしたりが現在の状況です。社交ダンスもしたいが、入り口が見つかりません。<br>学校が遠くて損をしていると思い続けていたが、子供の時にしっかり歩いているので、日頃歩かなくても、海峡ウォークも平気です。 |
| 4 意識 | 60歳代 | 女性 | 健康でいたい、人生を楽しみたい、病院にお金を持っていくより楽しく使った方がよい。結果として心も体も健康でいられる。   |
| 4 意識 | 60歳代 | 女性 | 仕事が休みの日は、ウォーキングをします。ストレッチ、プチ筋トレは、毎日するようにしています。<br>ちゃんと継続していけるかが問題です。職場でお昼休みに一緒に歩きましょうと誘われ、真締川沿いを歩きました。10～15分の短い時間でも積み重ねが大切なので、続けていけたらと思います。   |
| 4 意識 | 60歳代 | 女性 | ジムでは仲間と一緒になので頑張れる。  |
| 4 意識 | 60歳代 | 女性 | 忙しいのでなかなか時間をとれません。校区のお世話をしているので、イベントがあると仕方なく参加するのですが、それは結構気持ちがいいです。いろんな機会に少しでも身体を動かして始めるようなことを考えたいです。   |
| 4 意識 | 60歳代 | 女性 | 毎日常磐公園1周6キロ55分という目標でウォーキングしています。健康に感謝ですね。歩いているとストレスが解消され色々な発想が飛び込んできます。悩みがあるときは、とりあえず歩こう！と思います。   |
| 4 意識 | 60歳代 | 男性 | 健康維持には不可欠。楽しみながら続けられる工夫が必要。   |
| 4 意識 | 60歳代 | 男性 | ・体を動かそうという義務感から運動するのではなく、好きなことを実践していく中で運動できたらよいと考える。（友人と街までランチウォークや周りに興味を持ちながらの散歩等。）  |
| 4 意識 | 60歳代 | 男性 | まずは自分の健康維持のため。周りの人に迷惑をかけないためには足腰の鍛錬が大事。自分で歩けることが一番大切なことと思う。無理せず、自分のペースでいつでもどこでもウォーキングが最適かと思います。   |
| 4 意識 | 60歳代 | 男性 | 現在166cm、85キロ。3年前まで空港公園で毎日歩いてたが自治会の役員をするようになっていつの間にか止めてしまった。肥満体質で気にはなっているが、現在何もしていません。血圧 糖、その他異常がなく健康体なので、怠けていると思います。異常が出てからでは遅いのは分かりますが・・・今後、やるとすればダイエットを兼ねて体を鍛えようと思っています。自分がやる気になるのを待っています。        |

## 【Q15】 身体を動かすことについて、ご意見等ご自由にお書きください。

| 分類   | 年代   | 性別 | 内容   |
|------|------|----|--|
| 4 意識 | 60歳代 | 男性 | ある医者から聞きましたが、現代人の多くが体を動かさない（車社会が原因で・・・）のに食べる量が多すぎるのがあるんな病気の原因だそうです。まったくそのとおりだと思います。  |
| 4 意識 | 60歳代 | 男性 | 自治会でラジオ体操を行うなど、だれでも気楽に実践できることから始めるとよい。高齢者にとっては体力維持だけでなく、交流の機会としても効果が期待できると思います。  |
| 4 意識 | 70歳代 | 女性 | 高齢になり筋肉が衰え、「これではいけない」と思い運動をすることに努力している。  |
| 4 意識 | 70歳代 | 女性 | マイペースで動く、仲間とともに動く、この2つの動き方をバランスよくとることが効果的だと思う。   |
| 4 意識 | 70歳代 | 女性 | 健康寿命を延ばすため、自分の足で興味ある行事、講座に参加するためには、健康増進に努めない日々楽しめない。   |
| 4 意識 | 70歳代 | 男性 | 草刈りや果実栽培で健康維持。   |
| 4 意識 | 70歳代 | 男性 | 生活上、必ず必要なことを見つけて計画的に実行するよう努力する。  |
| 4 意識 | 70歳代 | 男性 | 先ず、歩くこと。趣味を兼ねて、野菜作り、魚釣り、グラウンドゴルフ等をしてはいますが、いろいろな事を知り、仲間を作り、その結果が体力の保持、健康の増強につながると思います。  |
| 4 意識 | 70歳代 | 男性 | 日常的に身体を動かすのは、毎日午前中に徒歩でスーパーへ食材、日用品を買出しに行くことです。その他は必要であれば。車がないので市中へは徒歩または自転車で出かける場合が多いです。激しい運動は月二回の登山のみ。   |
| 4 意識 | 70歳代 | 男性 | 身体を動かすことは非常に良いということは認識しています。40歳代の頃は、山歩きや散策をこまめにしていました。60歳代になって近所を早朝散歩したり、常盤公園周遊散歩を主としてやっていました。70歳を越すと、動くのがおっくうになってしまいます。町内で夏休みの子供たちの「ラジオ体操」が楽しみでしたが、ちびっこの姿が減ってその「ラジオ体操」の音楽も途絶え、ますます身体を動かす機会を失くしています。 |
| 4 意識 | 70歳代 | 男性 | 後期高齢者のゾーンに入っているので転ばないように極力運動を心掛けています。市民にとっても健康寿命をいかに延ばすかが喫緊の課題ではないでしょうか？   |