

## 自転車を活用した健康づくり事業 運動習慣化調査

### 1 アンケート概要

(1)対象者:令和4年度～5年度のモニター参加者

(2)回答数:25

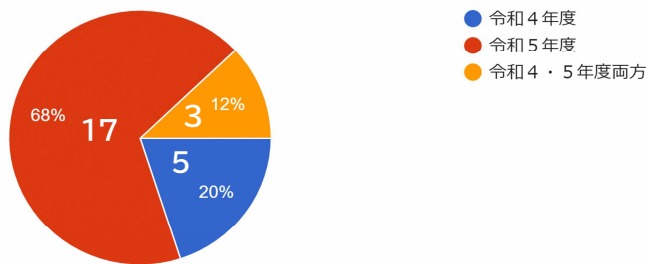
(3)調査目的:本事業の参加前後で、運動に対する意識・行動にどのような変化があったのか調査するため

### 2 質問別の集計結果

#### Q1

「自転車（ワットバイク）を活用した健康づくり事業」にご参加いただいた年度を教えてください。

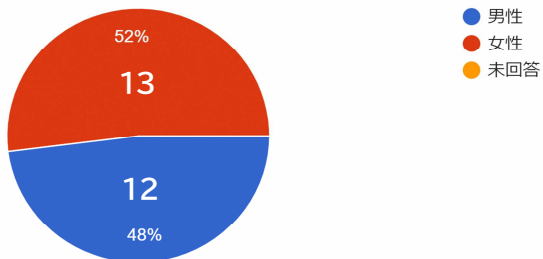
25 件の回答



#### Q2

性別を教えてください。

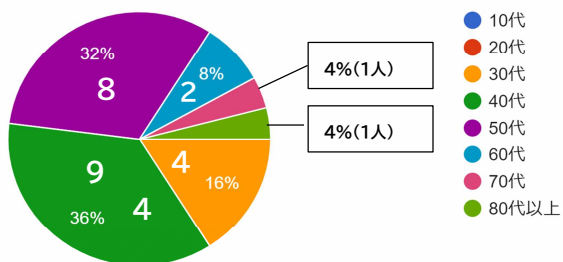
25 件の回答



#### Q3

年齢を教えてください。

25 件の回答

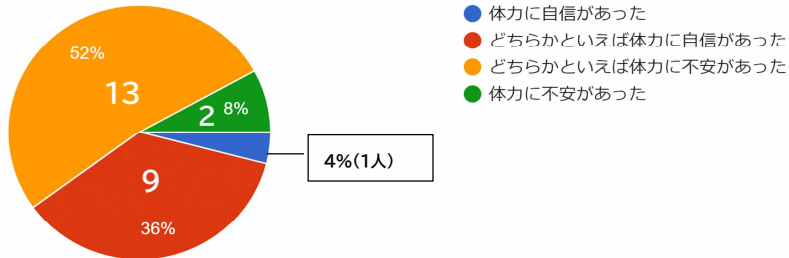


## 本事業参加前の身体活動(運動)及び意識について

### Q4

本事業参加前のご自身の体力について、どのように感じていましたか。

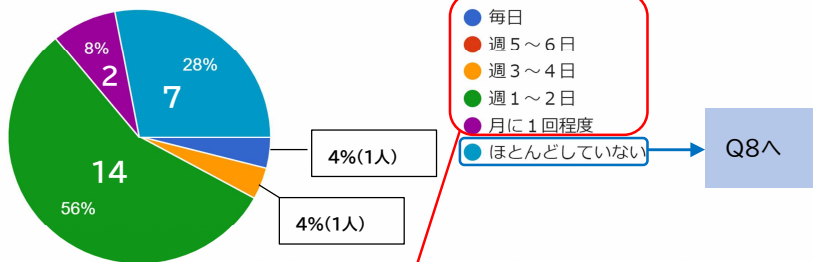
25 件の回答



### Q5

本事業参加前の運動の頻度を教えてください。

25 件の回答

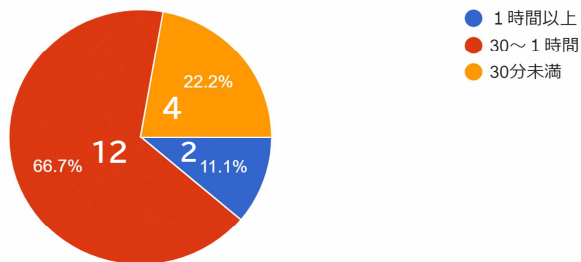


運動の頻度が月1回程度以上の方への質問事項(Q6・Q7)

### Q6

本事業参加前の1回に運動する時間はどのぐらいでしたか。

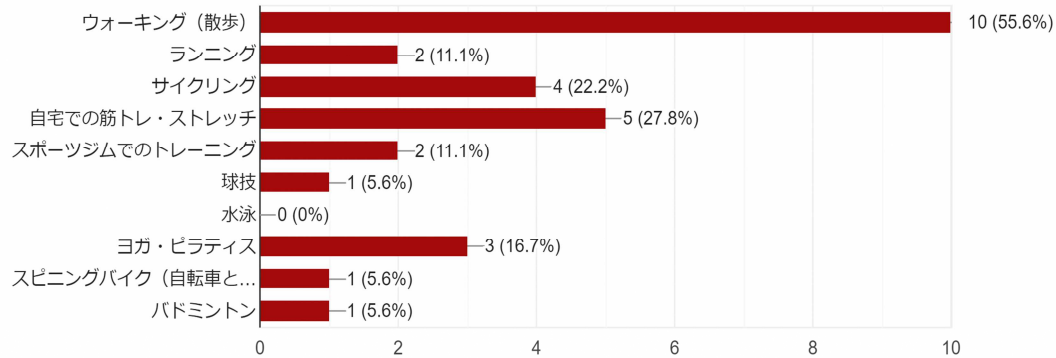
18 件の回答



### Q7

特に多く実施した運動・スポーツを教えてください（最大3つまで）。

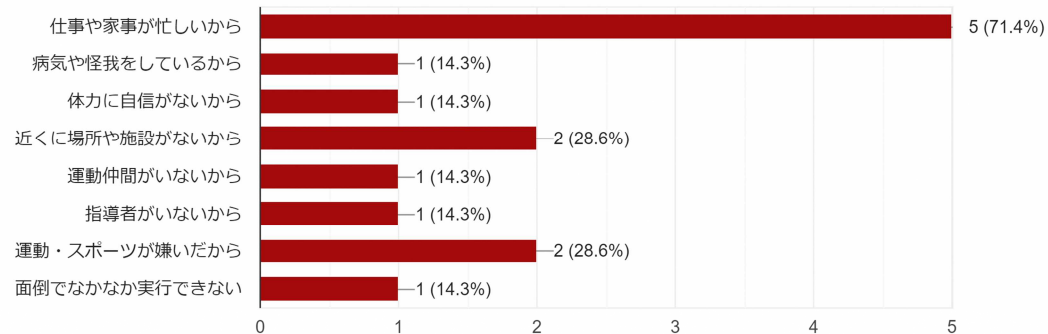
18件の回答



### Q8

実施できなかった主な理由を教えてください（複数回答可）。

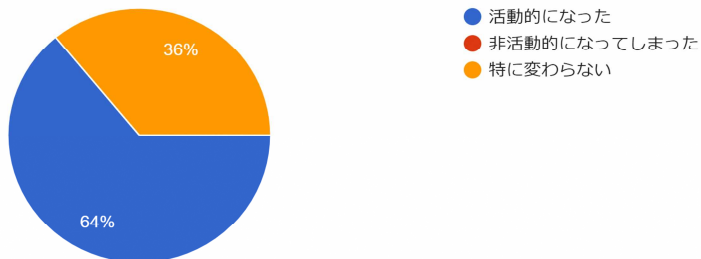
7件の回答



## 本事業参加中の身体活動(運動)及び意識について

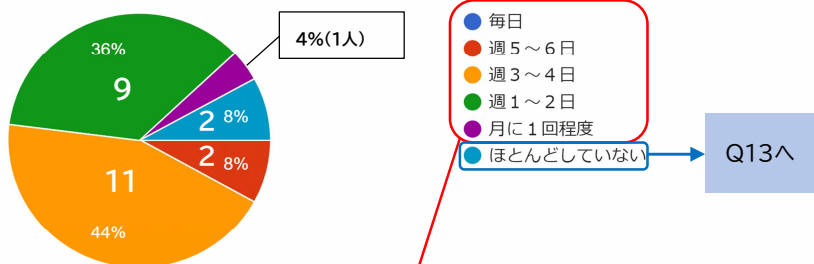
### Q9

本事業のモニター期間において、ご自身の身体活動(運動)はどう変わりましたか。  
25件の回答



### Q10

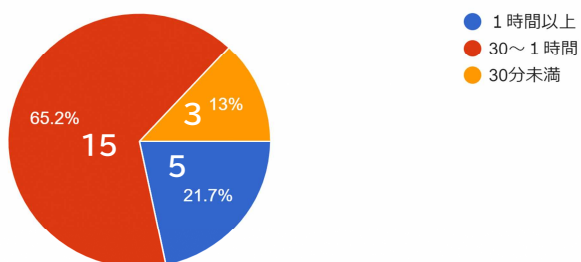
モニター期間中の運動の頻度を教えてください。  
25件の回答



運動の頻度が月1回程度以上の方への質問事項(Q11・Q12)

### Q11

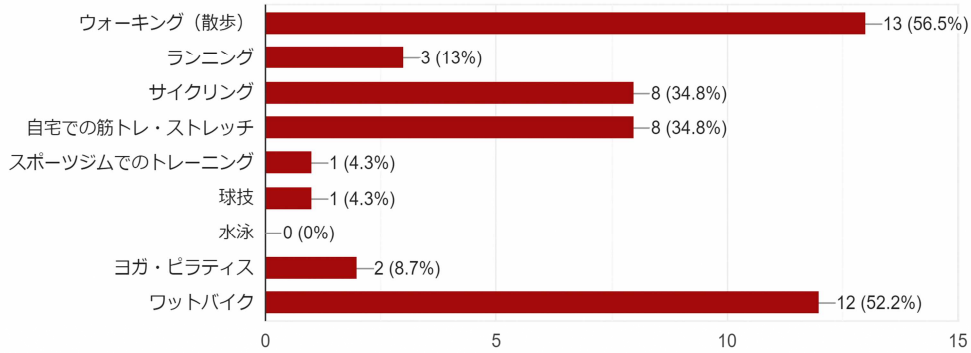
モニター期間中の1回に運動する時間はどのくらいでしたか。  
23件の回答



### Q12

特に多く実施した運動・スポーツを教えてください（最大3つまで）。

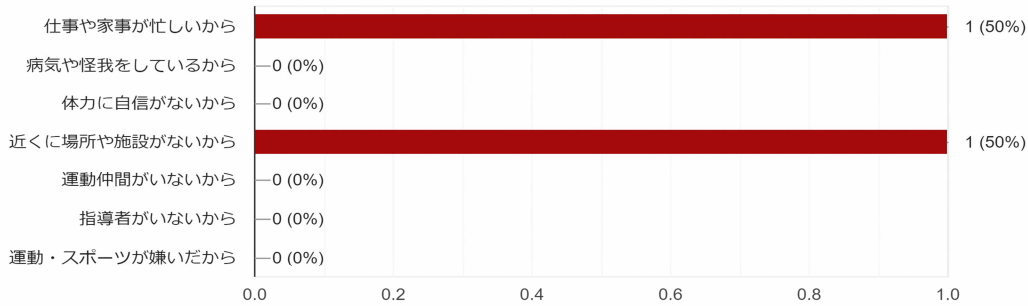
23件の回答



### Q13

実施できなかった主な理由を教えてください（複数回答可）。

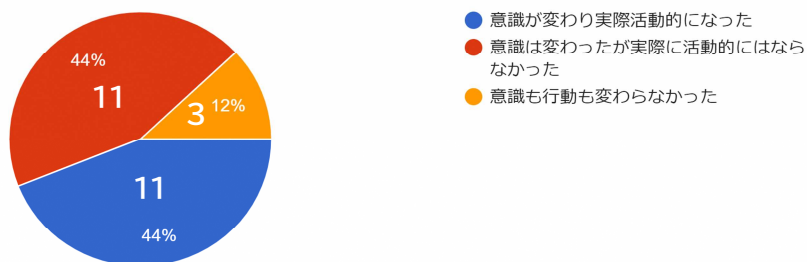
2件の回答



### Q14

今回のモニター参加を機に、運動に対する意識の変化はありましたか。

25件の回答



### Q15 前問のように回答した理由を教えてください。

#### <変容があった方の意見>

- ・体を動かすとストレス発散になるから
- ・ワットバイクをやり他の年代の人とも話をしたりもし、違う事にも挑戦しようと思えた
- ・筋肉に関して意識するようになった
- ・運動の効果(長寿命化)が目に見えてわかったから
- ・ワットバイクを中伊豆支所に何回か漕ぎに行きました
- ・最大酸素摂取量を増やすと長生きできるということが意識できた為運動に対する考え方が変わりました
- ・テレビをみたり待っている間などでもストレッチなど体を動かすようになった
- ・スクワットなどをやるようになった
- ・ワットバイクのような高額で身体能力を高精細なセンサによって数値で示せる機器を無料で利用できるため、ワットバイクを使用する機会は増えました。欲を言えば、裾野市 or 御殿場市にもほしいです。  
(最寄りには三島体育館ですが、トレーニングルームに設置しているため、ちょうど12時~13時ごろに利用したい場合が多く、10回ぐらい利用機会を逃しました。また、エアロバイクのように低強度長時間乗られる方も多く、機器の能力を有効活用できずにもったいないと感じました。もっと真剣に筋トレや競技をしている利用者が居てくれて刺激を与えてくれたらさらに良かったです。)
- ・目標設定してワットバイクに取り組めた
- ・運動できる場所ができ、職員の声かけがあったため
- ・運動するべきだと感じました
- ・昨年より自転車通勤を始めたがGW期間に2泊3日のサイクリングに出かけ昔に比べると体力の無さを痛感し筋トレなどの必要性を感じたため

#### <変容がなかった方の意見>

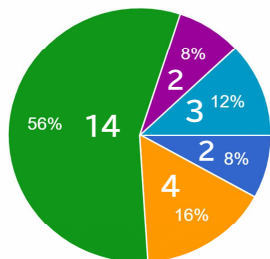
- ・以前より高速ウォーキングの習慣があり、変化はない。
- ・仕事が忙しく、気持ちはあっても運動に費やす時間がなかなか作れなかった。
- ・ワットバイクは行きやすいところにあり、隙間時間で手軽にできた。そのため運動する習慣ができたが、近くのワットバイクが2月末で撤去されて気軽に運動できなくなった。
- ・wattbikeは期間限定であった為wattbikeの継続的活動が出来ない
- ・器具などが身近にないと継続が難しいと思った
- ・ワットバイクの規格が自分の身長より高く、使えなかった
- ・長続きしなかった
- ・既にハードであった
- ・未就園のこどもがいるとなかなか運動できなかった
- ・直後は運動していたが、だんだんだらけて来てしまった
- ・効果が確認されなかった
- ・家の事が、意外と忙しいしかったから…。

## 本事業参加後の身体活動(運動)及び意識について

### Q16

現在の運動の頻度を教えてください。

25 件の回答



- 毎日
- 週5~6日
- 週3~4日
- 週1~2日
- 月に1回程度
- ほとんどしていない

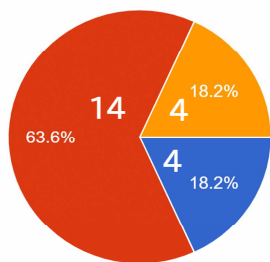
Q19へ

運動の頻度が月1回程度以上の方への質問事項(Q17・Q18)

### Q17

現在の1回に運動する時間はどのぐらいですか。

22 件の回答

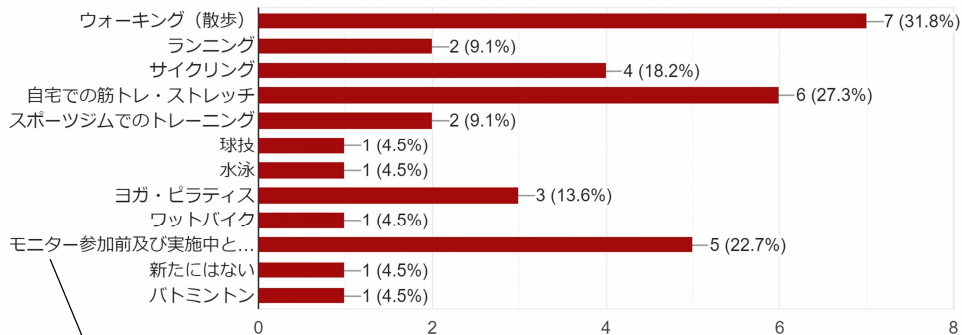


- 1時間以上
- 30~1時間
- 30分未満

### Q18

モニター参加後に新たに実施したまたは久しぶり...ポーツがあれば教えてください(複数回答可)。

22 件の回答



モニター参加前及び実施中と変化なし

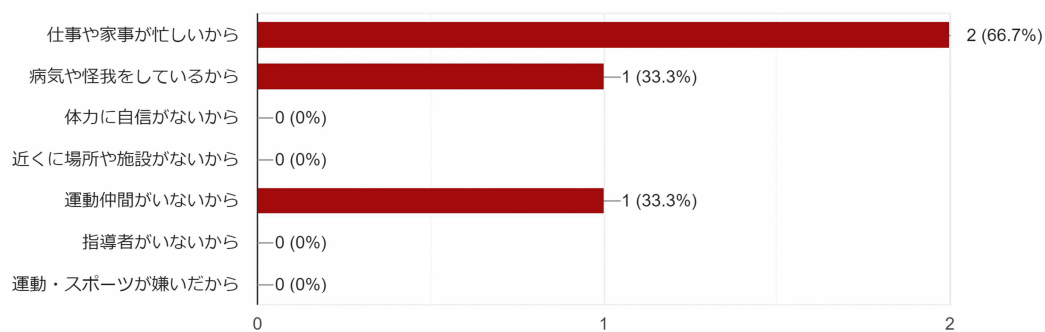
Q19 前問で回答した運動・スポーツを初めて実施した(または再開した)きっかけは何ですか。

- ・腹周りに脂肪がついてきたため
- ・なんとなく
- ・継続
- ・ジムで簡単な運動を教えてもらい、家でもやりたいと思った
- ・市の教室に参加した
- ・筋肉量を増やしたい
- ・ワットバイクが無料で利用できる
- ・仕事が忙しく以前のように体を動かす機会がへった
- ・再び体重増加と腰痛のため
- ・子供が保育園にいて時間ができたため
- ・体力の低下を感じたため
- ・既に十分時間をかけている

Q20

実施できない主な理由を教えてください（複数回答可）。

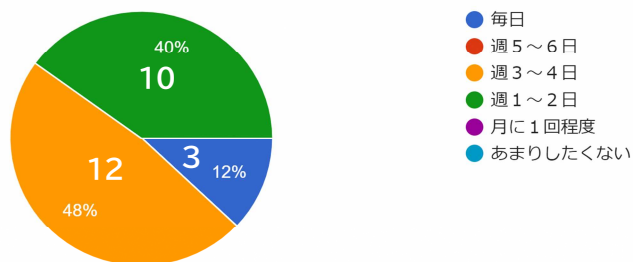
3件の回答



Q21

あなたはこれから先、運動・スポーツをどのくらいの頻度で実施したいと思いますか。

25件の回答

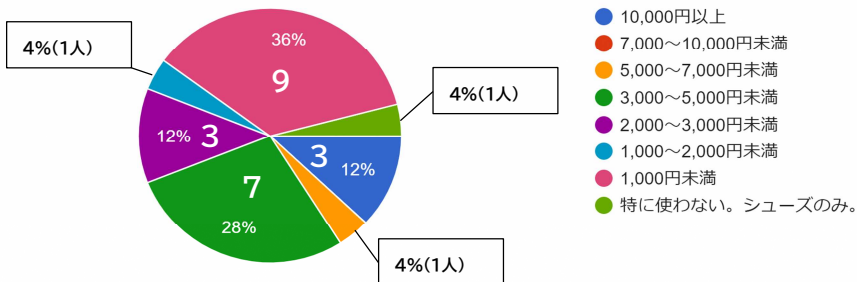




あなたが1か月間に健康及び運動のために使っている金額を教えてください。

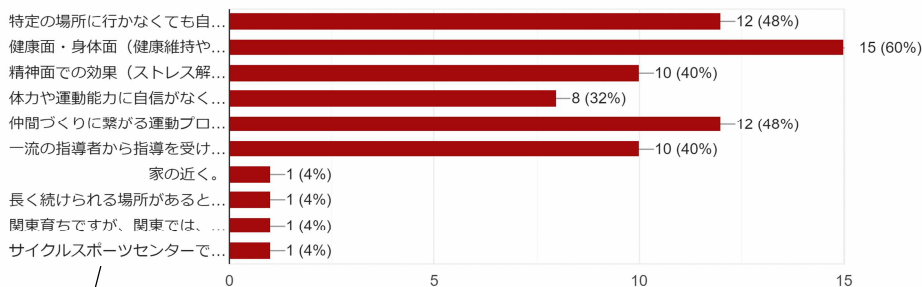
### Q22

あなたが1か月間に健康及び運動のために使っている金額を教えてください。(例：スポーツ用品の購入やジム会費等)  
25件の回答



### Q23

どんなプログラムがあれば、運動・スポーツをするきっかけになるといいますか(複数回答可)。  
25件の回答



(上から)

- ・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(健康維持や体型維持等)での効果がより実感できるプログラム
- ・精神面での効果(ストレス解消等)がより実施できるプログラム
- ・体力や運動能力に自信がなくても参加できるプログラム
- ・仲間づくりに繋がるプログラム
- ・一流の指導者から指導を受けられる運動プログラム
- ・長く続けられる場所があると尚いいと思います。せっかく習慣になっていたのに撤去になり凄く残念だったので。
- ・関東育ちですが、関東では、ローラー台なり、トレッドミルなり、ローイング等の無料で参加できる競争で優勝者には賞品や賞金が得られるのがトレーニングのモチベーションになっていました。それがもとで最大酸素摂取量も max86ml/kg/min まで向上し、フィジカル面のみであればオリンピックレベルまで成長することができました。静岡県内でも同様の機会(無料イベント)を検討していただきたいです。
- ・サイクルスポーツセンターでのプログラム