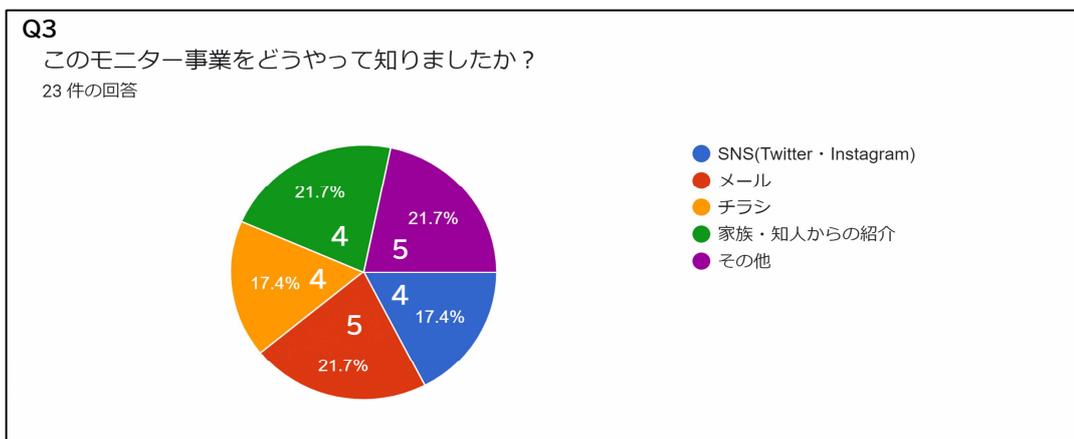
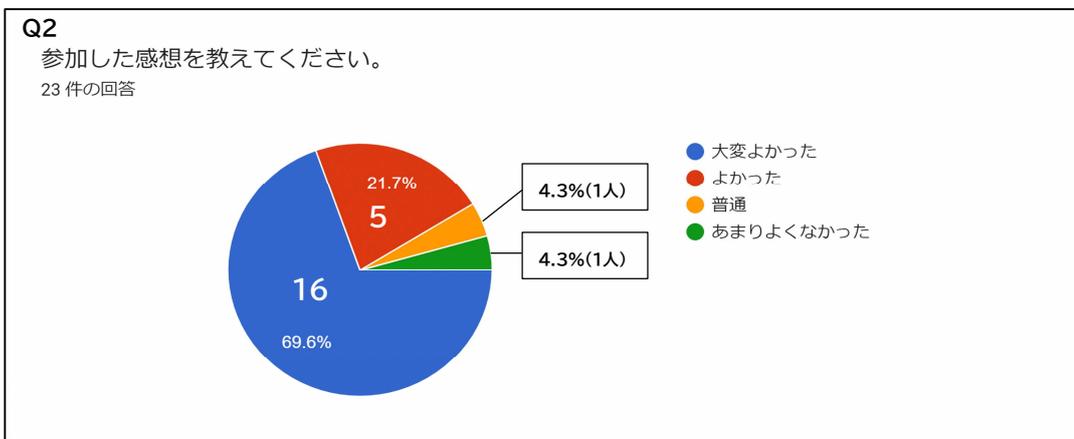
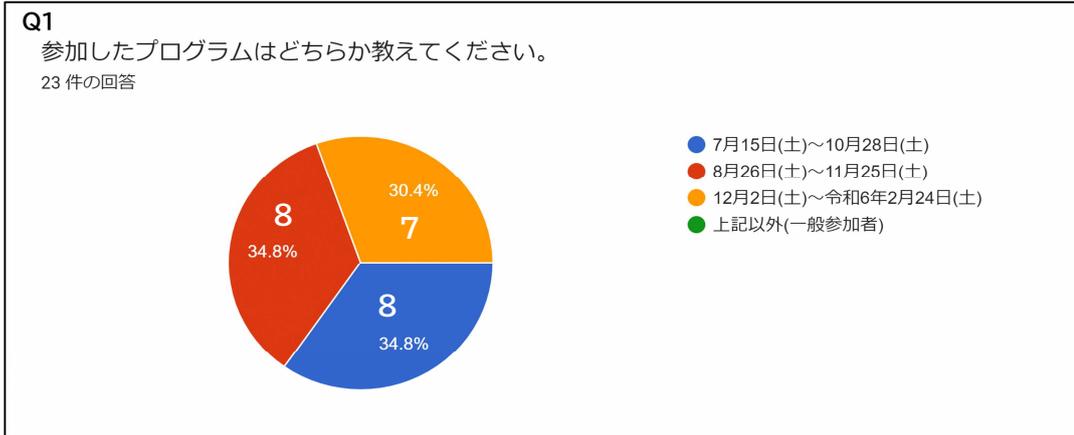


# 自転車を活用した健康事業づくり事業 令和5年度参加者アンケート集計結果

## 1 アンケート概要

- (1)対象者:令和5年度モニター参加者
- (2)回答数:23(参加者数 37、修了者27)
- (3)調査目的:モニター参加への満足度を調査し、今後の事業運営の参考とするため

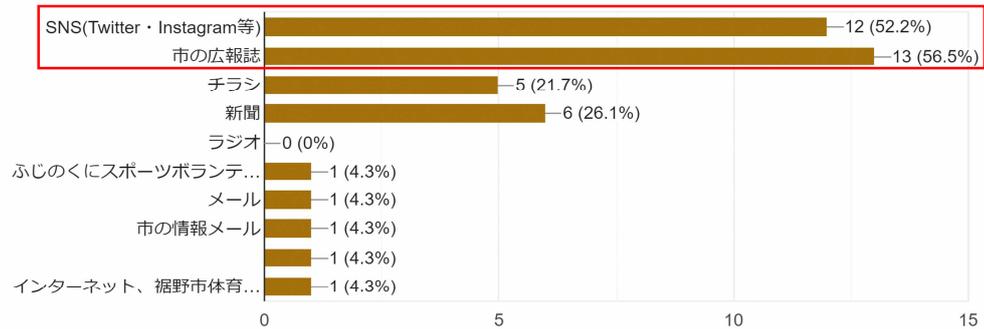
## 2 質問別の集計結果



#### Q4

普段、イベント情報についてどのように収集しますか？

23件の回答



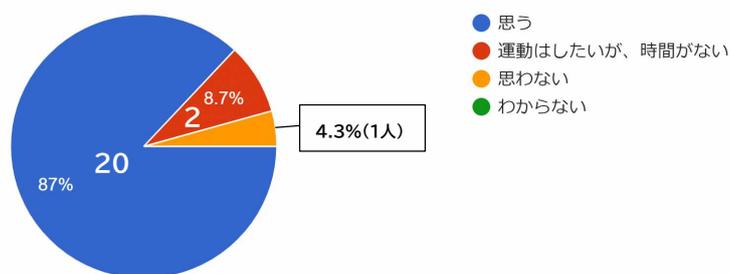
#### Q5 このモニター事業に参加したいと思った理由を教えてください(自由記述)。

- ・体力測定:2人 ・体力維持 ・健康増進:3人 ・減量のため
- ・普段、運動をあまりしていないと言うのと、自転車を、学生時代には、よく乗っていて、楽しいのと、なじみがあつたから…
- ・運動不足だったのでいい機会だと思ったから:2人
- ・アスリートの方もやっているのを知ってやりたかったから
- ・バイクの事知りたかったのとヨガを経験できるので参加しました
- ・年齢的にに衰えを感じていましたが、何を始めるのが良いかがよくわからなかったので、良さそうだなやってみようかなという気持ちで始めました
- ・最大酸素摂取量を改善するため ・ワットバイクを使って運動したかった為
- ・何かと長続きしないので期間限定からの挑戦でした
- ・一昨年の伊豆市の運動教室に参加させて頂き、大変良かったから ・運動習慣が身につけたかったため
- ・筋トレの成果を数値で知りたかったため。自転車トラック競技を見るのが好きなため。
- ・子供を同伴できたから ・健康に長生きする希望があるため ・興味があつたから ・友人に誘われて

#### Q6

今回の3か月間のプログラムを終えて、習慣的に運動をしたいと思いませんか。

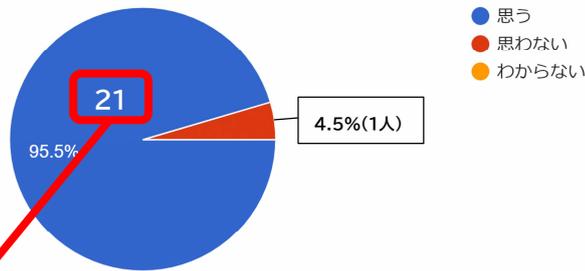
23件の回答



### Q7

今後、このような継続的なプログラムに参加したいと思いますか。

22件の回答

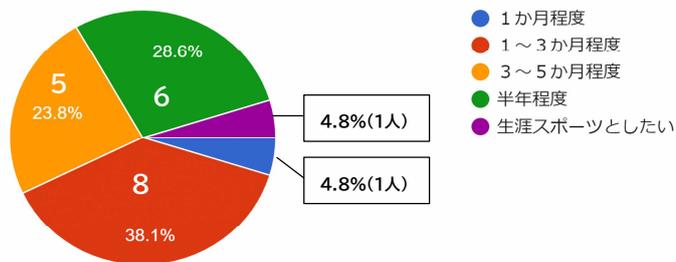


「今後、このような継続的なプログラムに参加したい」と回答した方への質問事項

### Q8

どの程度の期間であれば参加したいと思いますか。

21件の回答



Q9 今回の約3ヶ月間のプログラムで良かった点・改善すべき点等、ご意見・ご感想があれば教えてください  
(自由記述)。

#### 良かった点

##### <ワットバイク関連>

- ・ワットバイクの調整のやり方やプランのこなし方、コンプリートにする方法など細かいやり方が分からなかったのですが、以前からやってる方が資料をおいてくれたのが助かりました。
- ・ワットバイクではあまり負荷がなく、これで運動になるのかな？と疑っていましたが、長く歩いた時に以前と比べて疲れにくくなったように感じ、そこで効果がわかった。
- ・自分のためのプログラムがあり、自分のペースですすすめられるところ。
- ・なかなか、忙しくて、ワットバイクに乗れない日もありましたが、前回に比べて、置いてある場所の休館日もなく、安心して利用できた事は、良かったです。

##### <運動・健康相談関連>

- ・サイクルスポーツセンターでのご指導
- ・わからないことは、スタッフに相談でき、すぐ助言をもらえたこと。

##### <各種講座関連>

- ・普段できないインボディ計測など貴重な経験でした。
- ・ヨガは、山本先生が体に触れて確認してくれたことで、自身が確認にも繋がってよかった。わかりやすかった。その場でやったこと

を忘れてしまうので、動画がありがたかった。

・ヨガがとても気持ち良く、家でもやりたいと思った。どうしても忘れてしまうので、復習動画を送ってくださったのはありがたかった。

・ヨガとバレエエクササイズは楽しかった。

#### <個人的な感想>

・気持ちを持続できた事

#### **改善すべき点**

##### <ワットバイク関連>

・沼津市体育館のワットバイクは一台しかなく、9月後半ごろから第二期、一般の利用者と時間が重複して利用しにくかった。また、施設入口にあるため他の利用者に見せ物のような目で見られるのが嫌だった。掃除もされず、ほこりをかぶった状態で施設管理者に掃除を依頼したが断られ、事務局に連絡して改善してもらった。三島市の体育館は、最初の手続きが案内と違い受付の方ともめたので同じことがないようにしてほしい

・ワットバイクの設置箇所が増えたり、設置環境が良くなるともっと取り組みやすくなるなど感じました。

・夏はさげたい

・ワットバイクの実施できる施設が近くに無いので継続できなかった。

・wattbike は体に良いと思うので生涯スポーツとなる様に、もっと継続性を重視して頂きたい。今後も1ヶ月に一度程度の測定をして頂きたい。

・初日のワットバイクのテストが、取り扱いの説明だったよう。時間に追われ、うまく理解できないままトレーニングに入った。スタッフに聞きながら、進めていき、途中からコツがわかってきた。若い人だったら、理解できたかもしれない。

・ワットバイクのアプリが英語だけだったので、日本語に対応して欲しい。

・トレーニングアプリが英語版で戸惑いました。アプリの内容がわかり始めたら終わりとなってしまい残念です、もう少し深掘してトレーニングをしたいと思いました。日本語版のマニュアルがあると良いかなとも思いました。

・あくまで個人的な反省点ですが、住んでいる地域がエアロバイクの設置してある施設から遠く(片道1時間近く)

また利用については自由度が高い(とても良いことではあります)ため、今回はほとんど利用しないという選択に最終的にはなってしまったこと

・裾野市体育館にも案内が欲しかったです。

・継続して続けたいため、香陵アリーナにずっとワットバイクを置いて欲しい。

・ある身長以下には向かない旨を事前に知らせて欲しかった。

##### <各種講座>

・ヨガマットの購入はもう少し早い段階で教えて欲しかった。

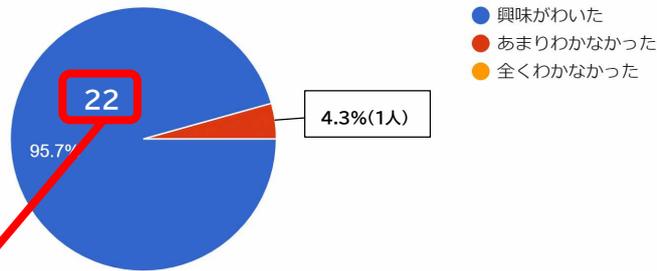
##### <その他>

・人に送迎をお願いしていた為、終了時間が大幅に超過し困った。開始時間と終了時間は予定通りにして、時間を過ぎる場合は個別対応してほしい。

### Q10

今回のプログラムに参加して、自転車や健康への興味がわきましたか。

23 件の回答



「自転車や健康への興味がわいた」と回答した方への質問事項

### Q11 具体的に新しく運動を始めた方は、その内容について教えてください(自由記述)。

- ・筋トレ:4人 ・ウォーキング:4人 ・ストレッチ:5人
- ・家族で時々ヨガをするようになった
- ・週1のジム継続、ワットバイクは週3から4
- ・ワットバイクの継続
- ・外でのサイクリングは天候に左右されまた危険性が有るので、wattbike が最良と思います。・市の体操教室に参加、自転車を購入して乗り始めた。
- ・元々若い頃はサイクリングに勤しんでいましたが歳を取ってからはなかなか…ですが昨年後半より短い距離ではありますが職場への通勤に自転車に乗るようになりました
- ・休日にサイクリングに行くようになった
- ・通勤
- ・日々、筋トレや自転車利用、ヨガをしているので変化なし。
- ・プログラム前から自転車には乗っていたので、特に新しく始めた事は無い。

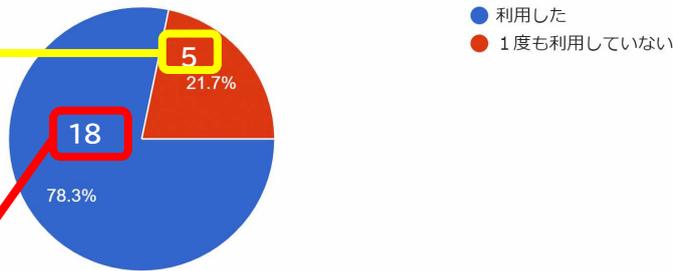
### Q12 日本サイクルスポーツセンターでどのような講座があれば参加したいと思いますか(自由記述)。

- ・筋トレ、ストレッチ、ペダリング、など
- ・外(自然の中)を走って、季節を感じながら、走るような講座…。
- ・ペドロームのトラックを走ることができる体験会
- ・自転車を使った運動 ・初心者向け自転車の講座 ・コースを走る、親子サイクリング ・MTB コースでレッスン付き走行会
- ・子ども向け自転車の安全運転講座や初めて自転車に乗る子どもたちへの教室などに既に参加済みでそれぞれ良い内容でした。それらは定期的に広く開催を続けて欲しいと思います。
- ・eバイクを使って、屋外のコースを走る(車の来ない道)
- ・wattbike、室内での自転車、一輪車
- ・WATTBIKE6秒、30秒、10分の競争及び軽微な景品(市民体育館無料利用権等)授与
- ・ワットバイクを使って今迄以上に VO2MAX を上げていきたいと思いますので詳細トレーニング方法等の講座を設けて欲しいです。
- ・ヨガガイド ・ヨガ、ピラティス、ストレッチ等 ・ヨガ・BMX
- ・楽しみながら体力が付き、尚且つフレキシビリティのある身体になれるような講座が嬉しいです。

### Q13

伊豆市・伊豆の国市・伊東市・三島市・沼津市・ヘロドロームに設置してあるワットバイクを利用しましたか。

23件の回答

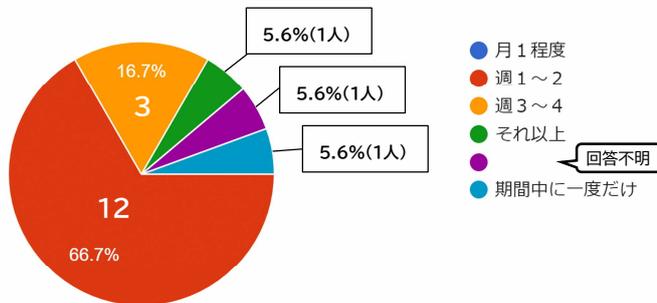


「各施設に設置してあるワットバイクを利用した」と回答した方への質問事項

### Q14

利用頻度を教えてください。

18件の回答



「各施設に設置してあるワットバイクを1度も利用しなかった」と回答した方への質問事項

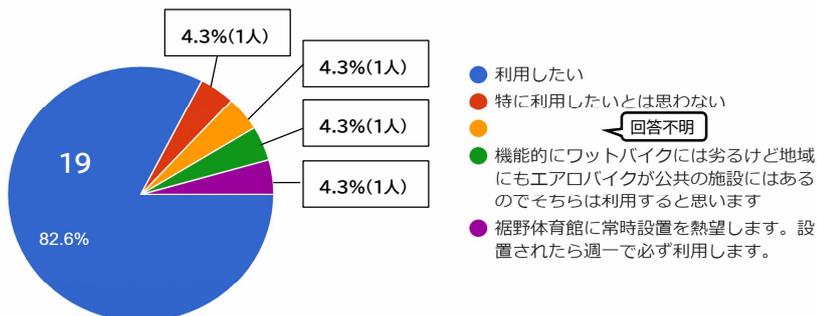
### Q15 利用できなかった理由を教えてください(自由記述)。

- ・知らなかった ・体調不良 痺れ
- ・予約制、距離。私はくぬぎ会館のが近いので利用しませんでした。
- ・予約が面倒、距離的に遠いので利用しませんでした。
- ・適応身長以下で使いにくかった。

### Q16

モニター期間終了後も、ワットバイクを利用したいと思いますか。

23件の回答



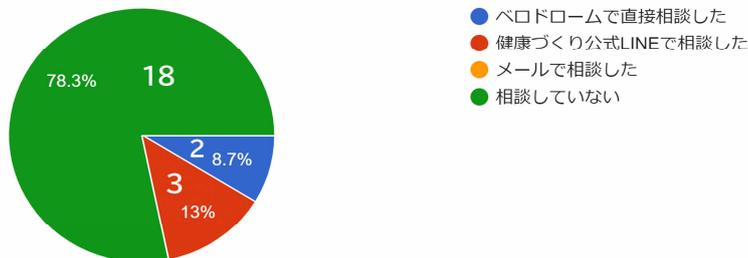
### Q17 各施設に設置したワットバイクについて、ご意見・ご感想がございましたら教えてください(自由記述)。

- ・くぬぎ会館では何時も親切に対応していただき、快適にトレーニングできました
- ・くぬぎ会館の wattbike が利用し易かった。
- ・沼津市のワットバイク設置場所を入口から違う場所へ変更してほしい
- ・沼津の香稜アリーナは設置場所が入口エントランスなので、冬は寒いのと人の通りが多いので室内に設置して欲しい。
- ・沼津体育館でサドルクランプの微調ねじが緩んでおり、クランプしてもサドルがしっかり固定されない状態でした。毎日スタッフが点検していただくと機器が壊れにくくなるので良いと思います。あと、風で負荷をかけるタイプのワットバイクも利用したいです。
- ・伊東市の福祉センターは設置場所が周囲から丸見えのエントランス部分で、息を切らして運動するにはちょっと恥ずかしく感じてしまい足が遠のいてしまいました。個室やジムの一面など、運動しても不自然じゃない場所だったらよかったな?と思いました。
- ・スペース的に、無理なんだと思いますが、設置場所を、騒がしくない場所に、設置してほしいです!!(静かな場所ではなかったの  
で、集中力が、散漫になってしまった…。)
- ・来年の2月以降もサイクルスポーツセンター以外にも設置などあればお知らせ下さい。
- ・もう少し遅くまで利用できるといいと思いました
- ・ずっと置いてほしい
- ・引き取り手がなければ個人的に買い取りたいです
- ・日本語版のマニュアルが欲しかった。

### Q18

伊豆ペロドームに設置した健康相談窓口(LINEでの相談含む)を利用しましたか。

23 件の回答



### Q19

各市で開催されている健康相談を利用しましたか。

23 件の回答

