【第4回】運動習慣に関するアンケート

回答期間と回答率

・回答期間

令和4年2月25日から令和4年2月28日まで(4日間)

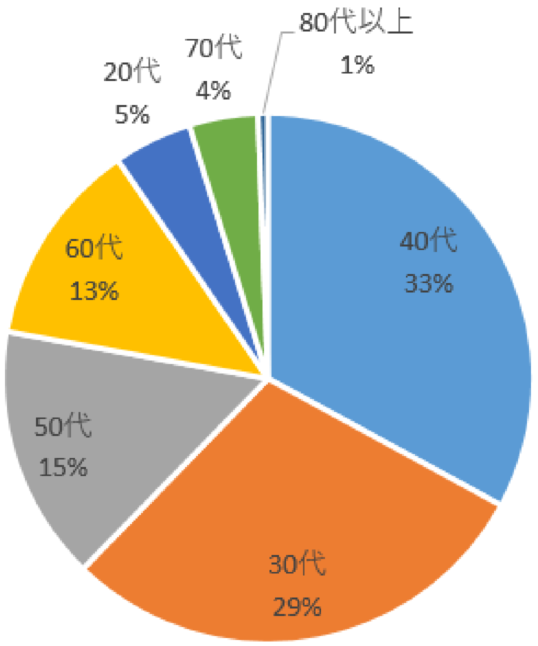
・回答率

59%

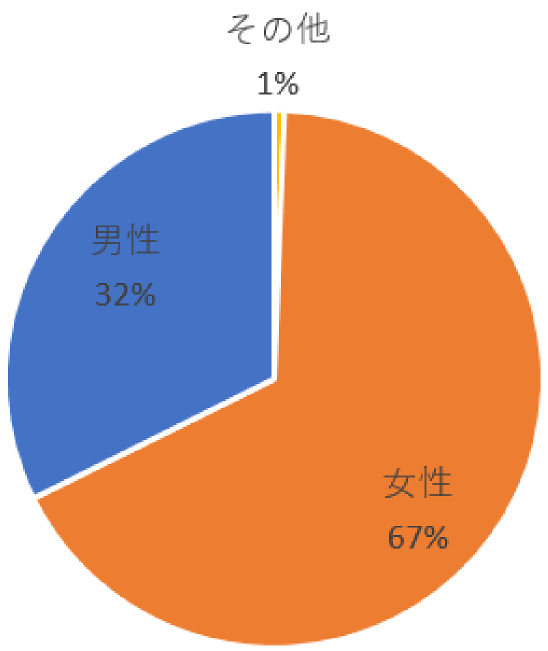
メール到達者281名のうち167名が回答(令和4年2月25日現在登録のeモニター297名)

問1　あなたのことについて

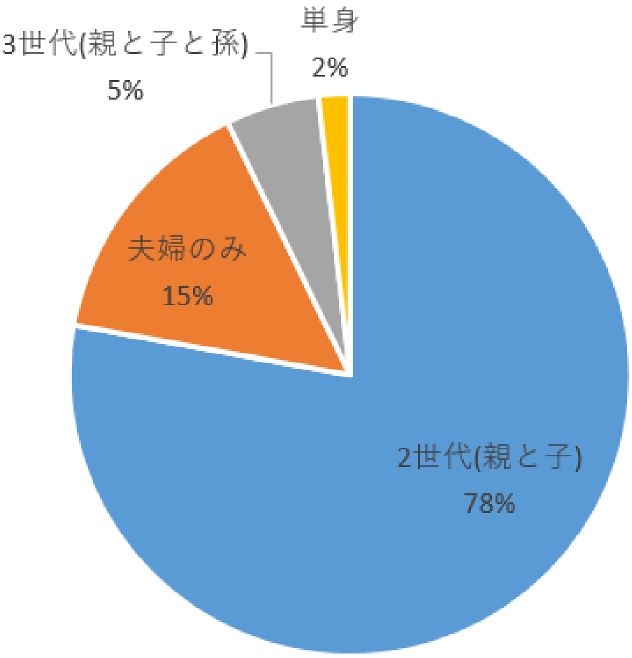
2. 年齢(年代)



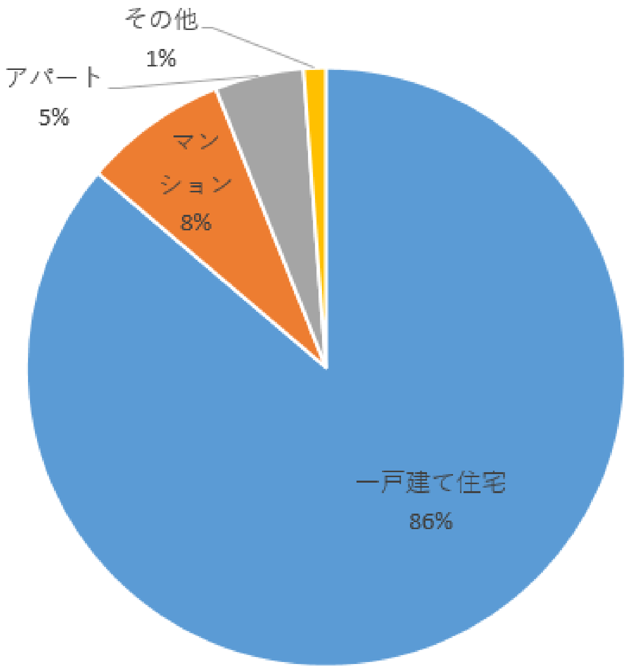
3. 性別



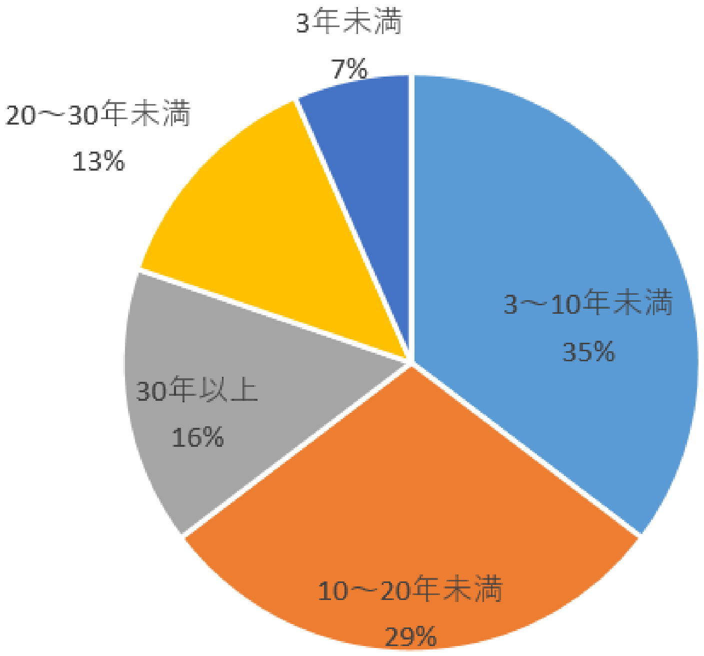
4. 世帯構成



5. あなたの住まいについて

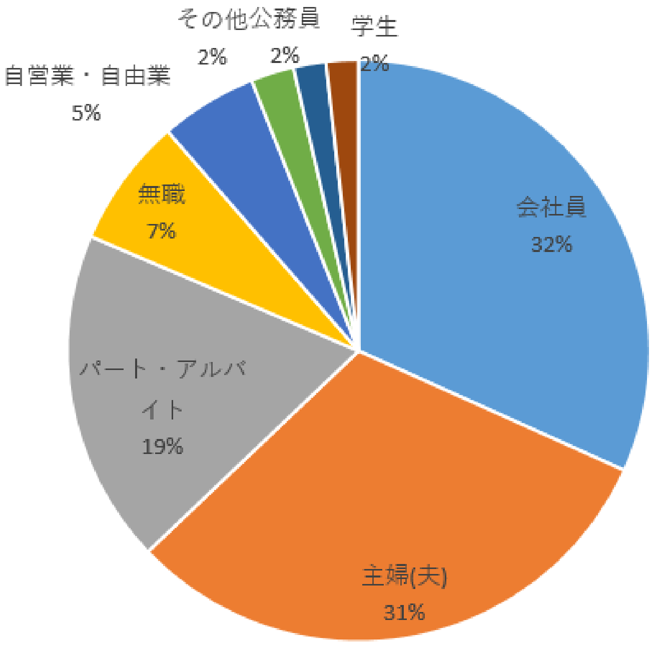


6. 居住年数



3年未満
7%
20～30年未満
13%
3～10年未満
35%
30年以上
16%
10～20年未満
29%

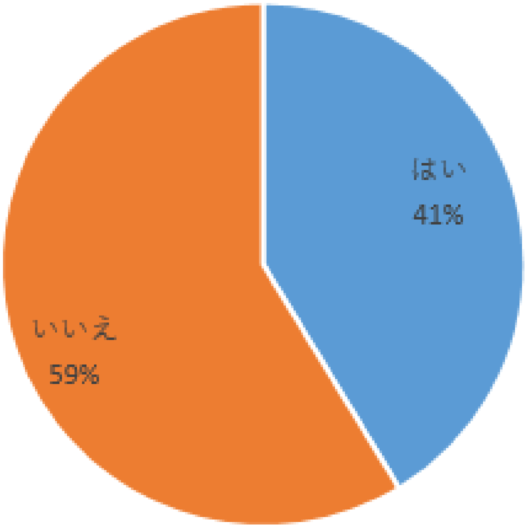
7．職業



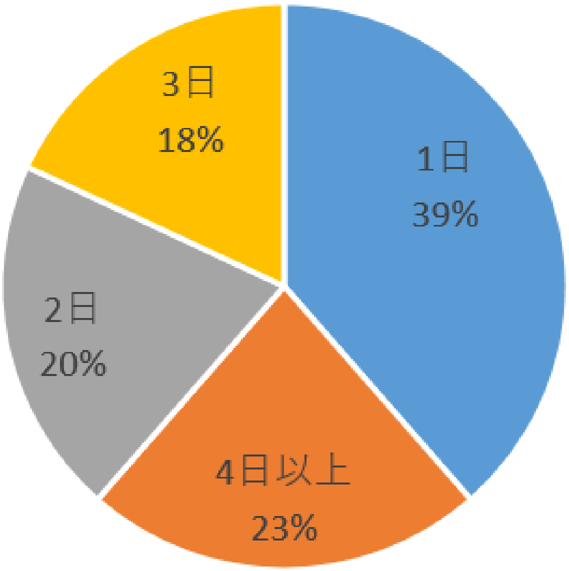
その他公務員
2%
2%
学生
2%
自営業・自由業
5%
会社員
32%
無職
7%
パート・アルバイト
19%
主婦(夫)
31%

問２ 運動習慣について

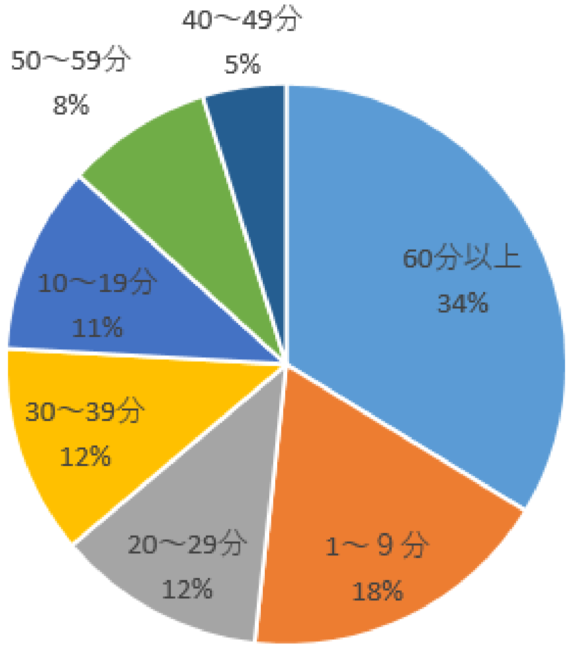
1. 週１日以上運動・スポーツを行っていますか。



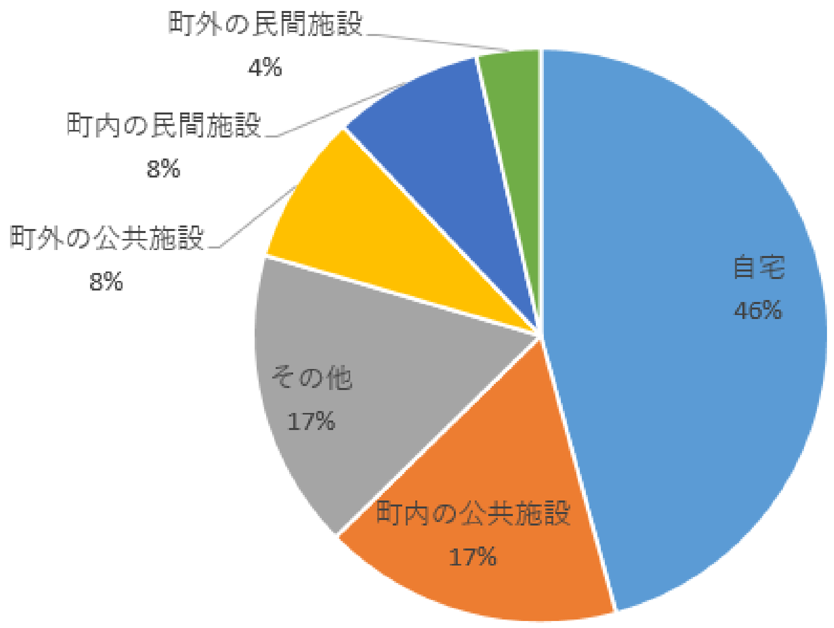
２．１で「はい」と答えた方にお聞きします。１週間で何日運動・スポーツを行っていますか。



３．１で「はい」と答えた方にお聞きします。１日あたり行っている平均時間はどのくらいですか。

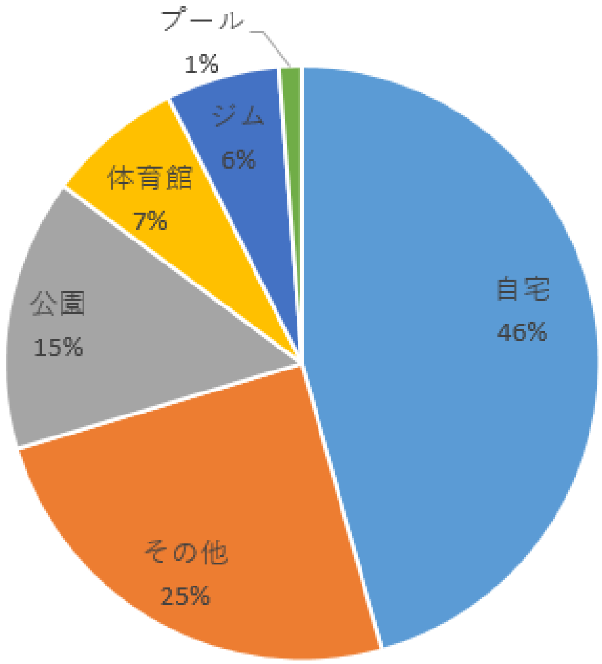


４．１で「はい」と答えた方にお聞きします。主に行っている施設はどこですか。



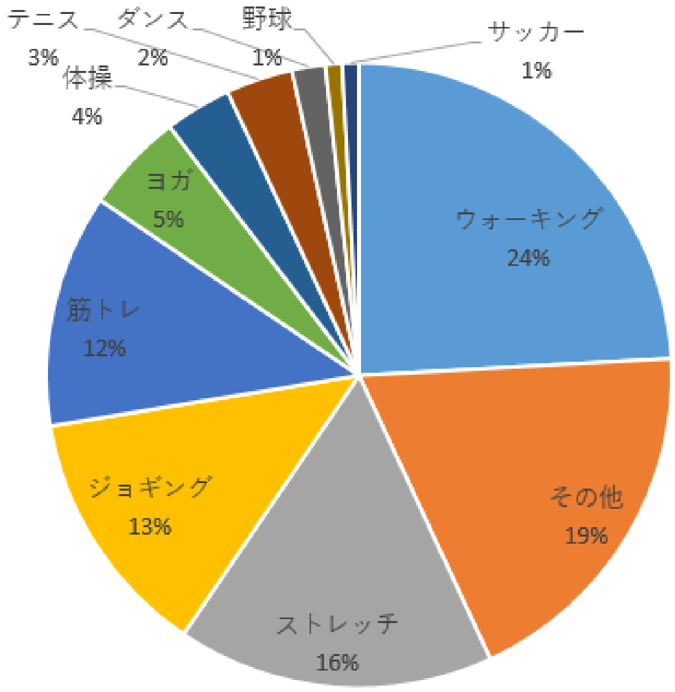
No.	その他内訳
1	サイクリングのため県内の路上
2	ジョギングなので、町内外の川沿いを走ります
3	一般道
4	一般道のウォーキング
5	家の周りの道路
6	河原や公園など
7	外
8	外の色んなルート
9	空地や畑
10	仕事が立ち仕事で、大体常に歩いたりしゃがんだり小走りしたりしている
11	仕事の関係で走ったり、通勤時に歩いたりしています。
12	相模川土手
13	通勤
14	道路

５．１で「はい」と答えた方にお聞きします。４について、具体的にどんな施設で行っていますか。

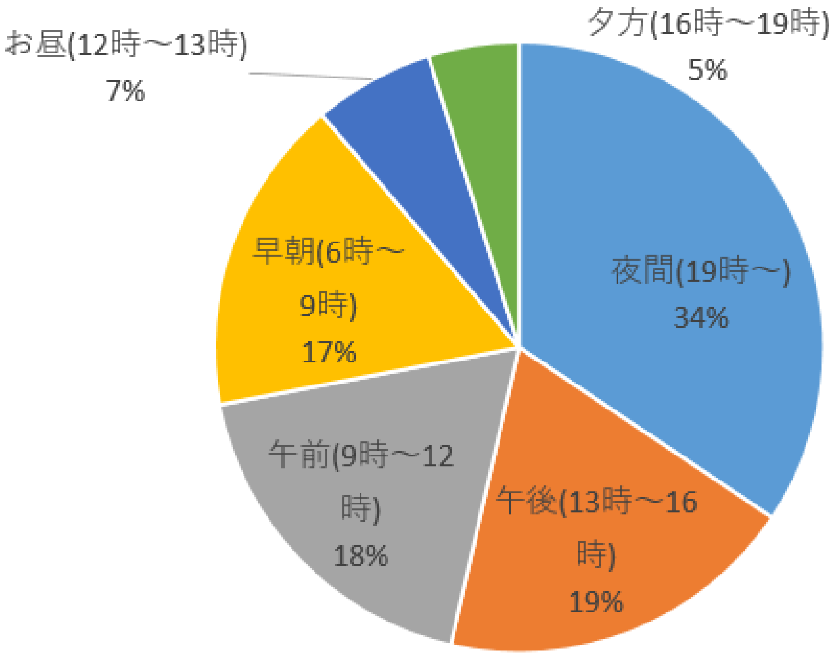


No.	その他内訳
1	ゴルフ場
2	ゴルフ練習場
3	ジョギングなので、町内外の川沿いを走ります
4	テニスコート
5	一般道
6	一般道のウォーキング
7	家の周り
8	家の周りの道路
9	河川敷
10	外の色んなルート
11	競技場
12	空地、畑
13	職場および通勤路
14	相模川の土手沿い
15	相模川土手
16	町外の体育館。テニスコート。
17	店舗
18	道路
19	道路、サイクリングのため
20	野球場

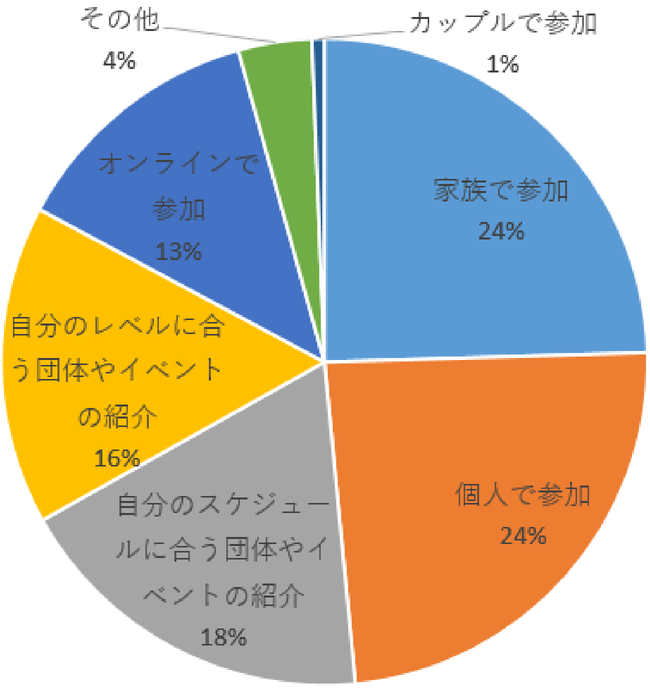
６．１で「はい」と答えた方にお聞きします。どんな運動・スポーツを行っていますか。（複数回答可）



７．１で「いいえ」と答えた方にお聞きします。令和元年の町民アンケートで、一番多かった運動・スポーツをしない理由は「仕事(家事・育児)が忙しくて時間がない」でした。
どの時間帯なら行いやすいですか。(複数回答可)



８．１で「いいえ」と答えた方にお聞きしますどのような参加方法であれば行いやすいですか。(複数回答可)



９．運動やスポーツについて、ご意見などがありましたらご記入ください。

No.	その他内訳
1	若い人も参加したくなるようなイベントも開催していただきたいです。(景品が当たる大会など)
2	体育館が正月年始は駐車場が有料になりますが それでも町外の参拝者の車が一杯で　体育館に駐車できない事が多々あるようです。 町内で同じようなことがあった方はらっしゃるのではないかと思います。 公園&体育館利用者がスムーズに利用出来るような改善策があると良いかと思います。
3	家族でバドミントンやりたいです。
4	町内で運動が出来る場所がもっと増えると嬉しいなと感じました。
5	公園での自転車などや乗り入れの禁止子供の乗り物もストライダースケボー禁止がとても気になります。 学校の校庭も乗り入れ禁止です。 とこで練習したり 子供たちも遊んだり練習したりすれば良いのですか。 オリンピック畠山さんの出場や大会を開催したりはするけれど、公園の禁止事項ばかりで良いとは思えません。
6	日々家事や育児が忙しくて運動が出来ていませんが、年々体が硬くなるのを感じ、痛みも出てきたりと運動の必要性を感じています。現在コロナ禍で難しいかもしれませんが、落ち着いたら体育館のジム等で体を動かしたい。ヨガ等、体験会みたいに気軽に参加できるものもあれば参加してみたいと思います。
7	普段から、運動やスポーツが身近にない為きっかけが欲しい所です。誘われたりしないとだめなので何かイベントがあればなぁと思います。
8	自転車道の整備を整えてもらえば相模川沿いで運動の機会が増えると思っています。
9	身体を動かす事は良いことなので心がけています
10	運動習慣は結局自分の時間に都合が付くことが条件になるので、子供が小さいうちは難しいのかなとは思います。
11	健康に対する知識をひろめ、年代別や身体能力別に気軽に行える場が欲しい

12	インフラでは、ウォーキングやジョギングを安全に行えるように歩道が整備された道路が少ないと感じます。例えば、産業道路だけでも、サイクリングにも適する道路になれば、車以外の、環境にやさしい交通手段で訪れる観光客は多くなると考えます。 シンコースポーツセンターのジムは設備が古く、そろそろリフォームや機器の入れ替えが必要と思います。 医療保険制度と、運動・スポーツは、うまく連動させることが必要と思います。
13	寒川町内にサウナやお風呂付きのスポーツクラブがあると嬉しいです。 民間のスポーツクラブ誘致お願い致します。 茅ヶ崎には沢山あります。 近い方が行く回数増えます。
14	公共の公園等にもっと運動できる器具があるとより運動習慣が身につきそう
15	ランニングやサイクリングがしやすいように、道路や河川敷を整備してほしいです。
16	毎日決まった運動はしてないが。日々家事で体はこまめに動かしていると思う。 しかし時々外で健康的に体を動かして運動することが大切だと思う。 それには、ある程度の人数で体操したりしたいとおもう。 コロナで家に閉じこもりがちだが、春になったら外で体を動かしたいと思う。
17	総合公園で活動をしているが、駐車場の白線が見辛く、アスファルトもガタガタ。 施設内も少なからず老朽化が見えてきた。
18	そもそも運動やスポーツに興味が無いし、一人親なので仕事と家事が忙しく「何か」をする時間もない。少しでも時間が空いたなら、お茶を飲みながらノンビリ休みたい。
19	ウォーキングかわ趣味ですが、寒川は歩きやすい道、歩いて楽しい道、歩くコースが観光資源になるような道が少ないように感じます。（藤沢・茅ヶ崎・平塚等と比べても）
20	特に運動としているものはありませんが、自転車通勤と仕事で動き回っている事で、自分としてはストレスがなく、習慣付いた軽い運動をしていると思っています。
21	体調がイマイチで、体を大きく動かすと気持ちが悪くなるため毎日散歩をしています、1.5～3KM。毎日することで軽い運動になるかなと思っています。 若い頃は野球、定年後、はゴルフを楽しんでやってました。
22	今、コロナなので体育館で運動できる日がまちどおしい

23	高齢者向けに、体育館で毎週１回体操教室を開催して欲しい。
24	公園でも気軽に参加したいので 飛び入り参加も OK とか 開かれた感じがいいです 子供向け 青年向け、成人向けや シニア向けなど対象ごとにするのもいいかも
25	子供と参加出来るヨガなどが平日が多く仕事でなかなか参加が出来ないので土日などあったら利用してみたいと思いました。
26	有料の民間テニスクラブの会員で、45 年継続中です。現在 80 歳で週に 3 日程、2～3 時間仲間と楽しくボールを追って走り回っています。広報に町内の施設を利用した運動団体等を紹介するコーナーがあったら、有り難いです。
27	夜遅くまで運動できる施設がないので あればいいなと思います。
28	職場にて約 100 段の階段を、上り下り数回はしていますが、運動なのか？仕事の一環なのか？ 夜間に出来ると回答したが、帰宅して家事育児でホッとするのが夜間になる。 ホッとする頃には、体力が無くなって運動どころではなくなってる。 主婦は体力勝負、運動して体力をつけなくてはね!
29	出産・育児の影響でヘルニアを患わっています。 意外にちょっとした外出も途中で痛みがくるので、できる時間・できるタイミングを選ばない、人によっては負担が選べる方法が望ましいかと思います。
30	寒川体育館で回数を決めてやっている体操教室などを、土日にも開催してほしい
31	血糖値が高いので運動がしたいのだが、電動ルームウォーカーを持っていながら、運動をしない。アプリ活動計連動のインセンティブなどがあれば、積極性が出るかもしれない。
32	季節限定ではない町のプールができたら嬉しいです。
33	運動習慣が無いのは、時間の有無が本質的な問題ではないと思う。
34	体育館に多種の自由教室ができて、1 回あたりが 510 円からと体験しやすいのは嬉しい。。 以前は自主事業教室の「リラックスヨガ」を受講していたが、各期ごとに日にちが決まっており、１回２回都合が悪いと無駄になってしまいます。次の回で欠席分を参加させてもらえるといいのに、と思います。

35	最近コロナで自宅に籠る人が多いせいか、川沿いでウォーキングやジョギングする人が増えています。手軽に始められ、密にもなりにくいので、運動にはもってこいの手段だと思います。もっと、町を挙げての大会を今こそ企画しても良いのではないでしょうか。ちなみに私が活動している「さむかわエコネット」では、月１回の川沿いのゴミ拾いや年１回のふれあいウォークを実施していますが、町、団体含めもっと身近で気楽に参加できる運動の機会がたくさんあっても良いと思いますよ。
36	コロナ禍前に通っていた水泳や体操が休みになってしまって、休んでいるうちに再開するのが面倒になってしまいました。自分自身の気持ちの問題なのですが再会のきっかけになるようなイベントが有れば嬉しいです。
37	なかなか運動をする時間がない。イベントがあれば積極的にするかもしれない。
38	町内にテニスコートがあること、本当に嬉しいです。健康維持のために絶対に必要です。 町民の健康のため、公園、広場など、身体をのびのび動かせる場をこれからもますます整備して、気軽に使用できる環境を作って下さい。
39	運動やスポーツの必要性は十分理解していますが、日々の仕事に追われています。こういう事はお役所の仕事というより、個人的な意識を変えないと難しいですね。
40	特にありません。
41	団体に加入する方法も良いが、行きたいときにのみ行かれる場所があるといいです。 例えば、毎朝同じ場所でラジオ体操をやっていて行くとポイントなどもらえるとか、買い物ついでに 参加可能な着替えなくてもできる気軽な運動場所があるとか。 歩いた歩数に応じて特典がもらえるとか。 モチベーションが上がることが付いてくると普段やらない人でも頑張れる気がします！
42	給食施設が建築されたことで庭球場のコートが減ってしまったため、コート数確保に向けた取り組みを行って頂きたいです。
43	コロナ禍で　運動する場所が 閉鎖された時は　とても気分が落ち着きませんでした。 運動は　心を大切にする為に 必要と思います。
44	寒川町には、グランドが少ない。 整備をして欲しい。

45	トレーニング施設が障害者、難病患者は割引や無料で利用できると嬉しいです。
46	寒川町にプール 作ってください。
47	みんなにあわせなくてもいい形式のほうが敷居が高くなくて良い
48	例えば球技は子供がいる場所では危ないなどの理由から禁止されている公園もあります。 幸い、寒川町には広い公園が多いため問題なく利用できていますが、更に地域内で住み分けして老若男女、スポーツの種類を問わない幅広くスポーツを振興できる環境があればいいなと思います。
49	歳を取り過ぎていると、ラジオ体操くらいしか実際には出来ないと感じます 散歩するにも寒川町は景観に乏しく市街地は道が狭く、田んぼ道は昼間は良いけど夜道は危険で歩けない… また、ジムに行って身体を鍛えると言ってもあまり現実的でない 結局は家の周りの散歩が日課で一日が終わる… 公園も身近に無いし、海が有るわけでもない寒川町では、たぶん河川の土手を整備して散歩コースを作ったら良いのでは？と思います
50	自分に余裕があれば時間を作れると思うが、なかなか難しいのか現状。
51	以前オンラインで早朝ストレッチ講座を受けており スマホでオンライン講座の便利さをとてもかんじました。 (zoom は低速でもつながりインターネットを引いてなくても容量の減りも少なくよかったです) その講座はひとり親の支援のための講座で無料であったため、気軽に受講出来たのがきっかけでした。 耳だけ 耳声だけ 耳声&カメラあり と受講者がそれぞれ自由に選択出来たため 寝起きでパジャマのまま散らかった部屋でも参加でき敷居の低さから 継続できて かつ、ちょっとした筋トレもみんなとやるとこんな自分でも続くんだ！成長するんだ！とビックリ。 そんな講座が無料であればまたやりたいです。
52	子どもたちが気軽に参加できるスポーツの練習会や場所があるといいと思います。公園や自転車が乗れるような所もなく、戸外で運動する環境が整ってないし、子ども達の遊び場、公園整備が充実していないと感じる。

53	もう少し子供が運動場所、気軽にスポーツ(サッカー)をできる公園があればいいと思います。
54	私はスマホに、あるお店の万歩計アプリを入れたのですが、歩いた分もそのお店のお買い物ポイントとしてゲット出来る事からウォーキングのやる気がとても増しました。 町でも何か少しでもお得になったりと目標を持てるようなものがあったら、やる気に繋がるし嬉しいなと思います。
55	もっと、色々な町ぐるみのイベントを考えてほしい。そうすれば参加したいです。
56	スポーツ施設など、高いところも安く利用できるところも、どこも利用者は年齢層が高い女性がほとんどで、男性の 60 から 80 歳位の方々がそう言った施設を利用して、色々な運動が出来る環境がほんとに少ないと思います。以前行っていたヨガ＋エアロビの教室にも女性 20 人男性 1 人という感じでした。 男性高齢者が楽しく運動に通える設備も整えてもらえるといいと思います。
57	帰宅が遅いので、深夜でも安心して運動出来る場所がほしい。
58	車移動が多く、更にコロナ禍で引きこもりも増え、歩く機会も少なくなってしまった。１人だとなかなかできないので、気軽にできるものがあればやりたいとは思う。
59	町の体育館などで行っているヨガとかに興味があるが、実際に行っている様子や参加者の年齢層などを詳しく知る手段があるといいなと思います。
60	通勤に一時間以上かけているので、私の場合はその時間を使って早く歩いたりして運動不足にならないように気をつけています。
61	子供達が無料で気軽に使えるスポーツ設備を備えた広場が増えると良い。バスケットゴールや、テニスコートなど。
62	持病があり体調も優れないので、30 分位の散歩や軽いストレッチをやってる程度です。昨年迄は仲間と町営テニスコートで週 1 回 2 時間のテニスをしてました。コートが新しくなる頃を目指してリハビリ中です。
63	ウォーキングは続けているが、脊柱管狭窄症になり手術をしてからなかなかスポーツができない。またスポーツ再開までしばらく様子見なところ。
64	家事や育児をしながらできる運動やストレッチを広報とかに乗せてくれたら実践しやすいと思う。

65	屋内プールがあれば利用したいです。 今は海老名に行っています。なので、町外の方も利用者が来ると思います。 3x3 バスケットコートなどもあれば今後盛り上がると思います。 総合体育館はとてもいい施設なので、プロの試合などがもっと観れたら嬉しいですし、町内に、住んでいるステータスになります。 ランニングをしますが、産業道路沿いの電灯が暗い箇所があるので夜は怖いです。電灯も検討していただきたいです。
66	町オリジナルの体操みたいなものがあれば、みんな楽しく体を動かせるかもしれないと思いました。
67	運動しなきゃとは思いつつ、また子供が小さいのでなかなか自分のための時間というのは難しいです。 子供と一緒の体操教室(1 回きりではなく、継続的な)があれば嬉しいかなと思います。
68	健康に気をつけていきたい
69	家でだけでなく、散歩も始めようと思います。
70	スポーツごとに気軽に参加できるグループの集まりなどがあるといいと思う。
71	これから先も健康であり続けるために運動はしたいと心がけていますが、時間の確保が難しいです。 そんなわたしですが、気軽に参加でき、例えばポイント制やスタンプラリーを取り入れたら、やってみようかな？と思います。
72	ウォーキングできる環境があると嬉しい。
73	中央公園までは遠いので子供と一緒でないと運動やスポーツはやりづらい。 ただ、一緒に行ける休日は人が多いのでできるスポーツも限られてくる。 子供の年齢は様々なので、家族全員一緒にとなるとそれも難しい。（小学生、幼稚園、1 歳） 年齢関係なく運動できるようなイベントがあれば家族揃って参加できるので嬉しい。 個人でやるのなら夜静かに家でできる物があればいいな。