

2018

狭山市と東京家政大学との
スポーツと健康・食生活に関する調査報告書



CommuLiC
Community Liaison Center

東京家政大学
地域連携推進センター

2018

狭山市と東京家政大学とのスポーツと
健康・食生活に関する調査報告書

刊行にあたって

東京家政大学地域連携推進センター所長
山本和人

この調査研究報告書は、東京家政大学地域連携推進センターの平成 29・30 年度の 2 年間にわたる調査研究事業として行われた、『狭山市と東京家政大学とのスポーツと健康・食生活に関する調査』の調査結果について報告するものです。この調査研究は、センターが掲げる「地域社会における課題解決のための取り組み」の一つとして、狭山市教育委員会スポーツ振興課との共同研究プロジェクトとして実施されました。序章でも述べられますが、平成 28 年度中に事前準備の打ち合わせを開始し、平成 29 年度に入り調査研究委員会を組織し、調査計画の策定、調査票作成・実施・回収を行い、平成 30 年度に、データ分析と検討、報告書作成を行いました。調査研究計画策定にあたっては、従来通り協定書を交わしています。また、調査研究計画・内容については、本調査研究委員会代表である人文学部心理カウンセリング学科教授福井至委員長から東京家政大学研究倫理委員会に審査請求を行い、承認されています。

狭山市は、これまでも「狭山市スポーツ推進計画」策定のためのアンケート調査を、平成 22 年度、平成 27 年度に行い、平成 28 年度から新たな推進計画の取り組みが始まっています。しかし、「いつでも、どこでも、いつまでも 誰でもスポーツに親しめるまち・さやま」を目指す狭山市としては、スポーツへの取り組み・活動の基礎となる、市民の健康状態や食生活・栄養との関連を知るために、より基礎的な資料が必要であることが、検討の中で浮かび上がりました。東京オリンピック・パラリンピックへの関心が高まる今、より多くの市民がスポーツに関心を持ち、かつ、健康な生活を送ることを心がけていただけるように、食生活や栄養との関係をとらえるやや詳細な調査をすることになりました。

この調査研究の結果は、市行政の基礎資料としてだけでなく、関係者や関係機関の方々にとってお役に立てるものとなれば幸いです。また、市民の皆様のお一人おひとりにも関心を持っていただき、ご自身のスポーツへの取り組みや、日常における食生活や健康管理にお役に立てていただけるものとなれば、たいへんうれしく思います。

最後になりましたが、調査研究委員会の福井委員長をはじめ、教育委員会スポーツ振興課職員の皆様、関係者の皆様、調査研究委員である東京家政大学の先生方、事務局として関わったセンター職員に感謝申し上げますとともに、調査にご協力いただきました狭山市民の皆様には、この場を借りて厚くお礼申し上げます。

平成 31 年 3 月 31 日

目 次

刊行にあたって	山本 和人	
序 章 研究の意図と方法	福井 至	1
第1章 回答者の基本的属性	山本 和人	7
第2章 健康や体力について	色川 木綿子	15
第3章 スポーツ活動について	池森 隆虎	27
第4章 スポーツクラブ・サークルや大会・行事等について	福井 至	37
第5章 スポーツ施設の利用について	池森 隆虎	53
第6章 スポーツボランティアについて	宇和川 小百合	59
第7章 総合型地域スポーツクラブについて	山本 和人	67
第8章 2020年オリンピック・パラリンピックについて	池森 隆虎	75
第9章 スポーツや栄養と気分との関連	福井 至	81
第10章 食生活・食習慣について	宇和川 小百合	101
	色川 木綿子	
資料編「スポーツについての意見や要望」(自由回答の結果)		113
付録 調査票「狭山市のスポーツと健康・食生活に関するアンケート」		121

序章 研究の意図と方法

序章 研究の意図と方法

福井 至

1. はじめに

狭山市では、生涯スポーツ社会の実現に向けて、平成22年3月に「狭山市スポーツ推進基本計画」を策定し各種施策を平成28年3月まで実施した。また、平成27年には「(次期)スポーツ推進計画の策定のためのアンケート調査」を実施し、平成28年7月には新たな5か年計画の「狭山市スポーツ推進計画」を策定した。ところで、国においてはスポーツの多面的な役割を踏まえた中で、スポーツ基本法を平成23年8月に施行し、スポーツ活動を一層活性化させ、2020年の東京オリンピック・パラリンピック競技大会につなげていこうとしている。狭山市におかれても、市内のスポーツ関係団体と連携し、スポーツの魅力や価値観を高められるようなスポーツ振興に取り組まれている。

そのような状況の中で立てられた「狭山市スポーツ推進計画」は、「いつでも、どこでも、いつまでも 誰もがスポーツに親しめるまち・さやま」を基本理念としている。この理念のもと、子どもから大人まですべての市民が、それぞれの状況に合わせてスポーツ活動への参加ができるよう、諸施策が実施されてきた。しかし、平成27年度の調査においては、市民のスポーツ実施率は39.3%であり、まだまだ多くの市民が運動不足を感じているとの結果であった。

このような状況の中で、平成28年には狭山市と東京家政大学で「狭山市のスポーツと健康・食生活に関する調査」を連携して実施するという協定が組まれた。これは、狭山市においても、市民のライフスタイルやニーズに応じたスポーツを行う場や機会のさらなる提供が、「いつでも、どこでも、いつまでも 誰もがスポーツに親しめるまち・さやま」の実現には必要であり、そのための基礎資料を得るために本調査が計画されたわけである。

ところで、青少年の健全育成のために食育教育が行われているように、スポーツのみではなく食生活による栄養摂取が必要不可欠であり、健康・体力づくりにはスポーツと栄養摂取が両輪となって働かなければならない。そこで本調査においては、狭山市民のスポーツ活動上の課題と食生活上の課題の両方を総合的に調査することとした。本調査の、狭山市民の方々への貢献のみではなく、ヒトの健康維持に関する研究への貢献も期待される。

2. 研究の経過

本研究プロジェクトは、以下のようなプロセスで進められた。(委員会の会場は、第1回は、東京家政大学狭山校舎内会議室、第2回は狭山市内スポーツ施設、その他については、東京家政大学板橋校舎内会議室にて行われた。)

1. 平成29年7月12日(水)18:00~20:00 第1回調査研究委員会
意見交換を経て、共同研究プロジェクトを実施する方向性を確認した。
2. 平成29年8月24日(木)15:00~17:00 第2回調査研究委員会
狭山市の主要な体育館とプールを見学し、スポーツ施設の現状の把握を行った。
見学場所：狭山市民総合体育館、狭山台体育館
3. 平成29年9月22日(金)18:00~20:00 第3回調査研究委員会
調査票、協定書案について検討した。
4. 平成29年10月20日(金)18:00~21:00 第4回調査研究委員会
調査計画・作業工程、調査項目案について検討した。
5. 平成29年11月7日(火) 研究倫理委員会規程に基づき、東京家政大学研究倫理委員会に倫理審査申請書を提出した。
6. 平成29年11月17日(金)18:00~20:00 第5回調査研究委員会
調査票の内容を確定。協定書案、今後の計画等について検討した。
7. 平成29年11月24日(金) 東京家政大学研究倫理委員会より、【条件付承認】の通知を受ける。
8. 平成29年11月25日(土) 東京家政大学研究倫理委員会からの質問に回答をした。
9. 平成29年12月7日(木) 研究計画・内容について、東京家政大学研究倫理委員会より承認を受けた。(承認番号 板H29-17 承認日平成29年11月28日)
10. 平成30年2月15日(木) 調査票発送 ⇒ 平成30年3月10日(土)調査票返送締切、回収。
11. 平成30年3~6月 データ入力、集計、分析。
12. 平成30年5月30日(水)18:00~19:30 第6回調査研究委員会
調査結果について中間報告を行った。(1)
13. 平成30年9月3日(月)13:30~16:00 第7回調査研究委員会
調査研究について中間報告を行った。(2)
14. 平成30年7~9月 報告書執筆。

3. 調査の対象・方法

- 1) 方法 郵送調査法
- 2) 対象 平成 30 年 1 月 1 日を基準日とし、狭山市に住民登録のある満 16 歳以上の男女(住民基本台帳から無作為抽出 2000 人)
- 3) 配布数 2000 名
- 4) 回収数 937 票
- 5) 回収率 46.85%

4. 研究組織

研究組織は、以下のとおりである。

調査研究委員会

福井 至	東京家政大学人文学部心理カウンセリング学科	教授	委員長
池森 隆虎	東京家政大学子ども学部子ども支援学科	教授	委員
宇和川 小百合	東京家政大学家政学部栄養学科	准教授	委員
色川 木綿子	東京家政大学家政学部栄養学科	講師	委員
五十嵐 和也	狭山市生涯学習部スポーツ振興課	課長	委員
高野 里美	狭山市生涯学習部スポーツ振興課	主幹	委員
山本 和人	東京家政大学地域連携推進センター	所長	委員
織田 文代	東京家政大学地域連携推進センター	事務長	事務局
高田 幹也	東京家政大学地域連携推進センター	囑託	事務局

5. 謝辞

本研究プロジェクトの実施にあたっては、多くの方々にご協力いただき、お世話になりました。まず、多岐にわたる多くの質問項目にお答えいただいた、狭山市在住のアンケート調査へのご協力者の方々にお礼を申し上げます。半数近い方々が返送してくださり、自由記述欄に今後の狭山のスポーツ施策に関してのご意見をびっしりと書いてくださった方も多数おられました。また、狭山市生涯学習部スポーツ振興課をはじめとする狭山市職員の皆様には、お忙しい日々のなか、いろいろとご協力いただきました。記して、感謝申し上げます。また、今回データ処理等については、東京家政大学心理カウンセリング学科 4 年の和泉紗也加さん、武田萌絵香さん、仲川茜さんに、多大なご協力を頂き心より感謝申し上げます。

私たちは、狭山市在住の方々の生活習慣が改善され、より楽しくスポーツに親しまれて、健康で生き生きと活躍されることを心より祈っております。また、28 年度 4 月に本学と狭山市、30 年度 7 月に本学と入間市との包括協定を締結したことにより、今後も多方面にわたってさらに連携を深め、ともに発展できますよう、皆様方のご理解とご協力を心よりお願い申し上げます。

第 1 章 回答者の基本的属性

第1章 回答者の基本的属性

山本 和人

まず第1章では、今回調査対象となり返送してもらった方々について、どのようなサンプル属性をもつものであるかを、基本属性から明らかにしておきたい。これは調査結果を読むための基礎となるものである。

1. 回答者の年齢と性別

回答者の年齢構成を年代別にみると、図1-1のようになった。最も多いのは、60代で、次が70代である。平均年齢は57.64歳であった。中でも最も多い回答者は、59歳で36名であった。

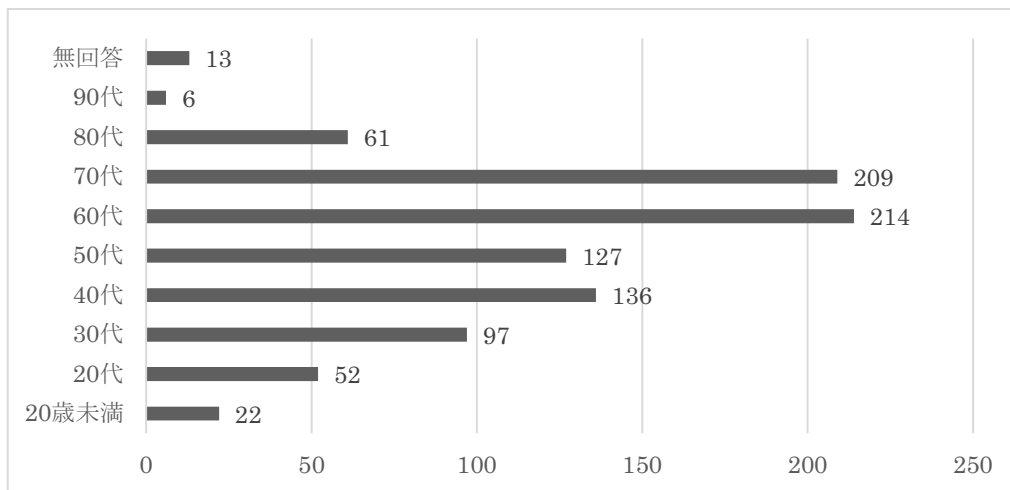


図1-1 回答者の年齢構成

次に、性別の構成を見ると、図1-2の通り、男性の方が少なく、女性の方が6%ほど多くなっている。

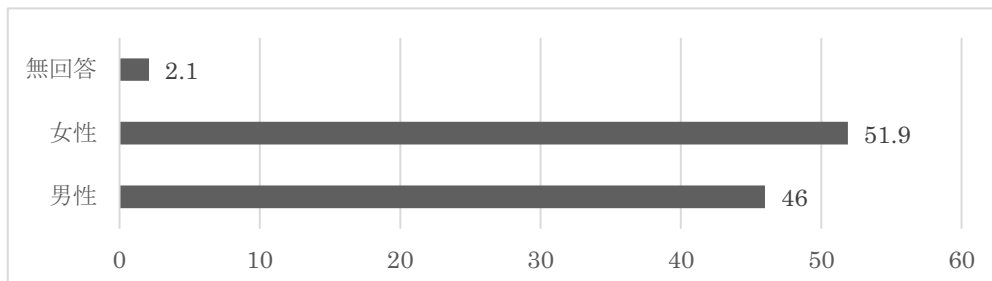


図1-2 回答者の男女別比率 (%) と人数

年代別に性別割合を見ると図 1-3 のとおり、女性の回答者が多くなっている。平成 29 年 6 月 1 日現在の人口構成と比較すると、実際の狭山市の人口構成上は男性が多いが、今回の回答は男性が少なくなっている。

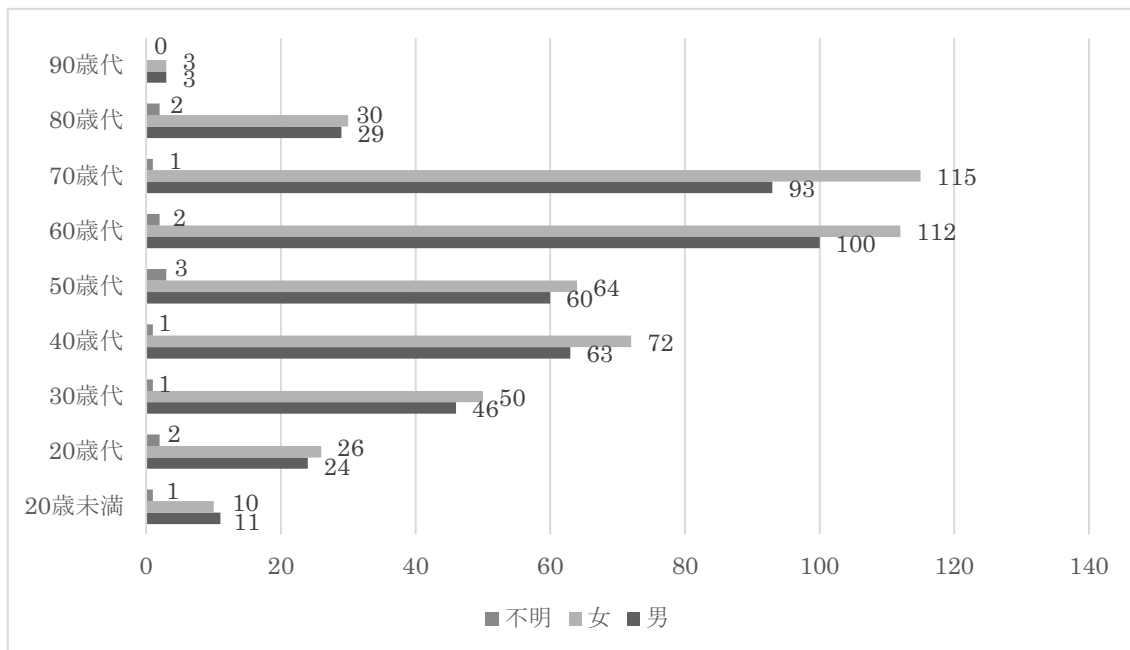


図 1-3 年齢段階 と 性別 のクロス表

さらに、地区別に、性別構成比をみると、図 1-4 のようになった。回答者数は、入曽地区、入間川地区、水富地区に多く見られる。奥富地区は男女合わせて 30 名である。また、平成 30 年 1 月 1 日時点での人口構成 (図 1-4 (2)) と比較すると、全体として、地区により回答比率の高い地区と低い地区がある。

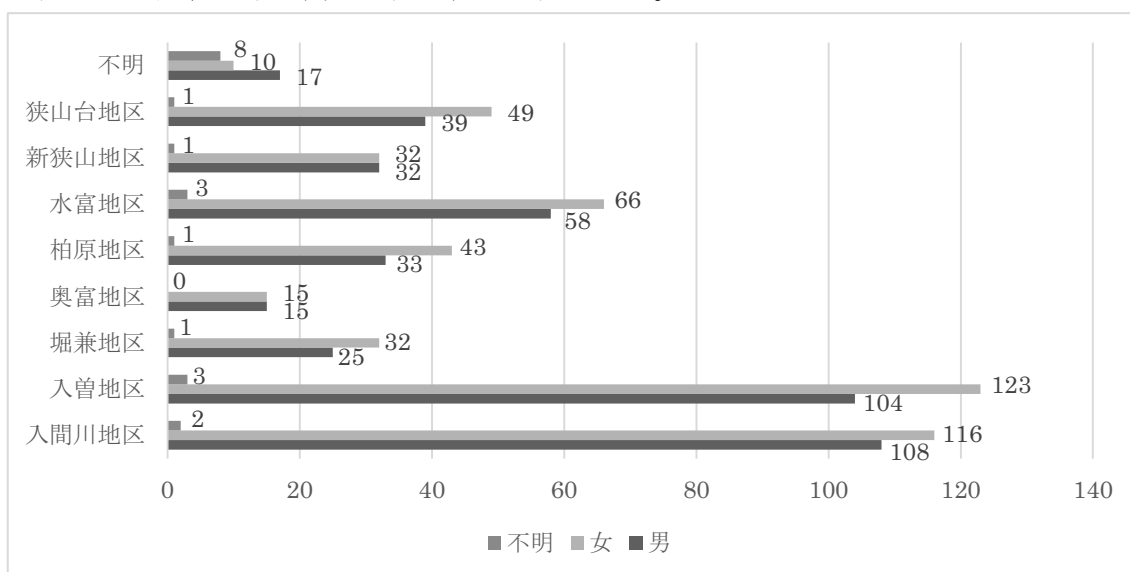


図 1-4 地区別回答者の性別構成

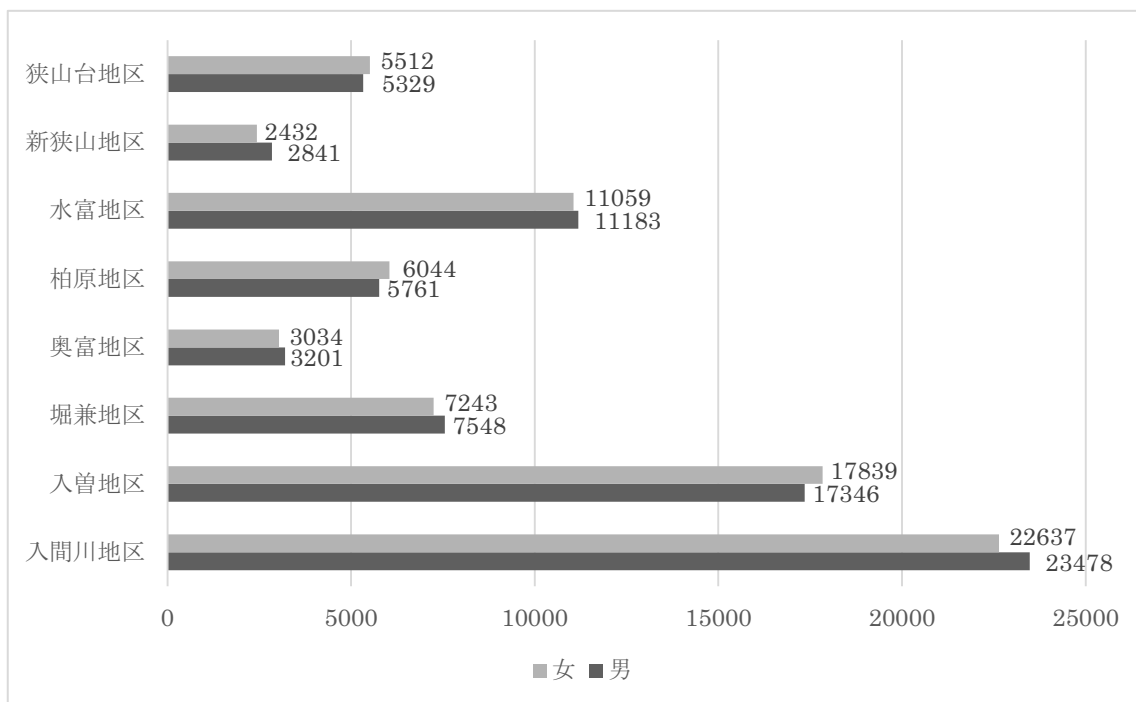


図 1-4 (2) 平成 30 年 1 月 1 日現在における地区別と性別のクロス表

2. 回答者の学年・職業

回答者の学年、職業等について見てみよう。まず、学年を回答してくれたのは、全部で 43 名であった。43 名の内訳は図 2-1 のとおりである。みな一桁であるが、2 名以上である。20 歳代までの人数を考慮すると、70 名に満たない学生数が考えられる。

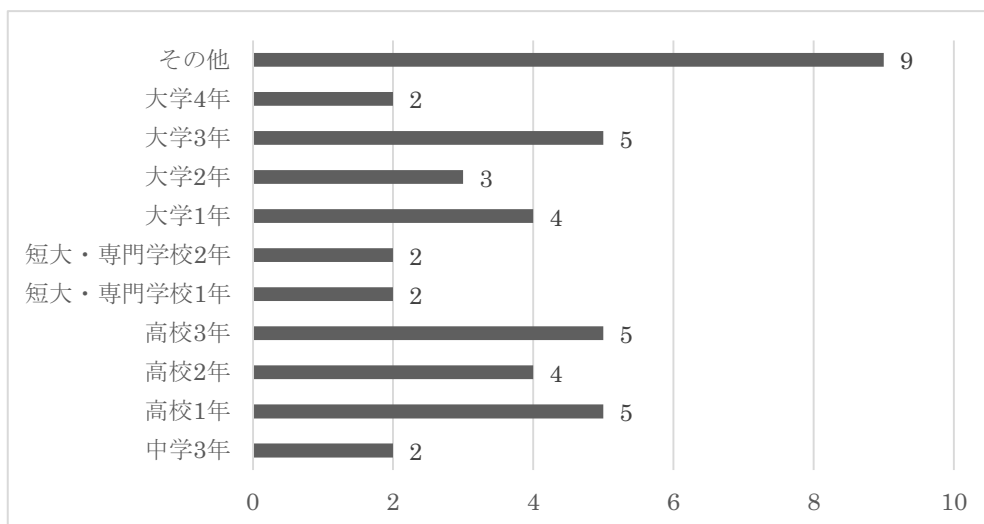


図 2-1 回答者の学年

次に職業分類であるが、図 2-2 のとおりである。

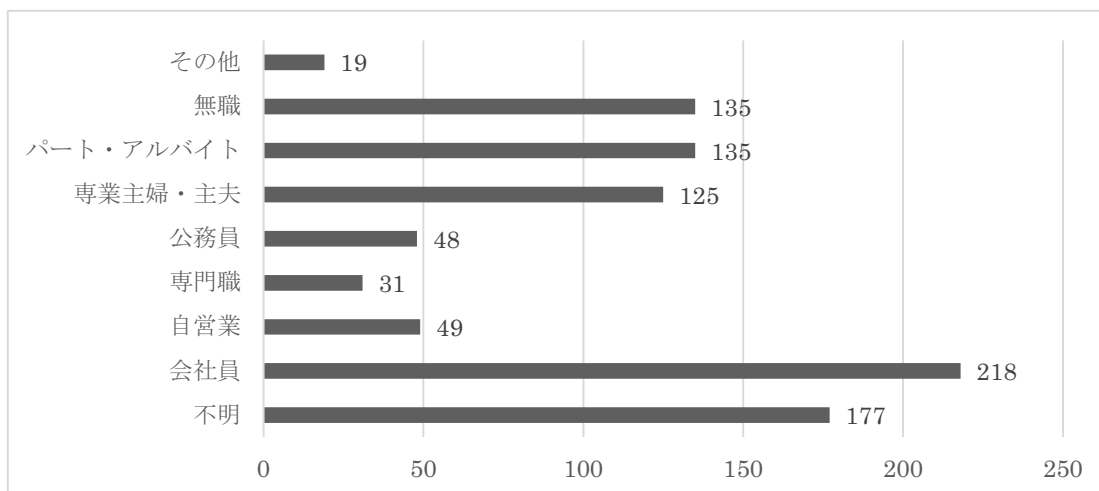


図 2-2 職業分類

業種分類では、図 2-2 のようになった。最も多いのは「会社員」であり、次に、「パート・アルバイト」「無職」「専業主婦・主夫」が多くなっている。なお、不明が 177 名いるが、これは学生数を考慮しても、無回答が多かったと考えられる。

3. 家族について

家族人数を調べると、図 3-1 のようであった。1 人暮らしがおよそ 1 割、2 人暮らしがおよそ 3 分の 1 であり、2 人暮らしが最も多い。3 人暮らしが 4 分の 1 を割り込んでいる。また、4 人暮らし以上がおよそ 1 割である。

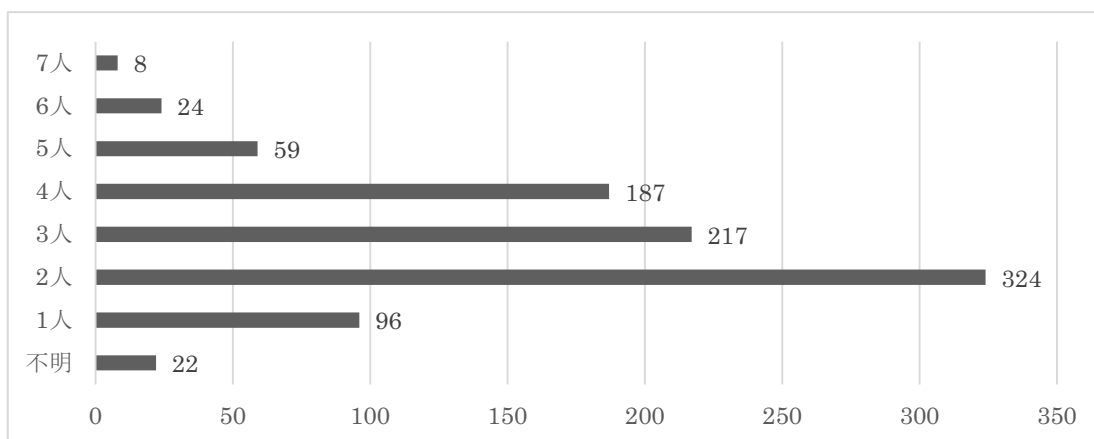


図 3-1 家族の人数

次に地区別に見た家族の人数が、表 3-2 である。地区ごとに表から見ると、一人暮らしの割合が多いのは、狭山台地区、続いて新狭山台地区である。柏原地区、入間川地区も多い。2 人暮らしは各地区に多い。3 人暮らしでは、堀兼地区、新狭山台地区、入間川地区が多いといえる。

表 3-2 地区別に見た家族人数

居住 地区	家族人数									
		0 人	1 人	2 人	3 人	4 人	5 人	6 人	7 人	合計
入間川 地区	度数	4	24	76	60	37	18	6	1	226
	%	1.80	10.60	33.60	26.50	16.40	8.00	2.70	0.40	100.00
入曽 地区	度数	3	20	81	52	56	11	6	1	230
	%	1.30	8.70	35.20	22.60	24.30	4.80	2.60	0.40	100.00
堀兼 地区	度数	0	5	19	18	13	2	1	0	58
	%	0.00	8.60	32.80	31.00	22.40	3.40	1.70	0.00	100.00
奥富 地区	度数	0	2	11	5	8	2	1	1	30
	%	0.00	6.70	36.70	16.70	26.70	6.70	3.30	3.30	100.00
柏原 地区	度数	0	9	26	16	17	7	2	0	77
	%	0.00	11.70	33.80	20.8	22.10	9.10	2.60	0.00	100.00
水富 地区	度数	4	6	49	23	28	9	4	4	127
	%	3.10	4.70	38.60	18.10	22.00	7.10	3.10	3.10	100.00
新狭山 地区	度数	1	8	16	18	16	4	2	0	65
	%	1.50	12.30	24.60	27.70	24.60	6.20	3.10	0.00	100.00
狭山台 地区	度数	2	15	37	17	10	6	2	0	89
	%	2.20	16.90	41.60	19.10	11.20	6.70	2.20	0.00	100.00
不明	度数	8	7	9	8	2	0	0	1	35
	%	22.9 0	20.00	25.70	22.90	5.70	0.00	0.00	2.90	100.00
合計	度数	22	96	324	217	187	59	24	8	937
	%	2.30	10.20	34.60	23.20	20.00	6.30	2.60	0.90	100.00

第2章 健康や体力について

第2章 健康や体力について

色川 木綿子

この章では、回答者の健康や体力について分析をする。回答者自身が考える健康や体力を分析するために、評定尺度法または多肢選択式による質問項目を用いた。質問項目は、問1から問5までの合計5問であり、それらの回答は以下のとおりである。

1. 自身が思う健康や体力について

(1) 問1「ご自分の健康状態はいかがですか」

狭山市民は自身の健康状態をどう思っているか、尋ねた結果を図2-1に示した。回答者の「大いに健康である」15.5%、「まあまあ健康である」68.6%を合わせると84.1%であり、8割以上の方が自分は「健康である」と認識していることがわかる。狭山市における前回調査¹⁾では、「大いに健康である」36.2%、「まあまあ健康である」54.0%であり、合わせると90.2%の人が「健康である」と認識していた。前回調査¹⁾の方が健康意識は高い結果となっているが、前回は回答者に児童・生徒が入っており、回答者の年齢層の違いによる差と考えられる。厚生労働省が行った健康意識に関する調査²⁾では、回答者は20代以上であるが、「健康な方だと思う」66.4%、「非常に健康だと思う」7.3%であった。今回の調査では回答者は16歳以上であるが、8割以上が「健康である」と認識しているため、狭山市民の健康度は高いと捉える。

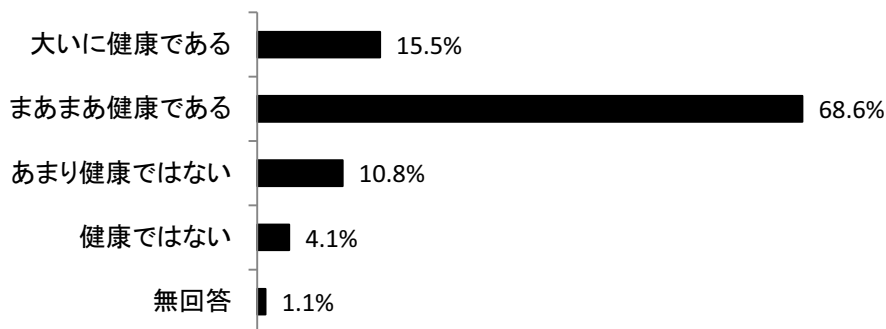


図2-1 自分の健康状態について

また、狭山市は高齢化率（28年度）³⁾が29.3%であり、全国平均27.6%、埼玉県平均25.0%を上回っている。しかし、狭山市の要介護（要支援）認定率13.2%は、全国平均18.4%、県平均14.8%を下回っているため、健康で自立した生活を送れている人が多いといえる。そこで、年代別に健康状態をどう思っているか、図2-2に示した。高齢化率は65歳以上の人口が総人口に占める割合であるが、図2-2では49歳以下、50歳以上に年代を分けて分析した。49歳以下は「大いに健康である」「まあまあ健康である」を合わせると90.5%であり、50歳以上は81.6%である。49歳以下は、ほとんどの人が自分

は健康であると認識している。50歳以上も8割以上は健康と認識しているが、「あまり健康ではない」11.8%、「健康ではない」5.2%であり、全体で結果をみた時よりも数値が上回っていた。「あまり健康ではない」「健康ではない」と思っている方々の健康寿命（人が健康で自立して活動し生活できる期間）の延伸が大切であり、健康づくりや体力づくりのためにも、その年代のニーズに合わせて、体を動かす機会を作ることが必要になる。

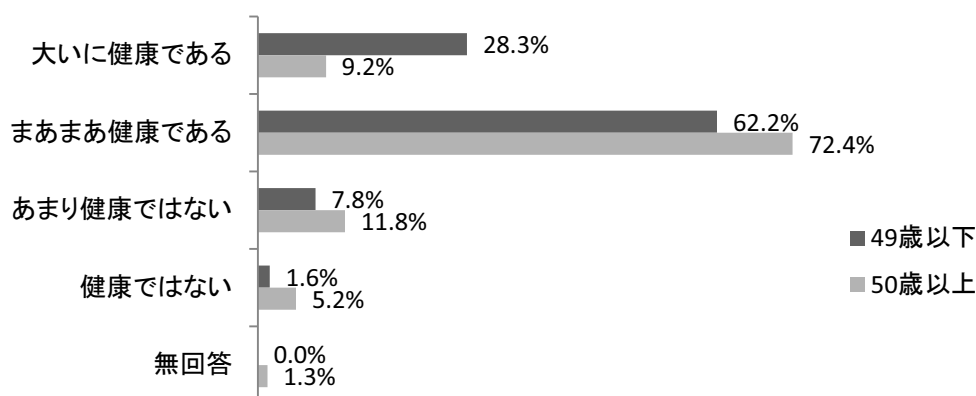


図2-2 健康状態について

また、男性と女性に分けて分析を行った結果を図2-3、2-4に示した。男性は「大いに健康である」16.2%、「まあまあ健康である」68.4%で合計84.6%であり、女性も「大いに健康である」14.2%、「まあまあ健康である」70.4%、合計84.6%であることから男女とも8割以上の方が、同じように健康状態が良いと認識していることがわかる。男性は「あまり健康ではない」が11.1%であり、女性は「健康ではない」が4.5%であった。健康意識に関する調査²⁾で、自身の健康についての不安内容を聞いているが、「体力が衰えてきた」49.6%、「持病がある」39.6%、「ストレスが溜まる・精神的に疲れる」36.3%となっており、このような自覚が健康状態に影響を与えられられる。さらに、女性は男性に比べると筋肉量が少なく、肉体的な疲れを感じやすいことも知られており、そういう自覚が健康感への認識に現れていると考えられる。

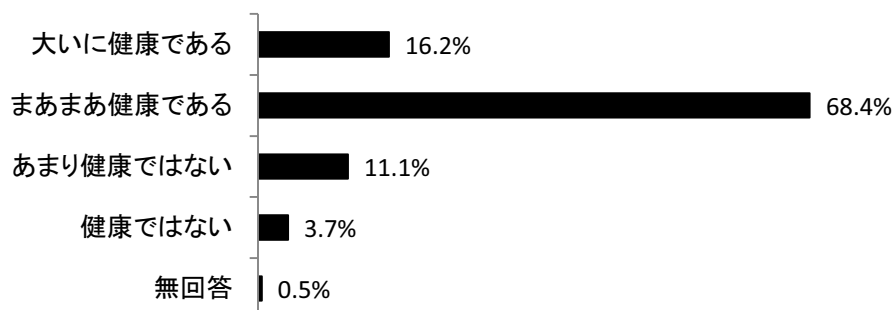


図2-3 自分の健康状態について（男性）

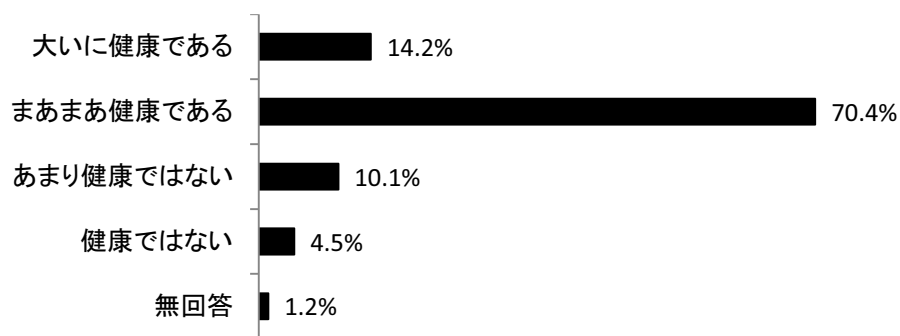


図2-4 自分の健康状態について(女性)

居住地区別で健康状態をみると、「大いに健康である」「まあまあ健康である」と回答した人の割合は、「柏原地区」89.6%、「狭山台地区」87.7%、「奥富地区」85.0%、「堀兼地区」84.5%、「入曽地区」84.0%、「水富地区」83.5%、「入間川地区」81.9%、「新狭山地区」78.4%であった。「新狭山地区」以外は8割以上の方が健康状態を良いと認識している。

(2) 問2「ご自分の体力についてどのように感じていますか」

ご自分の体力についてどう感じているか尋ねた結果を図2-5に示した。体力について「大いに自信がある」4.3%、「まあまあ自信がある」51.0%と半数以上の方が体力に自信があると感じていることがわかる。一方、「あまり自信はない」「自信はない」と感じている人も4割以上いる。前回調査¹⁾では、「体力には自信がある」62.0%、「体力は普通である」21.3%、「体力に不安がある」13.8%であり、回答項目に違いがあるため、単純に比較はできないが、前回調査よりも少し自分の体力について「自信がある」人が減っていると推測される。

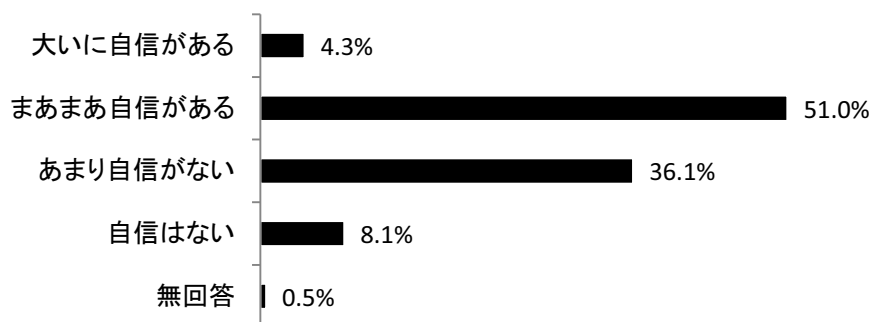


図2-5 自分の体力についてどのように感じるか

また、性別に分けて分析を行った結果を図 2-6、2-7 に示した。男性は「大いに自信がある」6.7%、「まあまあ自信がある」55.9%と全体の結果より少し高い認識である。女性は「大いに自信がある」2.1%、「まあまあ自信がある」47.3%であり、約半数の人が体力について自信があると回答している。男性の方が女性より自信があると回答した人が13.2%多く、男性は体力に自信があると認識していることがわかる。一方で、女性は「あまり自信はない」39.7%、「自信はない」10.5%と半数以上の人が体力はないと感じている。この結果は、問1の「健康状態」ともつながるところであり、体力があり活力につながれば、自身の健康感もあがると考えられる。

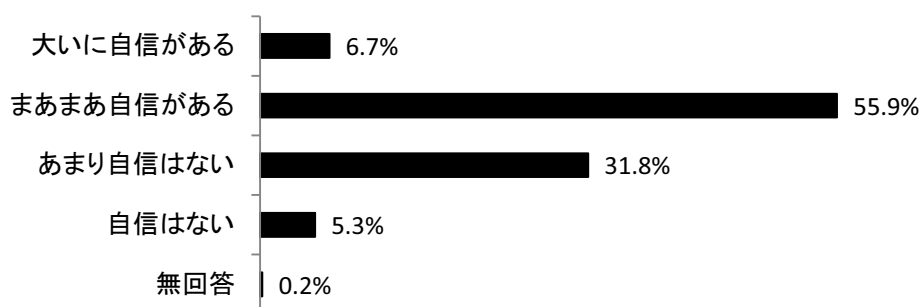


図2-6 自分の体力についてどう感じるか（男性）

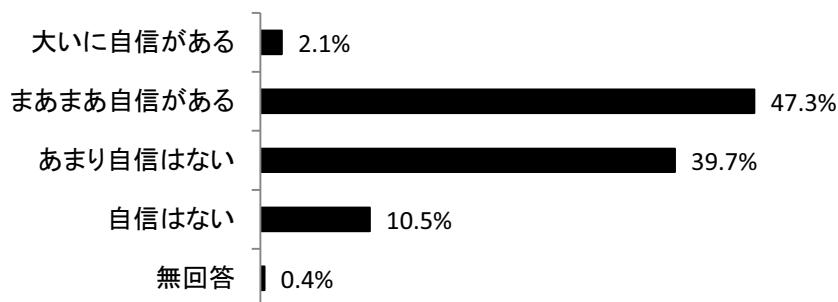


図2-7 自分の体力についてどう感じるか（女性）

(3) 問3「普段、運動不足を感じますか」

普段、運動不足を感じているか尋ねた結果を図 2-8 に示した。「大いに感じる」27.3%、「ある程度感じる」47.9%であり、75.2%の人が運動不足と感じていることがわかる。前回調査¹⁾では、「大いに感じる」14.3%、「ある程度感じる」37.9%であったため、今回の調査結果の方が、運動不足を感じている人が増えていることになる。しかし、これは前述のとおり、前回調査は回答者に児童・生徒が入っており、回答者の年齢層による違いとみるのが妥当である。また、性別に分けて分析した結果を図 2-9、2-10 に示した。男性は「大いに感じる」23.4%、「ある程度感じる」49.7%と約7割が運動不足だと回答し、女性は「大いに感じる」31.5%、「ある程度感じる」45.9%と約8割が運動不足を感じる

と回答した。この結果から、男性より女性の方が運動不足を感じている人が多いということがわかる。

スポーツ庁が行った調査⁴⁾でも、運動不足を感じる(大いに感じる+ある程度感じる)とする割合は79.5%であり、狭山市民の運動不足に対する自覚と差はみられなかった。性別で見ても、女性(82.1%)の方が男性(76.9%)よりも運動不足を感じる割合は高くなっており、性別でみても同様の結果であった。国民健康・栄養調査⁵⁾でも運動習慣者^{*1}の状況を調査しているが、運動習慣のある者の割合は、男性37.8%、女性27.3%であり、この10年間で、男女とも有意な変化はみられなかった。

これらのことから、女性の方が運動をする機会が少ない、またはスポーツを行う環境が整っていないのではないかと推察される。そこで、問6「スポーツをすることが好きですか」(第3章)を性別に分析してみると、男性は「好き」25.2%、「どちらかといえば好き」48.5%、「どちらかといえば嫌い」19.3%、「嫌い」4.4%であり、女性は「好き」14.3%、「どちらかといえば好き」46.3%、「どちらかといえば嫌い」31.1%、「嫌い」5.0%であった。男性は7割以上の方がスポーツをすることが「好き」「どちらかといえば好き」であるが、女性は「好き」「どちらかといえば好き」が6割に留まり、「どちらかといえば嫌い」、「嫌い」が4割弱であった。また、問30「この1年間で、スポーツをするために狭山市が設置しているスポーツ施設を利用したことがありますか」(第5章)も同様に、性別で分析してみると、男性は「利用したことがある」31.5%、「利用したことがない」64.8%、女性は「利用したことがある」25.3%、「利用したことがない」70.7%であった。女性の方が市のスポーツ施設を利用したことがない人が多いことがわかる。これらの結果が、運動不足を感じることに直結しているわけではないが、スポーツ自体があまり好きではなければ行動(運動)にはつながらないことが考えられ、さらに、スポーツ施設などの利用をしたことがないと、そのようなスポーツ・運動を行う環境が身近にあることにも気づかないのではないかと考えられる。

居住地区別で運動不足を感じている割合をみると、「大いに感じる」「ある程度感じる」と回答した者は、「新狭山地区」83.1%、「水富地区」80.0%、「堀兼地区」77.6%、「入曽地区」77.4%、「入間川地区」74.8%、「柏原地区」74.1%、「狭山台地区」67.4%、「奥富地区」60.0%であった。居住地区で運動不足を感じている割合に差があることがわかる。

「新狭山地区」は問1の健康状態も他の地区と比較すると低く、運動不足を感じている割合も高いことがわかる。この地区に居住している方へは、健康やスポーツに関して、他の地区とは別に情報提供を含めたサービスの提供を考える必要があるかもしれない。

また、スポーツ庁の調査⁶⁾によると、「日常的に運動している人は、生活が充実している割合が多い」という結果が出ている。週1日以上運動・スポーツを実施している群は、週1日未満の群に比べて、「毎日充実している」と回答した割合が、男女、年代を問わず、上回っていた。加えて、高齢者(65~79歳)では、男女とも運動習慣がある群ほど、長く歩行できる割合が多く、歩行能力が高いほど、男女とも生活の充実度も高

く回答していた。これらのことから、日常的に運動やスポーツを行うことで、体力がつき、この体力の高さが健康度や生活の充実度に結びつく可能性が考えられる。文部科学省の第2期スポーツ基本計画⁷⁾においても、スポーツを日常生活に位置づけることで、スポーツの力により人生を楽しく健康で生き生きとしたものにすることができるとしている。そのため、毎日少しずつでも運動・スポーツを行う（体を動かす）ことが大切になるので、運動不足を感じない程度の身体活動を日常に取り入れることができると、運動不足の解消にもなり、体力の向上やスポーツに対する意識の向上につながるといえよう。

今回の調査では対象になっていないが、前回調査¹⁾では小・中学生が回答者に含まれていた。前回調査の結果ではあるが、小・中学生でも運動不足を「大いに感じる」8.0%、「ある程度感じる」29.5%であり、3割以上が運動不足を感じていた。全国的に子どもたちの体力低下や運動離れが問題になっているが、運動・スポーツは身体のみだけでなく精神を鍛える、規範意識を育てる、仲間ができるなど良い面がたくさんある。子どもの時から身体を動かすことが好きであれば、運動不足を感じる人を減らせる可能性があり、将来的にスポーツの振興にもつながると考えられる。

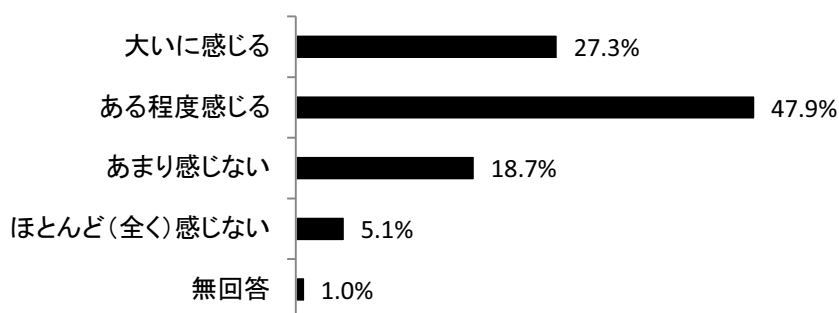


図2-8 普段運動不足を感じるか

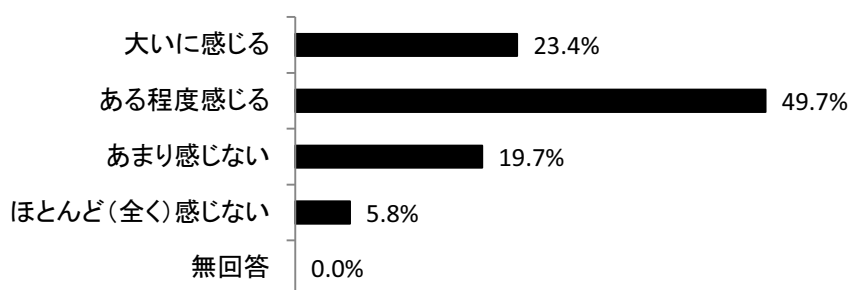


図2-9 普段運動不足を感じるか（男性）

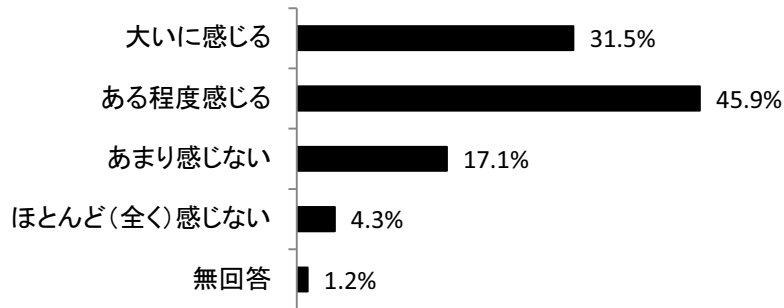


図2-10 普段運動不足を感じるか（女性）

2. 健康や体力についての心掛けていること、行政に望むこと

(4) 問4「日頃、ご自分の健康や体力の維持増進のために、何か心掛けて行動していることがありますか」

問1、2の質問で健康である人や体力に自信がある人が半数以上であったが、ご自分の健康や体力の維持増進のために、日頃から何を心がけて行動しているのか、図2-11に示した。

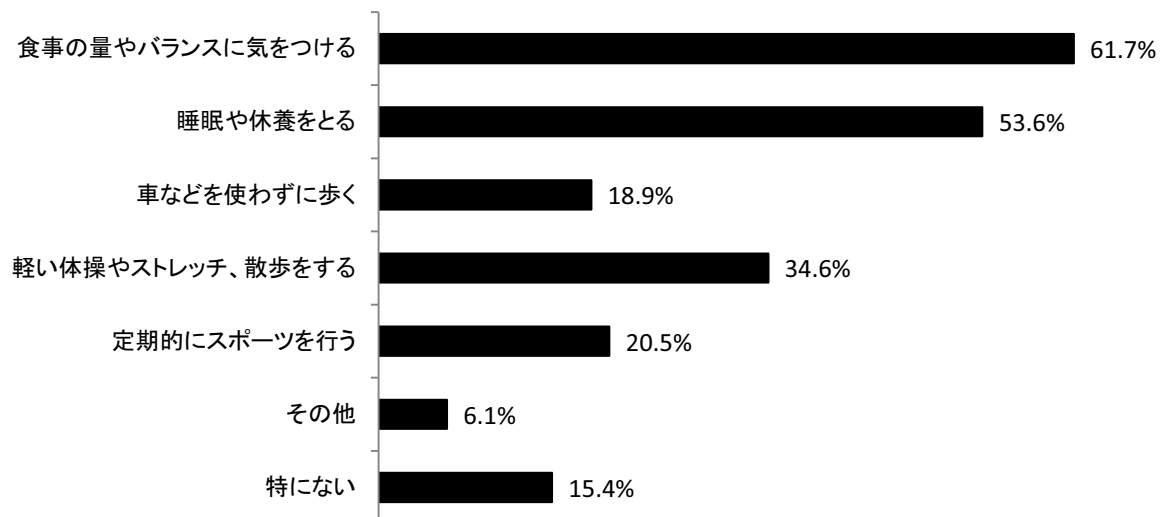


図2-11 健康や体力維持増進のために日ごろから心がけていること

「食事の量やバランスなどに気をつけている」61.7%、「睡眠や休養をとるように気をつけている」53.6%と続く。このことから体を動かすことより、食事や休養など日々の生活習慣を心がけている人が半数以上であることがわかる。一方で、「日課として軽い体操やストレッチ、散歩などを行っている」34.6%、「定期的にスポーツを行っている」20.5%、「車などを使わずに歩くようにしている」18.9%と体を積極的に動かす意識を2～3割の人は持っており、日頃から体を動かすことの大切さは理解しているが、行動に移すまでには至らない人が多いと推測される。前回調査結果¹⁾と比較しても「食事の量やバランスなどに気をつけている」55.6%、「睡眠や休養をとるように気をつけている」48.6%、

「定期的にスポーツを行っている」37.3%、「日課として軽い体操やストレッチ、散歩などを行っている」29.3%、「車などを使わずに歩くようにしている」17.1%とほぼ同様であった。しかし、今回は「定期的にスポーツを行っている」人は減っており、「日課として軽い体操やストレッチ、散歩などを行っている」「車などを使わずに歩くようにしている」といった日常で、体を動かすことをしている人が増えている。

国が行った調査^{2,4)}でも健康に気をつけていることは「食事・栄養に気を配っている」69.2%、「過労に注意し、睡眠、休養を十分にとるよう心がけている」55.6%、「運動やスポーツをするようにしている」48.5%であった。実際に運動・スポーツを行った理由としては「健康のため」が75.2%と最も多く、「体力増進・維持のため」50.1%となっていた。また、スポーツ庁の調査⁶⁾によると、20～79歳の各年代に、運動・スポーツはストレス解消に効果があると感じるか、という質問に対し、日常的に運動をしている人の多くは、「運動・スポーツのストレス解消効果を感じている」という結果であった。運動・スポーツのストレス解消効果は、男女、年代を問わず90～95%程度が「大いに感じる」「まあ感じる」と回答している。運動・スポーツ実施者が実施しない者より、ストレス解消効果を感じている割合が多く、運動・スポーツにはストレス解消効果があると、日本人は広く認識していることが察せられる。

これらの結果から、狭山市民のみならず、日本人の多くが健康に過ごすためには、食事や睡眠、休養といった生活習慣に加えて、体を動かすことが重要であることは十分に理解していることがわかる。しかし、運動不足を感じながらも日頃の忙しさなどから、実際に運動・スポーツを日常的に実施することに結びつけるのは難しい状況であることを示していると推測する。

(5) 問5「健康づくりや体力づくりに関して、狭山市の行政に望むことがありますか」

健康づくりや体力づくりに関して、狭山市に望むことを図2-12に示した。最も多かった回答は「スポーツ施設を気軽に利用できるようにしてほしい」50.4%、「身近な所に健康づくりや体力作りができる場所がほしい」45.8%であった。このことから運動を気軽に行える場所を欲する人が多いことがわかった。また、「健康づくりや体力づくりのサポート体制を整備・提供してほしい」も2割弱の人が希望している。前回調査¹⁾でも同様の結果が出ている。

狭山市のスポーツ・レクリエーション施設（市民総合体育館、狭山台体育館・プールなど）では、幅広い運動・スポーツが行え、指導者がつくスポーツ教室やワンコインレッスンなどのプログラムもバラエティに富むため、これらをうまく活用できれば、より市民がスポーツに親しめ、行政に望むことも少しは解消できると考える。しかし、施設やプログラムの予約方法、アクセス面で不便さがあること、スポーツボランティア制度の存在が知られていないことなど、改善すべき点もうかがえる。

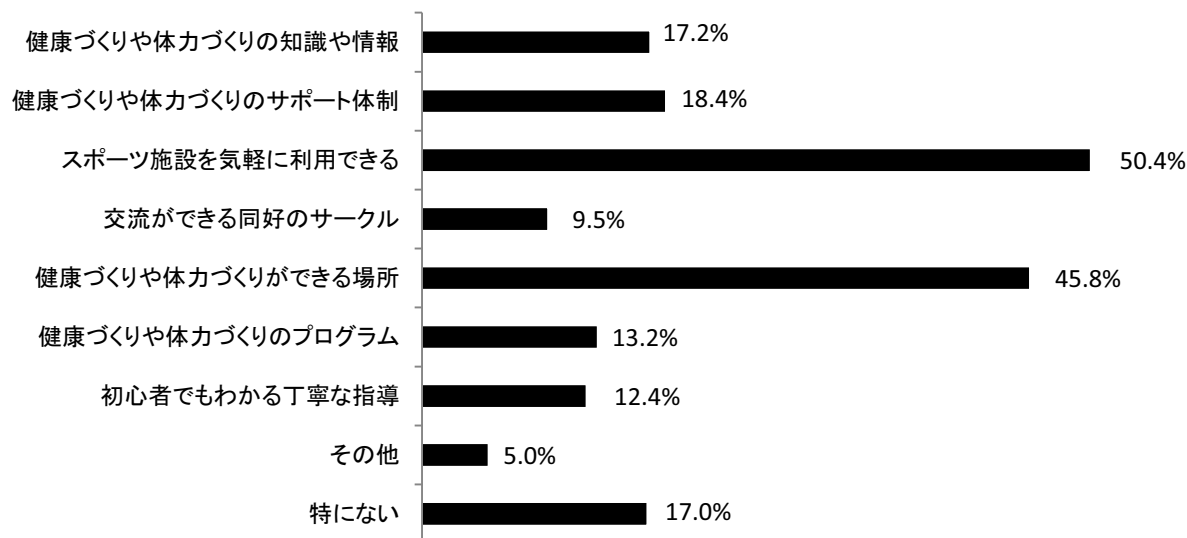


図2-12 健康づくりや体力づくりに関して、狭山市の行政に望むこと

狭山市スポーツ推進計画⁸⁾の中には、市民のスポーツ活動の促進ということで、ライフステージ・ライフスタイル別に具体的な取組が示されている。例えば、「初心者をはじめ、気軽に参加できるスポーツ教室等の開催」、「健康・体力づくりプログラムの普及と充実」、「統合型地域スポーツクラブの育成・支援」などである。しかし、その取組に対する実際の事業がみえないため、市民にはわかりづらい点もあると思われる。また、自由記述の中に「運動やスポーツに関する情報がわかりにくいので、他の情報と分けて示してほしい」といった内容がいくつかみられた。推進計画⁸⁾の中には、「スポーツに関する情報提供・相談の充実」という取組もあるので、健康づくりや体力づくり、スポーツ施設に関してなど、市民に有用な情報が広く知れ渡るようなシステム作りも要用である。

今回は歩数の調査などは行っていないが、「身近な所に健康づくりや体力作りができる場所がほしい」という要望が大きかったため、例えば、市民がよく歩くと考えられる道のり（駅や商業施設まで等）に、ウォーキングができるような歩道を整えるなども行政がスポーツ振興の1つとして取り組めることではないかと考える。すでに狭山市では、ホームページを見ると、ウォーキングコースが10通り以上示されているが、距離が短いものでも4kmあるため、身近で距離が短くとも何回か往復すると良い行程など仕事帰りや体力に自信がない方でもチャレンジできそうなコースの提案もあるとよいのではないかと考える。

総合考察

狭山市民の健康状態に対する自覚は高く、国や埼玉県の調査と比較をしても、健康で自立した生活を送れている人が多いと推測された。体力について半数以上の人は自信があると認識しているが、男女別では少し差がみられた。運動不足を感じている人も半数以上いた。居住地区別にみると、「新狭山地区」が他の地区と比べて、健康状態の自覚が低く、運動不足を感じている割合も高かった。また、健康や体力について心掛けていることは、食事や休養などの生活習慣が半数以上を占めていた。狭山市の行政に望むことは「スポーツ施設を気軽に利用できるようにしてほしい」、「身近な所に健康づくりや体力作りができる場所がほしい」という運動を気軽に行える場所を欲する人が多いことがわかった。これらの結果から、その年代や性別のニーズに合わせた体力づくりの方法を探ることや手軽に身体を動かす機会や場所を意識的に作ること、地区別のサービス提供などが必要であると考えられる。

現代人は大人も子どもも時間的制約が大きく、また身体を動かす空間を創り出すことも個人では難事である。地域や職場、学校、家庭内でできる運動の紹介、それが続くための工夫が不可欠となる。義務的ではなく、自主的に運動習慣が身につくような、効率的に運動量を確保できる方法を模索することが行政にとっても肝要なところではないかと考えている。

*1 「運動習慣のある者」とは、1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している者。

引用文献

- 1) 狭山市 生涯学習部 スポーツ振興課「狭山市スポーツ推進計画策定に係るアンケート調査結果」(2015年)
- 2) 厚生労働省政策統括官付政策評価官室委託「健康意識に関する調査」(2014年)
- 3) 狭山市ホームページ
http://www.city.sayama.saitama.jp/fukushi/kaigo/kaigohoken/riyo_jokyo.html
- 4) スポーツ庁「平成29年度 スポーツの実施状況等に関する世論調査」(2018年)
- 5) 国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所「国民健康・栄養の現状－平成27年厚生労働省国民健康・栄養調査報告より－」(2018年)
- 6) スポーツ庁「平成28年度 体力・運動能力調査」(2017年)
- 7) 文部科学省、スポーツ庁「第2期スポーツ基本計画」(2017年)
- 8) 狭山市・狭山市教育委員会「狭山市スポーツ推進計画」(2016年)

第3章 スポーツ活動について

第3章 スポーツ活動について

池森 隆虎

この章では、回答者の日常的なスポーツ活動についてを分析する。回答者のスポーツへの興味・関心や、スポーツを行う頻度、どのような環境で実施しているかなどを確かめるために、評定尺度法または多肢選択法による質問項目を用意し実施した。質問項目は、問6から問17までの合計12問であった。それらの回答は、以下のとおりである。

1. スポーツへの関心

(1) 問6「日頃からスポーツをすることが好きですか」

狭山市に住む方は、自身がスポーツを行うことが好きなのかを尋ねた。結果は、図3-1のとおりである。回答では、「好き」19.4%、「どちらかといえば好き」47.2%と、合わせて66.6%（前回調査、一般70.8%）であり、2/3の方がスポーツ行動を肯定的に捉えていることがわかった。逆に言えば、約3割の方がスポーツ行動を否定的に捉えていることがわかった。

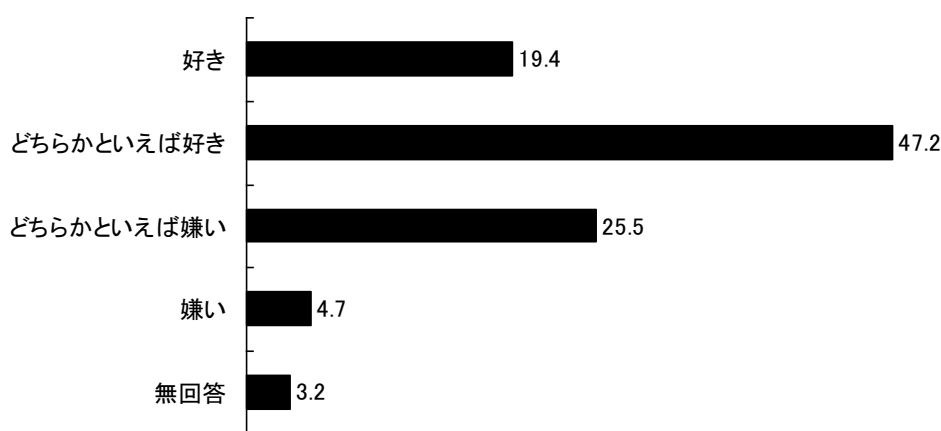


図3-1 日頃からスポーツをすることが好きか

(2) 問7「テレビや競技場でスポーツを見るのが好きですか」

スポーツ観戦をすることが好きか尋ねてみたところ、図3-2の結果からわかるように、「好き」36%、「どちらかといえば好き」44.8%と、8割以上（前回調査、一般78.6%）が肯定的である。このことから自身がスポーツをすることが好きではなくても、スポーツを観戦することは好きな方がいるということがわかる。スポーツ自体は嫌いではないが、行動に結び付かない方が2割近くいるということになる。

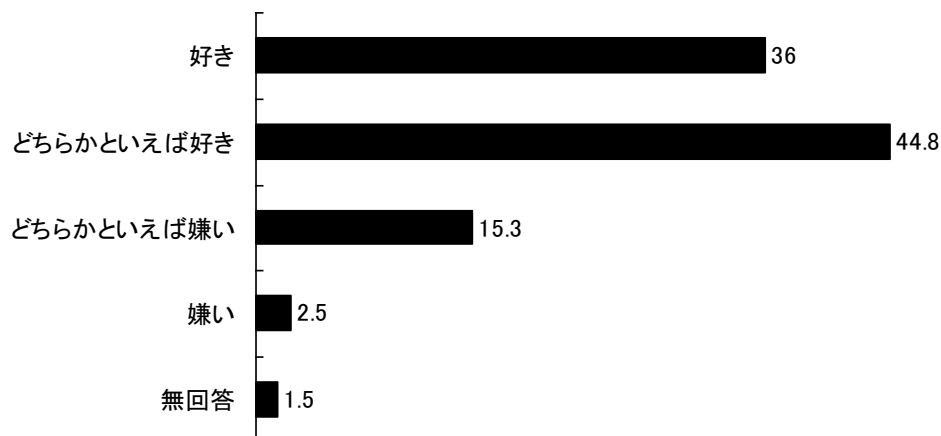


図 3-2 テレビや競技場でスポーツを見るのが好きか

(3) 問 8 「テレビや競技場で観戦したいスポーツは何ですか」

問 7 「スポーツを見るのが好きか」の回答結果では、約 8 割の方が肯定的に捉えていたが、具体的にはどのようなスポーツを観ているのかを尋ねた。最も多かった回答が「野球・ソフトボール」45.5%、次に「サッカー・フットサル」28.8%だった。また、3 位には「スケート」22%があり、前回調査で人気のあったテニス(一般 32.9%)が低くなった。テレビ等のメディアで目にする機会が多いスポーツが人気の傾向にある。来年ワールドカップが開催されるラグビーが質問項目の中では低い結果となった。

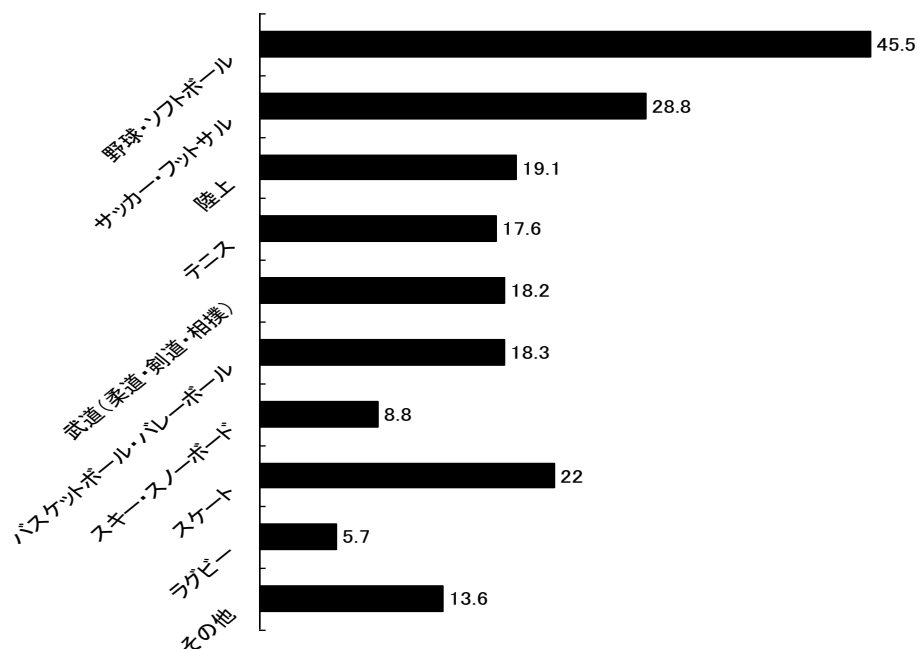


図 3-3 テレビや競技場で観戦したいスポーツは何か

2. スポーツを行う頻度

(1) 問9「1年間にどのくらいの頻度でスポーツをしましたか」

問6でのスポーツ行動では半数以上の方が肯定的にとらえていたが、実際にはどのくらいの頻度で取り組んでいるのかを尋ねた。残念ながら「まったくしなかった」が32%と前回調査の24.3%よりも増えている。次に多かった回答は「週に1~2日程度」が20.6%、「週に3日以上」が12%となり、習慣的にスポーツをする方も3割いる。

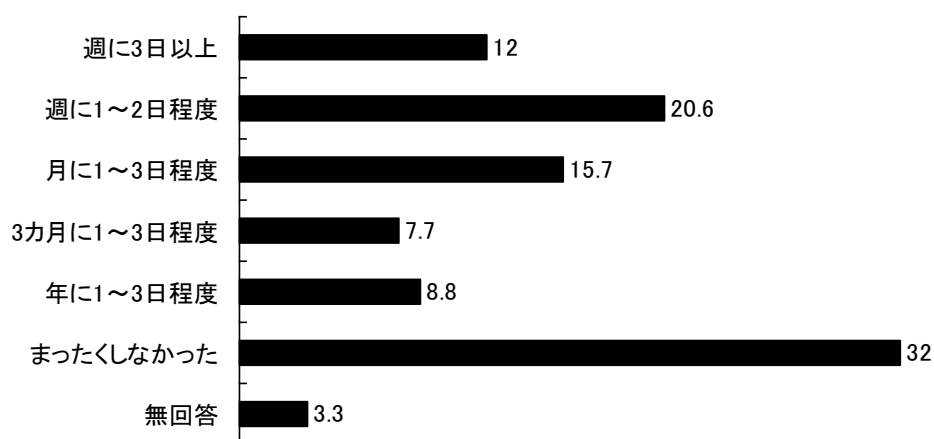


図3-4 1年間にどのくらいの頻度でスポーツをしたか

(2) 問10「1週間にどのくらいの頻度でスポーツをしましたか」

ここではさらに習慣的にスポーツをする方の1週間における頻度を尋ねた。スポーツをする方では、「週に1日程度」22.1%が最も多く、次が「週に2~3日程度」15.3%であった。また、「毎日」している人も3.1%いることがわかった。

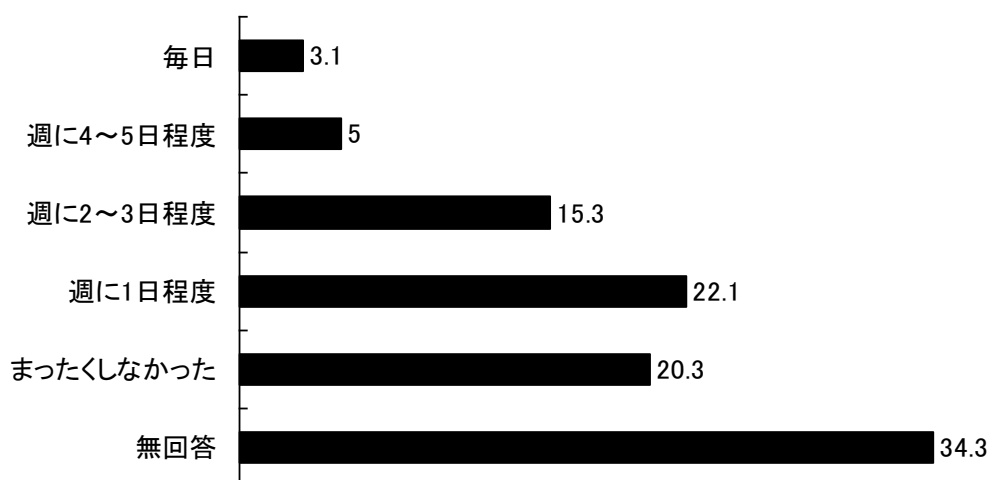


図3-5 1週間にどのくらいの頻度でスポーツをしたか

(3) 問 11 「1 年間でいったスポーツは何ですか」

問 9 から 1 年間にスポーツを行っていた方が約 6 割であることがわかったが、具体的にはどのようなスポーツに取り組んでいたのであろうか。最も多かった回答は「ウォーキング」36.3%である。次に「軽い体操」30%、「ジョギング」12.1%という回答結果だった。これらから、特別な道具や特定の場所を必要としないスポーツが頻繁に行われており、より気軽に取り組むことができるものが好まれていることがわかる。

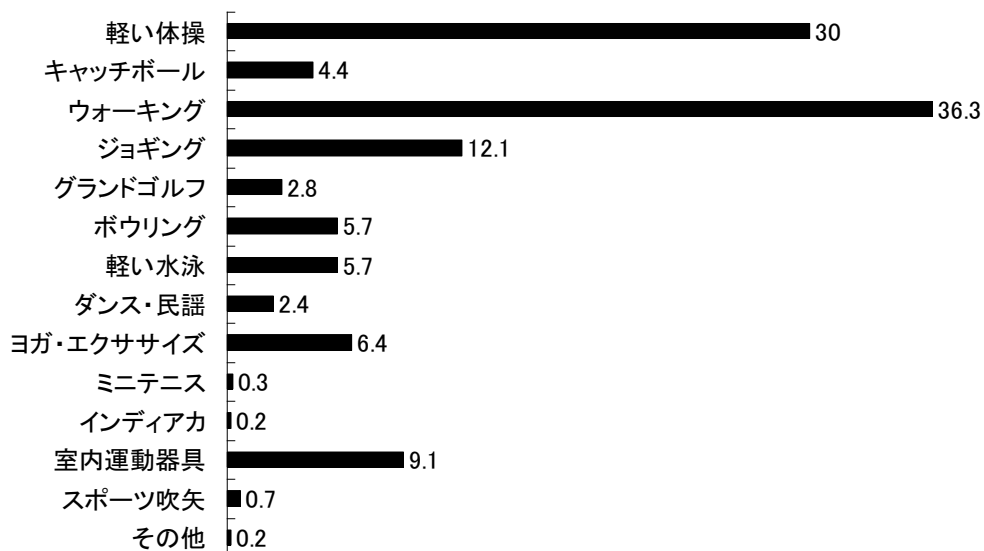


図 3-6 1 年間でいったスポーツはなにか

(4) 問 12 「スポーツを行う理由は何ですか」

スポーツを行う理由について回答の多い順に並べると、「運動不足解消」42.5%、「楽しみや気晴らし」38.1%、「健康や体力増進」34.3%と続く。また、「美容や肥満解消」12.4%、「地域交流や仲間づくり」9.9%というところから、自身の健康のためや、趣味として行っている方が多いことがわかった。

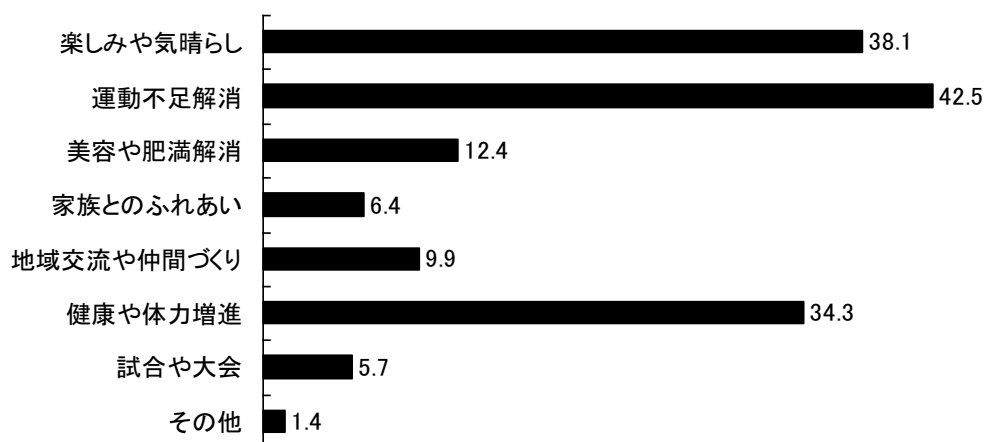


図 3-7 スポーツを行う理由

3. スポーツを行う環境

(1) 問 13 「スポーツを誰と行っていますか」

スポーツを誰と行っているか尋ねた結果を図 3-8 に示した。最も多かった回答は「自分一人で」34.7%で、次に「友人や仲間と」29.8%、「家族と」20%となった。回答から、軽い体操、ウォーキング・ジョギングなどの個人で行いやすい活動が多いと推察され、他者とスポーツをする際には、身近な親しい人と行っていることがわかった。

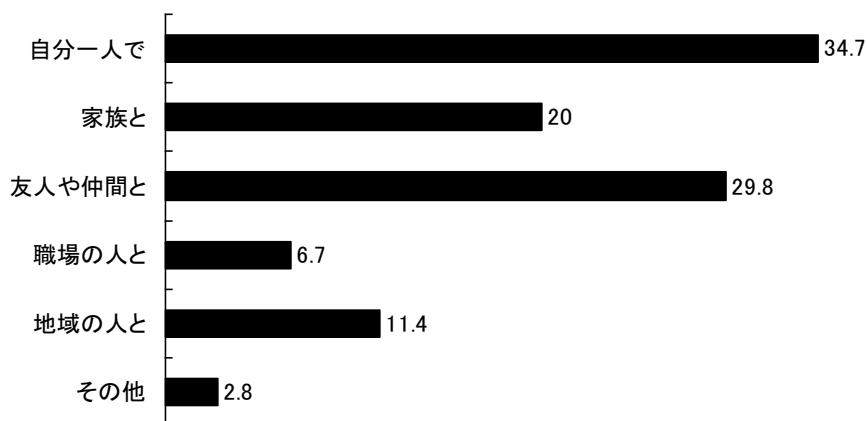


図 3-8 スポーツを誰と行っているか

(2) 問 14 「スポーツをどこで行っていますか」

スポーツを主にどこで行っているのかについて回答の多い順に並べると、「公園・緑地・広場」21.9%、「公共のスポーツ施設」19.6%、「自宅及び空き地」18.7%、「民間のスポーツ施設」17.9%、「公道・私道」16.7%と続く。一方で、「学校の運動場・体育館」6%、「職場のスポーツ施設」2.6%となった。身近な場所での活動が多く、自宅から距離がある場所での活動が少ないことがわかる。また、職場においてスポーツをする環境がない方が多いことや学校の施設が活用されていないことが推察される。

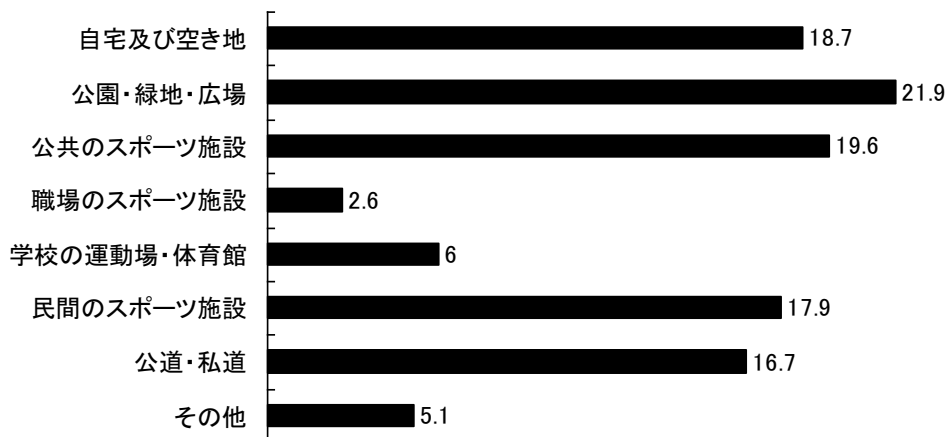


図 3-9 スポーツをどこで行っているか

(3) 問 15 「スポーツをしなかった理由は何ですか」

問 9 「1 年間にどのくらいの頻度でスポーツを行ったか」では全くしなかった方が 32%いることがわかったが、ここではスポーツをしなかった理由を尋ねた。最多回答は「忙しくて時間がとれないから」16%であり、次に「身近に適切な場所や施設がないから」9%、「適切な相手や仲間がないから」9%と続く。身近に施設あり、相手がいれば 2 割近い方がスポーツ行動へ進む可能性がある。

	回答者数 (人)	割合 (%)
忙しくて時間がとれないから	150	16
健康上の理由	68	7.2
身近に適切な場所や施設がないから	85	9
適切な相手や仲間がないから	85	9
費用がかかるから	37	3.9
好きではないから	48	5.1
その他	24	2.5
特に理由はない	60	6.4

(4) 問 16 「今後行ってみたいスポーツは何ですか」

今後行ってみたいスポーツでは、回答が多かったものとして「ウォーキング」44.1%、「軽い体操」34.2%があり、問 11 「1 年間で行ったスポーツはなにか」と結果が類似している。しかし、次に多かった回答が「ヨガ・エクササイズ」23.3%であり、問 11 では「ヨガ・エクササイズ」は 6.4%の人しか行っていなかった。したがって、ヨガやエクササイズなどの環境を整えることにより運動行動へつながる方が増える可能性が考えられる。室内運動器具、プールも同様である。

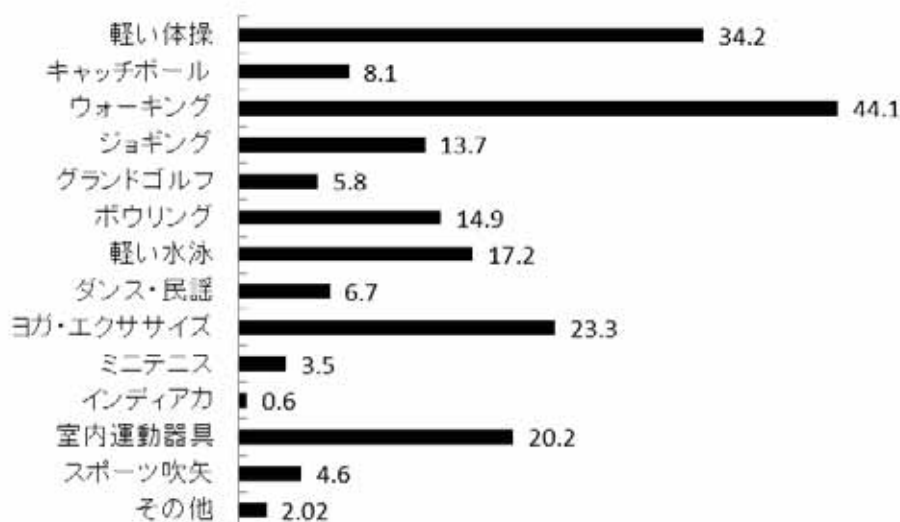


図 3-11 今後行ってみたいスポーツ

(5) 問 17 「スポーツの環境に必要なものは何ですか」

スポーツを親しむことのできる環境に必要なものについて回答が多い順に並べると、「仲間の確保」44.1%、「関連する施設の整備」40.5%、「年齢層にあったスポーツの普及」40%、「時間や生活の確保」36.6%と続く。一方少なかった回答は、「行事や大会の開催」6.1%、「健康や体力相談の充実」7.57%、「指導者の確保と紹介」8.3%となっている。そのため、指導者に教えてもらい大会に出場するといった本格的な活動よりも、空き時間に仲間と気軽に取り組めるスポーツが求められていることがわかる。

	回答者数 (人)	割合 (%)
仲間の確保	414	44.1
クラブやサークルの育成	123	13.1
指導者の確保と紹介	78	8.3
行事や大会の開催	58	6.1
情報の提供	106	11.3
時間や生活の確保	343	36.6
年齢層にあったスポーツの普及	375	40
関連する施設の整備	380	40.5
経費の確保	162	17.2
健康や体力相談の充実	71	7.57
その他	29	3.09

総合考察

この章では、狭山市の人々によるスポーツ活動について分析を行った。

スポーツへの関心では、スポーツ行動を肯定的に捉えている方が2/3もおり、スポーツ観戦では8割以上の方が好きと答えている。よく観るスポーツは、「野球・ソフトボール」、「サッカー・フットサル」、「スケート」の順である。スポーツ自体は嫌いではないが、行動に結び付かない方が2割近くいるので、この層への働きかけが重要と考えられる。

スポーツを行う頻度では、習慣的にスポーツをしているが約3割で、1年間で全くスポーツをしなかった方も約3割もいることがわかった。行っているのは特別な道具や特定の場所を必要としないスポーツが多く、自身の健康のためや、趣味として行っている。

スポーツを行う環境では、個人での活動が多く、他者とスポーツをする際には、身近な親しい人と行っていた。また身近な場所での活動が多く、自宅から距離がある場所での活動が少なかった。スポーツをしない理由として、忙しくて時間がない、身近に場所がない、相手がいないであった。場や人を整えれば2割の方がスポーツ行動に進む可能性がある。スポーツはしなかった理由は、時間がない、近隣にスポーツ施設

や場所がない、スポーツを行う仲間がいないことがあげられた。行ってみたいスポーツは、ウォーキング、軽い体操が多く、ヨガ・エクササイズは環境を整えることで増える可能性がみられた。スポーツを親しむことのできる環境に必要なものとして、仲間、施設、年齢にあったスポーツ、時間などが多く上げられ、本格的な活動よりも、空き時間に仲間と気軽に取り組めるスポーツが求められていることがわかった。

参考文献

- 1) 狭山市「狭山市スポーツ推進計画策定に係るアンケート調査結果」（2015年）
- 2) 狭山市「狭山スポーツ推進計画」（2016年）

第4章 スポーツクラブ・サークルや 大会・行事等について

第4章 スポーツクラブ・サークルや大会・行事等について

福井 至

この章では、質問項目 18～23 の、第4章 スポーツクラブ・サークルや大会・行事等に関する質問項目の分析結果を示す。

Ⅲ. スポーツクラブ・サークルや大会・行事等について

問 18 「現在、スポーツクラブやサークルに加入していますか」

図 4-1 に示したように、スポーツクラブやサークルに参加している人は 21.0%であり、75.7%は参加しておらず、3.3%の 31 名は回答していなかった。この数値は、本調査の 3 年前の調査における一般人の加入していない率 69.5%よりも加入していない率は高かったが、ほぼ 7～8 割の人がスポーツクラブ・サークルには参加していないものと考えられる。

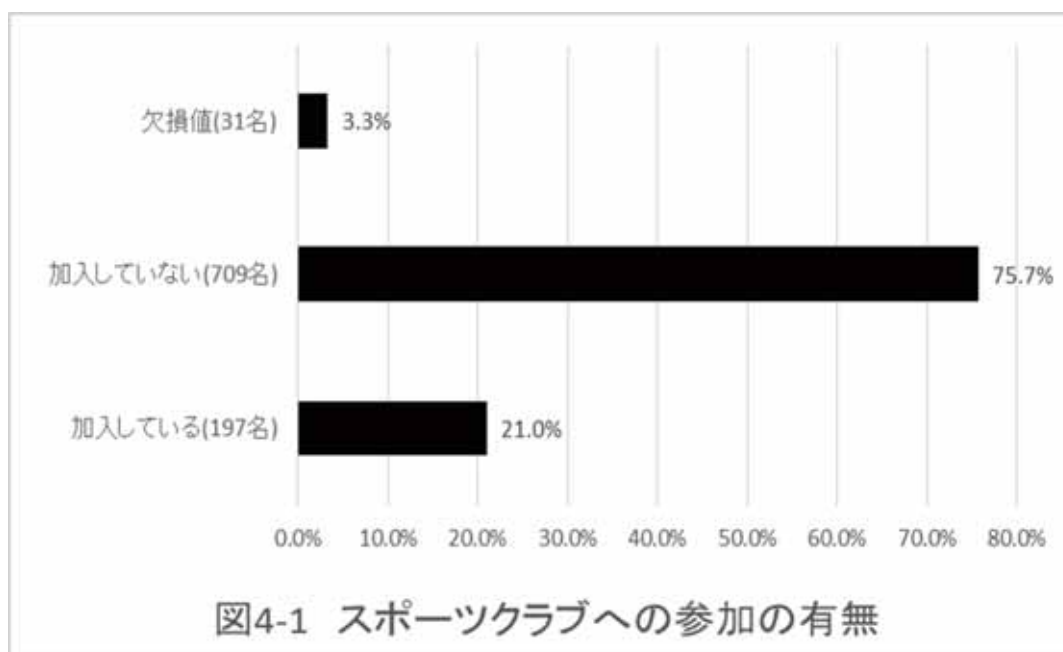
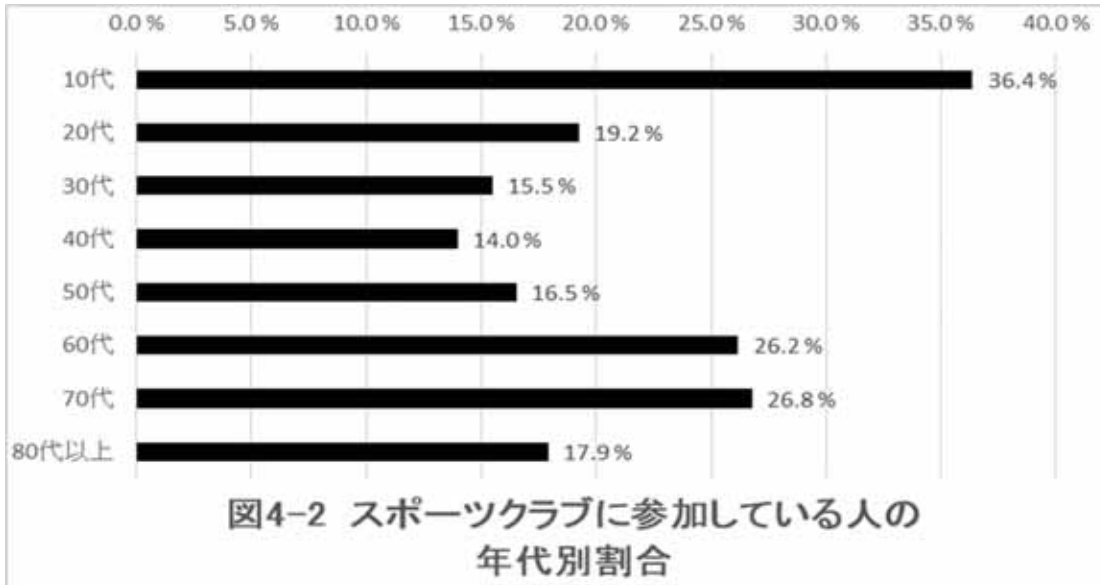


図 4-2 は、年代別で何パーセントの人がスポーツクラブに参加しているかを示した図である。この図から、10代は主として学校のスポーツクラブ等に 3割～4割参加していることがわかる。しかし、文部科学省の 1997 年調査¹⁾においては、73.9%が運動部に所属していることが報告されており、10代のスポーツクラブ所属率はその半分程度の値となっていた。ただ、質問項目が「スポーツのクラブやサークルに参加していますか」という文章であったため、学校の課外活動は含めないと認識した人が多か



ったと推測される。そうだとすれば、笹川財団の2017年度報告³⁾において、4歳～21歳の「スポーツクラブや同好会・チーム」の参加率は、1996～2010年まで、15～18%程度であり、本調査結果はその倍程度となっており、スポーツクラブへの参加率が少ないとは考えられない結果となっていた。また、10代に続く割合は、60代と70代の26%台であった。スポーツ庁の29年度調査²⁾においても、1週間に1回以上スポーツをする人の割合は、10代の67.5%に続いて、70代の71.1%と、60代の56.0%であり、60代70代は、その他の年代よりも運動する人の割合も多く、スポーツクラブに参加している人の割合も多いことが分かった。

問19「問18で参加していると回答した方におたずねします。加入しているスポーツクラブやサークルはどのような形態のものですか」

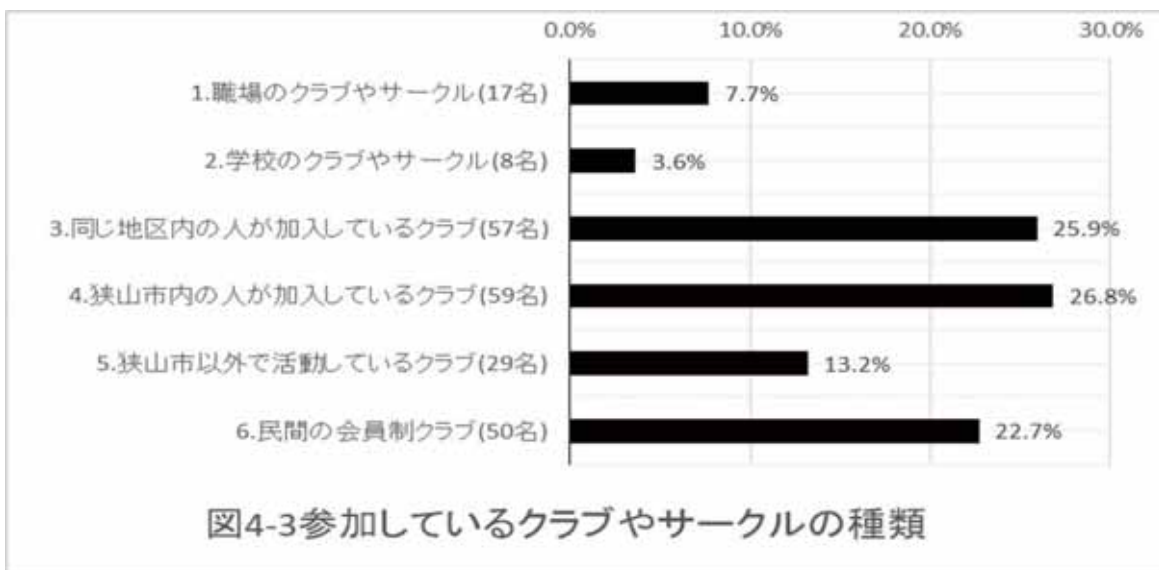
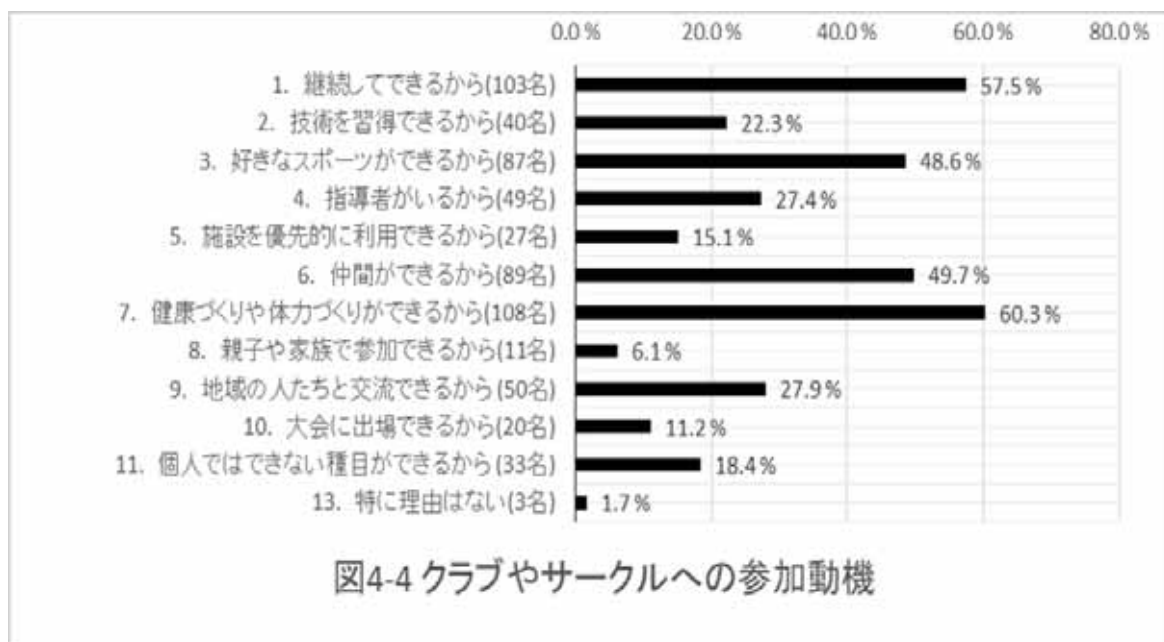
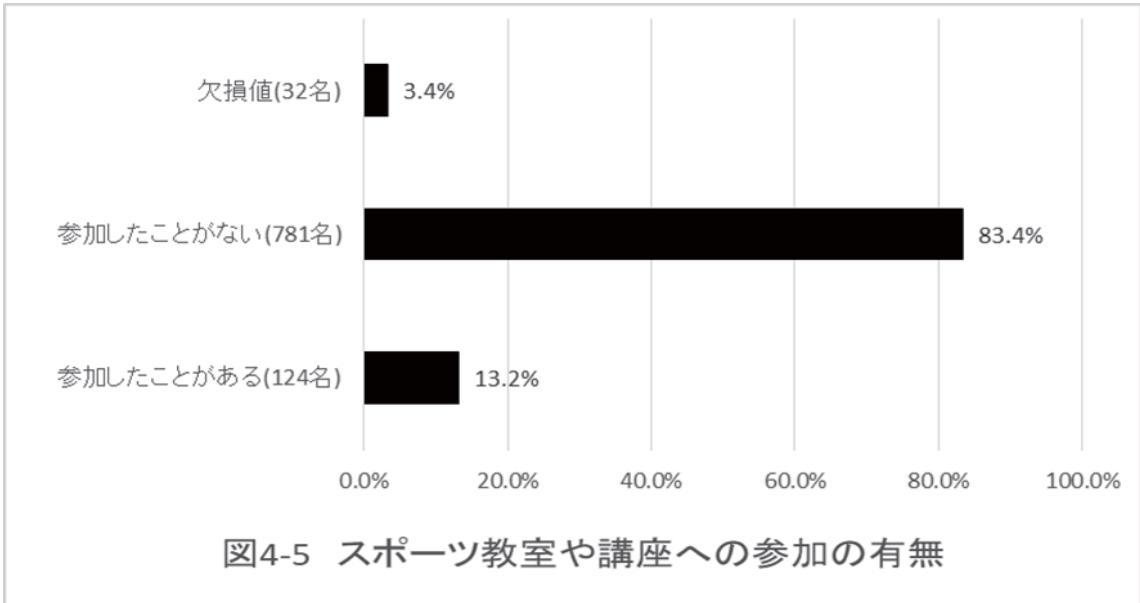


図4-3は、スポーツクラブに参加している人のうち、どのようなスポーツクラブに参加しているかを示した図である。図からわかるように、最も多いのが「4. 狭山市内の人
が加入しているクラブ(59名)」の26.8%であり、次が「3. 同じ地区内の人
が加入しているクラブ(57名)」の25.9%であり、3位が「6. 民間の会員制
クラブ(50名)」の22.7%であった。第4位が「5. 狭山市以外で活動
しているクラブ(29名)」の13.2%で、「1. 職場のクラブやサークル(17
名)」が7.7%で、「2. 学校のクラブやサークル(8名)」は3.6%であ
った。これらのことから、最も多いのが、狭山市の人もしくは同じ地区
の人が参加しているクラブやサークルに参加している人たちの割合であ
り、その次が民間のクラブであることがわかる。この順位は、本調査の
3年前の調査における一般人の結果と比較すると、「4. 狭山市内の人
が加入しているクラブ」「3. 同じ地区内の人
が加入しているクラブ」が1位2位であるのは同様であったものの、第
3位は「5. 狭山市以外で活動しているクラブ」であり、「6. 民間の会
員制クラブ」は17.9%で第4位であった。つまり、この3年間で民間
の会員制クラブに参加した人が増加したと考えられる。

問20「問18で「1」に○を付けた方におたずねします。スポーツのクラブやサークルに加入した動機は何ですか。」

図4-4は、クラブやサークルへの参加動機の図である。最も多いのが、「7. 健康
づくりや体力づくりができるから(108名)」の60.3%であり、第2位が「1. 継
続してできるから(103名)」の57.5%であった。次いで、「6. 仲間が
できるから(89名)」の49.7%であり、「3. 好きなスポーツができるから
(87名)」の48.6%であった。第5位が「9. 地域の人たちと交流
できるから(50名)」の27.9%であり、第6位が「4. 指導者がいる
から(49名)」の27.4%であった。第7番目のパーセンテージのものは、

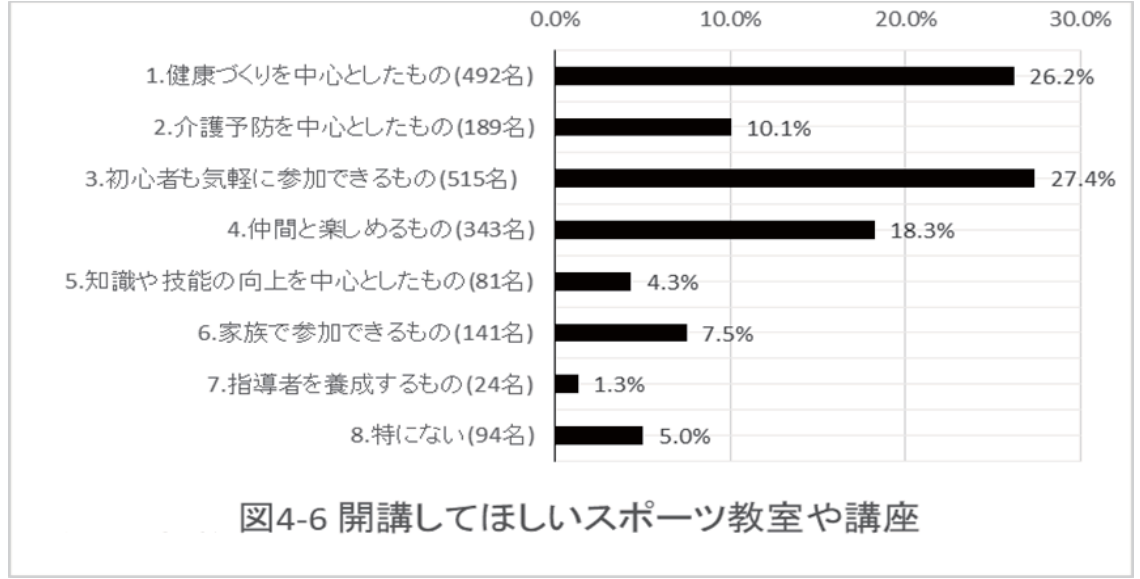




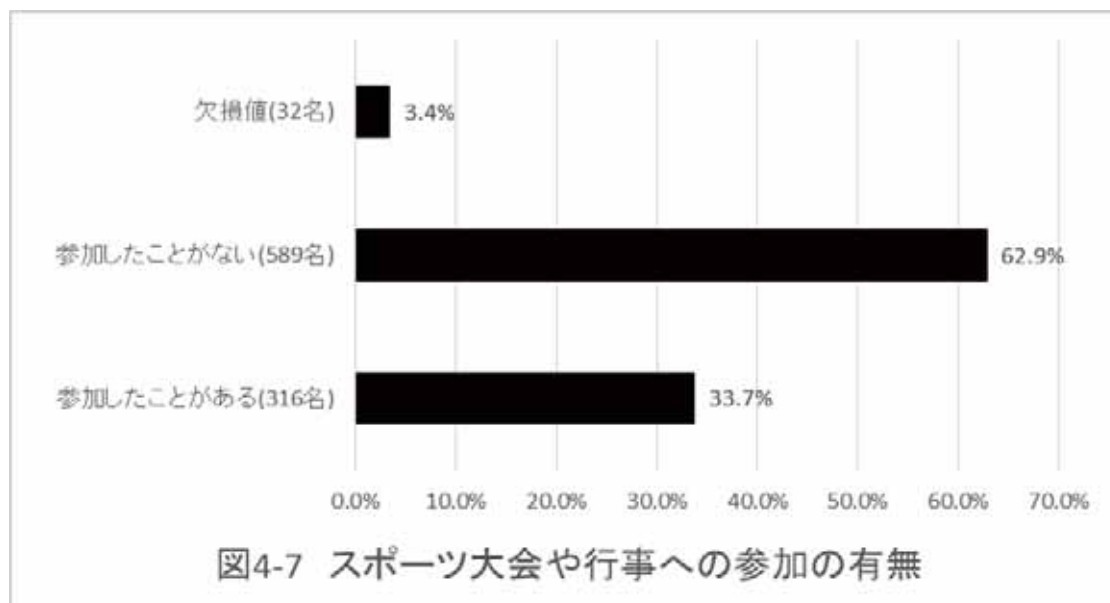
「2. 技術を習得できるから(40名)」の22.3%であった。この順位は、本調査の3年前の調査における一般人の結果と比較すると、1位は同じ「7. 健康づくりや体力づくりができるから」であったが、第2位は「3. 好きなスポーツができるから」であり、第3位は同じ「6. 仲間ができるから(89名)」であり、第4位が「1. 継続してできるから」であり、総じてクラブやサークルへの参加動機は、あまり変わっていないものと考えられた。

問 21 「この1年間(2017年1月から現在まで)で、スポーツの教室や講座に参加したことがありますか。」

図4-5はスポーツ教室や講座への参加の有無についての図である。参加した人が13.2%しかおらず、大半の83.4%は参加していなかった。この値は、2015年度調査の82.1%とほぼ変わらない値であった。



13.2%しかおらず、大半の83.4%は参加していなかった。この値は、2015年度調査の82.1%とほぼ変わらない値であった。



問 22 「今後、どのようなスポーツの教室や講座があればいいと思いますか。」

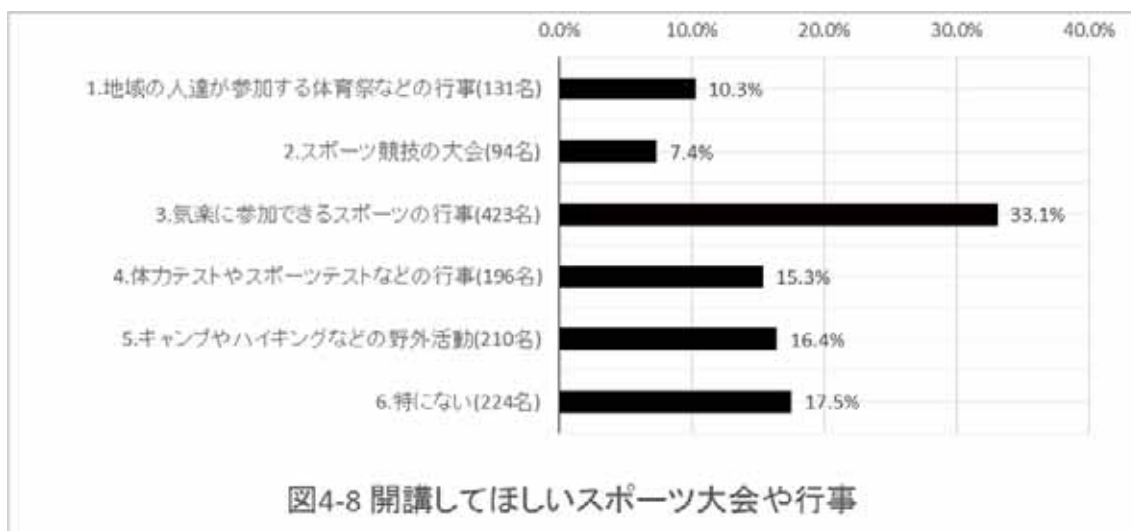
図 4-6 は今後開講してほしいスポーツ教室や講座である。最も多いのが、「3. 初心者も気軽に参加できるもの(515名)」であり、2位が「1. 健康づくりを中心としたもの(492名)」であり、3位が「4. 仲間と楽しめるもの(343名)」で、4位が「2. 介護予防を中心としたもの(189名)」であった。これらの値も、2015年度調査とほぼ変わらない値であり、初心者も気軽に参加できる健康づくりに役立つ講座が望まれていることがわかる。

問 23 「地域におけるスポーツの大会や行事に参加したことがありますか。」

図 4-7 は、スポーツ大会や行事への参加の有無についての図である。参加したことがある人は33.7%であり、参加したことがない人が62.9%であった。このことから、市民の1/3程度の方々が、地域のスポーツ大会や行事に参加していることがわかる。この値は、2015年度調査の63.1%とほぼ変わらない値であった。

問 24 「今後、どのようなスポーツの大会や行事があればいいと思いますか。」

図 4-8 は、今後開催してほしいスポーツ大会や行事についての図である。1位が「3. 気楽に参加できるスポーツの行事(423名)」で、2位は「6. 特にない(224名)」であるが、3位は「5. キャンプやハイキングなどの野外活動(210名)」であり、4位が「4. 体



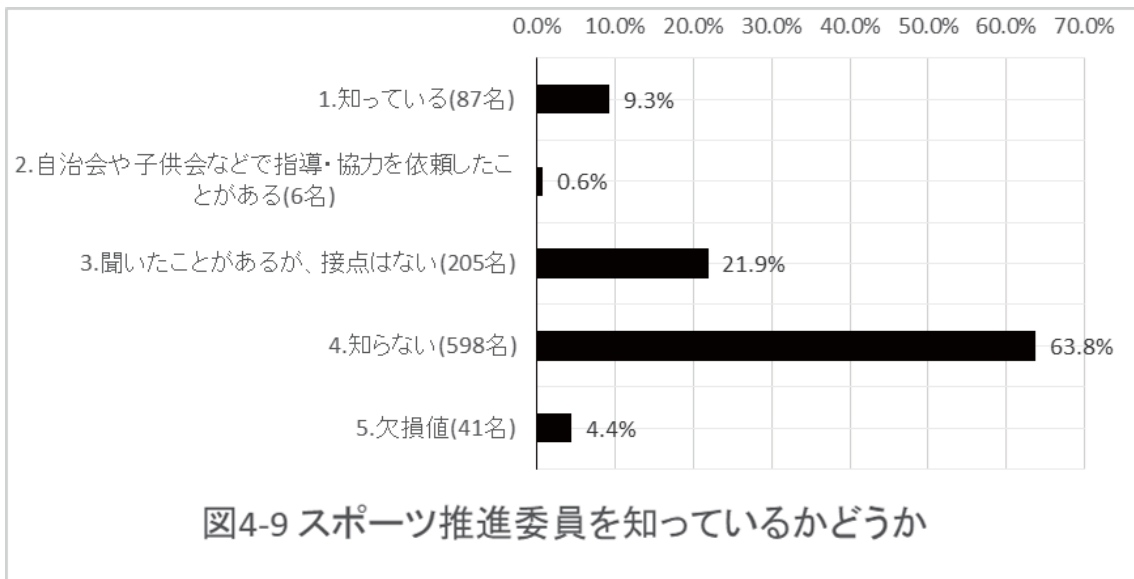
力テストやスポーツテストなどの行事(196名)」であった。「1. 地域の人達が参加する体育祭などの行事(131名)」は5位で、「2. スポーツ競技の大会(94名)」は6位と最も希望が少なかった。これらの値は、2015年度調査でも、気軽に参加できる行事が45.2%と最も多く望まれており、競技会は12.1%と3年前の調査でも少なかった。これらの結果から、多くの市民が望んでいるのは気軽に参加できる行事であり、競技会などの開催を予定する場合には市単位ではなく、より大きな県単位のような単位で企画しないと難しいことが分かった。

表4-1 問25のスポーツ推進委員についての説明

※スポーツ推進委員とは、教育委員会が任命するもので、市民に対するスポーツの指導や助言を通じて、市民のスポーツの振興を図るために置かれた職です。現在狭山市には、~~39~~⁴⁰名のスポーツ推進委員がいます。ラケットテニスやドッチビーなどのニュースポーツの普及や地域からの要請を受けて、運営協力及び指導を行います。

※ラケットテニスとは、バドミントン用のコートでスポンジボールを使って行うテニスです。

※ドッチビーとは、柔らかい素材のフリスビーを使った、ドッチボール形式のスポーツです。



問 25 「スポーツ推進委員を知っていますか。」

図 4-9 はスポーツ推進委員を知っているかどうかについての図である。この質問項目には、表 4-1 のような解説がついていた。「4. 知らない(598名)」が 63.8%で、「3. 聞いたことがあるが、接点はない(205名)」が 21.9%、「2. 自治会や子供会などで指導・協力を依頼したことがある(6名)」が 0.6%で、単に知っている人が 9.3%であった。2015 年度調査では、知っているという人は 10.2%であり、今回とほぼ同じ程度であったが、聞いたことがある人は 18.1%であったものが、今回の調査では 21.9%と多くなっていた。このことから、スポーツ推進委員の情報は少しずつ市民に浸透しつつあると推察された。

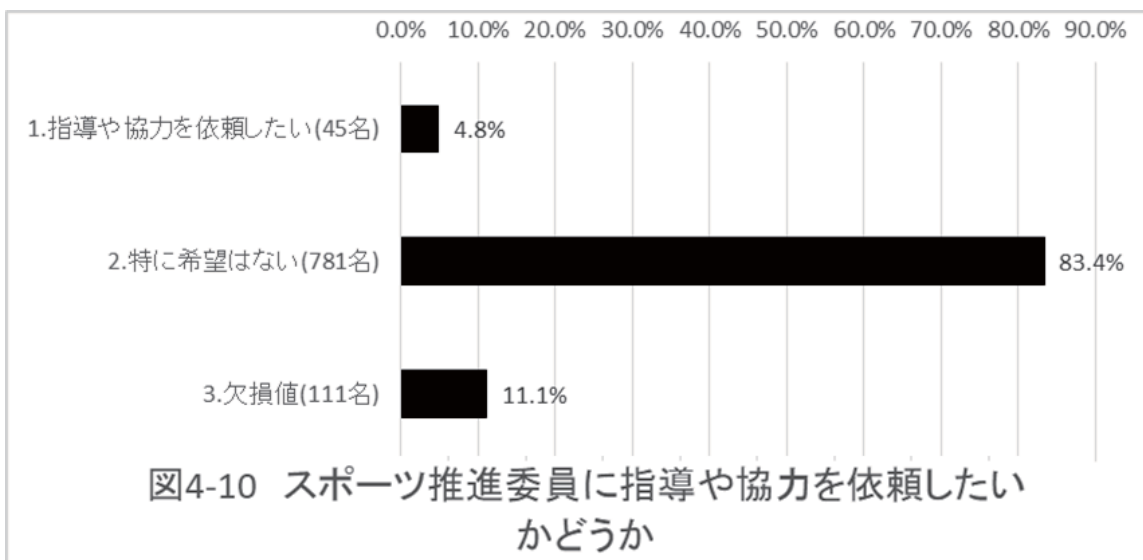


表4-2 スポーツ推進委員に希望する指導の具体例

<ul style="list-style-type: none"> • 子が成長するにつれての体力づくり,食事,精神論など。 • 経験者の指導 • 家まで訪問指導とかしてくれたらよいと思う。運動が嫌いな人は何でも面倒くさがりだから、ストレッチとか簡単な体操を指導してくれたらよい。 • 年れい相応の指導 • ジョギングの呼吸法やフォーム • ソフトバレー、コーチ • サッカー野球 • 気楽で少人数でできるのが希望 • 知識のある人に • 体力にあったスポーツを指導してほしい、体力に不安があるのでどんなスポーツが出来るかわからない • 具体的なトレーニング方法

問 26 「ご自分(個人・グループ)が行うスポーツ活動について、スポーツ推進委員による指導や協力を依頼したいですか。」

図 4-10 がスポーツ推進委員に指導や協力を依頼したいかどうかについての図である。「1. 指導や協力を依頼したい(45名)」は 4.8%であり、大半が「2. 特に希望はない(781名)」の 83.4%であった。2015 年度調査においても、特に希望はないが 81.4%であり、あまり変わらない値であった。

問 27 「問 26 で「1」「3」に○を付けた方におたずねします。今後、どのような指導や協力を依頼したいですか。」

表 4-2 から表 4-5 が問 27 に対する自由記述の回答である。表 4-2 のスポーツ推進委員に希望する指導としては、子どもの成長に合わせた指導や、その人の体力に合わせた指導を希望したり、家に来ての訪問指導が望まれている。スポーツとしては、サッカー、野球、ソフトバレー、ジョギングなどである。表 4-3 のスポーツ推進委員に希望する協力としては、「入りやすいサークルを作ってほしい」の他に、「体操」や「障害児者スポーツ」を広めること、および「入間川体育祭への協力」などがあつた。その他、もっと市役所に予算措置を多くしてもらい、市から多くのアスリートを輩出してほしいという希望もあつた。

進
表4-3 スポーツ推薦委員に希望する協力の具体例

-
- 「指導」をするのに費用が掛かる。補助金などの検討。将来市から多くのアスリートがでて欲しい。
 - 入りやすいサークルなど
 - 同じ位の年齢の方々にサークルができればいいが、集めるにもどうしてよいか分からない。
 - 今も行っている
 - 体操を多くの人に知って頂く為の企画
 - 障害児者のスポーツ
 - 健康状態を知ってる上で。
 - 入間川体育祭の運営協力
-

表 4-4 のスポーツ推進委員による開催の具体例には、「体力測定」「野球大会」のほか、ワンストップで運動、食事、家族、コミュニケーションなどの問題が解決できる施設が欲しいという希望もあった。さらには、育児が終わってからスポーツができる場所を小学校などに確保してほしいという希望もあった。

表 4-5 のスポーツ推進委員に期待するその他のこととしては、「ラケットテニス」「スケートボード」「バレーボール」「バスケットボール」「スカッシュ」などの施設の希望があった。また、リハビリ的なものを希望する意見もあった。

表4-4 スポーツ推進委員による開催の具体例

-
- ワンストップで運動、食事、家族、仲間のコミュニケーションがとれる施設などがあれば良い。
 - 場所の確保、育児が終わってから出来る時間帯、小学校など
 - イベント
 - 年齢層にあった健康・体力維持プログラムの作成や普及
 - 体力測定の開催
 - 野球大会開催及び運営
-

表4-5 スポーツ推進委員に期待するその他のこと

- 地域で運動できる場所の運営
- 誰でも使用できるスポーツ施設をもっと増やしていただきたいです。
- ラケットテニスを体験してみたい。
- 身体が悪いのでリハビリ的なもの
- スケートボード施設の設営を希望します
- バレー、バスケットボール等の練習で指導協力
- スカッシュコート

問 28 「日本女子サッカーリーグ（愛称：なでしこリーグ）に所属する“ちふれ AS エルフェン埼玉”を知っていますか。」

図 4-11 がちふれ AS エルフェン埼玉を知っているかどうかについての図であるが、「1. 知っている(431名)」は 46.0%であり、「2. 知らない(469名)」が 50.1%である。

問 29 「問 28 で「1」に○を付けた方におたずねします。競技場などで観戦したことはありますか。」

図 4-12 が、ちふれ AS エルフェン埼玉の試合を競技場などで観戦したことがあるか

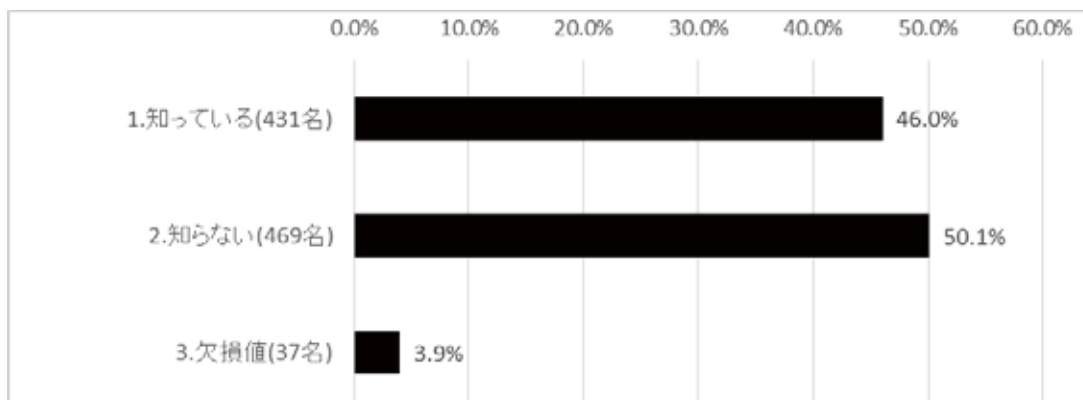


図4-11 ちふれASエルフェン埼玉を知っているかどうか

表4-6 ちふれASエルフェン埼玉についての解説

※NPO法人エルフェンスポーツクラブの傘下である「ちふれASエルフェン埼玉」は、1985年に本市において「狭山市スポーツ少年団アゼリアFC」の少女部として発足し、現在、なでしこリーグに所属しています。本市は2017年9月13日にNPO法人エルフェンスポーツクラブと「ホームタウン・まちづくりパートナーシップ包括連携に関する協定」を締結し、クラブとの協力関係を構築しています。

どうかについての図である。図から、直接観戦したことがある人は、知っている人の中でも、8.7%だけであることがわかる。この項目には、表4-6のような解説がついていた。この8.7%という数値は、スポーツ庁が2017年度に行った調査²⁾でもJリーグやサッカー日本代表でも直接観戦は4.7%であり、プロ野球の14.7%よりは少ないものの、比較的多い数値と考えられ、多くの狭山市民がASエルフェン埼玉を応援していることがわかる数値と考えられる。

総合考察

本章の調査項目は、スポーツクラブ・サークルについてと、大会・行事等についてであった。まず、スポーツクラブ・サークルについては、全体平均では約2割の市民が何らかのスポーツクラブに所属していること。また、参加している人の割合は、年代別では、60代と70代が、25%程度ずつと最も多いことが分かった。また、市内の

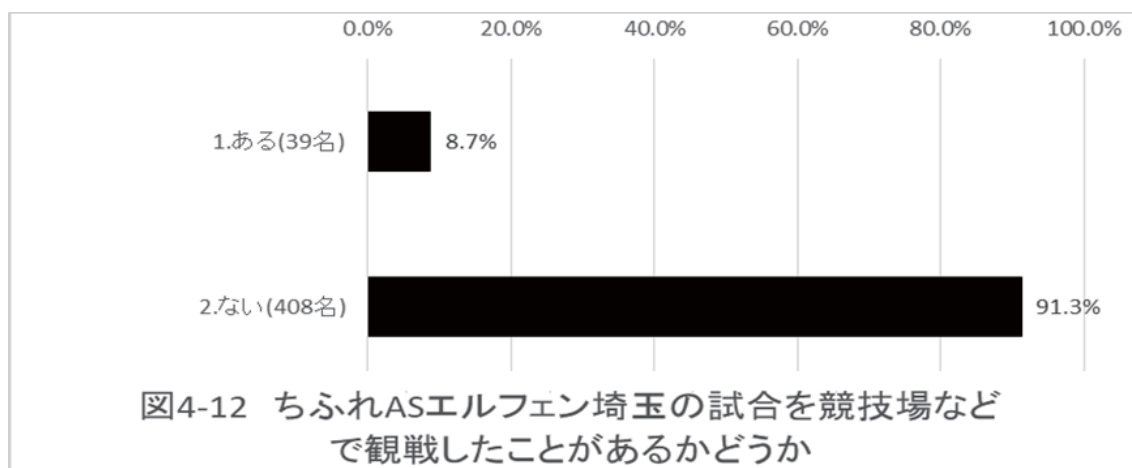


図4-12 ちふれASエルフェン埼玉の試合を競技場などで観戦したことがあるかどうか

スポーツクラブやサークルと、さらに小さな単位である地区内のスポーツクラブ・サークルなどが25%程度ずつと多く、ゲートボールなどの高齢者スポーツのクラブへの参加者が多いことが推測された。また、民間の会員制スポーツクラブに加入している人も22.7%と、5人に1人が加入しているという実態が明らかとなった。そのため、加入動機は、継続的な健康づくりや仲間づくり、好きなスポーツだから、指導してもらえるからなどに集約される動機であった。ところが、スポーツ教室への参加などは、1割強であり、健康づくりを中心とした、気軽に参加できる教室への希望が30%弱と多く、また1割程度が介護予防の講座を希望していた。このことから、28年度狭山市スポーツ推進計画⁴⁾にもあるように、毎年度市民の希望を調査しつつ、バリエーションに富んだ、多くの市民が気軽に参加できるスポーツ教室が望まれていることがわかる。

また、大会や行事についても、気軽に参加できるものが強く望まれており、キャンプやハイキングなどの野外活動の希望が16.4%と多かった。キャンプについては、智光山公園キャンプ場にテントサイトやバンガローなど、とても整った施設があるので実施しやすい行事と考えられる。また、稲荷山公園にもバーベキューガーデンがあり、いろいろな企画が考えられるものと思われる。また、ハイキングについても、狭山市のホームページに出ているウォーキングコースが14種類もあり⁵⁾、やはり市内でいろいろなハイキングの行事が企画できるものと考えられる。鉄道会社などで実施しているハイキング企画などと協力して、狭山市住民以外にも参加できるような、名所旧跡めぐりなどができると、楽しく気軽なスポーツとして浸透するものと考えられる。

ところで、スポーツ推進委員の認知度は少しずつ多くなっているものと考えられるが、狭山市スポーツ推進計画⁴⁾においては、青少年の競技スポーツの普及における指導者の育成が念頭におかれているような印象をうける。しかし、開講してほしいスポーツ教室として、介護予防のための講座が10.1%を占めたことからすると、すでに「元気アップ教室・ちゃきちゃき倶楽部」が行われているものの、そういった介護予防のスポーツ教室の指導員を増員し、より幅広く介護予防教室を実施していくことが望まれていると考えられる。

以上のように、人口割合の多い高齢者において、よりバリエーションに富んだ参加しやすい「スポーツクラブ・サークルや大会・行事等」が望まれていることが明らかとなった。今後の狭山市スポーツ推進計画においては、このような需要に対応していく必要があるものと考えられた。

引用文献

- 1) 文部科学省 「運動部活動の在り方に関する調査研究報告（中学生・高校生のスポーツ活動に関する調査研究協力者会議）」（1997年）
- 2) スポーツ庁「平成29年度 スポーツの実施状況等に関する世論調査」（2018年）
- 3) （公財）笹川スポーツ財団 子ども・青少年のスポーツライフ・データ 2017-4～21

歳のスポーツライフに関する調査報告書-(2018)

- 4) 狭山市・狭山市教育委員会 「狭山市スポーツ推進計画」 (2016年)
- 5) 狭山市ホームページ 「狭山市のウォーキングコース」
(<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0704/undo/wc-sayama.html>) (2018年9月29日) (2018年)

第5章 スポーツ施設の利用について

第5章 スポーツ施設の利用について

池森 隆虎

この章では、狭山市におけるスポーツ関連施設についての認知度や評価、要望を分析する。回答者が利用している施設の形態や要望を調査するために、評定尺度法または多肢選択法による質問項目を用意し実施した。質問項目は、問30から問34までの合計5問であった。それらの回答は、以下のとおりである。

1. スポーツ施設の利用

(1) 問30「狭山市のスポーツ施設を利用したことがありますか」

狭山市に住む方々に、市内のスポーツ施設を利用した経験を尋ねた。「利用したことがある」が27.9%、「利用したことがない」が68%であった。7割に近い方が今までに一度も利用したことがないという結果になった。前回調査においても1年間で利用経験のない方が68.3%と同様の結果となっている。

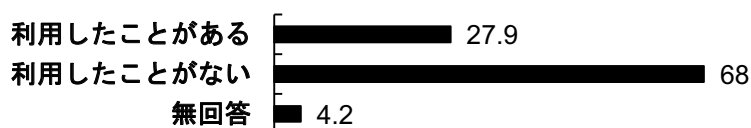


図5-1 利用経験の有無

(2) 問31「利用したことがある狭山市のスポーツ施設は何ですか」

問30「スポーツ施設の利用」において「利用したことがある」と答えた方に、どのような施設を利用していたのか尋ねた。最も多かった回答は「市民総合体育館・狭山台体育館」10.5%である。次に「プール」7%、「公民館等のホール」5.9%と続く。様々なスポーツ活動ができる体育館や、安価で利用できるプールを利用した方が多かった。

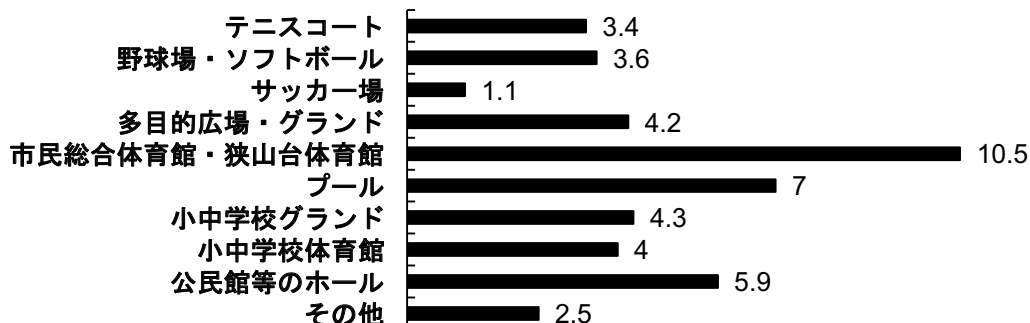


図5-2 利用した狭山市のスポーツ施設

(3) 問 32 「狭山市のスポーツ施設を利用した満足度はどうでしたか」

利用した施設に対する満足度について尋ねた結果、「満足している」3.9%、「ほぼ満足している」15.6%、「やや不満がある」6.1%、「不満がある」1.1%であった。利用したことのない方が多かったため「無回答」が73.3%となった。利用者の中では満足されている方も多いが、不満とを感じる方も少なからずいることがわかった。

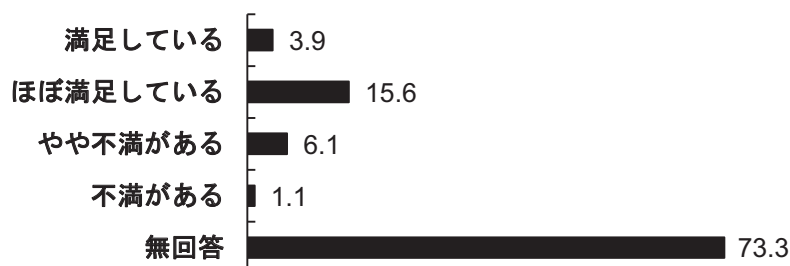


図 5-3 狭山市のスポーツ施設を利用した満足度

2. スポーツ施設に関する要望

(1) 問 33 「狭山市のスポーツ施設について気づいた点や不満な点がありますか」

利用経験のない方はなぜ利用しなかったのか、十分に満足していない利用者はどのような点に不満があるのかを探るため14の選択肢からの分析を試みた。最も多かった回答は、「施設まで遠かったり交通の便が悪い」23.7%と「施設についての情報提供が少ない」23.7%である。近隣にスポーツ施設がない地域への対応策や施設の情報をも角的に提供することが必要と思われる。

表 5-1 狭山市のスポーツ施設について気づいた点や不満な点

	回答者数 (人)	割合 (%)
やりたいスポーツができる施設がない	103	10.9
予約できず利用しにくい	82	8.7
指導をしてくれる人がいない	52	5.5
施設まで遠かったり交通の便が悪い	223	23.7
利用時間帯が限られている	112	11.9
駐車場や駐輪場が利用しにくい	60	6.4
施設が老朽化しており改修が必要	65	6.9
冷暖房・温水シャワーなどの設備が不十分	48	5.1
夜間照明がなく利用できない(野外施設)	16	1.7
利用申し込み方法が複雑で簡単に申し込めない	53	5.6
施設の使用料が高い	52	5.5
施設までの案内表示などが少なく、わかりにくい	31	3.3
施設についての情報提供が少ない	223	23.7
その他	116	12.3

(2) 問 34 「狭山市に整備してほしいスポーツ施設は何ですか」

狭山市に整備してほしいと思うスポーツ施設について回答の多い順に並べると、前回の調査と同様に「プール」19%となった。「特にない」18.4%、「多目的グラウンド」15.9%、「体育館」15.6%と続く。近場または通いやすい場所にプールがあれば運動行動に繋がる可能性のある方が2割存在する。また近隣に多目的グラウンドや体育館がないと感じ要望する方もいることがわかった。

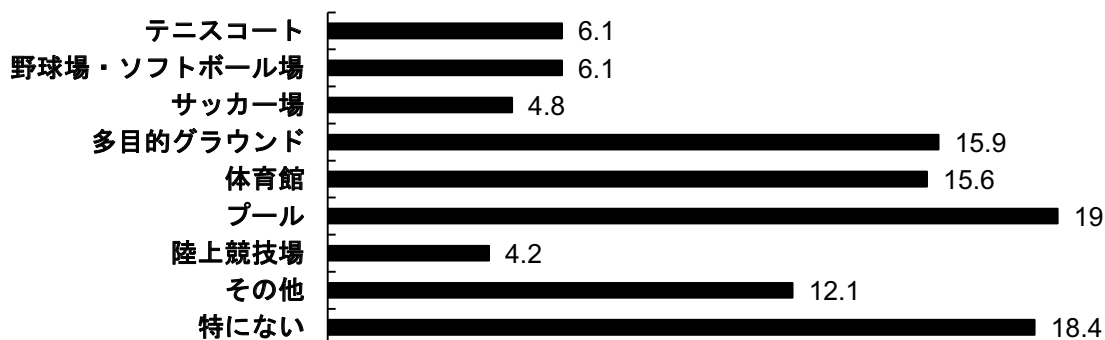


図 5-4 狭山市に整備してほしいスポーツ施設

総合考察

この章では狭山市のスポーツ関連施設についての認知度や評価、要望の分析を行った。

スポーツ施設の利用では、残念なことに狭山市に住んでいる約7割の方が市内のスポーツ施設を利用したことがないということがわかった。利用経験が多い施設は、「体育館」「プール」「公民館のホール」の順であった。利用に関して満足している方が多いが、不満と思う方も存在している。狭山市内には多くの民間スポーツ施設があるため、通いやすい場所にある民間の施設、自分の希望する運動ができる民間の施設を利用している方も存在することが考えられる。民間施設の存在、利用者を考慮しながら、地域別に通いやすい、ニーズに合ったスポーツ施設の整備を進める必要がある。

スポーツ施設に関する要望では、不満な点として「施設への距離や交通の便が悪い」ことや、「施設についての情報提供の少なさ」があげられた。整備してほしいと思う施設は、「プール」「多目的グラウンド」「体育館」の順である。近隣にすべてのニーズに応えられる施設があることは理想であるが、既存の施設への交通の便を整備し、情報を伝える手段を工夫することで利用しやすい施設に近づくことができると思われる。

参考文献

- 1) 狭山市「狭山市スポーツ推進計画策定に係るアンケート調査結果」(2015年)
- 2) 狭山市「狭山スポーツ推進計画」(2016年)

第6章 スポーツボランティアについて

第6章 スポーツボランティアについて

宇和川 小百合

この章では、狭山市の「スポーツボランティア制度」の認知度、関心度および活動したい内容について分析する。回答者が考えるスポーツボランティアを分析するために、評定尺度法、または多肢選択式による質問項目を用いた。質問項目は、問 35 から問 37 までの合計 3 問であり、それらの回答は以下のとおりであった。

文部省（現；文部科学省）¹⁾ は、スポーツボランティアを次のように定義をしている。「地域におけるスポーツクラブやスポーツ団体において、報酬を目的としないで、クラブ・団体の運営や指導活動を日常的に支えたり、また、国際競技大会や地域スポーツ大会などにおいて、専門能力や時間などを進んで提供し、大会の運営を支える人のこと」である。狭山市では、「スポーツボランティアとは、市民の活動やスポーツ団体の運営を指導者として支えたり、スタッフとして、スポーツ大会の運営を支えるボランティアのことをいう。」として、平成 19 年 10 月 1 日より「狭山市スポーツボランティア制度」を施行し、スポーツの指導者やスポーツ大会のスタッフ等に参加していただけるボランティアを募集している。

文部科学省委託事業、(公財) 笹川スポーツ財団²⁾ によると、スポーツボランティアは、役割とその範囲から次の 3 つに分類している。①不定期なイベントボランティア、②定期的なクラブや団体のボランティア、③トップアスリートやプロスポーツ選手によるアスリートボランティアである。

狭山市の現在のスポーツボランティアの現状について報告すると、指導者には指導経験のある方をお願いをしている。そして、現在のスポーツボランティア登録者数は 34 名で、17～70 歳と年齢の幅が広い登録者になっている。市のホームページなどでも募集をしているが、平成 28 年度以降は新規登録者がいないのが現状である。

狭山市としてスポーツボランティアを必要としているのは、下記のような方である。

- ①スポーツに関する知識や技術を活かして、スポーツの指導にあたっている方やあたる意欲のある方
- ②スポーツに関心があり、スポーツ団体の活動やスポーツ大会の開催等にスタッフとして参加している方や参加する意欲のある方

以上のことより、スポーツボランティアについて、問 35 から問 37 の回答結果を得た。

1. 狭山市のスポーツボランティア制度を知っていますか

問 35「狭山市のスポーツボランティア制度を知っていますか」という質問について「知っている」人は6.5%であり、多くの人は、この制度のことを知らないと回答していた。

平成 26 年度の調査結果（n=864）では、「知っている」人が 14.5%であったのに対して、今回の調査では、スポーツボランティア制度の認知度は減少していた。ただし、平成 26 年度調査³⁾においては、調査の回答者にスポーツ推進委員 41 人、体育協会の加盟団体会員およびレクリエーション協会の加盟団体会員 243 人が含まれていたことも「知っている」人が多い要因となっていたと思われる。



図 6-1 狭山市のスポーツボランティア制度を知っていますか（n=937）

性別でみると「知っている」人は男性が 5.6%であり、女性が 7.4%であった。制度を知っている人が、女性にやや多くみられたのは、表 6-1 に示すように専業主婦、パート・アルバイト、無職などの職業が男性よりも多くみられ、地域の情報を得られやすい環境にあるからではないかと思われる。

表 6-1 スポーツボランティア制度を知っていると回答した人（n=61）の性別にみた職業（人）

	会社員	自営業	専門職	公務員	専業主夫・主婦	パート・アルバイト	無職	その他
男性	5	5	1	4	1	1	3	1
女性	0	3	3	3	8	7	5	0

居住地区別でみると、知っている人は「狭山台地区」が 10.1%、「入間川地区」が 8.4%、「入曽地区」が 7.4%、「奥富地区」が 6.7%、「柏原地区」が 6.5%、「水富地区」が 3.9%、「堀兼地区」が 3.4%、「新狭山地区」が 1.5%であった。狭山台地区においては、地域スポーツ施設がある地区であることから、知っている人が多くみられたと思われる。

2. スポーツボランティアに登録して活動してみたいと思いますか

問 36「ご自分が、スポーツボランティアに登録して活動してみたいと思いますか」という質問に対して「大いに興味がある」が 1.0%、「まあまあ興味がある」が 8.2%、「あまり興味はない」が 49.1%、「全く興味はない」が 32.4%であった。「大いに興味がある」と「まあまあ興味がある」を合わせても 9.2%と少なかった。

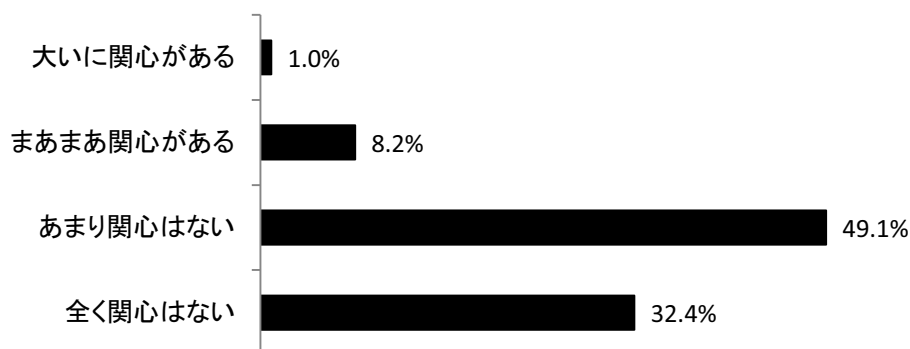


図 6-2 スポーツボランティアに登録して活動してみたいと思いますか (n=937)

性別でみると「大いに興味がある」と「まあまあ興味がある」を合わせると、男性が 12.1%、女性が 7.0%とやや男性に興味がある人が多くみられた。

狭山市のスポーツボランティア制度を知らないと回答した人 (n=821) の中で、「大いに興味がある」が 0.7%、「まあまあ興味がある」が 7.8%、「あまり興味はない」が 51.6%、「全く興味はない」が 35.6%であった。

スポーツボランティア制度を知らないと回答した人でも、アンケート調査を行ったことで、多少なりともこの制度に関心を持つことができるきっかけになるとよいと考える。

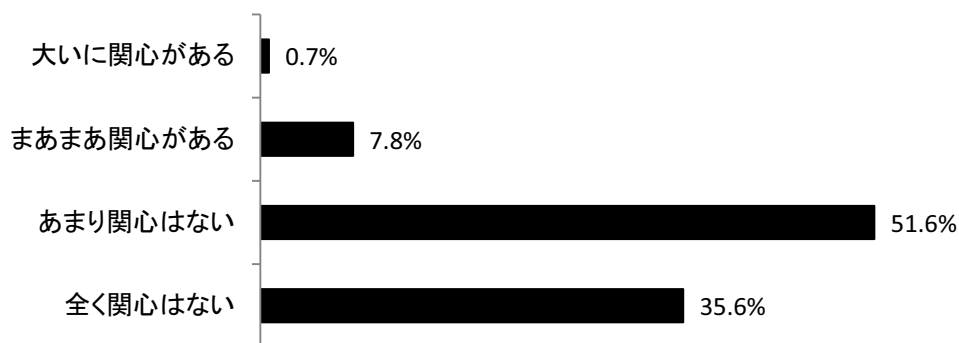


図 6-3 スポーツボランティア制度を知らない人 (n=821) の中でみたスポーツボランティアに登録して活動してみたいと思いますか

スポーツボランティア制度を知らないと回答した人の中で、居住地区別に「大いに
関心がある」と「まあまあ関心がある」のいずれかに回答した人は、「柏原地区」が
13.4%、「入曽地区」が10.4%、「狭山台地区」が10.4%、「新狭山地区」が9.1%、「水
富地区」が8.3%、「奥富地区」が8.0%、「入間川地区」が7.8%、「堀兼地区」が5.9%
であった。

これらのことにより、スポーツ施設や体育関係の施設が身近にない地区においても
スポーツボランティア制度の認知度を高める方法を考えて、広く市内の人達に広報す
る必要があると考える。

文部科学省委託調査、(公財) 笹川スポーツ財団²⁾によると、成人における過去
1年間のスポーツボランティア実施率は、全体で7.7%であり、平成6年から経年で比
較すると、成人のスポーツボランティア実施率は、6~8%の横ばい状態であると報告
している。このように1割にも満たないスポーツボランティア活動の状況は、狭山市
に限ってはいない。

3. 今後、どのようなスポーツボランティアの活動をしてみたいと思いますか

問37の質問は、「問36で「1」「2」に○を付けた方におたずねします。今後、どの
ようなスポーツボランティアの活動をしてみたいと思いますか」に対して、「大いに関
心がある」および「まあまあ関心がある」と回答した87人の結果である。

スポーツボランティアの活動内容については、「大会やイベントなどにおける一般的
な支援」が多く36.8%であり、次いで、「スポーツのクラブや団体の運営や活動の手
伝い」が18.4%、「高齢者や障がい者のスポーツ活動に対する支援」が14.9%、「スポ
ーツの指導者やコーチ」が14.9%、「大会やイベントなどにおける審判員などの専門
的な支援」が3.4%であった。専門的な支援になると少ない回答であった。

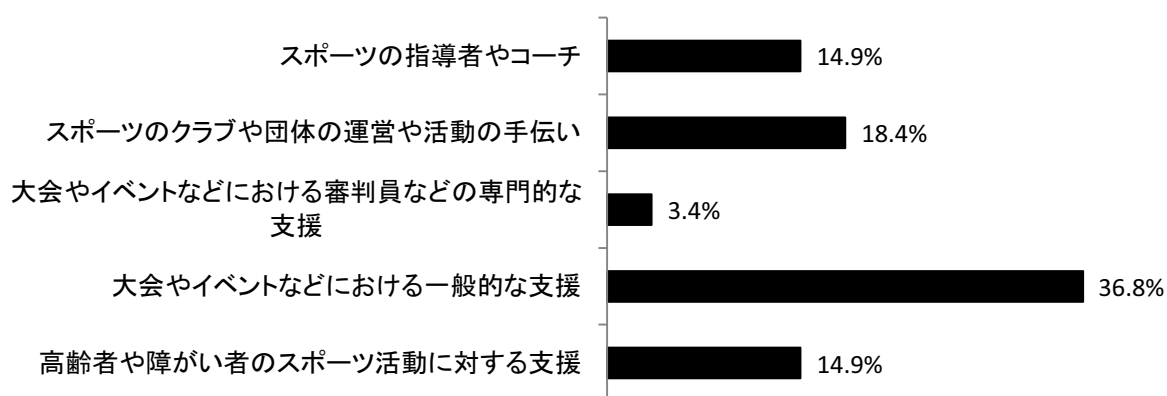


図 6-4 今後、どのようなスポーツボランティアの活動をしてみたいと思いますか (n=87)

スポーツボランティア活動に「大いに興味がある」および「まあまあ興味がある」と回答した 87 人について、性別で活動内容をみると、「大会やイベントなどにおける一般的な支援」は男性が 32.7%、女性が 41.2%と多かった。「スポーツの指導者やコーチ」は男性が 21.2%、女性が 5.9%、「大会のイベントなどにおける審判員などの専門的な支援」は男性が 5.8%、女性が 0%と男性に多くみられた。「スポーツクラブや団体の運営や活動に対する支援」は男性が 17.3%、女性が 20.6%、「高齢者や障がい者のスポーツ活動に対する支援」は男性が 13.5%、女性が 17.6%とやや女性に多くみられた。専門的な指導や支援は男性に多い回答であった。

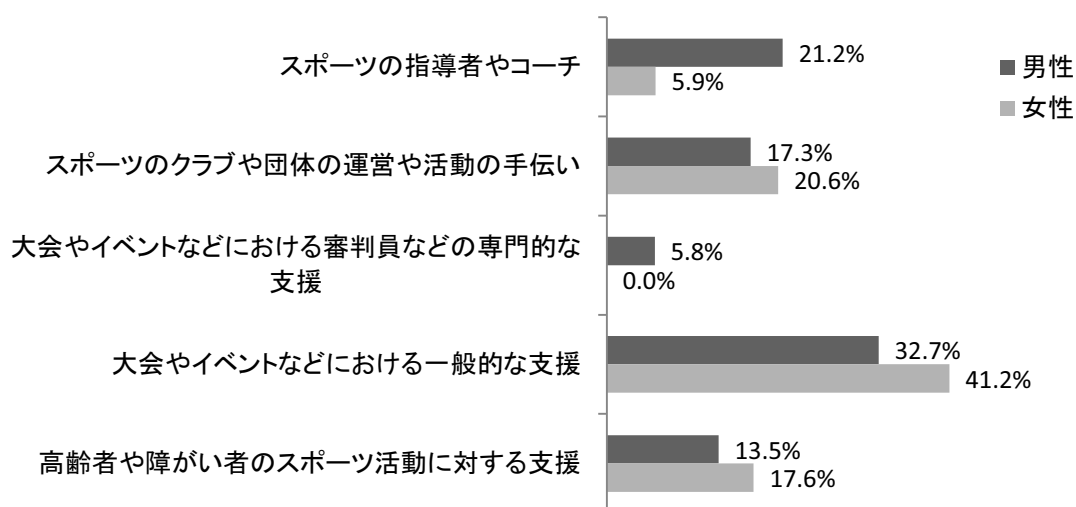


図 6-5 スポーツボランティアに「大いに興味がある」・「まあまあ興味がある」と回答した人 (n=87) の中で、性別にみた今後、どのようなスポーツボランティアの活動をしてみたいと思いますか

内閣府の調査⁴⁾より、スポーツボランティア活動への参加を促すためには、どのような取り組みが有効と考えるか(複数回答)をみると、「ボランティア休暇や有給休暇を取得しやすくする」が 42.1%、「募集する団体や必要な手続きなどの情報を十分周知する」が 36.0%、「参加の手続きを簡易なものにする」が 35.1%、「少しの時間でも参加できるような時間に応じた参加メニューを設ける」が 28.2%、「仲間と一緒に参加できるようなグループ単位での参加メニューを設ける」が 26.5%、「参加者の活動を社会的に評価する仕組みを設ける」が 23.3%、「参加の特典ややりがい(社会貢献ができる、仲間ができるなど)を十分周知する」が 22.8%、「参加に必要な知識・技能に関する事前トレーニングを充実させる」が 20.7%、「募集する団体の信頼性を高めるために認証する仕組みを設ける」が 16.6%などの回答があり、参加を促すための参考となると思われる。

総合考察

健康を維持するためには、運動が重要な要因のひとつであることは、広く人々に認知されており、厚生労働省も「健康づくりのための運動指針・基準 2006」や「健康づくりのための身体活動指針・基準 2013」を策定している。しかし、スポーツに関するイベントをはじめ、活動を広く推進するためにはボランティアによる支援が必要であり、そこには課題がみられた。

本調査において、スポーツボランティアを行っている人は少なかった。このことは文部科学省、(公財) 笹川スポーツ財団の調査でも同じことがいえたと。また、経年調査でも横ばいの状態にある。特に専門的な支援をする人やリーダーとなる人が少なく、ボランティアを行う人の高齢化も問題となっている。

まずは、市民にスポーツボランティア募集について広く周知する方法を考えること、そして、多くの人々がスポーツボランティアに参加するためには、どのような方法が考えられるのか、検討していくことが必要である。2020年東京オリンピックを控え、スポーツボランティアを募っている。ボランティアを行いたい、仕事との両立において時間的な制限があること、手続き上の問題、参加者の活動を社会的に評価するなどの課題が報告されている。

狭山市民の健康づくりのために、日常生活にスポーツを浸透させていくための一助になるようスポーツボランティア活動への参加者が増えることを期待したい。

引用文献

- 1) 文部省（現；文部科学省）：「スポーツにおけるボランティア活動の実態等に関する調査研究協力者会議」（2000）. スポーツにおけるボランティア活動の実態等に関する調査研究報告書
- 2) (公財) 笹川スポーツ財団：文部科学省委託事業「スポーツにおけるボランティア活動活性化のための調査研究（スポーツにおけるボランティア活動を実施する個人に関する調査研究）」報告書(2015. 3)
- 3) 狭山市生涯学習部スポーツ振興課：狭山市スポーツ推進計画策定に係るアンケート調査結果(2015. 4)
- 4) 内閣府：「東京オリンピック・パラリンピックに関する世論調査」（2015）

第7章 総合型地域スポーツクラブについて

第7章 総合型地域スポーツクラブについて

山本 和人

本章では、狭山市での総合型地域スポーツクラブの認知度について見ていく。総合型地域スポーツクラブとは、いつでも・どこでも・だれもが継続的に様々なスポーツに親しむことのできる複合型のスポーツクラブで、地域を単位に設置され、地域住民等が自主的に運営するものである。

1. 総合型地域スポーツクラブを知っているか

狭山市民に、問 38「総合型地域スポーツクラブについて知っているのか」を訪ねた。結果は、図 7-1 示したようになった。回答の「知っている」2.9%、「聞いたことがある」7.3%、「知らない」84.5%となり、8割以上の人認知していなかったと捉えられる。

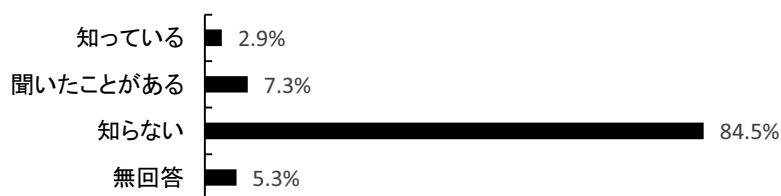


図 7-1 総合型地域スポーツクラブの認知度

これを性別にみても、知らない人が多く、大きな変化はない。年齢別にみると、次の図 7-2 のようであった。

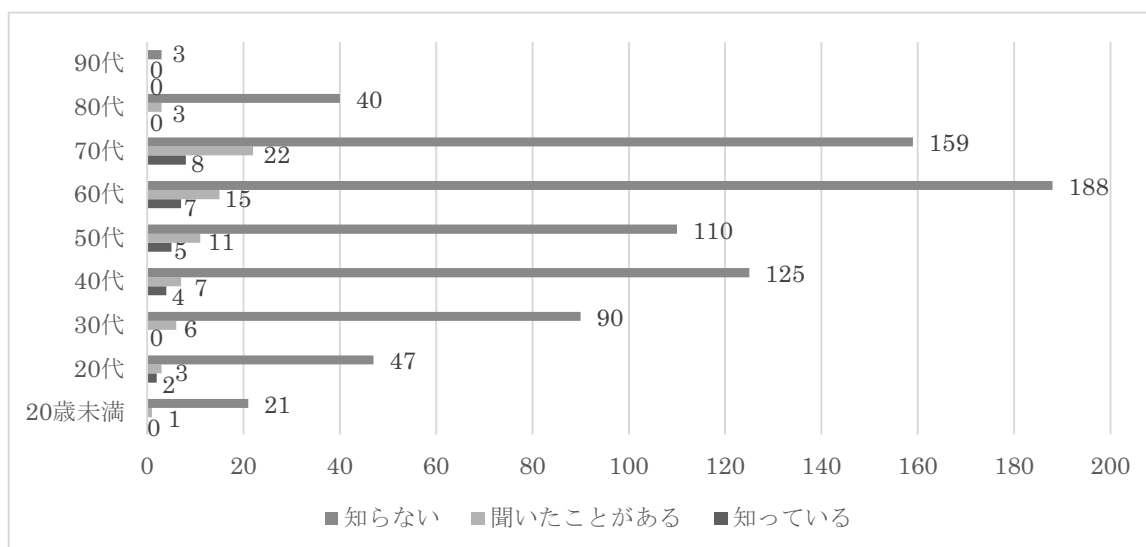


図 7-2 年代別に見た認知度

年代別にみても、知らない人が多いが、40代から70代になるにしたがって、統計的には有意ではないが、増える傾向が見られるようである。

2. NPO 法人エルフェン SC、NPO 法人ふあいづる狭山 SC の認知度

狭山市民に、問 39「NPO 法人エルフェン SC（スポーツクラブ）と NPO 法人ふあいづる狭山 SC（スポーツクラブ）の二つの総合型地域スポーツクラブがあることについて、知っているか」を尋ねた結果が、図 7-3 に示した通りである。回答の「知っている」1.5%、「聞いたことがある」6.2%、「知らない」87.6%で 8 割以上の人認知していなかった。総合型地域スポーツクラブについて知っている人が約 1 割だったため、この結果は妥当だと考えられる。

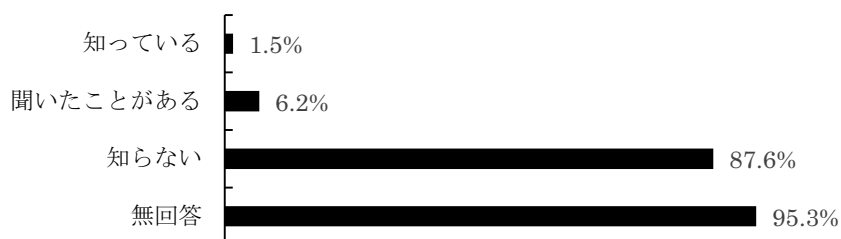


図 7-3 NPO 法人エルフェンスポーツクラブと NPO 法人ふあいづる狭山スポーツクラブの認知度

これを地域別に見たところ、図 7-4 のようであった。地域との関係では、入曽・入間川地区で知っている人幾分多いといえよう。

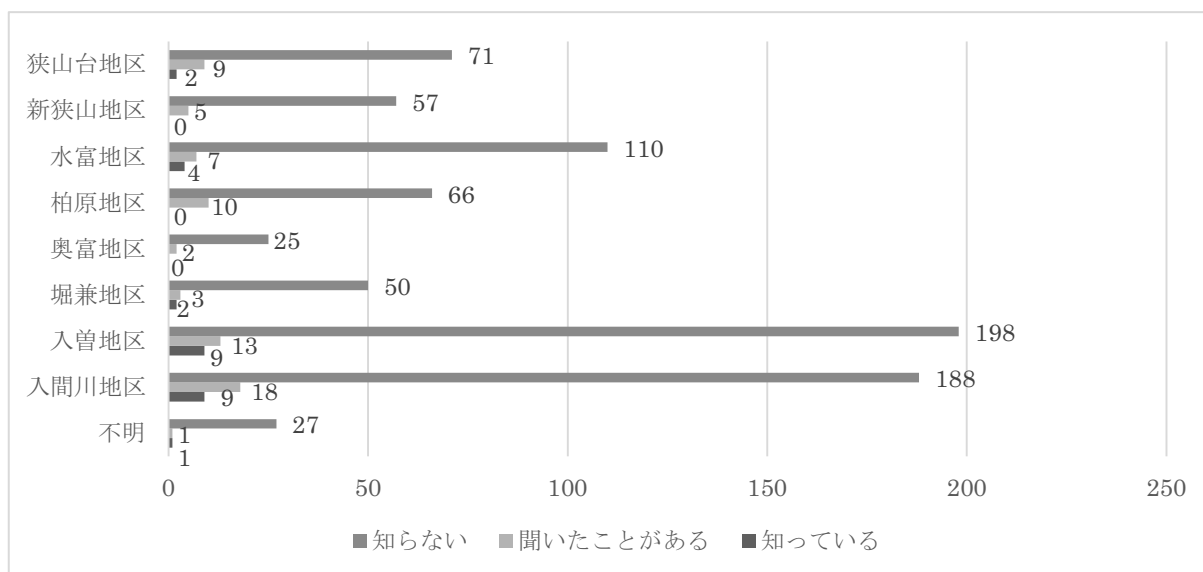


図 7-4 居住地とのクロス

3. 会費制で地域の誰もが入ることのできるスポーツクラブに入りたいか

問 40「総合型地域スポーツクラブは、会費制で地域の誰もが入ることのできるスポーツクラブである。このようなスポーツクラブに機会があれば入りたいか」を訪ねたところ結果は、図 7-5 に示した通りである。回答の「入りたいと思う」9.3%、「誘われれば入りたいと思う」26.3%で合わせると 35.6%であった。3 割の人は、きっかけがあれば入りたいという意思があることが分かる。さらに「既に入っている」0.2%で少なかった。

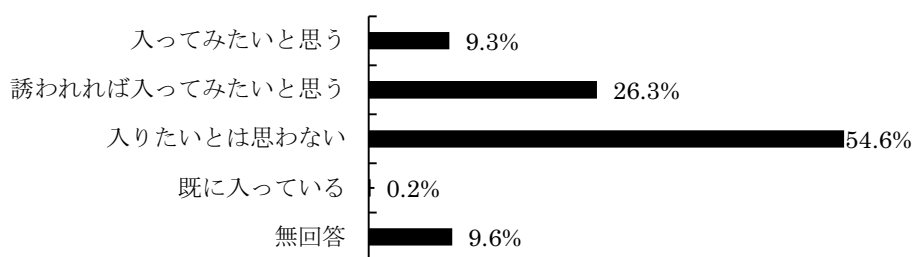


図 7-5 会費制で地域の誰もが入ることのできるスポーツクラブに入りたいか

図 7-6 に見られるように、「既に入っている人」はごくわずかである。また、「入りたいとは思わない」という人も多いが、「入りたい」という人は 1 割程度存在する。また、「誘われれば入りたい」という人も 3 割近く存在する。

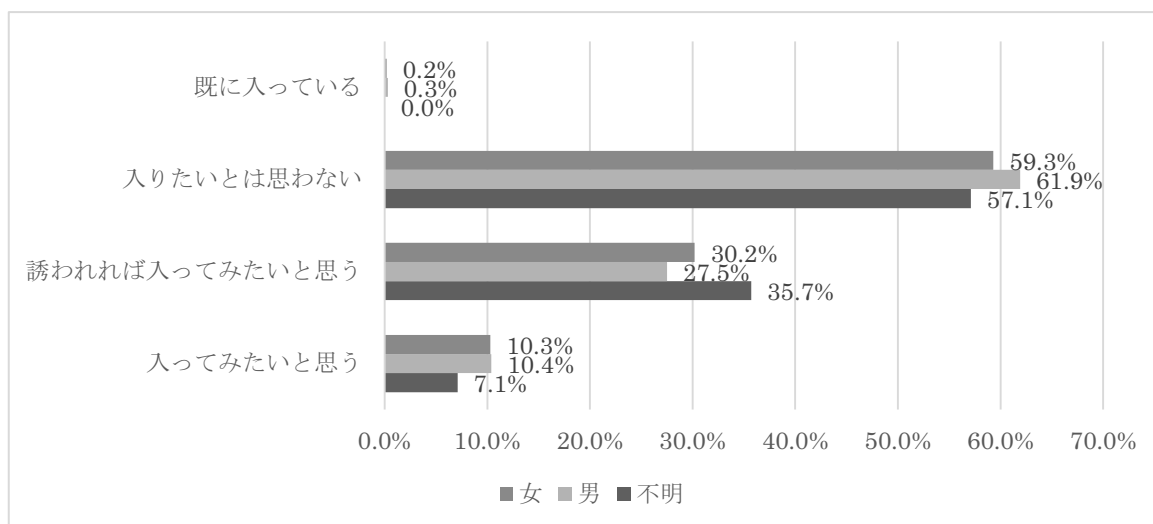


図 7-6 性別とスポーツクラブへの加入のクロス集計

図 7-7 の通り、年齢別にみると、「誘われれば入りたい」という人は、比率はあまり高くないものの、90 歳代以外の年齢層で 10%前後ずつ存在することがわかる。

また、地区別に見たものが図 7-8 であり、「誘われれば入りたい」という人は、新狭山地区、堀兼地区、入間川地区で 30%を越えていた。

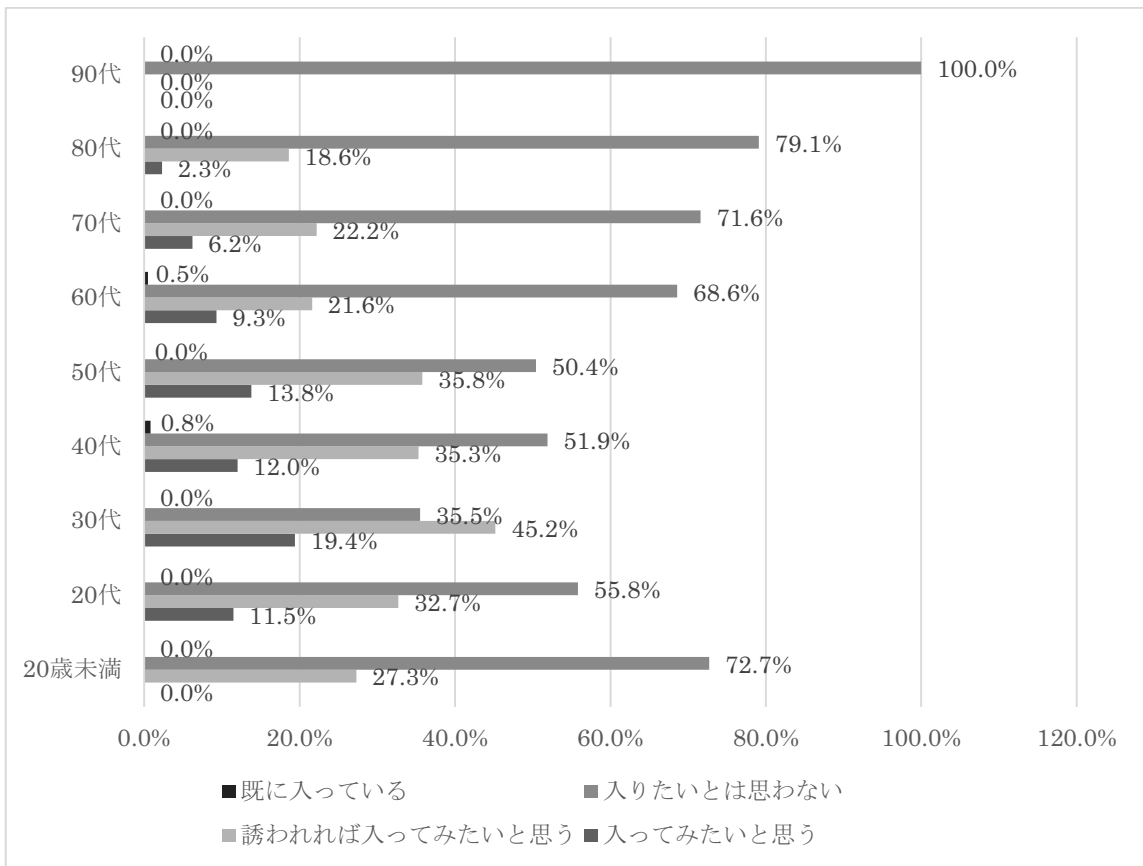


図 7-7 年齢別とのクロス

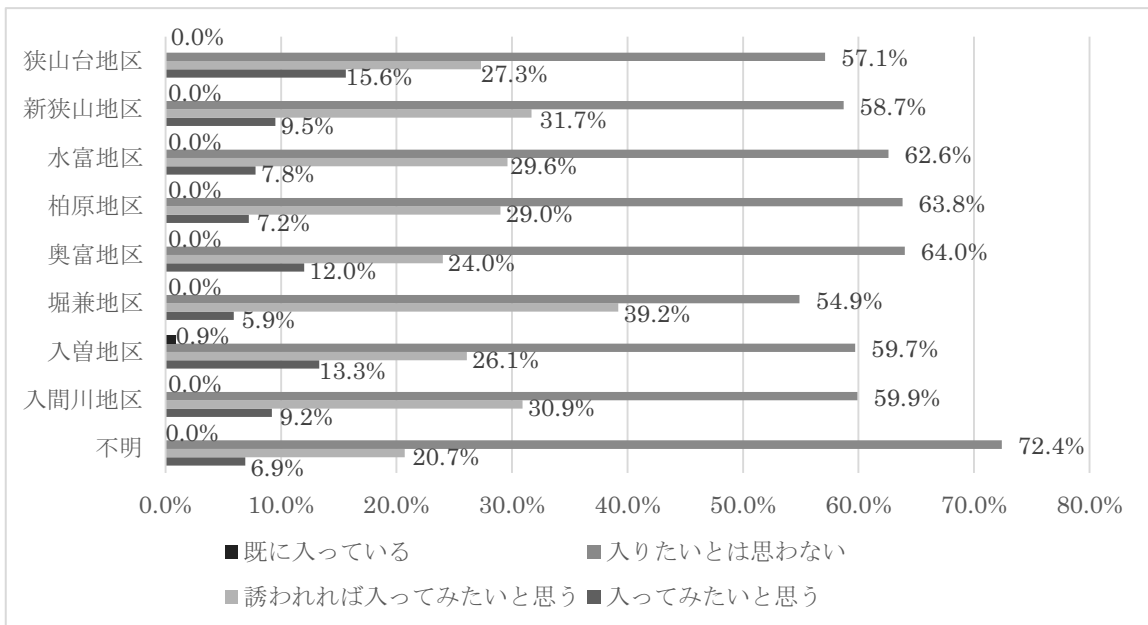


図 7-8 居住地とのクロス

4. スポーツクラブの運営に参加したいか

問 41「総合型地域スポーツクラブは、地域住民が自主的に運営するスポーツクラブである。このようなクラブの運営に参加してみたいか」を尋ねたところ結果は、図7-4に示した通りである。回答の「参加したいと思う」3.4%、「誘われれば参加したいと思う」23.1%で合わせると26.5%であった。そしてその3倍もの人が「参加したいとは思わない」と回答している。

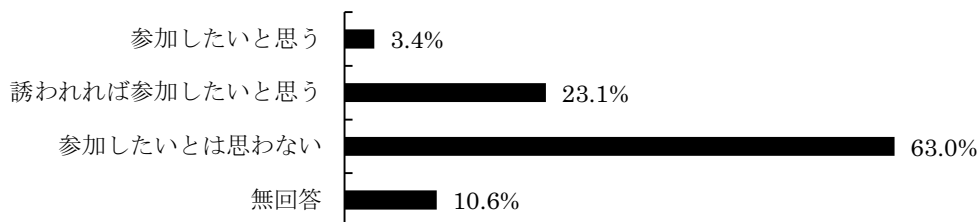


図7-4 総合型地域スポーツクラブの運営に参加したいか

これをさらに、性別、居住地別とのクロス集計を取ると、以下のものであった。「参加したいとは思わない」というのは女性の方が多く、「誘われれば参加したい」というのは男性に多い。

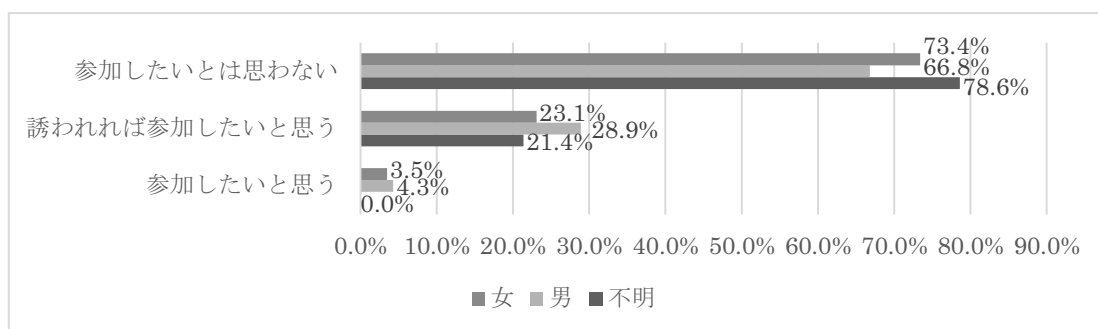


図7-5 性別にみた運営に参加したいかどうか

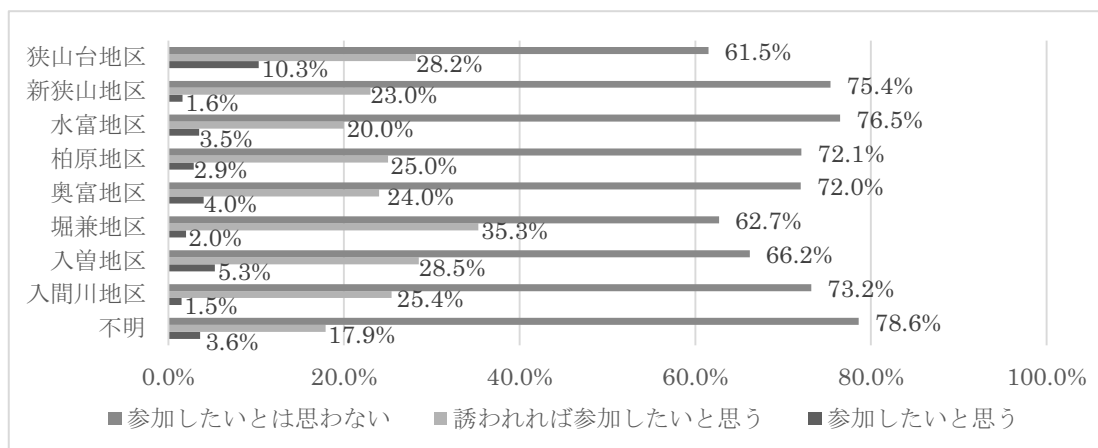


図7-6 地区別に見た運営に参加したいかどうか

第8章 2020年オリンピック・ パラリンピックについて

第8章 2020年オリンピック・パラリンピックについて

池森 隆虎

この章では、回答者のスポーツイベントへの関心を分析する。ここでは「東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会」と「ラグビーワールドカップ2019」に対する関心やその理由、狭山市の取り組みへの要望を調査するために、評定尺度法および多肢選択法による質問項目を用意し実施した。質問項目は、問42から問46までの合計5問であった。それらの回答は、以下のとおりである。

1. 2020年オリンピック・パラリンピック

(1) 問42「オリンピック・パラリンピックに関心はありますか」

狭山市民の「東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会」への興味や関心を尋ねた。回答結果は「関心がある」が79.4%、「関心はない」が16.3%であった。狭山市では約8割がこのイベントに関心があるということがわかった。
~~狭山市はゴルフ競技の開催会場であり、ゴルフ以外にも隣接する川越市でゴルフ競技が行われる予定であり、狭山市からも日帰り~~で観戦できる競技も多い。また、今後チケット販売やボランティア募集が始まり、マスメディア、ネットでの情報が増えてくるにつれて、更に関心が高まることが考えられる。



図8-1 オリンピック・パラリンピックへの関心

(2) 問43「オリンピック・パラリンピックに関心のある理由は何ですか」

なぜオリンピック・パラリンピックに関心があるのかを尋ねた。最多回答は「近くで一流選手による競技を観戦できるから」(52.6%)であり、続いて「諸外国との交流が深まるから」(22.0%)、「多くの外国人が来日し、地域の経済が活性するから」(20.6%)などの理由があげられた。約半数の方が観戦を楽しみにしており、海外の方との交流や、地域経済の活性化を期待している市民も多くみられる。

表 8-1 オリンピック・パラリンピックに関心のある理由

	合計(人)	割合(%)
近くで一流選手による競技を観戦できるから	493	52.6
日本のスポーツの実力を国内外に示せるから	140	14.9
スポーツに対する行政や関係団体の取り組みが高まるから	180	19.2
諸外国との交流が深まるから	206	22.0
多くの外国人が来日し、地域の経済が活性化するから	193	20.6
日本の観光地を世界にPRできるから	120	12.8
道路や交通網が整備されるから	151	16.1
その他	42	4.5
合計	1525	162.8

(3) 問 44「オリンピック・パラリンピックの開催に向けて狭山市が取り組むべきことは何ですか」

2020年にオリンピック・パラリンピックが開催されるにあたって、狭山市に取り組んでほしいことについては、「市民の関心や機運を高める取り組み」(33.0%)、「狭山市のイメージや魅力を高める取り組み」(31.6%)などのビッグイベントを活用した取り組みを期待していることがわかった。また、「駅や幹線道路からゴルフ場までの交通アクセスの改善」(26.7%)、「競技の種目、会場、日程等の情報の提供」(25.6%)から近隣で行われる会場への交通手段の整備や競技等の情報の必要性がみえてきた。「トレーニングやキャンプ地の誘致」に関しては14.8%とそれほど望まれていない結果となった。

表 8-2 オリンピック・パラリンピックに向けて狭山市が取り組むべきこと

	合計(人)	割合(%)
学校やスポーツ団体と連携しての出場選手の育成	207	22.1
市民の関心や機運を高める取り組み	309	33.0
競技の種目、会場、日程等の情報の提供	240	25.6
トレーニングやキャンプ地の誘致	139	14.8
狭山市のイメージや魅力を高める取り組み	296	31.6
世界にアピールできるお土産品の開発	65	6.9
駅や幹線道路からゴルフ場までの交通アクセスの改善	250	26.7
その他	27	2.9
合計	1533	163.6

2. ラグビーワールドカップ 2019

(1) 問 45 「ラグビーワールドカップ 2019 に関心はありますか」

オリンピックの前年に開かれる「ラグビーワールドカップ 2019」への関心はどうか。回答は、「関心がある」人が 28.7%、「関心はない」人が 65.1%であった。「オリンピック・パラリンピックへの関心」の約 8 割と比較して、来年の開催にも関わらずかなり関心の低いイベントという結果になった。単一競技での開催であるため関心のある方が少なくなることは理解できるが、埼玉県では熊谷ラグビー場、近隣の東京都でも味の素スタジアムが会場となっており、今後の機運が高まることを期待したい。

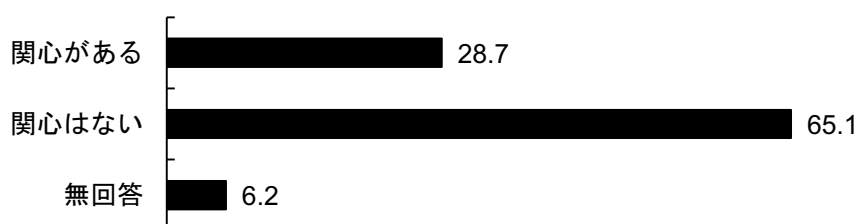


図 8-2 ラグビーワールドカップ 2019 への関心

(2) 問 46 「ラグビーワールドカップ 2019 に関心のある理由は何ですか」

ラグビーワールドカップに関心のある理由について尋ねると、最多回答は「オリンピック・パラリンピックの理由」と同様に「近くで一流選手による競技を観戦できるから」となり、20.5%であった。以下「スポーツに対する行政や関係団体の取り組みが高まるから」(8.9%)、「諸外国との交流が深まるから」(8.6%)となっている。近隣でも行われることから、少ないながらも観戦を期待する方がいることもわかった。

表 8-3 ラグビーワールドカップ 2019 に関心のある理由

	合計(人)	割合 (%)
近くで一流選手による競技を観戦できるから	192	20.5
日本のスポーツの実力を国内外に示せるから	59	6.2
スポーツに対する行政や関係団体の取り組みが高まるから	83	8.9
諸外国との交流が深まるから	81	8.6
多くの外国人が来日し、地域の経済が活性化するから	54	5.8
日本の観光地を世界に PR できるから	33	3.5
道路や交通網が整備されるから	36	3.8
その他	24	2.6
合計	561	59.9

総合考察

この章では、オリンピック・パラリンピックとラグビーワールドカップへの関心について分析したが、同じスポーツに関するイベントでも人々の関心に差があることがわかった。オリンピックは約8割、ラグビーワールドカップでは3割を下回るという大きく異なる結果となった。理由として考えられることは、オリンピックだけでも種目数が33競技339種目あり、単一種目のラグビーとでは競技人口、マスコミ等での取り上げ方も差が大きく、関心に差があることは仕方がないとも言える。しかし埼玉県では熊谷ラグビー場、近隣の東京都でも味の素スタジアムが会場となっており、今後の機運が高まることを期待したい。オリンピックにおいては、~~隣接する川越市でゴルフ競技が行われる予定であり、~~狭山市はゴルフ競技の開催会場であり、~~隣接する川越市でゴルフ競技が行われる予定であり、~~狭山市からも日帰りで観戦できる競技も多い。今後チケット販売やボランティア募集が始まり、マスメディア、ネットでの情報が増えてくるにつれて、更に関心が高まることが考えられる。また、関心のある理由として、両イベントともに「近くで一流選手による競技を観戦できるから」が最多回答であり、スポーツ観戦を楽しむイベントとして捉えている市民が多いことがわかった。

参考文献

- 1) 狭山市「狭山市スポーツ推進計画策定に係るアンケート調査結果」(2015年)
- 2) 東京オリンピック・パラリンピック公式ホームページ <https://tokyo2020.org/jp/>
- 3) ラグビーワールドカップ2019公式ホームページ <https://www.rugbyworldcup.com/>

第9章 スポーツや栄養と気分との関連

第9章 スポーツや栄養と気分との関連

福井 至

この章では、Depression and Anxiety Mood Scale(以下 DAMS と略記する)¹⁾で測定した、肯定的気分と抑うつ気分、および不安気分と、スポーツや栄養との関係について分析する。

1. DAMS の質問紙について

(1) 質問項目について

DAMS の質問紙は図 9-1 に示すようになっていた。「1. はつらつとした」「4. 嬉しい」「7. 楽しい」は肯定的気分を測定する質問項目である。また、「2. 暗い」「5. 嫌な」「8. 沈んだ」は抑うつ気分を測定する質問項目である。さらに、「3. 気がかりな」「6. 不安な」「9. 心配な」は不安気分を測定する質問項目である。

(2) DAMS 各尺度について

DAMS 各項目の有効データ数と欠損値および中央値を表 9-1 に示した。各質問項目ごとに 937 名中、100 名前後が○をつけておらず、欠損値になっている。そのため、その欠損値に中央値を入れて、以下の各尺度の平均、標準偏差、歪度、尖度、シャピロ・ウィルクの W を算出した。

問47 すべての方におたずねします。

以下の気分を表現する言葉について、この一週間のあなたの気分にとどの程度あてはまっているかを「1. 全くあてはまらない」から「7. 非常によくあてはまる」までの7段階の中から1つ選んで数字に○を付けてください。あまり深く考えず、第一印象を大切に9つの言葉すべてに答えてください。

	全くあては まらない							非常によくあ てはまる	
	1	2	3	4	5	6	7		
1. はつらつとした1	2	3	4	5	6	7		
2. 暗い1	2	3	4	5	6	7		
3. 気がかりな1	2	3	4	5	6	7		
4. 嬉しい1	2	3	4	5	6	7		
5. 嫌な1	2	3	4	5	6	7		
6. 不安な1	2	3	4	5	6	7		
7. 楽しい1	2	3	4	5	6	7		
8. 沈んだ1	2	3	4	5	6	7		
9. 心配な1	2	3	4	5	6	7		

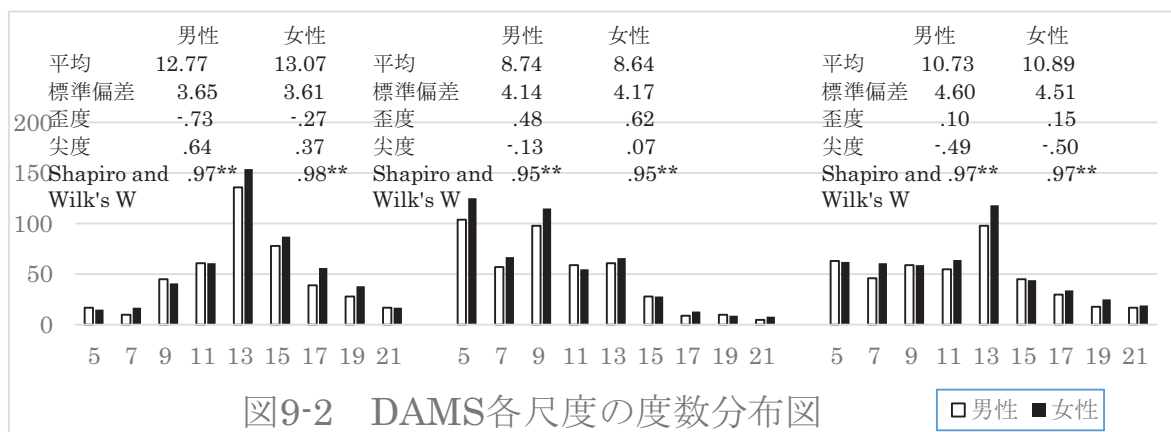
図9-1 DAMSの質問紙¹⁾

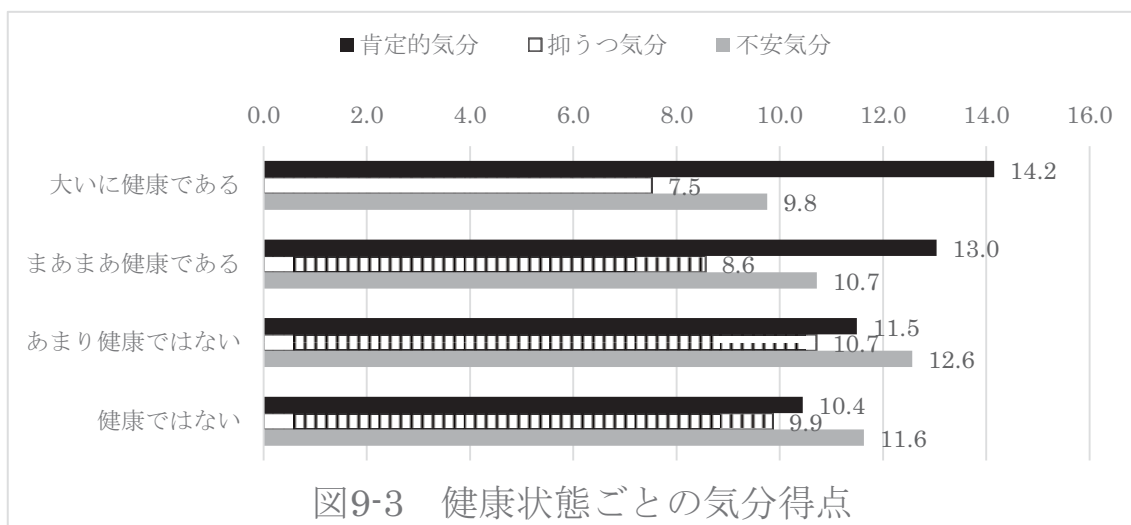
表 9-1 DAMS 各項目の有効データ数と欠損値および中央値

	1.はつらつとした	2.暗い	3.気がかりな	4.嬉しい	5.嫌いな	6.不安な	7.楽しい	8.沈んだ	9.心配な
有効データ数	842	837	824	833	835	828	839	831	842
欠損値数	95	100	113	104	102	109	98	106	95
中央値	4	2	4	4	3	4	5	3	4

図 9-2 は DAMS 各尺度の男女別の度数分布図と、平均値、標準偏差、歪度、尖度、シャピロ・ウィルクの W 値を示したものである。すべての尺度の分布において、シャピロ・ウィルクの検定の結果は、1%水準で有意であったが、歪度も尖度のすべて絶対値 1 以下であった。このことは、分布の正規性は棄却されたものの、分布の正規性の仮定に対して頑健な統計的手法であれば使用可能であることを示している。そこで、男性の平均と女性の平均との間で t 検定をおこなった。その結果、すべての尺度で有意差は認められなかった。このことは、肯定的気分得点も抑うつ気分得点も、不安気分得点も男女で差がなかったことを示している。また、北海道の一般成人の男性 488 名と女性 450 名の各尺度の平均¹⁾との t 検定を実施した。その結果、男女ともに肯定的気分も抑うつ気分も、不安気分も狭山市と北海道で差がなかった。また、大学生の男子 291 名と女子 375 名との t 検定においても、男女ともに肯定的気分も抑うつ気分も、不安気分も今回の調査結果の平均と大学生の平均とで差がなかった。以上の結果から、今回の狭山市の 16 歳以上の市民の肯定的気分や抑うつ気分および不安気分は、日本の大学生や一般成人と差がない結果であったことがわかる。

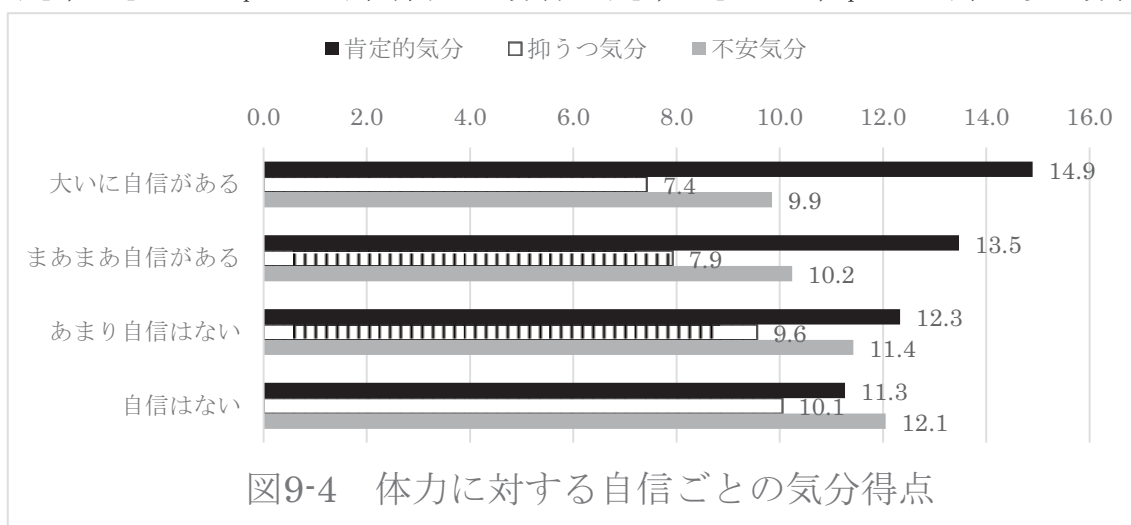
図 9-3 は問 1 の健康状態ごとの肯定的気分と抑うつ気分と不安気分を示したものである。健康状態を要因とする 1 要因の分散分析をおこなった結果、肯定的気分得点 ($F[3, 923]=17.93, p<0.001$)、抑うつ気分得点 ($F[3, 923]=13.68, p<0.001$)、不安気分得

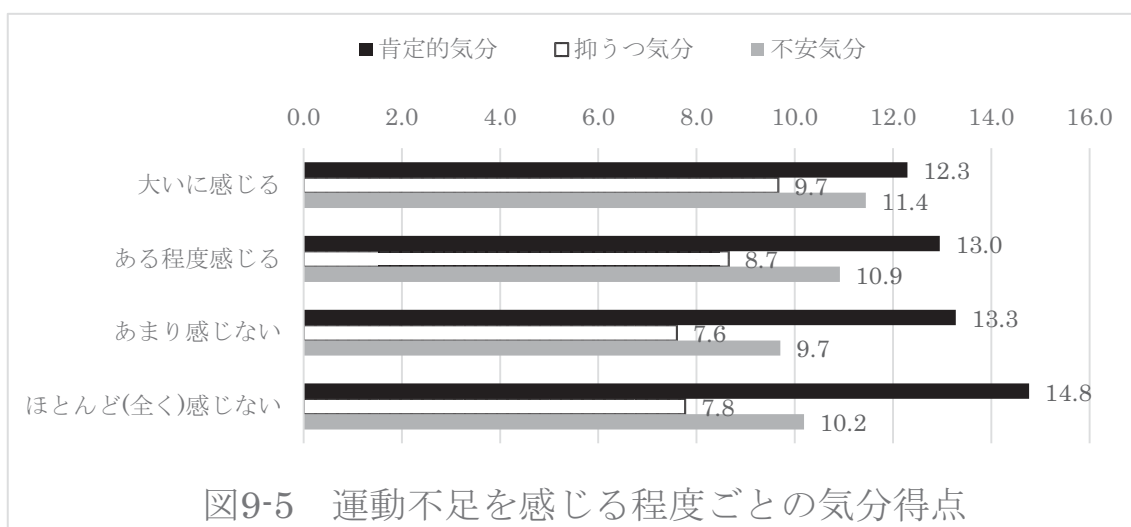




点 ($F[3, 923]=8.32, p<0.001$) とすべての尺度で分散分析の結果は有意であった。そこで、LSD 法を用いた多重比較によれば、肯定的気分得点においては「あまり健康ではない」と「健康ではない」の差は有意ではなかったが、それ以外には有意差があった。また、「抑うつ気分得点」においては、「まあまあ健康である」と「健康ではない」の間と、「あまり健康ではない」と「健康ではない」の間の差は有意ではなかったが、それ以外には有意差があった。さらに不安気分得点においても、「まあまあ健康である」と「健康ではない」の間と、「あまり健康ではない」と「健康ではない」の間の差は有意ではなかったが、それ以外には有意差があった。以上のことから、健康でなくなるにしたがって、肯定的気分は低下すること。また、健康でなくなるにしたがって抑うつ気分と不安気分は高くなっていくが、あまり「健康ではない」と「健康ではない」では差がないことが明らかである。

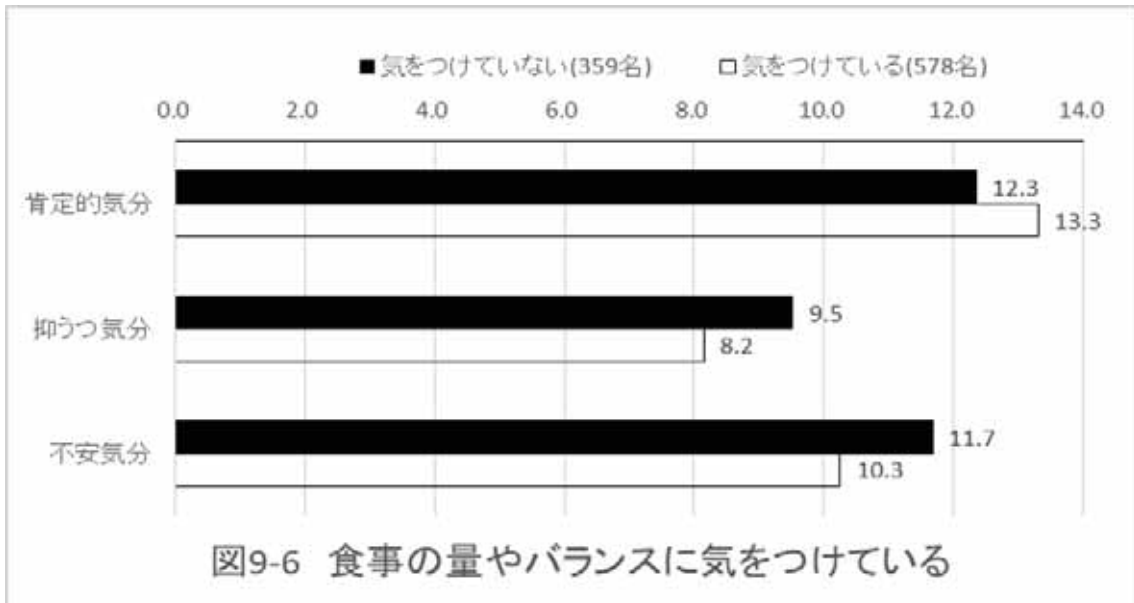
図 9-4 は問 2 の体力に対する自信ごとの各気分得点を示したものである。体力に対する自信を要因とする 1 要因の分散分析をおこなった結果、肯定的気分得点 ($F[3, 923]=16.76, p<0.001$)、抑うつ気分得点 ($F[3, 923]=15.05, p<0.001$)、不安気分得





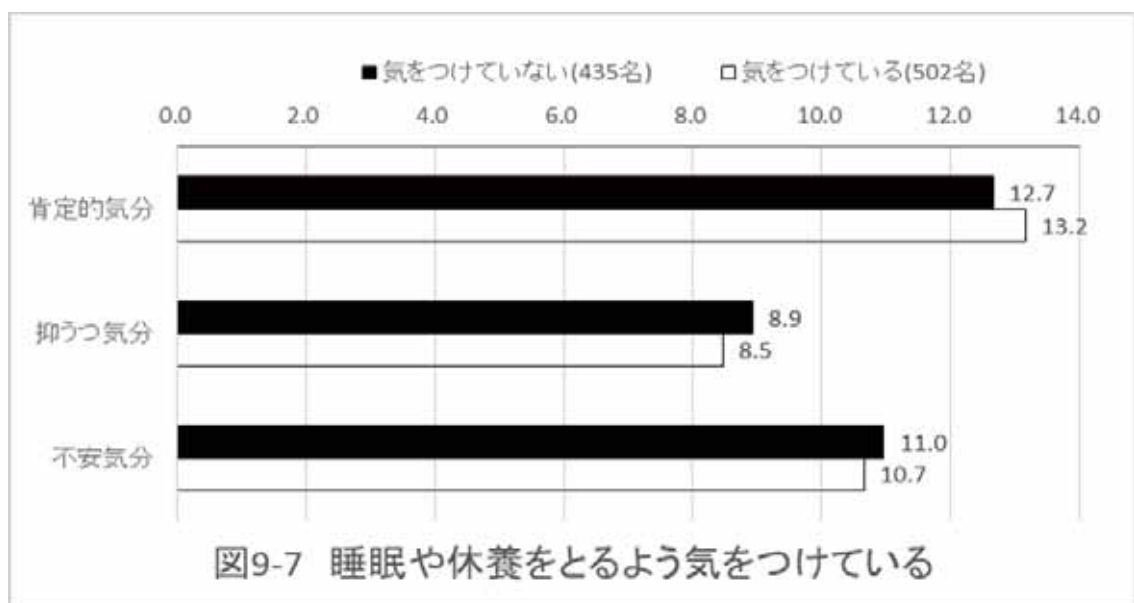
点 ($F[3, 923]=7.22, p<0.001$) とすべての尺度で分散分析の結果は有意であった。そこで、LSD 法を用いた多重比較によれば、肯定的気分得点においては「大いに自信がある」と「まあまあ自信がある」との間と、「あまり自信はない」と「自信はない」の差は有意ではなかったが、それ以外には有意差があった。また、「抑うつ気分得点」においては、「大いに自信がある」と「まあまあ自信がある」との間と、「あまり自信はない」と「自信はない」の差は有意ではなかったが、それ以外には有意差があった。さらに不安気分得点においては、「まあまあ自信がある」と「あまり自信はない」との間と、「まあまあ自信がある」と「自信はない」の間にのみ有意差が認められた。以上のことから、肯定的気分得点と抑うつ気分得点においては、「大いに自信がある」もしくは「まあまあ自信がある」では差がなく、「あまり自信がない」と「自信はない」では差がないものの、前二者と後二者の間では差があることが分かった。また、不安気分においては、「体力に自信はない」が最も不安気分が高いものの、「大いに自信がある」が 40 名しかおらず標準偏差が 4.9 と大きかったため、「自信はない」と「大いに自信がある」との差は有意ではなかったことが明らかであった。

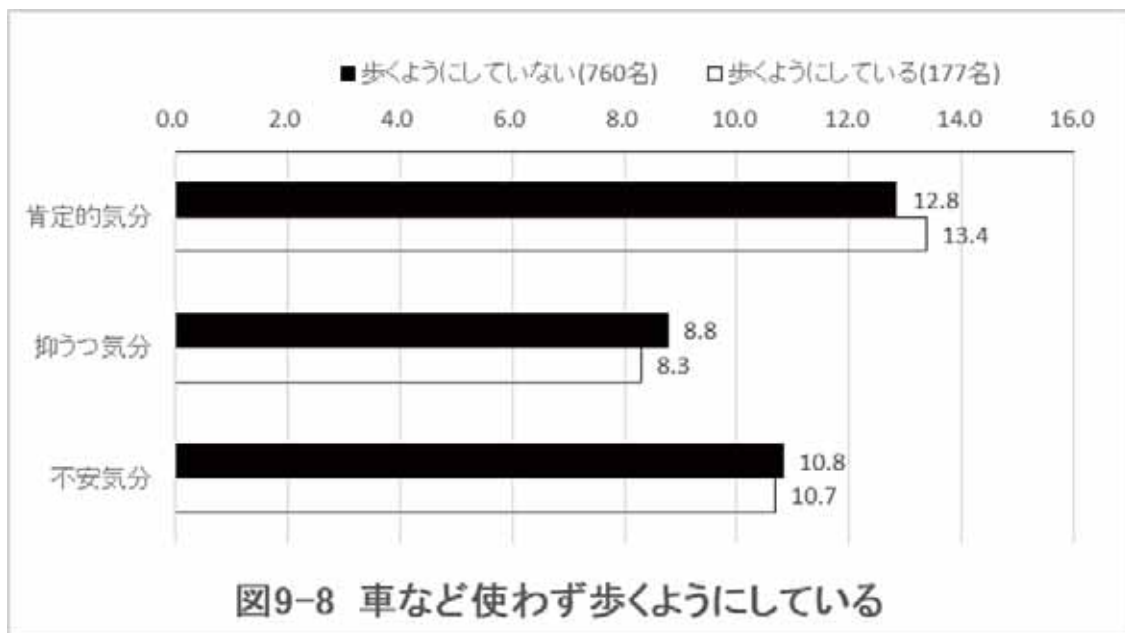
図 9-5 は問 3 の運動不足を感じる程度ごとの各気分得点を示したものである。運動不足を感じる程度を要因とする 1 要因の分散分析をおこなった結果、肯定的気分得点 ($F[3, 923]=7.47, p<0.001$)、抑うつ気分得点 ($F[3, 923]=9.86, p<0.001$)、不安気分得点 ($F[3, 923]=5.55, p<0.001$) とすべての尺度で分散分析の結果は有意であった。そこで、LSD 法を用いた多重比較によれば、肯定的気分得点においては「ある程度感じる」と「あまり感じない」との間の差は有意ではなかったが、それ以外には有意差があった。また、「抑うつ気分得点」においては、「ある程度感じる」と「ほとんど(全く)感じない」との間と、「あまり感じない」と「ほとんど(全く)感じない」の差は有意ではなかったが、それ以外には有意差があった。さらに不安気分得点においては、「大いに感じる」と「ある程度感じる」との間と、「大いに感じる」と「ほとんど(全く)感じない」の間、「ある程度感じる」と「ほとんど(全く)感じない」の間、「あまり感じない」と「ほとんど(全



く)感じない」の間には有意差が認められなかったが、それ以外では有意差が認められた。以上のことから、肯定的気分得点においては、「大いに感じる」か「ある程度感じる」との間に差はないものの、それらより「あまり感じない」もしくは「ほとんど(全く)感じない」になるにしたがって、肯定的気分は高くなること。抑うつ気分得点においては、運動不足を「大いに感じる」場合に抑うつ気分が強いこと。さらに不安気分得点においては、運動不足を「あまり感じない」場合が最も不安気分が少ないことが示唆された。

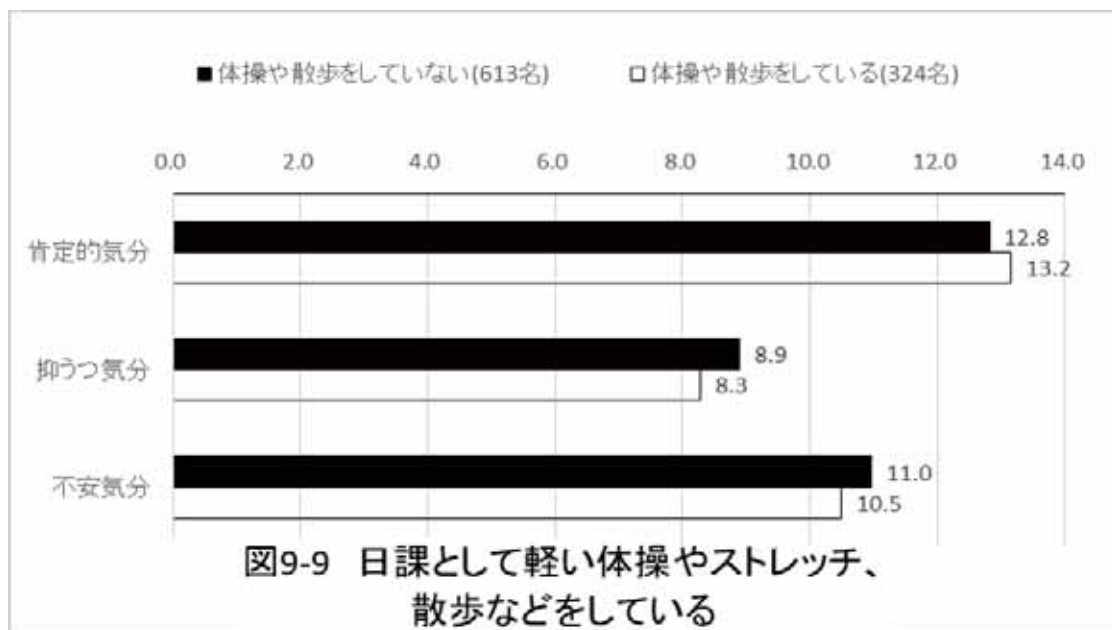
図9-6には「問4 日頃、ご自分の健康や体力の維持増進のために、何か心掛けて行動していることがありますか。次の中から、あてはまるものを3つまで選んで番号に○を付けてください。」という3つまで○をつけられる質問の選択肢1の「食事の量や

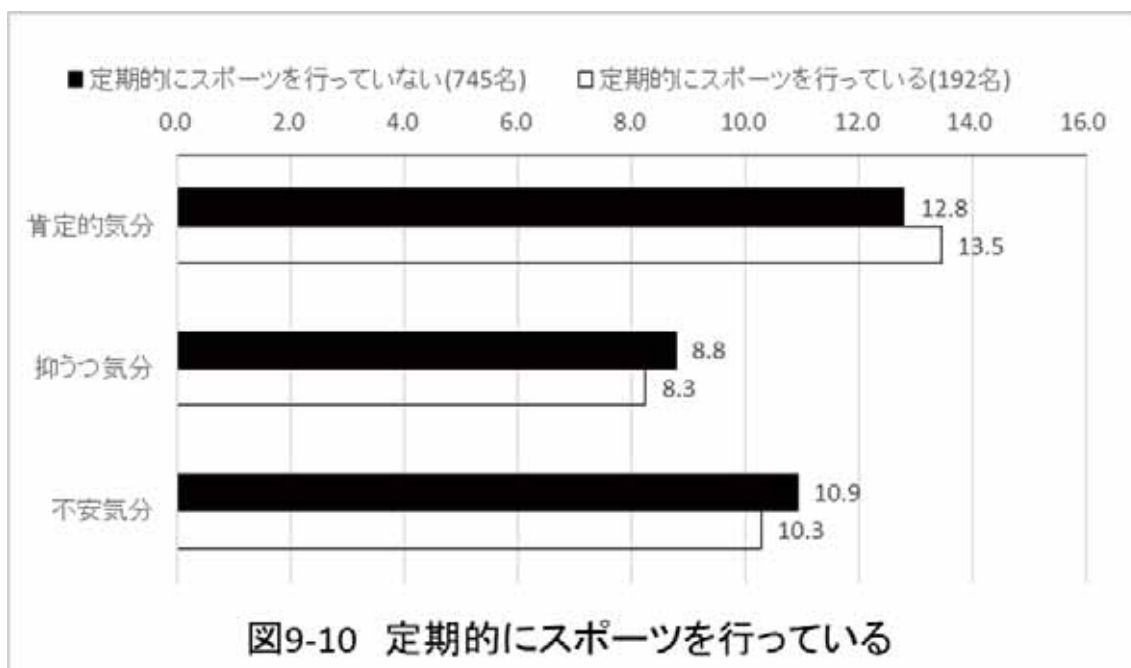




バランスに気をつけている」という項目に○をつけた人とつけなかった人の各気分の平均を示した図である。t検定をおこなった結果、肯定的気分得点($t[935]=-3.96$, $p<0.001$)、抑うつ気分得点($t[935]=4.98$, $p<0.001$)、不安気分得点($t[935]=4.75$, $p<0.001$)とすべての尺度でt検定の結果は有意であった。このことは、食事の量やバランスに気をつけている人の方が気をつけていない人よりも、肯定的気分は高く、抑うつ気分と不安気分は低いことを示している。

図9-7は選択肢2の「睡眠や休息をとるように気をつけている」である。t検定の結果、肯定的気分($t[935]=-2.20$, $p<0.05$)のみで有意差が見られた。このことから、睡眠





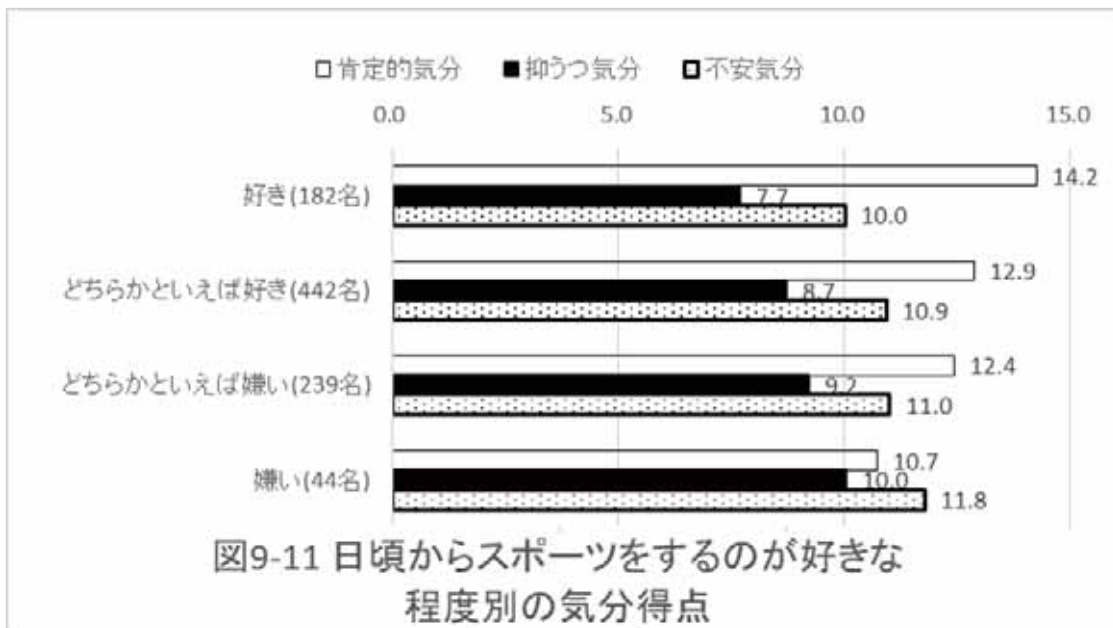
や休養をとるよう気をつけている人の方が気をつけていない人よりも、肯定的気分が高いことがわかる。

図9-8は選択肢3の「車など使わず歩くようにしている」という選択肢の結果である。歩くようにしている人はそうでない人の1/7程度しかいないことがわかるが、t検定の結果では肯定的気分、抑うつ気分、不安気分ともに有意差は見られなかった。

図9-9は選択肢4の「日課として軽い体操やストレッチ、散歩などを行っている」の結果である。t検定の結果、抑うつ気分($t[935]=2.16, p<0.05$)のみで有意差が見られた。このことは、日課として体操やストレッチ、散歩などを行っている人の方がしていない人よりも抑うつ気分が低いことを示している。図9-10は選択肢5の「定期的にスポーツ

表9-2 健康や体力の維持増進のために心がけていること。

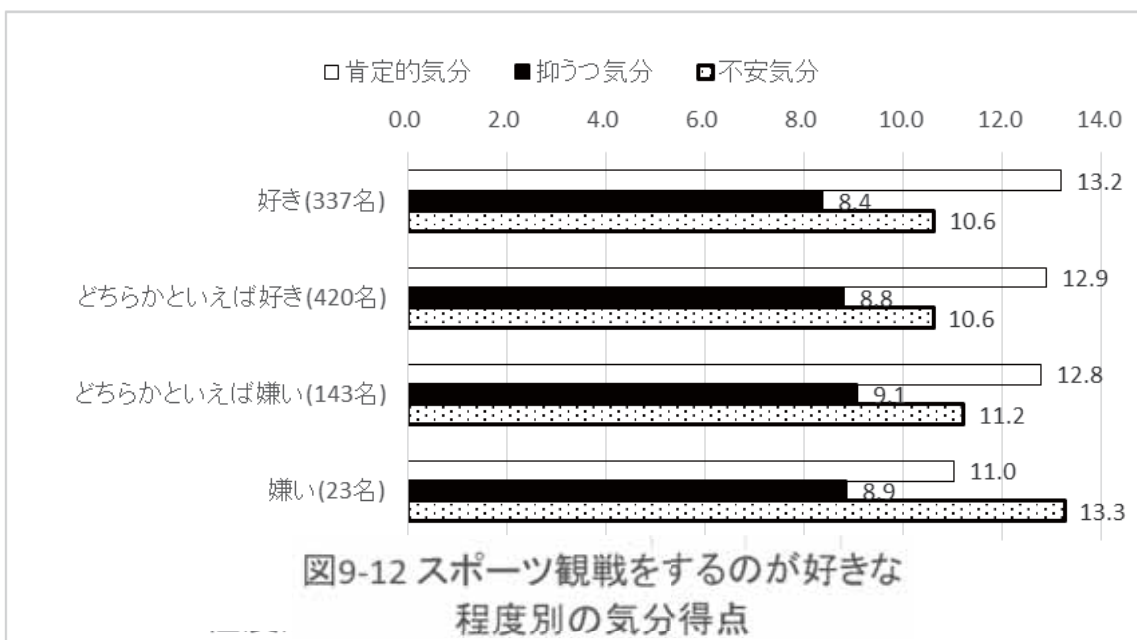
農作業をしている(10名)	糖が多いものを避ける
ウォーキング(10名)	交通機関等を遣わず自転車通勤
リハビリをしている(6名)	通勤時、駅まで自転車
仕事で十分運動をしている(5名)	自分の好きなことをたまにはやる
週に何日か走っている(5名)	毎日温泉に行く
筋トレ(3名)	運動が出来ない分コーラスで発散
ラジオ体操(3名)	週一回ベリーダンスを習っている
フィットネスに行く(3名)	健康食品
駅などで階段を使う(3名)	ストレスをためない生活を心がけている。
自転車で買い物に行く(2名)	毎日犬との散歩
仕事の他に競技ダンスをしている	
ゴルフ練習	
趣味を持つ事	

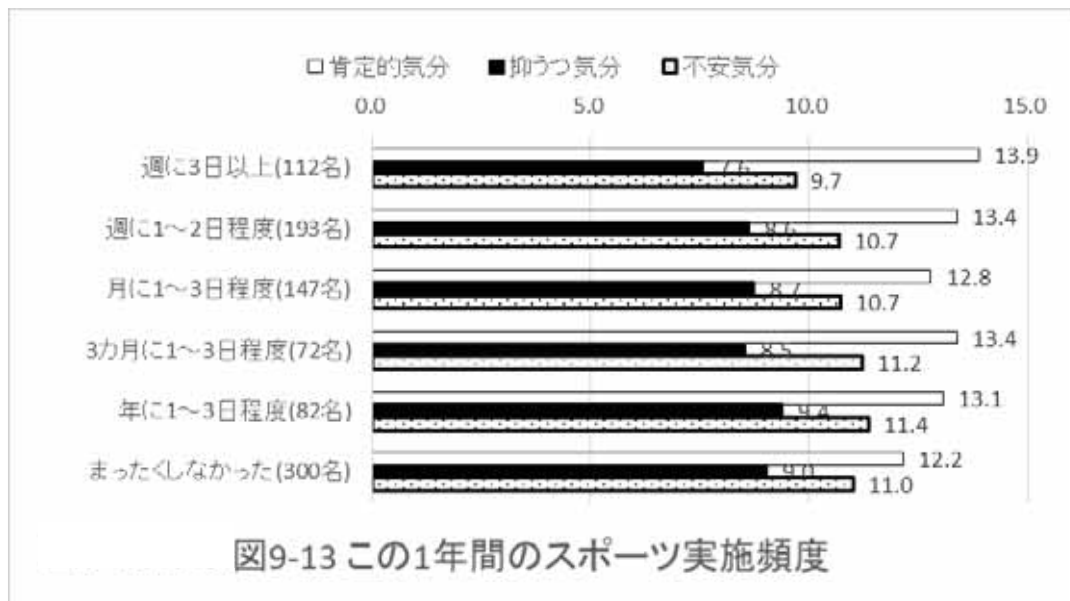


を行っている」という質問項目の結果である。t検定の結果、肯定的気分($t[935]=-2.25$, $p<0.05$)のみで有意差が見られた。このことは、定期的にスポーツをしていない人よりも、している人の方が肯定的気分が高いことを示している。

表9-2は、選択肢6の「その他()」の回答である。園芸やウォーキング、リハビリテーション、ジョギング、筋トレ、ラジオ体操、フィットネスクラブ、階段をできるだけ使う、自転車で買い物に行くなどが多かった。

図9-11は問6の「日頃から、スポーツをすることが好きですか。次の中から、あてはまるものを1つ選んで番号に○を付けてください」という質問の回答番号ごとの気分得点の図である。スポーツが好きな程度を要因とする1要因の分散分析をおこなった結果、肯定的気分得点($F[3, 903]=15.39$ $p<0.001$)、抑うつ気分得点($F[3, 903]=6.34$,

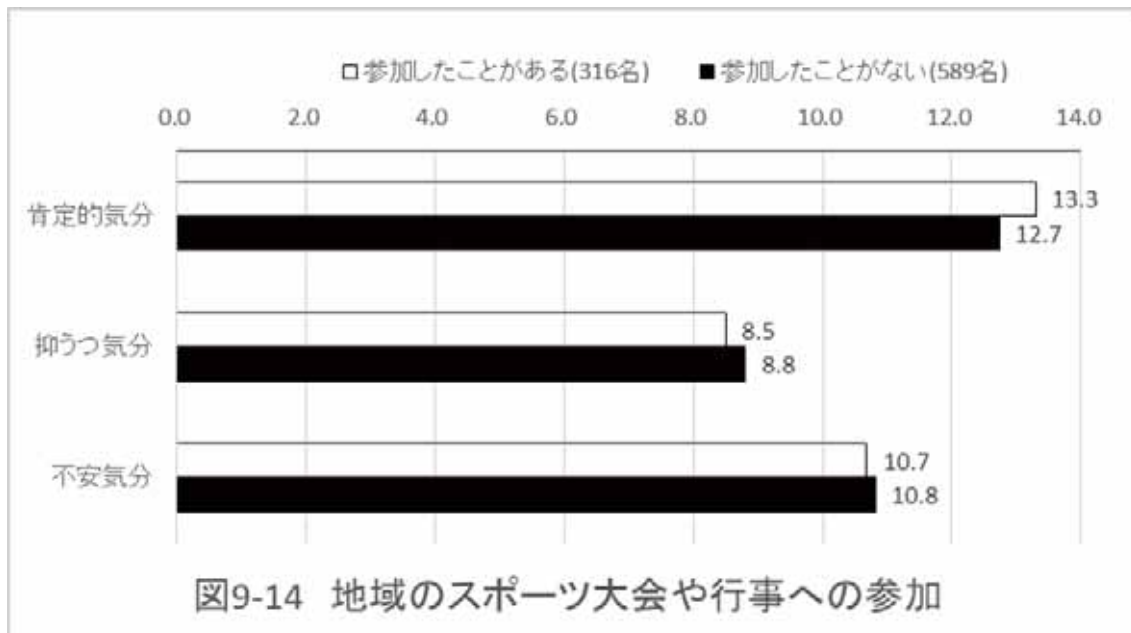




p<0.001)、不安気分得点(F[3, 903]=2.68, p<0.05)とすべての尺度で分散分析の結果は有意であった。そこで、LSD法を用いた多重比較によれば、肯定的気分得点においては「好き」が一番肯定的気分が強く、「どちらかといえば好き」と「どちらかといえば嫌い」には差がなく、この2つは「嫌い」な人よりも肯定的気分は高いことが示された。抑うつ気分得点は、「好き」な人が一番抑うつが低く、「どちらかといえば好き」と「どちらかといえば嫌い」の間には差がないものの、「どちらかといえば好き」は「嫌い」な人よりも抑うつが低いことが示された。不安気分得点においては、「好き」な人は不安が一番低く、「どちらかといえば好き」と「どちらかといえば嫌い」、および「嫌い」の3者間には差がなかった。

図9-12は問7の「テレビや競技場などでスポーツを見るのが好きですか。次の中から、あてはまるもの1つ選んで番号に○を付けてください」という質問の回答番号ごとの気分得点の図である。スポーツ観戦が好きを要因とする1要因の分散分析をおこなった結果、肯定的気分得点(F[3, 919]=2.70 p<0.05)と不安気分得点(F[3, 919]=3.05, p<0.05)で有意であった。そこで、LSD法を用いた多重比較によれば、肯定的気分得点においては「好き」と「どちらかといえば好き」、および「どちらかといえば嫌い」には差がないものの、この3者は「嫌い」な人よりも肯定的気分が高いことが示された。不安気分得点においては、「好き」と「どちらかといえば好き」、および「どちらかといえば嫌い」には差がないものの、この3者は「嫌い」な人よりも不安気分が低いことが示された。

図9-13は問9の「この1年間(2017年1月から現在まで)に、どのくらいの頻度でスポーツを行いましたか。次の中からあてはまるもの1つ選んで番号に○を付けてください。ただし、学校の授業や職業として行ったものは除きます」という質問の回答番号ごとの気分得点の図である。スポーツをした頻度を要因とする1要因の分散分析をおこなった結果、肯定的気分得点(F[5, 900]=5.19, p<0.001)と抑うつ気分得点(F[5, 900]=2.49,

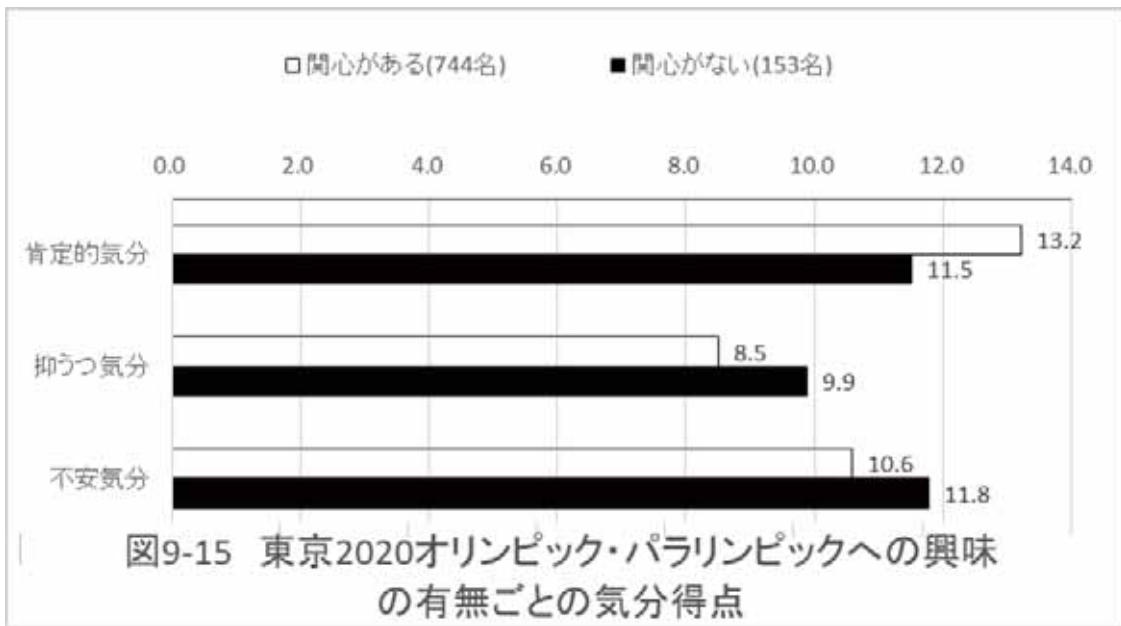


p<0.05)で有意であった。そこで、LSD法を用いた多重比較によれば、肯定的気分得点においては「週に3日以上」は、「月に1~3日」と「まったくしなかった」人よりも肯定的気分は高く、「週に1~2日」と「3か月に1~3日」および「年に1~3日程度」の人は、「まったくしなかった」人よりも肯定的気分は高かった。このことから、どのような頻度であるにせよ、スポーツをした方が全くしないよりは、肯定的気分が高いことがわかる。抑うつ気分においては、「週に3日以上」の人は、「3か月に1~3日程度」を除くすべての頻度の人よりも、抑うつ気分が低かった。このことから、抑うつ気分を低くするためには、週に3日以上スポーツをすることが必要であることがわかる。

図9-14は、「問23 地域におけるスポーツの大会や行事に参加したことがありますか。次のいずれかの番号に○を付けてください」という質問への回答別の気分のグラフである。地域スポーツ大会への参加と不参加の人たちの間で、気分ごとにt検定を実施した。その結果、肯定的気分(t[903]=2.25, p<.05)のみで有意差が見られた。このことから、地域スポーツ大会に参加している人のほうが参加していない人よりも肯定的気分が高いことがわかる。

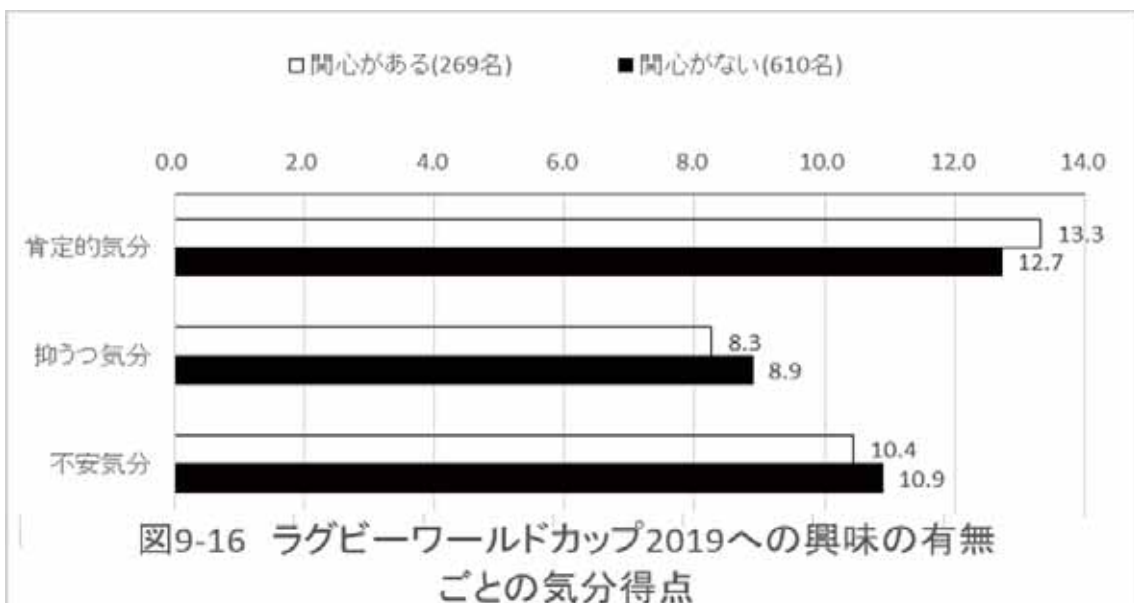
図9-15は、「問42 東京2020オリンピック・パラリンピックに興味がありますか、次のいずれの番号に○を付けてください」という質問への回答ごとの気分得点の図である。興味がある人とない人の平均値間でt検定を実施したところ、肯定的気分得点(t[895]=5.38, p<0.001)、抑うつ気分得点(t[895]=-3.73, p<0.001)、不安気分得点(t[895]=-2.98, p<0.01)とすべての尺度でt検定の結果は有意であった。このことは、東京2020オリンピック・パラリンピックに興味がある人の方がいない人よりも、肯定的気分は高く、抑うつ気分と不安気分は低いことを示している。

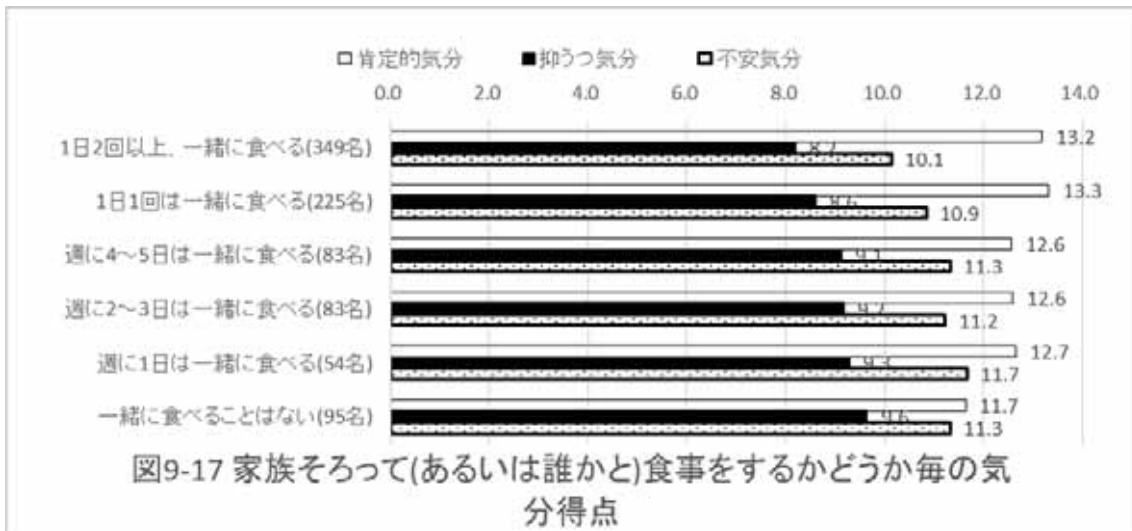
図9-16は、「問45 ラグビーワールドカップ2019に関心がありますか。次のいずれ



かの番号に○を付けてください」という質問への回答ごとの気分得点の図である。興味がある人とない人の平均値間でt検定を実施したところ、肯定的気分得点($t[877]=2.26, p<0.05$)、抑うつ気分得点($t[877]=-2.03, p<0.05$)、で有意であった。このことは、ラグビーワールドカップ2019に興味がある人の方がいない人よりも、肯定的気分は高く、抑うつ気分は低いことを示している。

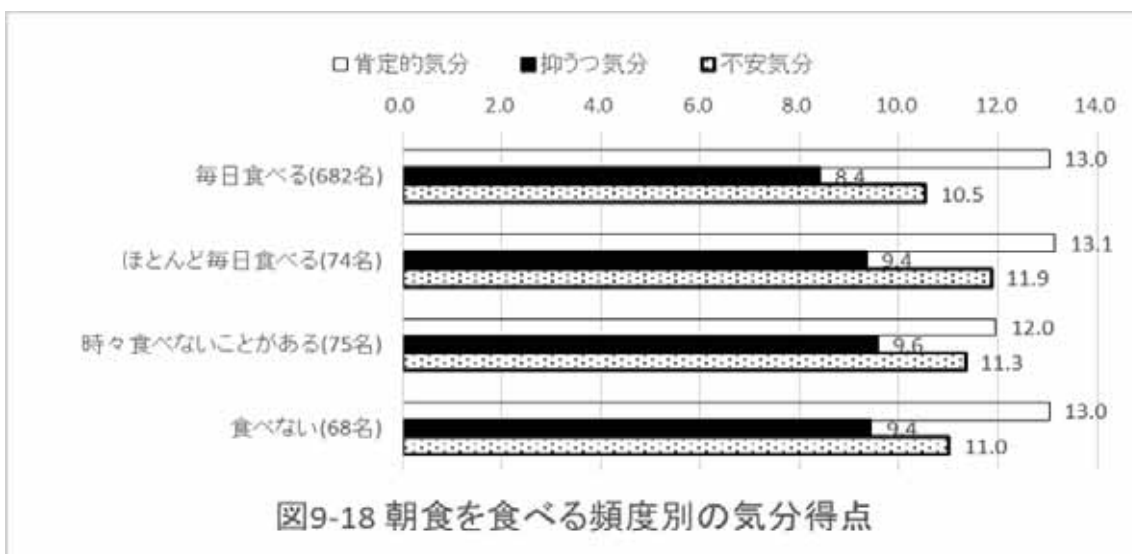
図9-17は、「問48 食事は家族そろって(あるいは誰かと)一緒に食べますか。次のなかから当てはまるもの1つ選んで番号に○をつけてください」という質問への回答ごとの気分得点の図である。どの程度の頻度で家族と一緒に食事をするかを要因とする1要因の分散分析をおこなった結果、肯定的気分得点($F[5, 883]=3.64, p<0.01$)と抑うつ気分($F[5, 883]=2.64, p<0.05$)、不安気分得点($F[5, 883]=2.47, p<0.05$)とすべての尺度で

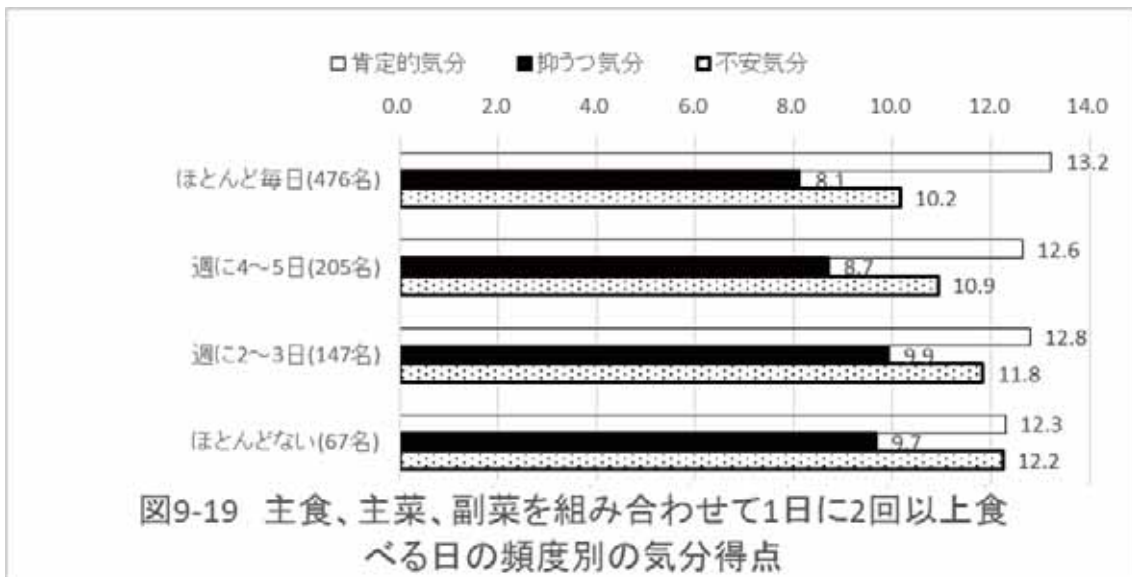




有意であった。そこで、LSD法を用いた多重比較を行ったところ、肯定的気分得点においては「1日に2回以上一緒に食べる」と「1日1回は一緒に食べる」人は、「一緒にたべることはない」人よりも肯定的気分が高いことが示された。抑うつ気分においては、「1日に2回以上一緒に食べる」と「1日1回は一緒に食べる」人は、「一緒にたべることはない」人よりも抑うつ気分が低いことが示された。さらに不安気分においては、「1日に2回以上一緒に食べる」人は、「週に4~5日は一緒に食べる」「週に1日は一緒に食べる」「いっしょに食べることはない」人よりも不安が低いことが示された。

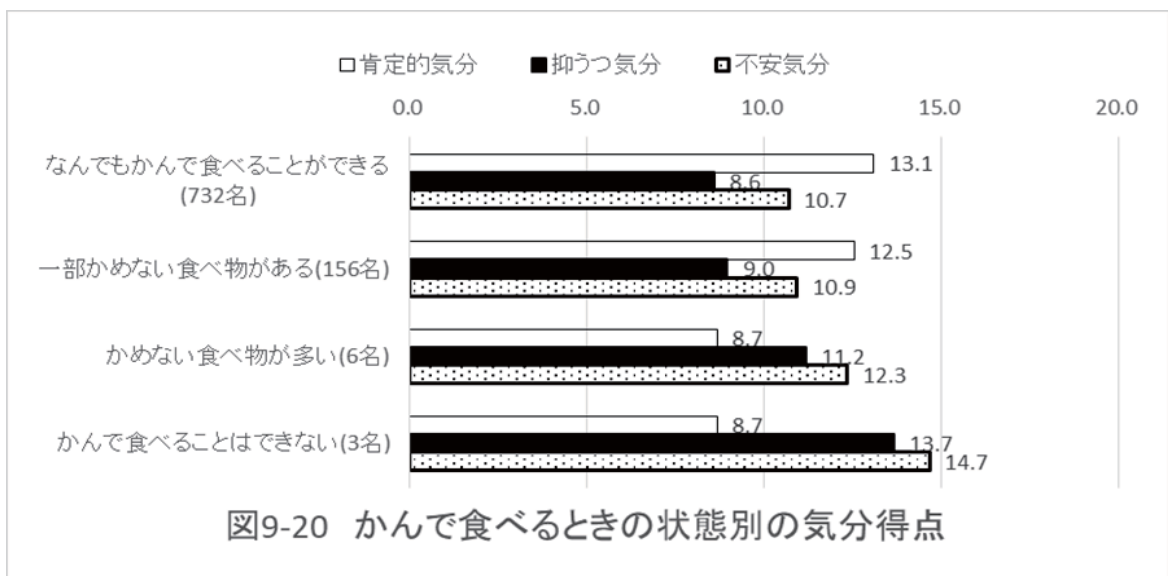
図9-18は、「問49 朝食は食べますか。次のなかから当てはまるもの1つ選んで番号に○をつけてください」という質問への回答ごとの気分得点の図である。どの程度の頻度で朝食を食べるかを要因とする1要因の分散分析をおこなった結果、抑うつ気分($F[3, 895]=3.55, p<0.05$)のみで分散分析の結果が有意であった。そこで、LSD法を用いた多重比較を行ったところ、「毎日食べる」人と「ときどき食べないことがある」人





で差があった。

図9-19は、「問50 主食(ごはん、パン、麺類などの料理)、主菜(魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品を主材料にした料理)、副菜(野菜類、海藻類、きのこ類を主材料にした料理)の3つを組み合わせると1日に2回以上あるのは週に何日ありますか。次の中から、あてはまるものを1つ選んで番号に○を付けてください」という質問への回答ごとの気分得点の図である。3つを組み合わせると1日2回以上食べる日の頻度を要因とする1要因の分散分析をおこなった結果、抑うつ気分($F[3, 891]=8.73, p<0.001$)と不安気分($F[3, 891]=8.09, p<0.05$)で分散分析の結果が有意であった。そこで、LSD法を用いた多重比較を行ったところ、抑うつ気分においては、「ほとんど毎日」と「週に2~3日」「ほとんどない」の間で差があった。また、「週に4~5日」と「週に2~3日」の間にも差があった。また、不安気分においては、「ほとんど毎日」は他の3群と差があり、「週に4~5日」と「ほとんどない」の間にも差があった。

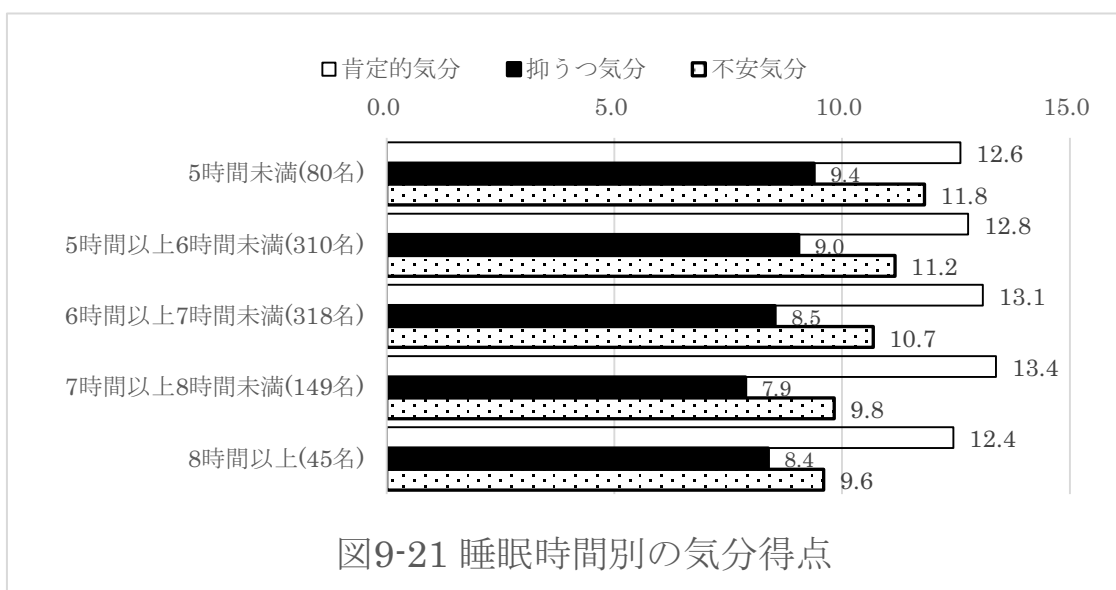


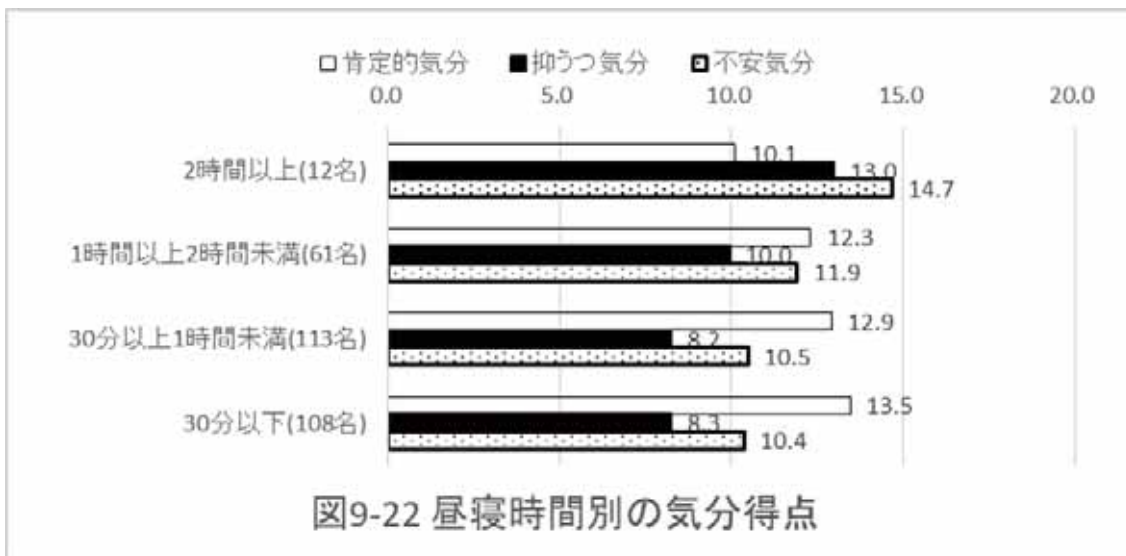
次に、「問 52 食べる速度は速いですか、次の中から、あてはまるものを 1 つ選んで番号に○を付けてください」という質問項目の回答番号を要因とする DAMS の各気分の分散分析を実施したが、有意な結果は得られなかった。このことは、食べる速度の違いで、気分には差があるわけではないことを示している。

図 9-20 は、「問 53 かねで食べる時の状態について、あてはまるものを 1 つ選んで番号に○をつけてください」という質問への回答ごとの気分得点の図である。かねで食べられる状態を要因とする 1 要因の分散分析をおこなった結果、肯定的気分 ($F[3, 893]=5.22, p<0.001$) で分散分析の結果が有意であった。そこで、LSD 法を用いた多重比較を行ったところ、「なんでもかねでたべることができる」と「かめない食べ物が多い」および「かねでたべることにはできない」の間に差があり、「一部かめない食べ物がある」と「かめない食べ物が多い」に差があった。

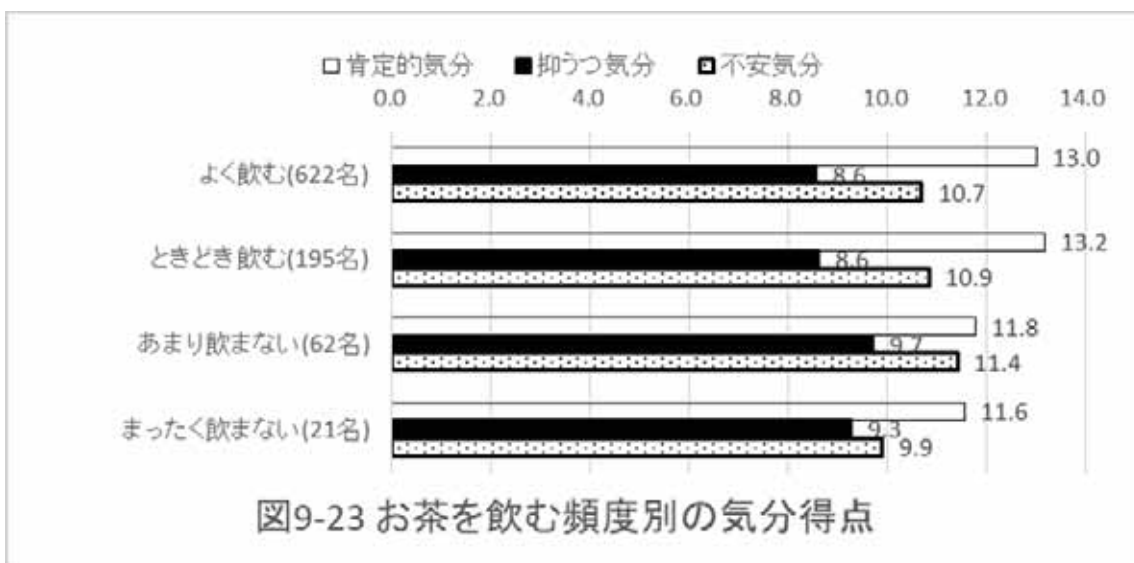
図 9-21 は、「問 54 睡眠は 1 日何時間ですか。次の中からあてはまるものを 1 つ選んで番号に○をつけてください」という項目の回答ごとの、気分得点の図である。睡眠時間を要因とする 1 要因の分散分析をおこなった結果、抑うつ気分 ($F[4, 897]=2.75, p<0.05$) と不安気分 ($F[4, 897]=4.02, p<0.01$) で分散分析の結果が有意であった。そこで、LSD 法を用いた多重比較を行ったところ、抑うつ気分においては、「5 時間未満」と「5 時間以上 6 時間未満」が、「7 時間以上 8 時間未満」と差があった。また、不安気分においては、「5 時間未満」は、「6 時間以上 7 時間未満」「7 時間以上 8 時間未満」「8 時間以上」とに差があり、「5 時間以上 6 時間未満」は、「7 時間以上 8 時間未満」「8 時間以上」とに差があった。このことは、睡眠時間が 6 時間以下では、7 時間以上よりも、抑うつも不安も強くなることを示している。

次に、「問 55 昼寝をしますか」という質問項目の回答ごとに、気分得点の分散分析を実施したところ有意な結果はえられなかった。しかし、「問 56 問 55 で「1. する」





に○をつけた方におたずねします。時間はどれくらいですか。次の中から、あてはまるものを1つ選んで番号に○をつけてください」という質問項目への回答を要因として、各気分得点についての分散分析を実施したところ、肯定的気分得点 ($F[3, 290]=3.80$, $p<0.05$) と抑うつ気分 ($F[3, 290]=6.51$, $p<0.001$)、不安気分得点 ($F[3, 290]=4.13$, $p<0.01$) とすべての尺度で有意であった。図9-22は、昼寝時間ごとの気分得点の図である。そこで、LSD法を用いた多重比較を行ったところ、肯定的気分得点においては「2時間以上」と、「30分以上1時間未満」および「30分以下」とに差があり、「1時間以上2時間未満」は「30分以下」とに差があった。抑うつ気分においては、「2時間以上」はその他すべての群よりも高く、「1時間以上2時間未満」は「30分以上1時間未満」と「30分未満」よりも高いという差があった。さらに不安気分においては、「2時間以上」は「30分以上1時間未満」と「30分未満」とに差があり、「1時間以上2時間未満」は「30分以下」とに差があった。以上のことから、昼寝の時間は、1時間以下、できれば



ば 30 分以下が、最も気分にはいいことがわかる。

図 9-23 は、「問 59 普段からお茶は飲みますか。次の中からあてはまるものを 1 つ選んで番号に○をつけてください」という項目の回答ごとの、気分得点の図である。お茶を飲む頻度を要因とする 1 要因の分散分析をおこなった結果、肯定的気分 ($F[3, 896]=3.50, p<0.05$) で分散分析の結果が有意であった。そこで、LSD 法を用いた多重比較を行ったところ、肯定的気分においては、「よく飲む」と「ときどき飲む」は、「あまり飲まない」とに差があった。

総合考察

まず、本調査の結果と北海道の一般成人 938 名との比較から、本調査の気分が一般成人の調査結果とみなせることがわかる。また、問 1 の健康状態での分析から、健康でなくなるにしたがって、肯定的気分は低下し、抑うつ気分と不安気分が高くなることが示された。また、問 2 の分析から、体力に自信がなくなるにつれて肯定的気分は低下し、抑うつ気分と不安気分が強くなることが示された。さらに問 3 の分析から、運動不足を感じないほど、肯定的気分は強く、抑うつ気分と不安気分は弱いことが示された。

また、問 4 の分析から、食事の量やバランスに気をつけていると、肯定的気分は高く、抑うつ気分と不安気分は低いことが示された。また、睡眠や休息をとるように気をつけていると肯定的気分は強いことも示された。さらに、日課として体操やストレッチや散歩をしている人は抑うつ気分が低いことが示された。また、定期的にスポーツをしている人は、肯定的気分が高いことも示された。同様に、スポーツをすることが好きであるほど、肯定的気分は強く、抑うつと不安気分は低いことも示されている。また、スポーツ観戦が好きだと、肯定的気分が強く、不安気分は低いことが示された。

問 9 の分析からは、どのような頻度であるにせよ、スポーツをした方が全くしないよりは肯定的気分は強く、抑うつ気分を低めるためには週に 3 日以上スポーツをすることが必要であることが示された。さらに問 23 の分析から、地域スポーツ大会に参加している人の方が、参加していない人よりも、肯定的気分が強いことも示された。

問 42 と問 45 の分析からは、東京 2020 オリンピック・パラリンピックや、ラグビーワールドカップ 2019 に興味がある人の方が、肯定的気分は強く、抑うつ気分は弱いことが明らかとなった。

問 48 からの食事に関する質問の分析では、家族と一緒に食事をとる人の方が、肯定的気分は強く、抑うつ気分や不安気分は低いこと。朝食は毎日食べた方が、抑うつ気分は低いこと。主食、主菜、副菜を組み合わせると 1 日に 2 回以上食べる方が、そうでない場合よりも、抑うつ気分と不安気分が低いことが示された。さらに、かんで食べられる方が、そうでない場合よりも肯定的気分が強いことが示された。

睡眠時間に関しては、睡眠時間が 6 時間以下では、7 時間以上よりも、抑うつも不安も強くなることが明らかとなった。また、昼寝の時間は 1 時間以下、できれば 30 分以

下が気分にはいい影響を及ぼすことが分かった。

最後に、お茶を飲む人の方が、あまり飲まない人よりも肯定的気分が強いことが明らかとなった。

以上の結果を総合すると、7時間以上の睡眠をとり、昼寝は30分以下とし、家族と楽しくバランスの取れた食事を、朝食を抜かずに1日3回、かんで食べている人ほど、肯定的気分は強く、抑うつ分と不安気分は低いことが明らかとなった。また、スポーツをしていて、オリンピックなどのスポーツ観戦に興味があるほど、やはり肯定的気分は強く、抑うつ気分と不安気分は弱いことが明らかとなった。つまり、食事、スポーツ、睡眠の3者を適切に組み合わせることで、肯定的気分を高め、抑うつ気分と不安気分を弱められることが本調査により示されたものと考えられることができる。

引用文献

- 1) 福井至 (1997). Depression and Anxiety Mood Scale(DAMS)開発の試み 行動療法研究, **23**, 83-93.
- 2) 福井至・木津明彦・田村嘉子・千丈雅徳・奥瀬哲 (1997). DAMS (Depression and Anxiety Mood Scale)の成人への適用可能性と臨床的妥当性および有用性の検討. 北海道心理学研究, **20**, 63~71.
- 3) 福井至・木津明彦・陳峻雯・熊野宏昭・坂野雄二 (2004) DAMS. 東京:こころネット

第 10 章 食生活・食習慣について

第10章 食生活・食習慣について

宇和川小百合・色川木綿子

この章では、回答者の食事や睡眠について分析をする。回答者の食習慣を知るために評定尺度法や多肢選択式による質問項目を用いた。生活習慣病は、「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する症候群」のことをいう。生活習慣病予防のために運動習慣は大事な要因の一つであるが、この章ではさらに食習慣について検討したので、報告する。

1. 健康や食事のために普段心がけていること

(1) 問48「食事は家族そろって（あるいは誰かと）一緒に食べますか」

食事は家族そろって食べるかを尋ねた結果を図10-1に示した。「1日2回以上、一緒に食べる」37.2%、「1日1回は一緒に食べる」24.0%であった。6割以上の方が1日1回以上家族と食事をとっている。

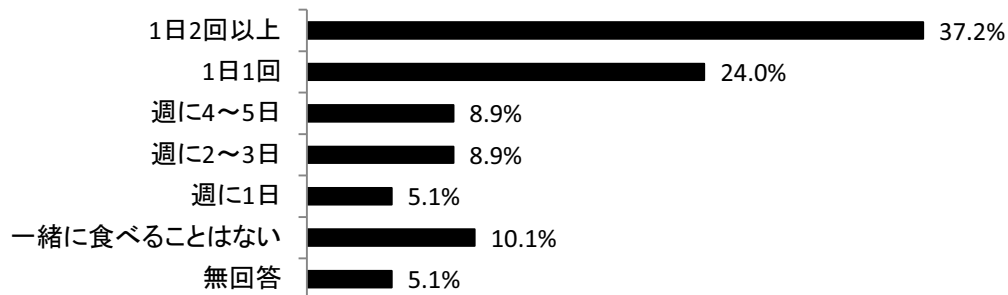


図10-1 どれくらいの頻度で家族そろって食事をするか

性別で見ると、男性55.5%、女性67.7%が、1日1回以上共食していた。「一緒に食べることはない」は、男性12.1%、女性8.0%で男性に共食しない人が多くみられた。食育に関する意識調査¹⁾によると、家族と「ほとんど毎日食べる」人は朝食57.8%、夕食66.5%であった。また、1日の全ての食事を一人で食べるのが「ほとんど毎日」と回答した人は13.1%で、男性の20歳代、女性の70歳以上で高くなっていた。今回の調査とほぼ同様な結果であった。

(2) 問49「朝食は食べますか」

朝食は食べるかという問いに対して結果を図10-2に示した。「毎日食べる」72.8%、「ほとんど毎日食べる」7.9%と8割の人が回答しており、ほとんどの人が朝食を食べていることがわかる。埼玉県調査²⁾では「ほとんど毎日食べる」人が80.2%であり、今回の結果と同様であった。一方、県の調査²⁾で「ほとんど食べない」は11.4%であったが、今回の調査では「食べない」人は7.3%と少なかった。

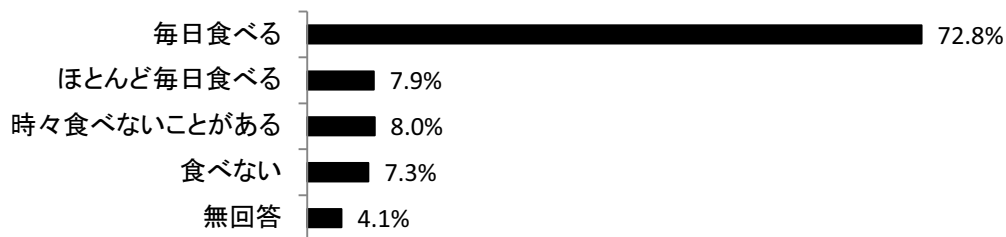


図10-2 朝食は食べますか

性別では、「毎日食べる」男性 71.3%、女性 80.0%、「食べない」男性 10.2%、女性 4.9%であった。朝食を毎日食べる人は女性がやや多くみられた。

「毎日食べる」人は、普段、運動不足を感じている人の中で 65.0%、ある程度感じている人の中で 77.3%、あまり感じていない人の中で 86.2%、ほとんど感じていない人の中で 78.7%であった。また、スポーツをするのが嫌いな人は、「毎日食べる」が 67.5%と少なく、スポーツが好き、どちらかといえば好き、どちらかといえば嫌いの人は 75%以上が「毎日食べる」と回答していた。これらのことより、運動不足を感じている人に朝食を食べる習慣が少ないと思われる。

(3) 問 50「主食、主菜、副菜の 3 つを組み合わせる食べることが 1 日に 2 回以上あるのは週に何日ありますか」

問 50 主食（ごはん、パン、麺類などの料理）、主菜（魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品を主材料にした料理）、副菜（野菜類、海藻類、きのこ類を主材料にした料理）の 3 つを組み合わせる食べることが 1 日に 2 回以上あるのは週に何日ありますか、という質問である。武見ら³⁾によると、主食、主菜、副菜を 1 日に 2 回以上組合せて食べている人は、栄養バランスがとれている、と報告している。

今回の結果では「ほとんど毎日」50.8%、「週に 4～5 日」21.9%、「週に 2～3 日」15.7%、「ほとんどない」7.2%であった。

また、国民健康・栄養調査⁴⁾と同様に主食、主菜、副菜の組み合わせを年代と性別に分けて分析をした結果が図 10-3、10-4 である。まず、男性と女性で比較したところ、「ほとんど毎日」の割合は、男性 45.9%、女性 55.6%と男性より女性の方が多かった。これは国の調査結果⁴⁾、男性 47.6%、女性 52.7%とほぼ同様であった。埼玉県の結果²⁾では「ほとんど毎日」の割合が、男性 50.2%、女性 54.3%であり、女性は同様であったが、男性の結果に違いがみられた。女性の方が栄養バランスを意識していることがうかがえる。年代別に比較したところ、「ほとんど毎日」と回答した人が、男性では 40 代で 30.2%と一番割合が低く、女性では 20 代が 23.1%と一番低い結果であった。このことから他の年代より偏った食事をしていることが考えられる。一方、国の調査³⁾では若い年代ほど、その割合が低い傾向にあり、狭山市の結果とは多少違いがみられた。

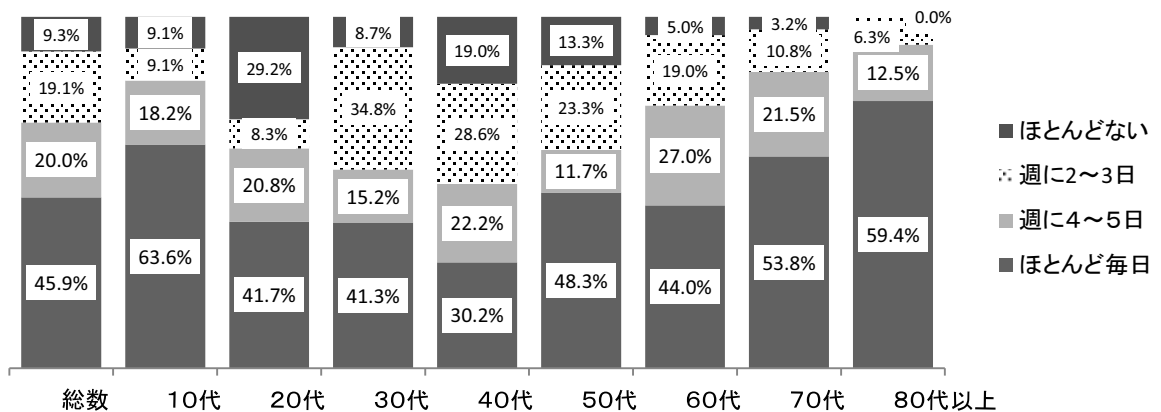


図10-3 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度(男性)

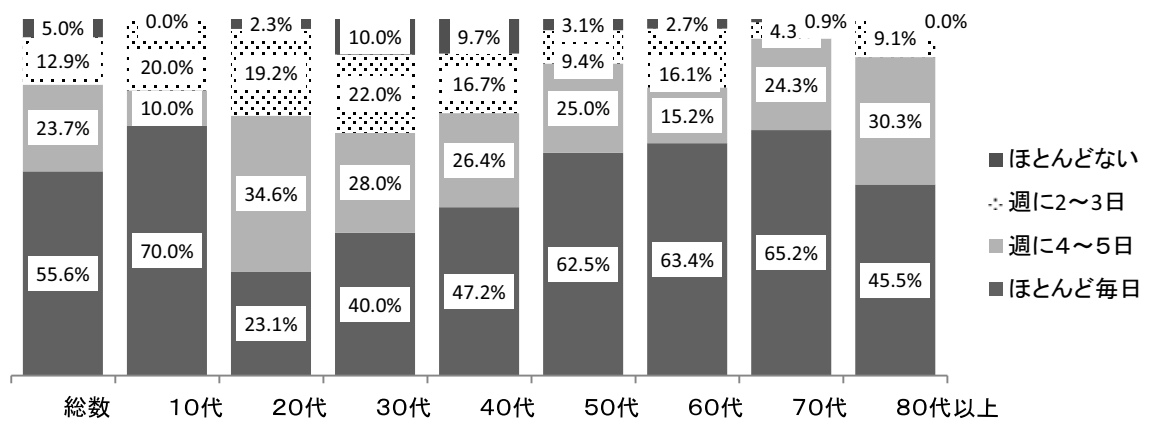


図10-4 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度(女性)

食育意識調査¹⁾によると、主食・主菜・副菜をそろえて食べる回数を増やすために必要なことは「時間があること」51.1%、「手間がかからないこと」48.1%となっている。調理にかける時間が少ないことが挙げられており、共食が少なくなっていることにも関連があると思われる。

(4) 問51「主食、主菜、副菜のうち、組み合わせず食べてられないのはどれですか」

問50で「毎日組み合わせず食べる」以外で回答した人はどの組み合わせが食べられないだろうか。「主食」10.7%、「主菜」15.5%、「副菜」73.5%であった。また男女別の分析結果を図10-5、10-6に示した。男女とも野菜中心の「副菜」が食べられない人が多かった。特に男性は「週4~5日」組合せて食べている人であっても7割以上の方は副菜を食べない(組み合わせられない)傾向がみられた。

また、県の調査²⁾で、1日に野菜料理を皿数で考えると何皿食べているか、という質問に、男女とも「1~2皿」という回答が最も多く、男性では「ほとんど食べない」が

10.6%であった。野菜料理を5皿以上食べることに「関心がない」は男性63.7%、女性47.8%であった。主食、主菜、副菜を組み合わせた食事の頻度が高いほど、炭水化物、たんぱく質及び野菜の摂取状況が目標とされる量に合致していると評価される者の割合が高くなる⁴⁾ため、副菜をきちんと毎食とれるような工夫が必要である。

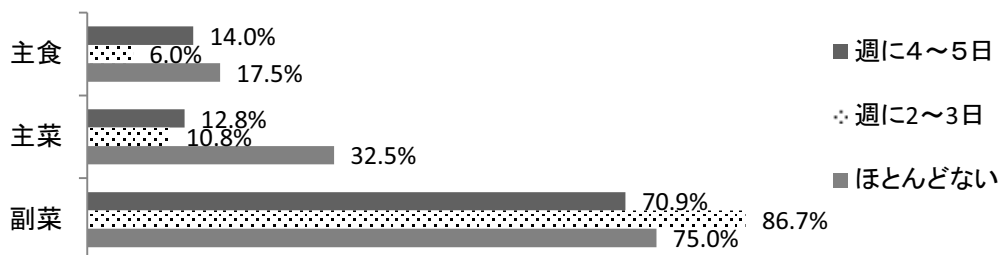


図10-5 主食・主菜・副菜のうち組み合わせて食べられないのはどれか（男性）



図10-6 主食・主菜・副菜のうち組み合わせて食べられないのはどれか（女性）

2. 生活習慣について

(5) 問 52 「食べる速度は速いですか」

食べる速度は速いかと尋ねた結果を図10-7に示した。一番多かった回答は「人と同じくらいだと思う」53.7%であった。半数の人が人と同じ速度で食べていると認識していることがわかる。性別で見ると、「人より速いと思う」男性35.2%、女性25.1%、「人と同じくらいだと思う」男性50.1%、女性57.0%、「人より遅いと思う」男性10.4%、女性15.2%であった。また、県の調査²⁾によると、男性は「どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べない」が40.8%で最も高く、女性は「どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べている」44.3%が最も高かったため、どちらの調査結果からも男性の方が速く食べていると思っている傾向がみられた。

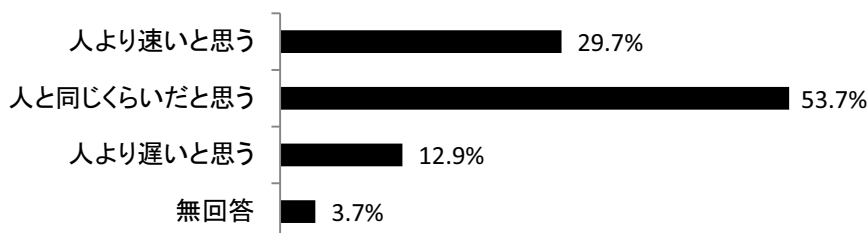


図10-7 食べる速度は速いですか

(6) 問 53 「かんで食べるときの状態について」

かんで食べるときの状態について尋ねた結果を図 10-8 に示した。一番多かった回答が「なんでもかんで食べることができる」78.1%であった。約8割の人がなんでもかんで食べることが出来ている。

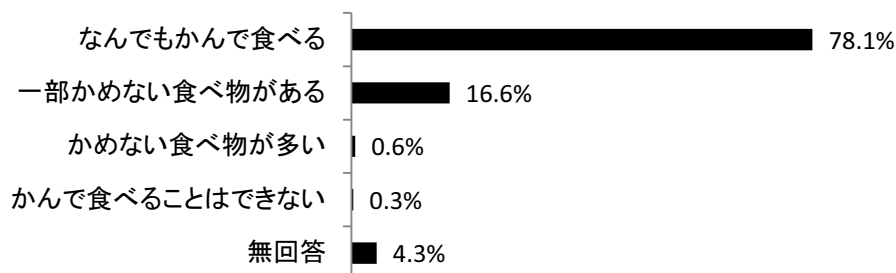


図10-8 かんで食べるときの状態

(7) 問 54 「睡眠時間は1日何時間ですか」

睡眠時間は1日何時間ですかという問いに対して、「5時間未満」8.5%、「5時間以上6時間未満」33.1%、「6時間以上7時間未満」33.9%、「7時間以上8時間未満」15.9%、「8時間以上」4.8%であった。5時間から7時間の睡眠時間が多くみられた。また、年代と性別に分けて分析をした結果を図 10-9、10-10 に示した。まず、男性と女性で比較したところ、男性は「6時間以上7時間未満」の割合が最も高く、女性は「5時間以上6時間未満」の割合が最も高かった。女性より男性の方が睡眠時間は長いという結果であった。年代別で比較したところ、男性の睡眠時間は40～50代以外は「6時間以上7時間未満」が一番高かったが、40～50代は「5時間以上6時間未満」が高かった。女性は10代・30代・70代以降が「6時間以上7時間未満」が高く、20代・40～60代は「5時間以上6時間未満」が一番高かった。

睡眠指針 2014⁵⁾によると、人は成人してから加齢につれて、夜間に実際に眠ることのできる時間、いわゆる一晩の睡眠の量は徐々に減少していき、10歳代前半までは8時間以上、25歳で約7時間、その後20年経って45歳には6.5時間、さらに20年経って65歳になると約6時間というように、健康で病気でない人では20年ごとに30分ぐらいの割合で減少していき、それがわかっている。一方で、夜間に寝床で過ごした時間は、20～30歳代では7時間程度であるが、中年以降では長くなり、75歳では7.5時間を越えている、と報告している。おおよそ今回の調査のように6時間から8時間あたりが多いようである。睡眠は、日中に支障がないように睡眠の質にも注意が必要で、よい睡眠は健康のバロメーターにもなる。また、適度な運動を習慣づけることで、入眠を促進することにつながるため、よい睡眠を得るためにも日中、体を動かすことは大切になる。

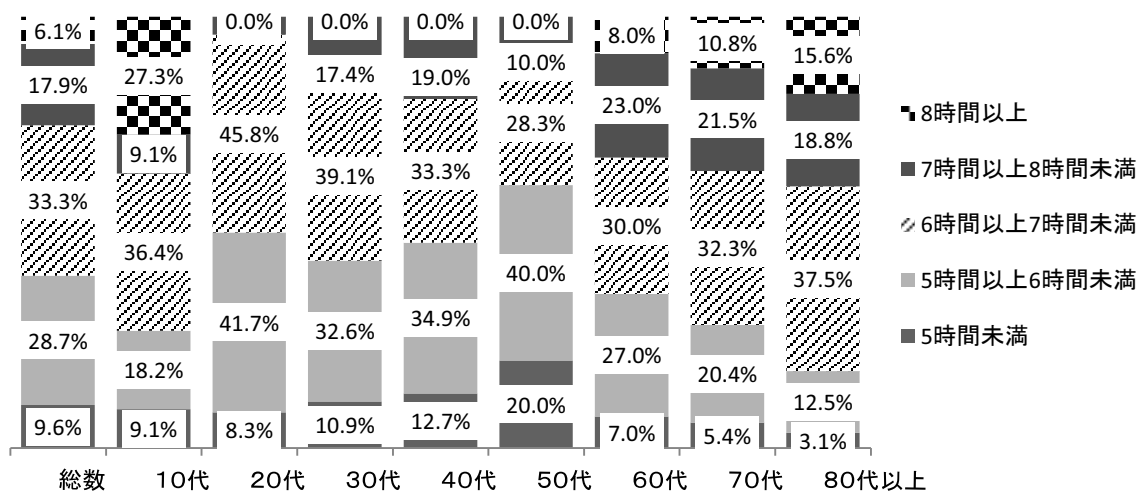


図10-9 睡眠時間は1日何時間であるか(男性)

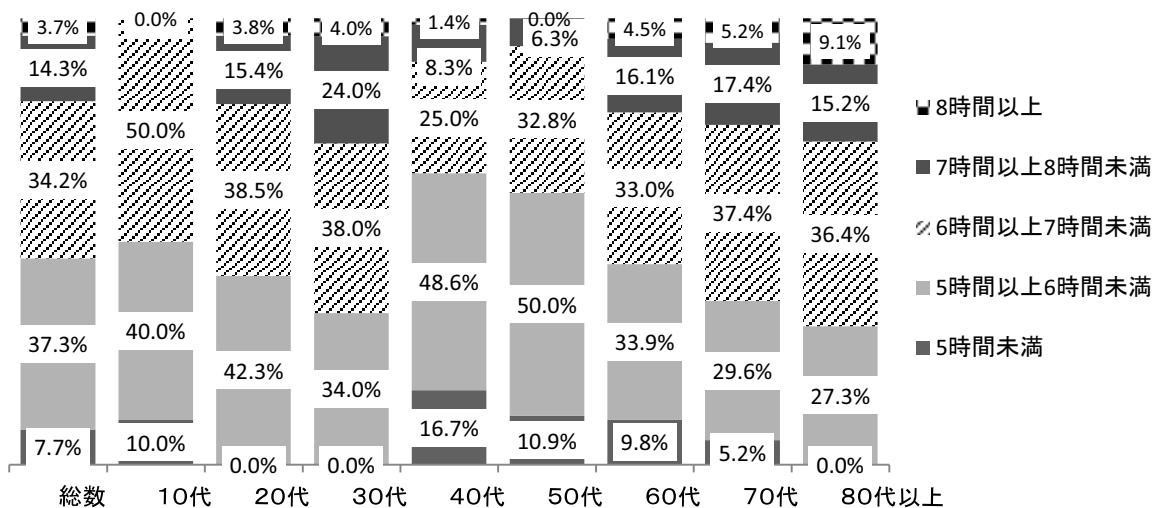


図10-10 睡眠時間は1日何時間であるか(女性)

(8) 問 55 「昼寝をしますか」

昼寝をするかという問いの結果を図 10-11 に示した。昼寝を「する」人 31.5%に対して、「しない」人は 63.4%であった。狭山市の人は昼寝をしない人の方が多かった。男女とも 3 割程度の方が昼寝をしており、性別での差はみられなかった。

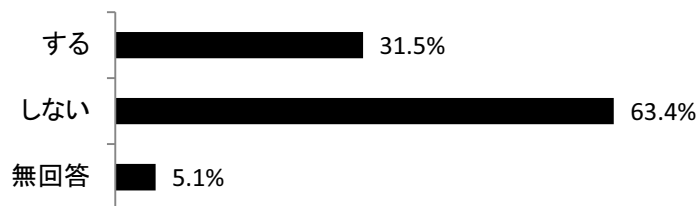


図10-11 昼寝をしますか

(9) 問 56 「昼寝の時間はどれくらいですか」

問 55 で「昼寝をする」人の昼寝時間を図 10-12 に示した。一番多かった回答は「30分以上1時間未満」38.0%、続いて「30分以下」35.3%であった。このことから6割以上の人は1時間未満の昼寝であることがわかる。

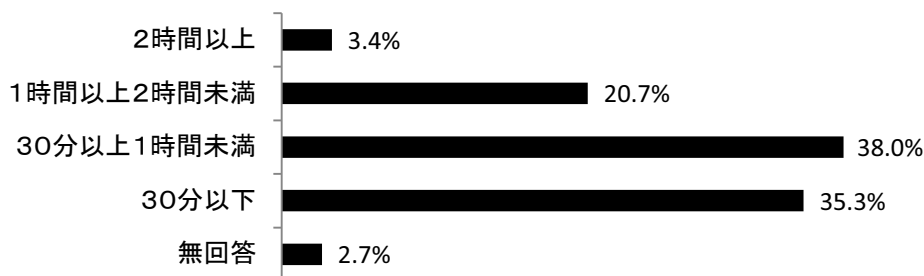


図10-12 どれくらい昼寝をするか

睡眠指針 2014⁵⁾によると、睡眠時間は、日の長い季節では短くなり、日の短い季節では長くなるといった変化をし、夜間の睡眠時間が確保できなかつた場合には、午後の眠気を改善するためにも昼寝が役に立ち、午後の早い時間帯に30分以内の短い昼寝をすることが、眠気による作業能率の改善に効果的であることを報告している。

今回の結果のように1時間未満の昼寝であれば睡眠時間に影響はないといえよう。

(10) 問 57 「体重を計っていますか」

体重を計っていますかと尋ねた結果を図 10-13 に示した。「毎日計る」16.1%、「ときどき計る」43.4%、「あまり計らない」24.1%、「計らない」12.3%であった。半数以上の人は体重を計っていた。

健康日本 21 (第2次)⁶⁾の目標に「適正体重を維持している者の増加」がある。そのためにも体重を測る習慣をつけたいものである。

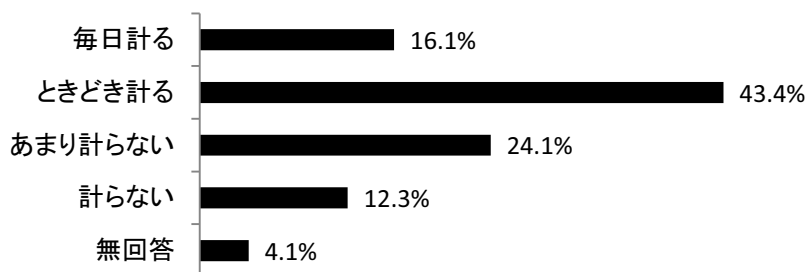


図10-13 体重を計っていますか

(11) 問 58 「身長・体重を教えてください」

問 58 の身長・体重から BMI 値を算出した。BMI (Body Mass Index) は日本肥満学会による肥満度を表す指数である。体重 (kg) ÷ 身長 (m) ² で算出される。

《肥満度分類》			
<18.5	低体重	18.5 ≤ ~ <25.0	普通体重
25.0 ≤ ~ <30.0	肥満 (Ⅰ度)	30.0 ≤ ~ <35.0	肥満 (Ⅱ度)
35.0 ≤ ~ <40.0	肥満 (Ⅲ度)	40.0 ≤	肥満 (Ⅳ度)

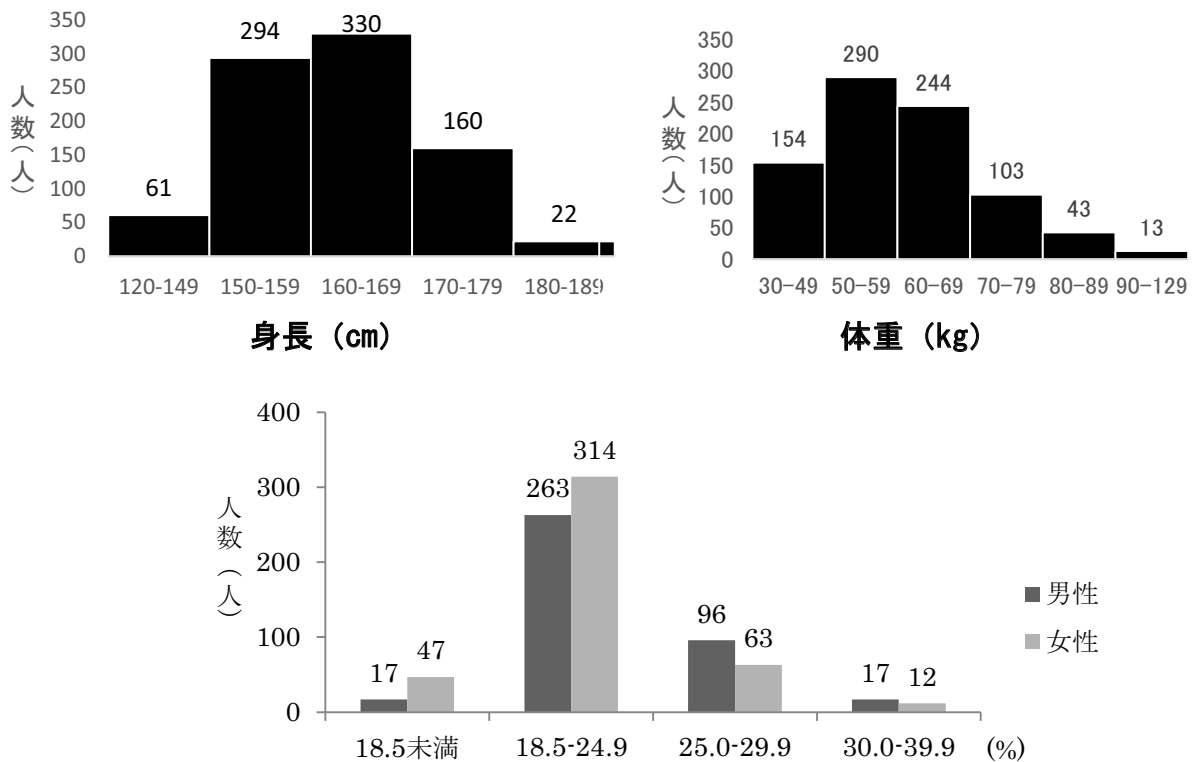


図10-16 BMI

「低体重」7.8%、「普通 (適正) 体重」63.6%、「肥満 (Ⅰ度)」15.7%、「肥満 (Ⅱ度)」2.8%、「肥満 (Ⅲ度)」0.3%、「肥満 (Ⅳ度)」0.1%であり、適正体重の人が一番多かった。性別で見ると、女性よりも男性の方が「肥満」の方の割合が多く、これは国の調査⁴⁾と同様である。

(12) 問 59 「普段からお茶を飲みますか」

普段からお茶を飲むかという問いの回答を図 10-17 に示した。普段からお茶を「よく飲む」66.4%、「ときどき飲む」20.8%、「あまり飲まない」6.6%、「まったく飲まない」2.2%であった。8割以上の人はお茶を飲んでいる。

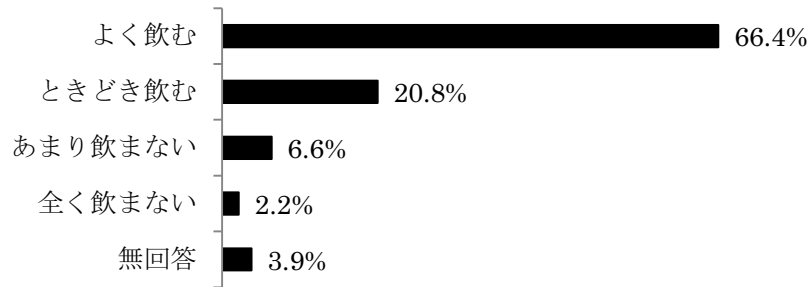


図10-17 普段からお茶を飲みますか

(13) 問 60 「よく飲むお茶はどれですか」

問 59 で「よく飲む」「ときどき飲む」と回答した人によく飲むお茶（複数回答）を質問した結果を図 10-18 に示した。一番多かったのが「緑茶」75.7%であった。続いて「麦茶」26.1%、「紅茶」23.8%という結果になった。

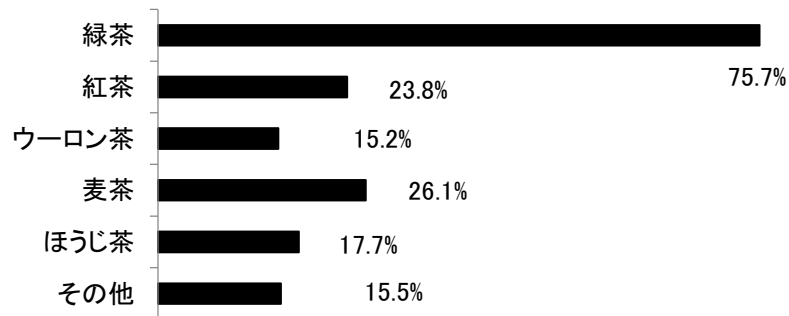


図10-18 よく飲むお茶はどれですか

狭山市は狭山茶が有名⁷⁾であり、「緑茶」を飲んでいる人が7割以上であった。狭山茶は独特の仕上げ技術があり、コクのある濃厚な味わいが特徴である。緑茶はがんや脳梗塞など重篤な病気の予防や食中毒、インフルエンザ対策などさまざまな健康効果が挙げられている。しかし、運動をする時には緑茶や紅茶、ウーロン茶は不向きな飲み物である。これらのお茶にはカフェインが多く、利尿作用があるため、余計な水分を体外に排出してしまうので、運動時には麦茶を飲むことをおすすめしたい。

総合考察

食事については6割以上の市民が1日に1回以上家族と食事をとっていた。性別で見ると男性に共食しない人が多くみられた。朝食は8割の人がほとんど毎日食べており、食べない人は7.3%と少なかった。主食、主菜、副菜を1日に2回以上組合せて食べている人は、栄養バランスがとれていると報告³⁾されているが、「ほとんど毎日」組み合わせている人が半数以上で、女性の方が割合は高かった。しかし、7割以上の人に「副菜」を組み合わせられない傾向がみられた。これらは、調理にかける時間が少ないこと

や共食が少なくなっていることとも関連があると思われる。副菜をきちんと毎食とれるような工夫や教育が必要である。また、普段からお茶を飲む人は8割以上であり、よく飲むお茶は「緑茶」であった。

食べる速さについては、人と同じくらいだと思う人が半数であり、性別では、男性の方が速く食べていると思っている傾向がみられた。早食いは肥満につながるものが予想されるが、今回の結果でも女性よりも男性の方が肥満の割合が多くでており、その傾向がみられた。全身の体力向上のためには噛むことが大切になるが、約8割の人はなんでもかんで食べることができていた。生活習慣において、睡眠も大切な要素であるが、市民の睡眠時間は5時間から7時間の人が多くみられた。睡眠は、その質にも注意が必要であるが、適度な運動を習慣づけることで、入眠を促進することにつながるため、日中に体を動かすことは大切である。

引用文献

- 1) 農林水産省「食育に関する意識調査」（2016年11月）
- 2) 埼玉県「県民の健康に関するアンケート調査」（2017年）
- 3) 武見ゆかり他 厚生労働科学研究費補助金（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業）分担研究報告書「栄養・食生活のモニタリング及び食環境整備に関する研究」
- 4) 国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所「国民健康・栄養の現状－平成27年厚生労働省国民健康・栄養調査報告より－」（2018年）
- 5) 厚生労働省健康局「健康づくりのための睡眠指針2014」（2014年）
- 6) 厚生労働省「健康日本21（第1次）」（2013年）
- 7) 埼玉県狭山市「NEXT STAGE さやま 市制施行60周年記念 狭山市勢要覧2014」（2014年）

資料編

「スポーツについての意見や要望」

(自由回答の結果)

資料

「最後に、スポーツについてご意見やご要望がありましたら、ご自由にお書きください」(自由回答)の結果

(自由回答につきましては、一部抜粋させていただきました)

1. 花の季節にマラソン大会を作ってください。老若男女が参加出来るものとして。
2. スポーツは好きで学生時代は球技を色々しましたが、今は、テレビでの観戦が大好きです。
3. 市民プールが減ってしまったのが残念です。何か狭山発祥のスポーツを新しく作るのもいいかと思えます。
4. サピオ稲荷山、ぜひ継続させてください。(複数回答あり)
5. オリンピック以降もインフラが良くなり、子供たちが安心して体力づくりが出来、レベルの高い人材がどんどん出る狭山市になる事を願いたい。(実現させたい)
6. スポーツをする公共施設を所沢市や川越市並に増やすこともして欲しい。
7. 老人が楽しめる様なスポーツインストラクターをつけて健康増進を図ってもらえればありがたいです。
8. 万歩計を市から貸し出し、個人レベルで参加できるものがあるとうれしいです。
9. スポーツ観戦が大好きです。(複数回答あり)
10. スポーツがしたい。
11. 市内に大きなスポーツ施設を作ってほしいです。
12. 入間川沿いサイクリングロードの利用マナーについてある程度行政がルールを決め(散歩道(ロードバイク等ではない自転車を通る人を含め)とサイクリングロードの分離)利用者へわかりやすく、周知させていただきたいです。
13. 全国の自治体から見学に来るくらいの充実した立派な総合スポーツ施設を造ってください。
14. 身近なスポーツの情報を伝えてほしい。
15. 気軽に入れるスポーツサークルがあると良い。子ども達の事が終わってから行けるような学校に行っている間に行けるような主婦に対しても行きやすいサークルがあると良いと思う。
16. 利用時間が長い(夜遅くまで使える)室内トレーニング場を作ってほしいです。
17. 小さい子どもがいると簡単に預けることが出来ないなので、有料でもいいので保育サービスが施設内にあるとスポーツを楽しめる様になると思う。
18. 運動不足解消したい。
19. 入曽地区に体育館を作ってください。
20. スポーツに適した、また健康な身体を維持するためのストレッチを指導してくれる機会、場所があれば良い。

21. サイクリングロードを整備してほしい。
22. 簡易的なものでもいいので室内トレーニング（有料）ジムのようなものが有ったら利用してみたいと思います。
23. 楽しみとしてスポーツをしたいと思っても、部活や団体に入ると強制的な練習が待っているのうんざりした経験が多々ある。上手くなるのが楽しみの人もいるだろうが、少ない回数ができるればそれで満足な人もいることを忘れないでいただきたい。
24. 生涯、身体が動く内は散歩から各スポーツはやって行きたいと思っています。気軽に出来るスポーツが身近にあると楽しいと思う。
25. エルフェン埼玉が市と協力関係があることを初めて知りました。市民が本当に応援するようになるには、まずはチームが強くなければならないと思います。強くなれば、市民は自然と応援するようになります。ただ、応援していただいただけではチームは強くないし、市民もチームに注目しないと思います。
26. 自分のペースで歩き、朝のラジオ体操第一第二、腰痛体操を毎日行っています。
27. スポーツができる施設が全体的に老朽化が進んでいるように思うので、改善の程よろしく願いいたします！地域の方々が地域の運動会などに気軽に出られるような雰囲気になればいいと思います。
28. ウォーキング、ストレッチ毎日継続出来る事が重要と思っている。ウォーキング（40分）ストレッチ（60分）継続すると血圧安定、L.D.L コレステロール安定した。
29. 最近親子ジョギングをはじめました。親子で参加できるマラソン大会があれば参加してみたいと思います。
30. 他市より越して来て一年弱でして、狭山市のスポーツ事情・施設を殆ど知りません。近隣の祭りやイベントを目にするにはありましたが、年間スケジュール等の情報をもっと発信されたらと思います。
31. 若い人達や女性目線で楽しめるスポーツ、環境作りに期待いたします。
32. 狭山市主催シニアソフトボール大会において 40 才以上と新しく 50 才以上を作ってほしい。ボールのスピード、打球、スライディングなど危険を感じる。
33. 子どもが幼稚園や小学校に行っている間に気軽に手軽に参加できるものがあると嬉しいです。
34. 常々親子で一緒にできるスポーツは無いものか…とありますが、どこで何のスポーツをしているのか、調べる時間もない。広報さやまや、別紙などで一覧にしてくれるといいなと思う。
35. テニスコートの予約時、予約がいっぱいなのに、実は（行ったら）ガラガラ空きコートが多いということが多々ある。予約の仕方、もう少し柔軟な対応が出来るようにできないか……？
36. 2020 年オリンピックに向け、スケートボードパークを市で作ってほしいです。

37. 智光山公園の外周をマラソンコースにしたら良いのでは？ 体育館やテニスコートもあるので、一大スポーツエリアにしたら面白いと思います。
38. 水泳が出来る施設を狭山台の近くに作って欲しい。
39. 狭山市駅からアクセスしやすい場所にマシン利用できる場所が欲しい。(複数回答あり)
40. スポーツはすることより見るほうが好きです。狭山市に外国のチームが来て試合ができるサッカー場、バレーボール場などを作ってほしいものです。
41. 観覧席や夜間照明のある総合グラウンドがあっても良い。
42. 入曽駅近くに子連れOKなスポーツできる場所を希望します。
43. 日常の中で、子どもたちがのびのび遊ぶ事ができる場所が少なくなっています。テニスの壁当てができる場所、子どもたちがバスケットやドッジボールができる場所。安全で地域の方の目が届く場所にスポーツができる場所が欲しいです。
44. 不老川にジョギングコースがあれば、みんながふれあう場になると思う。元のフィールドアスレチックの場に、ウォーキングコースがほしい。
45. 2020年オリンピックに向け狭山市と市民が協力して盛り上がる事ができればいいなと思います。オリンピックに向け狭山市が何かアピールができれば、又、ボランティアの参加等もいいと思います。日本だけではなく、世界との交流、友好に繋がればと思います。
46. このアンケートにより、いかに自分が身体を動かしていないかという結果に唖然としてしまいました。少し考えるチャンスをいただきありがとうございました。
47. 狭山市で有名選手が出るよう、小さい頃からスポーツの英才教育行ってもらいたい。コーチ、指導者、資金援助、場所の確保、整備、特にサッカーで実施してほしい。
48. 仕事をしていても、子育て中でも気軽に参加できるサークルがもっとたくさんあると良いなと思います。
49. 狭山市は大変マラソンに適した立地条件が有ると思います。他市に出来ない大会が考えられませんか。
50. スポーツ施設の運営・管理は民間に委託したほうがよいと思われます。ただで（お金を使わずに）趣味を活かしたり、健康維持をしようという考えが間違っている。
51. エルフェン埼玉を応援したいのですが、ネットではなくもっと大々的にPRしてほしい。(複数回答あり)
52. シニア層にも気軽に参加活動出来る機会があると安心だと思う。
53. テレビでのスポーツ観戦を楽しんでおります。
54. 広報などを見ていると、高齢者を対象としているのか、平日の昼間に活動するプログラムを目にしますが、働いている人でも気軽に参加しやすいプログラムを考えて頂ければ…と思います。運動不足を解消したい！と考えていますので宜しくお願いします。

55. ソフトボール専用グラウンドの施設がほしいです。
56. 夜とか早朝に公園でヨガや太極拳なんかがあったら参加してみたい。以前、満月の日に砂浜で行うヨガに参加して、とっても良かったので。
57. 智光山のテニスコートの料金が他の市と比べて高いと思いました。
58. 人工芝のサッカー場を作って欲しい。ナイター設備もあると良い。
59. スポーツは好き、でも仕事に追われ時間がないというのが現状。(複数回答あり)
60. 出産して子どもが育って来たら近くに子どもと利用できる体育館があったらいいなと思う。色んなスポーツが気軽に体験できる機会があると嬉しい。
61. 後期高齢者として、安心してウォーキングや柔軟体操のできる場所があちこちがあればと思います。
62. オリンピックのゴルフの入場券を狭山市民優先で販売のシステムをお願いしたい。
63. 気軽にスポーツや運動ができる場所が少ない。
64. 最近、本当に増えてきたなあと思うウォーキングする人々。愉しめる少し素敵なウォーキングコースがもっともっと沢山あればいいなあ。
65. ジョギングが安全にできる環境を整えてほしい。
66. 野球やサッカーなど、多勢なせいか態度も悪く困っています。もう少し大人達が指導してもらいたいです。この大人達(指導者も)態度が悪く、マナーもない人達が多い様な気がします。
67. 年長者に優しい青葉緑多い林間コースグラウンドの設備を希望しています。
68. 入間川サイクリングロードを利用したスポーツイベントを計画しては？
69. 公園等でラジオ体操をやって欲しい。
70. アンケートの年齢対象が広すぎると思います。年代別にアンケート内容を変えた方が回答しやすいと思います。
71. 子どもや孫と高齢者が共にスポーツ出来ることを考えてほしい。
72. 楽しみながらできるスポーツをしたい。
73. スポーツは継続してすることが大切な要素の一つと考えます。それには技術の向上が伴う事が大事と思う。それには正しい知識、良い指導者が必要と思います。
74. 誰もが気軽に体が動かせる(親子、友だち同志)場所を作っていただけたら嬉しいです。
75. ゴルフをオリンピックに入れるのは、違和感がある。(十分にTV放送されてるし、大会が多いから。)
76. スポーツにもっと力を入れるべきです。(医療費の削減にも効果があると思います)
77. 公園などに(歩きやすい)歩行用のアスファルト?(やわらかい)を作って欲しいです。また、歩行者専用の散歩ロードを、市内に沢山作って欲しいです。
78. スポーツ施設をもう少し充実させて、珍しい種目(クライミングなど・・・)もできるようにするなど目玉も増やして、スポーツを通じて市が盛り上がれば良いと思

います。

79. 土日・深夜でも安価に利用できるスポーツジムがあれば利用したい。施設新設できないでしょうか。
80. 高いお金をかけなくてもスポーツできる環境があることが、一番要望したいことです。
81. 春休み学校の体育館が使えない為、もっと使える体育館を増やしてほしい。
82. 元気な 70~80 代を目標に体力作りと長くシニアから出来るスポーツを教えて頂ける施設（介護ではない）希望します。
83. スポーツや運動で元気な狭山市になるとよい。
84. もっと気軽に出来るスポーツ場があると嬉しい。もっと情報をわかりやすく提供してほしい。
85. アンケートの意図が不明すぎます。（設問が多岐にわたり過ぎ繁雑な印象）この内容で何が分かるというのか？時間と金のムダな気がする。
86. バスケットコートもしくはゴールがある公園などがほしいです。
87. 狭山市のスポーツ環境の向上を望みます。
88. 年配の方だけでなく、もう少し若い世代に向けてもアピールしてほしい。行事、イベントにしても心ときめく物がない。
89. スポーツにあまり関心が深くない人はそもそも足がそちらに向かないので逆にスポーツの方から歩み寄ってきてほしいと思います。たとえばエルフェンの選手が駅前の広場で何かイベントをやってくれるとか、スポーツ大会に参加するとポイントで何かもらえるとか。抽選でディズニーランドに行けるとかなど。
90. オリンピックに向け街がさらに活性化するといいです。
91. ストレッチなどを基本とした継続して続けることができる運動をもっと普及させていただけると年配者には体力向上につながって行くと思います。
92. スポーツは人にさそわれたりしてやるものではないと思うので、好きな時に好きに軽くジョギングをして汗をながすのが良いと今は思っている。地域や国の方々はみんなでみたいに言っているけど個々人の考え方が一番だと思っている。
93. 近くに温水プール、親子でスポーツできる場所があったら良いなと思います。
94. 自分は中学時代に智光山公園へ部活の大会（ソフトテニス）に行っていました。装備されているコートの隣に森林があり、公園内には動物園もありとても魅力的だと思いました！スポーツ施設の中に緑があるのはとても気持ちが良いです！！狭山市は少しでもこういった施設を1つでも増やしていけばいいなと思います！
95. スポーツを行う、続けるには動機よりも目的が必要で、もっと啓蒙・振興、機会の提供を。
96. 秋に行う地区対抗の運動会が良い。地域の方と交流も出来、体も動かせるので。春に体力測定大会みたいな感じで、楽しく自分の体力や筋力の状態がわかり、体力維

- 持のための簡単なアドバイスをもらえる様な催しがあったら面白そう。
97. 無料又は低価格の筋トレジムを作ってほしい。
 98. 腰痛が心配なので、日常的に家でできるトレーニングを教えてくださいなと思っています。
 99. スポーツの参加告知など広報とは別に作成して配布して頂けたら良いかもしれません。
 100. 個人で楽しめるスポーツ環境があると嬉しいです。
 101. 時間の許す限り、テレビで見るスポーツを楽しんでいます。
 102. スポーツもいいですが散歩などの運動が大切ではないでしょうか。入間川の川原を利用した散歩はいいと思いますが、夏場の草刈りができていません！！ダニが多く発生する時期に草刈りをしっかりやって下さい。
 103. スポーツに関する知識や技能を備えた「シニア」はボランティアとして積極的に学校や地域で子供たちのスポーツ振興に役を果たせるのではないかと。必要なボランティアを斡旋する仕掛けを強化して欲しい。
 104. 仕事をしているとスポーツに取り組む時間がない。
 105. 家族で参加出来る様なヨガクラスやダンスクラスを受けられる施設が欲しい。
 106. 増々高齢者が増えると思います。どこの施設にも軽く出来る卓球が行える様になると良いと思います。

付録 調査票
「狭山市のスポーツと健康・食生活に関する
アンケート」

「狭山市のスポーツと健康・食生活に関するアンケート」



調査ご協力のお願い



2018年2月

ごあいさつ

狭山市は、市民の皆さまの健康状態や、日頃の健康づくり、体力づくり、スポーツ活動について、また、ご自身の食生活・食習慣に関するご意見を伺って、市の政策や大学の研究の基礎資料として活用したいと考えております。そのため、スポーツと健康・食生活に関する調査を東京家政大学と共同で行うことといたしました。

この調査を実施するにあたり、市内にお住まいの満16歳以上の市民の方の中から2000人を無作為に選ばせていただきました。お忙しいこととは存じますが、ぜひともご協力いただきたくよろしくお願い申し上げます。

狭山市・東京家政大学

この調査用紙は、10ヶのグループからできています。

- I.健康や体力について
- II.スポーツ活動について
- III.スポーツのクラブ・サークルや大会・行事等について
- IV.スポーツ施設の利用について
- V.スポーツボランティアについて
- VI.総合型地域スポーツクラブについて
- VII.東京2020オリンピック・パラリンピック、ラグビーワールドカップ2019について
- VIII.この一週間の気分について
- IX.食生活・食習慣について
- X.その他自由記述

[回答にあたってのお願い]

- ・1つの質問に対して、指示に従って選択肢を選んでください。または該当する数字を右側にある□に記入してください。どうしてもお答えしにくい場合には空欄のまま結構です。
- ・調査用紙には、あなたの名前を書く必要はありません。この調査から得られた結果は統計(数字)で表しますので、回答者が誰であるかがわかることはありません。
- ・調査結果は、狭山市の政策や東京家政大学の研究のみに使います。データの一部を学会発表や論文執筆に使わせていただくこともありますので、どうぞご了承ください。

※この調査に関してご不明な点がありましたら、下記までお問い合わせください。

※回答済のアンケートは、同封した封筒に入れて **3月10日(土)**までに投函してください。

このアンケート調査の中で「スポーツ」は、競技的な種目だけにとどまらず、ウォーキング・ジョギングなど、楽しみや健康・体力の維持増進のために、意識的に身体を動かすものも含まれます。また、軽運動を伴うレクリエーション活動も「スポーツ」に含まれます。

狭山市と東京家政大学とのスポーツと健康・食生活に関する調査研究委員会

狭山市教育委員会生涯学習部スポーツ振興課 電話 04-2953-1111 (内線 5711)

東京家政大学地域連携推進センター 電話 04-2955-6959 (直通)

あなたご自身やご家族についておたずねします。

ア あなたはおいくつですか。□に 2018 年 1 月 1 日時点の年齢を記入してください。

歳

イ 性別について、次のいずれかの番号に○を付けてください。

1. 男性 2. 女性

ウ 仕事をしている方は表 1 の①【職業分類】と②【業種分類】の選択肢からそれぞれ 1 つずつ、学生の方は表 2 の【学年】の選択肢の中から 1 つ選んで番号に○を付けてください。

表 1 (仕事をしている方)

表 2 (学生の方)

①【職業分類】	②【業種分類】
1. 会社員	A 農林水産・鉱業
2. 自営業	B 建設業
3. 専門職	C 製造業
4. 公務員	D 卸・小売業・飲食店
5. 専業主婦・主夫	E 金融保険業
6. パート・アルバイト	F 不動産業
7. 無職	G 運輸・通信業
8. その他	H サービス業
	I その他

【学年】
9. 中学 3 年
10. 高校 1 年
11. 高校 2 年
12. 高校 3 年
13. 短大・専門学校 1 年
14. 短大・専門学校 2 年
15. 大学 1 年
16. 大学 2 年
17. 大学 3 年
18. 大学 4 年
19. その他

エ ご家族についておたずねします。

エ-1 あなたは何人家族ですか。ご自分を含めて同居している家族の人数を数字で記入してください。

人

エ-2 祖父母と同居していますか。次のいずれかの番号に○を付けてください。

1. はい 2. いいえ

エ-3 ご自分を含めた兄弟(姉妹)は何人ですか。兄弟(姉妹)の人数を数字で記入してください。(仕事や学校等の都合で現在一緒に暮らしていない人も含めます。)

人

オ あなたの住んでいる地区を次の選択肢の中から選んで番号に○を付けてください。

1. 入間川地区 2. 入曽地区 3. 堀兼地区 4. 奥富地区 5. 柏原地区 6. 水富地区
7. 新狭山地区 8. 狭山台地区

I.健康や体力について

問1 ご自分の健康状態は、いかがですか。次の中から、あてはまるものを1つ選んで番号に○を付けてください。

1. 大いに健康である
2. まあまあ健康である
3. あまり健康ではない
4. 健康ではない

問2 ご自分の体力についてどのように感じていますか。次の中から、あてはまるものを1つ選んで番号に○を付けてください。

1. 大いに自信がある
2. まあまあ自信がある
3. あまり自信はない
4. 自信はない

問3 普段、運動不足を感じますか。次の中から、あてはまるものを1つ選んで番号に○を付けてください。

1. 大いに感じる
2. ある程度感じる
3. あまり感じない
4. ほとんど(全く)感じない

問4 日頃、ご自分の健康や体力の維持増進のために、何か心掛けて行動していることがありますか。次の中から、あてはまるものを3つまで選んで番号に○を付けてください。

1. 食事の量やバランスなどに気をつけている
2. 睡眠や休養をとるように気をつけている
3. 車などを使わずに歩くようにしている
4. 日課として軽い体操やストレッチ、散歩などを行っている
5. 定期的にスポーツを行っている
6. その他()
7. 特にない

問5 健康づくりや体力づくりに関して、狭山市の行政に望むことがありますか。次の中から、あてはまるものを3つまで選んで番号に○を付けてください。

1. 健康づくりや体力づくりの知識や情報を提供してほしい
2. 健康づくりや体力づくりのサポート体制を整備してほしい
3. スポーツ施設を気軽に利用できるようにしてほしい
4. 交流ができる同好のサークルがほしい
5. 身近な所に健康づくりや体力づくりができる場所がほしい
6. 健康づくりや体力づくりのプログラムを提供してほしい
7. 初心者でもわかる丁寧な指導がほしい
8. その他()
9. 特にない

Ⅱ.スポーツ活動について

問 6 日頃から、スポーツをすることが好きですか。次の中から、あてはまるものを 1 つ選んで番号に○を付けてください。

1. 好き
2. どちらかといえば好き
3. どちらかといえば嫌い
4. 嫌い

問 7 テレビや競技場などでスポーツを見るのが好きですか。次の中から、あてはまるものを 1 つ選んで番号に○を付けてください。

1. 好き
2. どちらかといえば好き
3. どちらかといえば嫌い
4. 嫌い

問 8 問 7 で「1」「2」に○を付けた方におたずねします。テレビや競技場などで観戦したいスポーツは、どんな競技ですか。次の中から、あてはまるものを 3 つまで選んで番号に○を付けてください。

1. 野球・ソフトボール
2. サッカー・フットサル
3. 陸上
4. テニス
5. 武道(柔道・剣道・相撲など)
6. バasketボール・バレーボール
7. スキー・スノーボード
8. スケート
9. ラグビー
10. その他()

問 9 すべての方におたずねします。この 1 年間(2017 年 1 月から現在まで)に、どのくらいの頻度でスポーツを行いましたか。次の中から、あてはまるものを 1 つ選んで番号に○を付けてください。ただし、学校の授業や職業として行ったものは除きます。

1. 週に 3 日以上
2. 週に 1～2 日程度
3. 月に 1～3 日程度
4. 3 カ月に 1～3 日程度
5. 年に 1～3 日程度
6. まったくしなかった→問 15 へ

問 10 問 9 で「1～5」のいずれかに○を付けた方におたずねします。この一週間に、どのくらいの頻度でスポーツを行いましたか。次の中から、あてはまるものを 1 つ選んで番号に○を付けてください。ただし、学校の授業や職業として行ったものは除きます。

1. 毎日
2. 週に 4～5 日程度
3. 週に 2～3 日程度
4. 週に 1 日程度
5. まったくしなかった

問 11 問 9 で「1～5」のいずれかに○を付けた方におたずねします。この1年間(2017年1月から現在まで)で行ったスポーツをあげてください。次の項目ごとに、あてはまるものを3つまで選んで番号に○を付けてください。ただし、学校の授業や職業として行ったものは除きます。

〈比較的軽いスポーツ〉 (3つまで選んでください)	〈野外活動〉 (3つまで選んでください)	〈競技的スポーツ〉 (3つまで選んでください)
1.軽い体操 2.キャッチボールなど軽い球技 3.ウォーキング 4.ジョギング 5.グラウンドゴルフ・ペタンク・ゲートボール 6.ボウリング 7.軽い水泳 8.ダンス・民踊 9.ヨガ・エクササイズ・太極拳 10.ミニテニス 11.インディアカ 12.室内運動器具を使ってする運動 13.スポーツ吹矢 14.その他()	1.スキー・スノーボード 2.海水浴 3.スケート 4.登山 5.キャンプ(オートキャンプを含む) 6.ハイキング 7.サイクリング 8.ゴルフ 9.釣り 10.ローラースケート・スケートボード 11.その他()	1.陸上競技 2.水泳競技 3.野球・ソフトボール 4.サッカー・フットサル 5.バレーボール 6.バスケットボール 7.バドミントン 8.テニス 9.卓球 10.柔道・剣道・空手・相撲 11.弓道・アーチェリー 12.ボクシング・レスリング 13.その他()

問 12 問 9 で「1～5」のいずれかに○を付けた方におたずねします。

スポーツを行う主な理由は何ですか。次の中から、あてはまるものを3つまで選んで番号に○を付けてください。

- | | |
|------------------|----------------|
| 1. 楽しみや気晴らしのため | 2. 運動不足解消のため |
| 3. 美容や肥満解消のため | 4. 家族とのふれあいのため |
| 5. 地域交流や仲間づくりのため | 6. 健康や体力の増進のため |
| 7. 試合や大会への参加のため | 8. その他() |

問 13 問 9 で「1～5」のいずれかに○を付けた方におたずねします。

スポーツを主に誰と行っていますか。次の中から、あてはまるものを3つまで選んで番号に○を付けてください。

- | | | | |
|----------|-----------|-----------|----------|
| 1. 自分一人で | 2. 家族と | 3. 友人や仲間と | 4. 職場の人と |
| 5. 地域の人と | 6. その他() | | |

問 14 問 9 で「1～5」のいずれかに○を付けた方におたずねします。

スポーツを主にどこで行っていますか。次の中から、あてはまるものを 3 つまで選んで番号に○を付けてください。

- | | | |
|--------------|---------------|--------------|
| 1. 自宅及び空き地 | 2. 公園・緑地・広場 | 3. 公共のスポーツ施設 |
| 4. 職場のスポーツ施設 | 5. 学校の運動場、体育館 | 6. 民間のスポーツ施設 |
| 7. 公道・私道 | 8. その他() | |

問 15 問 9 で「6」に○を付けた方におたずねします。

スポーツをしなかった主な理由は何ですか。次の中から、あてはまるものを 3 つまで選んで番号に○を付けてください。

- | | |
|---------------------------------|----------------------------|
| 1. 忙しくて時間がとれないから(仕事・介護・育児・勉強など) | 2. 健康上の理由から |
| 3. 身近に適切な場所や施設がないから | 4. 適切な相手や仲間がないから |
| 5. 費用がかかるから | 6. 運動やスポーツは好きではない(興味がない)から |
| 7. その他() | |
| 8. 特に理由はない | |

問 16 すべての方におたずねします。

今後、行ってみたいと思うスポーツをあげてください。次の項目ごとに、あてはまるものを 3 つまで選んで番号に○を付けてください。

〈比較的軽いスポーツ〉 (3 つまで選んでください)	〈野外活動〉 (3 つまで選んでください)	〈競技的スポーツ〉 (3 つまで選んでください)
1. 軽い体操	1. スキー・スノーボード	1. 陸上競技
2. キャッチボールなど軽い球技	2. 海水浴	2. 水泳競技
3. ウオーキング	3. スケート	3. 野球・ソフトボール
4. ジョギング	4. 登山	4. サッカー・フットサル
5. グラウンドゴルフ・ペタンク・ゲートボール	5. キャンプ(オートキャンプを含む)	5. バレーボール
6. ボウリング	6. ハイキング	6. バスケットボール
7. 軽い水泳	7. サイクリング	7. バドミントン
8. ダンス・民踊	8. ゴルフ	8. テニス
9. ヨガ・エクササイズ・太極拳	9. 釣り	9. 卓球
10. ミニテニス	10. ローラースケート・スケートボード	10. 柔道・剣道・空手・相撲
11. インディアカ	11. その他()	11. 弓道・アーチェリー
12. 室内運動器具を使ってする運動		12. ボクシング・レスリング
13. スポーツ吹矢		13. その他()
14. その他()		

問 17 生涯にわたってスポーツを親しむことのできる環境を整えるためには、何が重要だと思いますか。次の中から、あてはまるものを3つまで選んで番号に○を付けてください。

1. 一緒にスポーツをする仲間の確保
2. スポーツのクラブやサークルの育成
3. コーチや指導者の確保と紹介
4. スポーツの行事や大会の開催
5. スポーツに関する情報の提供
6. スポーツを行うための時間や生活の余裕の確保
7. 年齢層にあったスポーツの普及
8. スポーツに関連する施設の整備
9. スポーツにかかる経費の確保
10. スポーツに関する健康や体力相談の充実
11. その他()

Ⅲ.スポーツのクラブ・サークルや大会・行事等について

問 18 現在、スポーツのクラブやサークルに加入していますか。次のいずれかの番号に○を付けてください。

1. 加入している
2. 加入していない→問 21へ

問 19 問 18で「1」に○を付けた方におたずねします。

加入しているスポーツのクラブやサークルは、どのような形態のものですか。次の中から、あてはまる番号をすべて選んで○を付けてください。

1. 職場のクラブやサークル
2. 学校のクラブやサークル
3. おおむね同じ地区内の人が加入しているクラブやサークル
4. おおむね狭山市内の人が加入しているクラブやサークル
5. 狭山市以外で活動しているクラブやサークル
6. 民間のスポーツ施設などが開設している会員制クラブ
7. その他()

問 20 問 18で「1」に○を付けた方におたずねします。

スポーツのクラブやサークルに加入した動機は何ですか。次の中から、あてはまる番号をすべて選んで○を付けてください。

1. 継続してできるから
2. 技術を習得できるから
3. 好きなスポーツができるから
4. 指導者がいるから
5. 施設を優先的に利用できるから
6. 仲間ができるから
7. 健康づくりや体力づくりができるから
8. 親子や家族で参加できるから
9. 地域の人たちと交流できるから
10. 大会に出場できるから
11. 個人ではできない種目ができるから
12. その他()
13. 特に理由はない

問 21 すべての方におたずねします。

この1年間(2017年1月から現在まで)で、スポーツの教室や講座に参加したことがありますか。
次のいずれかの番号に○を付けてください。

1. 参加したことがある 2. 参加したことがない

問 22 今後、どのようなスポーツの教室や講座があればいいと思いますか。次の中から、あてはまるものを3つまで選んで番号に○を付けてください。

1. 健康づくりを中心としたもの 2. 介護予防を中心としたもの
3. 初心者も気軽に参加できるもの 4. 仲間と楽しめるもの
5. 知識や技能の向上を中心としたもの 6. 家族(親子)で参加できるもの
7. 指導者を養成するもの 8. その他()
9. 特にない

問 23 地域におけるスポーツの大会や行事に参加したことがありますか。次のいずれかの番号に○を付けてください。

1. 参加したことがある 2. 参加したことがない

問 24 今後、どのようなスポーツの大会や行事があればいいと思いますか。次の中から、あてはまるものを3つまで選んで番号に○を付けてください。

1. 地域の人達が参加する体育祭などの行事 2. スポーツ競技の大会
3. 気楽に参加できるスポーツの行事 4. 体力テストやスポーツテストなどの行事
5. キャンプやハイキングなどの野外活動 6. その他()
7. 特にない

問 25 スポーツ推進委員を知っていますか。次の中から、あてはまるものを1つ選んで番号に○を付けてください。

1. 知っている 2. 自治会や子供会などで指導・協力を依頼したことがある
3. 聞いたことはあるが、接点はない 4. 知らない

※スポーツ推進委員とは、教育委員会が任命するもので、市民に対するスポーツの指導や助言を通じて、市民のスポーツの振興を図るために置かれた職です。現在狭山市には、39名のスポーツ推進委員がいます。ラケットテニスやドッチビーなどのニュースポーツの普及や地域からの要請を受けて、運営協力及び指導を行います。

※ラケットテニスとは、バドミントン用のコートでスポンジボールを使って行うテニスです。

※ドッチビーとは、柔らかい素材のフリスビーディスクを使った、ドッチボール形式のスポーツです。

問 26 ご自分(個人・グループ)が行うスポーツ活動について、スポーツ推進委員による指導や協力を依頼したいですか。次の中から、あてはまるものを 1 つ選んで番号に○を付けてください。

1. 指導や協力を依頼したい
2. 特に希望はない→問 28へ
3. その他()

問 27 問 26 で「1」「3」に○を付けた方におたずねします。

今後、どのような指導や協力を依頼したいですか。次の中から、あてはまるものを 1 つ選んで番号に○を付け、具体例を記入してください。

例) 協力 (○○大会の運営協力)

1. 指導 (具体例:)
2. 協力 (具体例:)
3. 開催 (具体例:)
4. その他 ()

問 28 すべての方におたずねします。

日本女子サッカーリーグ (愛称: なでしこリーグ) に所属する“ちふれ AS エルフェン埼玉”を知っていますか。次のいずれかの番号に○を付けてください。

1. 知っている
2. 知らない→問 30へ

問 29 問 28 で「1」に○を付けた方におたずねします。

競技場などで観戦したことはありますか。

1. ある
2. ない

※NPO 法人エルフェンススポーツクラブの傘下である「ちふれ AS エルフェン埼玉」は、1985 年に本市において「狭山市スポーツ少年団アゼリア FC」の少女部として発足し、現在、なでしこリーグに所属しています。本市は 2017 年 9 月 13 日に NPO 法人エルフェンススポーツクラブと「ホームタウン・まちづくりパートナーシップ包括連携に関する協定」を締結し、クラブとの協力関係を構築しています。

IV.スポーツ施設の利用について

問 30 すべての方におたずねします。

この 1 年間(2017 年 1 月から現在まで)で、スポーツをするために狭山市が設置しているスポーツ施設を利用したことがありますか。次のいずれかの番号に○を付けてください。なお、スポーツ施設には学校のグラウンドや体育館も含まれます。

1. 利用したことがある
2. 利用したことがない→問 33へ

問 31 問 30 で「1」に○を付けた方におたずねします。

利用した狭山市のスポーツ施設をあげてください。次の中から、あてはまる番号をすべて選んで○を付けてください。

- | | |
|-------------------|----------------|
| 1. テニスコート | 2. 野球場・ソフトボール場 |
| 3. サッカー場 | 4. 多目的広場・グラウンド |
| 5. 市民総合体育館・狭山台体育館 | 6. プール |
| 7. 小・中学校グラウンド | 8. 小・中学校体育館 |
| 9. 公民館等のホール | 10. その他() |

問 32 問 30 で「1」に○を付けた方におたずねします。

狭山市のスポーツ施設を利用した際の満足度はどうでしたか。次の中から、あてはまるものを 1 つ選んで番号に○を付けてください。

1. 満足している 2. ほぼ満足している 3. やや不満がある 4. 不満がある

問 33 すべての方におたずねします。

狭山市のスポーツ施設について、お気付きの点や不満な点はありますか。次の中から、あてはまるものを 3 つまで選んで番号に○を付けてください。

1. 自分がやりたいスポーツができる施設がない
2. なかなか予約ができず利用しにくい
3. 指導をしてくれる人がいない
4. 施設まで遠かったり、交通の便が悪かったりで不便である
5. 利用時間帯が限られていて利用しにくい
6. 駐車場や駐輪場が利用しにくい
7. 施設が老朽化しており、改修が必要である
8. 冷暖房・温水シャワーなどの設備が不十分である
9. 夜間照明がなく、夜間利用できない(野外施設)
10. 利用申込みの方法が複雑で、簡単に申し込めない
11. 施設の使用料が高い
12. 施設までの案内表示などが少なく、わかりにくい
13. 施設についての情報提供が少ない
14. その他()

問 34 今後、狭山市に整備してほしいスポーツ施設があればあげてください。次の中から、あてはまるものを3つまで選んで番号に○を付けてください。

1. テニスコート
2. 野球場・ソフトボール場
3. サッカー場
4. 多目的グラウンド
5. 体育館
6. プール
7. 陸上競技場
8. その他()
9. 特になし

V.スポーツボランティアについて

問 35 狭山市のスポーツボランティア制度を知っていますか。次のいずれかの番号に○を付けてください。

1. 知っている
2. 知らない

※スポーツボランティアとは、市民のスポーツ活動やスポーツ団体の運営を指導者として支えたり、スタッフとして、スポーツ大会の運営を支えるボランティアのことをいいます。狭山市では、平成19年10月1日より「狭山市スポーツボランティア制度」を施行し、スポーツの指導者やスポーツ大会のスタッフ等に参加していただけるボランティアを募集しています。

問 36 ご自分が、スポーツボランティアに登録して活動してみたいと思いますか。次の中から、あてはまるものを1つ選んで番号に○を付けてください。

1. 大いに興味がある
2. まあまあ興味がある
3. あまり興味はない→問 38 へ
4. 全く興味はない→問 38 へ

問 37 問 36 で「1」「2」に○を付けた方におたずねします。

今後、どのようなスポーツボランティアの活動してみたいと思いますか。次の中から、あてはまるものを1つ選んで番号に○を付けてください。

1. スポーツの指導者やコーチ
2. スポーツのクラブや団体の運営や活動の手伝い
3. 大会やイベントなどにおける審判員などの専門的な支援
4. 大会やイベントなどにおける一般的な支援
5. 高齢者や障がい者のスポーツ活動に対する支援
6. その他()

Ⅵ.総合型地域スポーツクラブについて

問 38 すべての方におたずねします。

総合型地域スポーツクラブを知っていますか。次の中から、あてはまるものを 1 つ選んで番号に○を付けてください。

1. 知っている
2. 聞いたことがある
3. 知らない

※総合型地域スポーツクラブとは、いつでも・どこでも・だれもが継続的に様々なスポーツに親しむことのできる複合型のスポーツクラブで、地域を単位に設置され、地域住民等が自主的に運営するものです。

問 39 狭山市には、NPO 法人エルフェンススポーツクラブと NPO 法人ふあいぶる狭山スポーツクラブの二つの総合型地域スポーツクラブがありますが、知っていますか。

1. 知っている
2. 聞いたことがある
3. 知らない

問 40 総合型地域スポーツクラブは、会費制で地域の誰もが入ることのできるスポーツクラブです。このようなスポーツクラブに機会があれば入ってみたいと思いますか。次の中から、あてはまるものを 1 つ選んで番号に○を付けてください。

1. 入ってみたいと思う
2. 誘われれば入ってみたいと思う
3. 入りたいとは思わない
4. 既に入っている

問 41 総合型地域スポーツクラブは、地域住民が自主的に運営するスポーツクラブです。このようなクラブの運営に参加してみたいと思いますか。次の中から、あてはまるものを 1 つ選んで番号に○を付けてください。

1. 参加したいと思う
2. 誘われれば参加したいと思う
3. 参加したいとは思わない

Ⅶ.東京 2020 オリンピック・パラリンピック、ラグビーワールドカップ 2019 について

問 42 東京 2020 オリンピック・パラリンピックに関心がありますか。次のいずれかの番号に○を付けてください。

1. 関心がある
2. 関心はない→問 45 へ

※東京 2020 オリンピックのゴルフ競技が 7 月 30 日～8 月 8 日に霞ヶ関カンツリー倶楽部で開催されます。

問 43 問 42 で「1」に○を付けた方におたずねします。

東京 2020 オリンピック・パラリンピックに関心のある理由は何ですか。次の中から、あてはまるものを 3 つまで選んで番号に○を付けてください。

1. 近くで一流選手による競技を観戦できるから
2. 日本のスポーツの実力を国内外に示せるから
3. スポーツに対する行政や関係団体の取組みが高まるから
4. 諸外国との交流が深まるから
5. 多くの外国人が来日し、地域の経済が活性化するから
6. 日本の観光地を世界に PR できるから
7. 道路や交通網が整備されるから
8. その他()

問 44 問 42 で「1」に○を付けた方におたずねします。

東京 2020 オリンピック・パラリンピックの開催に向けて、狭山市が取り組むべきことは何だと思えますか。特に重要だと思われるものを 3 つまで選んで番号に○を付けてください。

1. 学校やスポーツ団体と連携しての出場選手の育成
2. 市民の関心や機運を高める取組み
3. 競技の種目、会場、日程等の情報の提供
4. トレーニングキャンプ地の誘致
5. 狭山市のイメージや魅力を高める取組み
6. 世界にアピールできるお土産品の開発
7. 駅や幹線道路からゴルフ場までの交通アクセスの改善
8. その他()

問 45 すべての方におたずねします。

ラグビーワールドカップ 2019 に関心がありますか。次のいずれかの番号に○を付けてください。

1. 関心がある
2. 関心はない→[問 47](#)へ

※ラグビーワールドカップ 2019 は 9 月 20 日～11 月 2 日に開催されます。埼玉県では県営熊谷ラグビー場が会場となっています。

問 46 問 45 で「1」に○を付けた方におたずねします。

ラグビーワールドカップ 2019 に関心のある理由は何ですか。次の中から、あてはまるものを 3 つまで選んで番号に○を付けてください。

1. 近くで一流選手による競技を観戦できるから
2. 日本のスポーツの実力を国内外に示せるから
3. スポーツに対する行政や関係団体の取組みが高まるから
4. 諸外国との交流が深まるから
5. 多くの外国人が来日し、地域の経済が活性化するから
6. 日本の観光地を世界に PR できるから
7. 道路や交通網が整備されるから
8. その他()

VIII. この一週間の気分について

問 47 すべての方におたずねします。

以下の気分を表現する言葉について、この一週間のあなたの気分にもどの程度あてはまっているかを「1.全くあてはまらない」から「7.非常によくあてはまる」までの 7 段階の中から 1 つ選んで数字に○を付けてください。

あまり深く考えず、第一印象を大切に 9 つの言葉すべてに答えてください。

	全くあてはまらない							非常によくあてはまる
1. はつらつとした 1	2	3	4	5	6	7	
2. 暗い 1	2	3	4	5	6	7	
3. 気がかりな 1	2	3	4	5	6	7	
4. 嬉しい 1	2	3	4	5	6	7	
5. 嫌な 1	2	3	4	5	6	7	
6. 不安な 1	2	3	4	5	6	7	
7. 楽しい 1	2	3	4	5	6	7	
8. 沈んだ 1	2	3	4	5	6	7	
9. 心配な 1	2	3	4	5	6	7	

IX.食生活・食習慣について

ご自分の健康や食事のために、普段心掛けていることがありましたら、お答えください。

問 48 食事は家族そろって（あるいは誰かと）一緒に食べますか。次の中から、あてはまるものを1つ選んで番号に○を付けてください。

1. 1日2回以上、一緒に食べる
2. 1日1回は一緒に食べる
3. 週に4～5日は一緒に食べる
4. 週に2～3日は一緒に食べる
5. 週に1日は一緒に食べる
6. 一緒に食べることはない

問 49 朝食は食べますか。次の中から、あてはまるものを1つ選んで番号に○を付けてください。

1. 毎日食べる
2. ほとんど毎日食べる
3. 時々食べないことがある
4. 食べない

問 50 主食（ごはん、パン、麺類などの料理）、主菜（魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品を主材料にした料理）、副菜（野菜類、海藻類、きのこ類を主材料にした料理）の3つを組み合わせる事が1日に2回以上あるのは週に何日ありますか。次の中から、あてはまるものを1つ選んで番号に○を付けてください。

1. ほとんど毎日→問52へ
2. 週に4～5日
3. 週に2～3日
4. ほとんどない

問51 問50で「2」「3」「4」に○をつけた方におたずねします。主食、主菜、副菜のうち、組み合わせて食べられないのはどれですか。次の中から、あてはまる番号をすべて選んで○を付けてください。

1. 主食
2. 主菜
3. 副菜

問 52 すべての方におたずねします。

食べる速度は速いですか。次の中から、あてはまるものを1つ選んで番号に○を付けてください。

1. 人より速いと思う
2. 人と同じぐらいだと思う
3. 人より遅いと思う

問53 かんて食べるときの状態について、あてはまるものを1つ選んで番号に○を付けてください。

1. なんでもかんて食べることができる
2. 一部かめない食べ物がある
3. かめない食べ物が多い
4. かんて食べることはできない

問 54 睡眠は 1 日何時間ですか。次の中から、あてはまるものを 1 つ選んで番号に○を付けてください。

1. 5 時間未満
2. 5 時間以上 6 時間未満
3. 6 時間以上 7 時間未満
4. 7 時間以上 8 時間未満
5. 8 時間以上

問 55 昼寝をしますか。次のいずれかの番号に○を付けてください。

1. する
2. しない→問 57 へ

問 56 問 55 で「1」に○をつけた方におたずねします。時間はどれくらいですか。次の中から、あてはまるものを 1 つ選んで番号に○を付けてください。

1. 2 時間以上
2. 1 時間以上 2 時間未満
3. 30 分以上 1 時間未満
4. 30 分以下

問 57 すべての方におたずねします。

体重を計っていますか。次の中から、あてはまるものを 1 つ選んで番号に○を付けてください。

1. 毎日計る
2. ときどき計る
3. あまり計らない
4. 計らない

問58 身長・体重を教えてください。

身長 () cm 体重 () kg

問59 普段からお茶を飲みますか。次の中から、あてはまるものを1つ選んで番号に○を付けてください。

1. よく飲む
2. ときどき飲む
3. あまり飲まない
4. まったく飲まない

問60 問59で「1」「2」に○をつけた方におたずねします。

よく飲むお茶はどれですか。あてはまる番号をすべて選んで○を付けてください。

1. 緑茶
2. 紅茶
3. ウーロン茶
4. 麦茶
5. ほうじ茶
6. その他 ()

X.その他自由記述

最後に、スポーツについてご意見やご要望がありましたら、ご自由にお書きください。



質問は以上です。長時間にわたるご回答をありがとうございました。
ご協力に心から感謝申し上げます。



2019年3月31日 発行

発行者 東京家政大学 地域連携推進センター
〒350-1398 埼玉県狭山市稲荷山2丁目15番1号
TEL 04-2955-6959 FAX 04-2955-6929
E-mail: chiiki@tokyo-kasei.ac.jp
URL: <http://www.tokyo-kasei.ac.jp/society/tabid/85/index.php>

印刷 明治堂印刷株式会社
〒350-0008 埼玉県入間市河原町5-13
TEL 04-2964-2944
