

＜調査結果の概要＞

① 教室参加の目的について教えてください。(※複数回答可)

- 1 「体力づくり」 51.9%
- 2 「ストレス解消・気分転換」 26.8%
- 3 「仲間と親睦・交流」 12.6% の順となっている。
その他では、「ダイエット」 3.9% の回答であった。

② 他に参加されている教室や習い事がありますか。

- 1 「ない」 66.3%
- 2 「ある」 33.7%

「ある」と回答のあった方の習い事は、「絵手紙」、「オカリナ」、「ピアノ」、「チェロ」、「コーラス」、「スポーツ吹き矢」、「ボウリング」、「テニス」などとなっている。

③ スポーツ・運動をどのくらいの頻度で行っていますか。

(参加している教室を除く)

- 1 「週に1日～2日」 65.1%
- 2 「週に3日以上」 17.2%
- 3 「3ヶ月に1日～2日」 5.9% の順となっている。

④ 新型コロナウイルス感染症流行前と今では運動する頻度に変化がありましたか。

- 1 「変わらない」 55.6%
- 2 「減少した」 38.4% の順となっている。

一方で「増加した」と回答した方は、3.0%となっている。

「減少した」理由としては、「外出しづらくなった」、「動く場所が減少した」、「スポーツクラブをやめた」、「外出を少なくしたので自然と運動量が減った」、「教室が中止となった」、「散歩など行動範囲が狭くなった」、「出歩かなくなった」、「家にいることが多くなった」、「家からでなくなった」などとなっている。

⑤ あなたがよく行うスポーツ・運動は何ですか。(※複数回答可)

- 1 「ウォーキング(散歩)」 48.6%
- 2 「ヨガ・ピラティス」 15.9%
- 3 「体操(健康体操・エアロビクス)」 8.2% の順となっている。

一方で、水の抵抗を全身に受け、陸上で運動するとき以上に多くのエネルギーを消費する水泳は、1.2%となっている。

その他のスポーツ・運動は、「太極拳」、「ゴルフ」などとなっている。

⑥ スポーツ・運動を1回につき、どのくらいの時間行いますか。

- 1 「30分から1時間」 52.1%
- 2 「30分未満」 28.4%
- 3 「1時間以上2時間未満」 13.6% の順となっている。

なお、「3時間以上」と回答した方はいない。

⑦ スポーツ・運動は誰と行いますか。

- 1 「ひとり」 61.5%
- 2 「家族」 17.2%
- 3 「友人」 16.6% の順となっている。

⑧ 運動を行う際に利用する場所はどこですか。

- 1 「県・市の公共スポーツ施設」 35.5%
- 2 「公園・広場」 27.8%
- 3 「自宅」 20.1%の順となっている。

なお、「ジム・スポーツクラブ」は、4.1%となっている。

⑨ 教室やイベントについて、興味がある、または今後参加してみたいことは何ですか。

- 1 「ヨガ・ピラティス」 19.4%
- 2 「筋肉トレーニング」 16.4%
- 3 「ウォーキング（散歩）」 16.0%
- 4 「体操（健康体操・エアロビクス）」 11.9%
- 5 「体力測定」 9.2% の順となっている。

⑩ 愛知県体育館など公共スポーツ施設を利用する際に困ったことや改善して欲しいことは何ですか。

- ・空調、駐車（輪）場、トイレ、更衣室などの施設設備の改善についての要望が多くある。
- ・喫煙場からの煙や匂いの苦情がある。
- ・スポーツ教室申込の方法として、電話ではなく、インターネットによる申込の要望がある。