公園で運動をしている人々の実態に関するアンケート

ご協力のお願い

公園で運動をしている皆様へ

私どもは、日本の大学で、健康づくりのための体操や運動について研究をしております春山と金子と申します。特に金子は、ここ数年、勤務する大学の研究メンバーとして、健康に関する調査を、中国・パラオ・タイ・モンゴルで行ってきました。そして現在、公園こそ誰もが手軽に運動を継続して実践することが可能であると考え、公園における健康づくりについて日本で調査・研究を始めたところです。

この研究のきっかけとなったのが、数年前、この公園で朝の運動の様子を拝見したことでした。この度、再度こちらの公園に訪れる機会を得ることができ、是非とも皆さんが行っている健康のための運動の様子を教えて頂きたく、このアンケートを作成いたしました。

お忙しいとは存じますが、調査の目的・趣旨をご理解の上、アンケートにご協力いただきますようお願い致します。

なお、調査結果は、研究目的以外に使用することはありません。

2004 年 2 月　日

実践女子大学
春山　文子
女子栄養大学
金子　嘉徳

※記入上のお願い

回答は、質問ごとに指示に従って〇印またはご記入ください。

１．はじめに、あなたご自身についておうかがいします。

問１　あなたの性別はどちらですか。

1. 男　　2. 女

問２　あなたの年齢はおいくつですか。

1. 10 代　2. 20 代　3. 30 代　4. 40 代
5. 50 代　6. 60 代　7. 70 代　8. 80 歳以上

問３　あなたのご職業は、どれにあてはまりますか。（1 つに〇印）

1. 農林業　2. 自営業　3. 自由業
4. 公務員　5. 会社員・団体職員
6. 学生　7. 専業主婦　8. 無職　9. その他（　　）

２．公園での運動についておうかがいします。

問４　あなたがこの公園で運動をする目的は何ですか。

（当てはまるものすべてに〇印）

1. 健康のために　2. 減量（ﾀﾞｲｴｯﾄ）　3. 仲間との会話（ｺﾐｭﾆｹｰｼｮﾝ）
4. 気分転換　5. その他（　　）

問５　あなたがこの公園で運動をするようになったきっかけは何ですか。

（当てはまるものすべてに〇印）

1. 家族・友人に誘われて　2. パンフレットを見て
3. 通りかかって公園で運動をしている様子を見て
4. その他（　　）

問６　あなたはこの公園で運動を始めて何年になりますか。（1 つに〇印）

1. 1 年未満　2. 1 年～5 年　3. 6 年～10 年
4. 11 年～15 年　5. 16 年～20 年　6. 21 年以上

問７　この公園で運動を始める前に、どこかで継続的に運動をしていましたか。

1. 行っていた　2. 行っていなかった

問 8　あなたの家はこの公園からどのくらいかかりますか。

（　　）分

また、主にどのように公園まで来ていますか。（1 つに〇印）

1. 徒歩　2. 自転車　3. 車　4. バス　5. 電車

5. その他（　　）

問 9　あなたはこの公園に 1 週間に何回運動をしに来ますか。（1 つに〇印）

1. 毎日　2. 5～6 回　3. 3～4 回　4. 1～2 回　5. 月 1～2 回

問 10　あなたはこの公園に何時ごろ来て、何時ごろ帰りますか。

（例を参考にして、公園にいる時間帯を塗りつぶして下さい。一日に 2 回来ている場合は 2 ヶ所を塗りつぶして下さい。）

例：朝 6 時に来て 7 時 30 分に帰る。再び夕方 4 時に来て 5 時に帰る。

4 時　5 時　6 時　7 時　8 時　9 時　10 時　11 時　12 時　1 時　2 時　3 時　4 時　5 時　6 時　7 時

4 時　5 時　6 時　7 時　8 時　9 時　10 時　11 時　12 時　1 時　2 時　3 時　4 時　5 時　6 時　7 時

問 11　公園にいる時間のうち運動をしているのは何分くらいですか。

1. 15 分くらい　2. 30 分くらい　3. 45 分くらい　4. 1 時間くらい

5. 1 時間 30 分以上

問 12　あなたは公園でいつも何人ぐらいで運動しますか。（1 つに〇印）

1. 1 人　2. 2～5 人　3. 6～10 人　4. 11 人～20 人

5. 21 人以上

（問 12 で 2. から 5. に〇印をつけた方にお聞きします。）

問 13　一緒に運動をしているのはどなたですか。（当てはまるものすべてに〇印）

1. 家族　2. 隣人　3. 友人　4. 同好会（サークル）

5. 老人会　5. 職場の仲間　6. その他（　　）

問 14　あなたのする運動はどのような種類ですか。（当てはまるものすべてに〇印）

1. 太極拳　2. ヨガ　3. エアロビクス　4. 気功

5. ダンス　6. ウォーキング　7. ウエイトトレーニング

8. 体操　9. ジョギング　10. キックボクシング

11. その他（　　）

問 15　あなたのする運動の内容は毎日同じですか。（1 つに〇印）

1. ほぼ同じ　　2. 毎日違う　　3. 数日（数週間）ごとに変わる
4. その他（　　）

問 16　あなたのする運動はどなたに教えてもらいましたか。

（当てはまるものすべてに〇印）

1. 運動の先生　　2. 家族・友人・知人　　3. テレビ
4. 本・雑誌　　5. その他（　　）

問 17　あなたのする運動に何か用具を使いますか。

1. 使う　：それはどのような用具かご記入下さい。
（例：棒、扇子等　　）
2. 使わない

問 18　あなたは運動するのに音楽を使いますか。

1. 使う　　2. 使わない

問 19　あなたはこの公園でしている運動を家でも行っていますか。

1. 行っている　　2. 行っていない

問 20　あなたはルンピニ公園以外の公園でも運動を行っていますか。

1. 行っている　　2. 行っていない

問 21　あなたは現在やっている運動以外で何かやってみたい運動はありますか。

（当てはまるものすべてに〇印）

1. 太極拳　　2. ヨガ　　3. エアロビクス　　4. 気功
5. ダンス　　6. ウォーキング　　7. ウエイトトレーニング
8. 体操　　9. ジョギング　　10. キックボクシング
11. その他（　　）

問 22　あなたは運動の講習会を公園以外で受けたことがありますか。

1. ある　　2. ない

問 23　あなたはこの公園でやっている運動を発表会等で発表したことがありますか。

1. ある　　2. ない

問 24　あなたはこの公園で運動を続けていて何がよかったですか。

（当てはまるものすべてに〇印）

1. 腰痛・肩こり等が解消した　　2. 病気をしにくくなった
3. 肥満が解消した　　4. 姿勢がよくなった　　5. 食事がおいしい
6. 肌がきれいになった　　7. 友達が増えた
8. 毎日が生き生きする　　9. その他（　　）

問 25　あなたはこの公園の魅力はなんであると思いますか。

（当てはまるものすべてに〇印）

1. 自宅から近い　　2. 自然が多い　　3. 運動する仲間が多い
4. 美しい　　5. その他（　　）

問 26　あなたがこの公園で運動をしていて、何か施設面で希望することがありますか。

（　　）

問 27　あなたは日常生活の上で、体力不足を感じることがありますか。

1. 感じない　　2. 時々感じる　　3. 感じる　　4. 多いに感じる

問 28　この公園での運動は、あなたの生活の中でどのくらい大切ですか。

1. とても大切である　　2. 大切である　　3. ふつう
4. あまり大切でない　　5. 大切でない

◎最後に、公園での運動や健康づくりについて何かご意見がございましたら、ご自由にお書きください。

～ご協力ありがとうございました～