

区民のスポーツ・運動に関するアンケート調査  
結果報告書

平成 25 年 3 月

杉 並 区

# 目次

---

調査の概要 .....	2
1 調査目的 .....	3
2 調査設計 .....	3
3 回収結果 .....	4
4 報告書の見方.....	5
調査回答者の属性.....	6
調査結果 .....	14
1 あなたの健康について.....	15
2 スポーツ・運動について.....	20
3 クラブ・同好会の活動について.....	42
4 ボランティア・社会参加活動について.....	49
5 子どものスポーツ・運動について.....	56
6 杉並区のスポーツ振興について.....	62
7 身体を動かすこと全般の状況について.....	75
8 自由回答 .....	84
調査票 .....	88

## 調査の概要

---

## 1 調査目的

本調査は、区民の健康やスポーツ・運動に関する意識や活動の実態、区のスポーツ振興施策に関するご意見やご要望を伺い、平成 25 年度に策定する「(仮称)杉並区スポーツ推進計画」の参考資料とするため、実施しました。

## 2 調査設計

- ( 1 ) 調査地域：杉並区全域
- ( 2 ) 調査対象：区内在住 18 歳以上の方 5,000 人(無作為抽出)
- ( 3 ) 調査期間：平成 24 年 8 月 27 日～ 9 月 10 日
- ( 4 ) 調査方法：郵送による配布・回収

### 3 回収結果

調査対象の母数と回収数、回収率

		調査対象者(人)	回収数(人)	回収率(%)
全体		5,000	1,480	29.6
性別	男性	2,396	603	25.2
	女性	2,604	877	33.7
年代別	10代(18~19歳)	92	17	18.5
	20代	826	129	15.6
	30代	1,022	277	27.1
	40代	944	300	31.8
	50代	626	217	34.7
	60代	652	252	38.7
	70代	454	196	43.2
	80歳以上	384	92	24.0
地域別	阿佐谷北	221	74	33.5
	高円寺北	152	43	28.3
	高円寺南	289	71	24.6
	阿佐谷南	174	36	20.7
	梅里	80	17	21.3
	和田	169	57	33.7
	堀ノ内	171	66	38.6
	松ノ木	72	25	34.7
	成田東	194	51	26.3
	成田西	77	28	36.4
	井草	141	33	23.4
	下井草	160	40	25.0
	上井草	134	42	31.3
	本天沼	102	30	29.4
	天沼	139	38	27.3
	清水	77	23	29.9
	桃井	102	36	35.3
	今川	83	29	34.9
	善福寺	108	33	30.6
	西荻北	159	51	32.1
	上荻	116	39	33.6
	荻窪	218	72	33.0
	南荻窪	120	36	30.0
	西荻南	103	28	27.2
	松庵	94	26	27.7
	大宮	34	9	26.5
	方南	112	23	20.5
	和泉	244	60	24.6
	永福	138	47	34.1
	浜田山	149	52	34.9
	高井戸西	104	34	32.7
	高井戸東	168	32	19.0
下高井戸	175	64	36.6	
上高井戸	99	22	22.2	
宮前	141	46	32.6	
久我山	181	59	32.6	

## 4 報告書の見方

回答結果の割合「%」は有効回収数に対して、それぞれの回答者数の割合を小数点以下第2位で四捨五入したものです。そのため、単数回答（複数の選択肢から1つの選択肢を選ぶ方式）であっても合計値が100.0%にならない場合があります。

複数回答（複数の選択肢から2つ以上の選択肢を選ぶ方式）の設問の場合、回答は選択肢ごとの有効回答数に対して、それぞれの割合を示しています。そのため、合計が100.0%を超える場合があります。

図表中において「不明・無回答」とあるものは、回答が示されていない、または回答の判別が困難なものです。

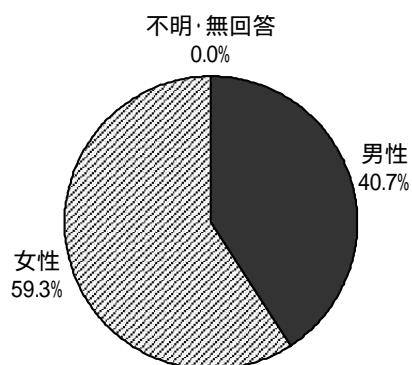
グラフなどに用いられる「n」は、各設問に対する回答者数です。

## 調査回答者の属性

---

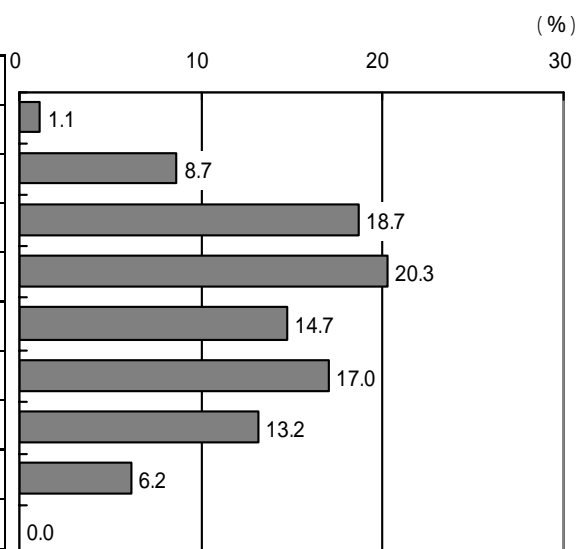
### 1 . 性別 ( 単数回答 )

	回答者数	構成比 ( % )
男性	603	40.7
女性	877	59.3
不明・無回答	0	0.0
合計	1,480	100.0



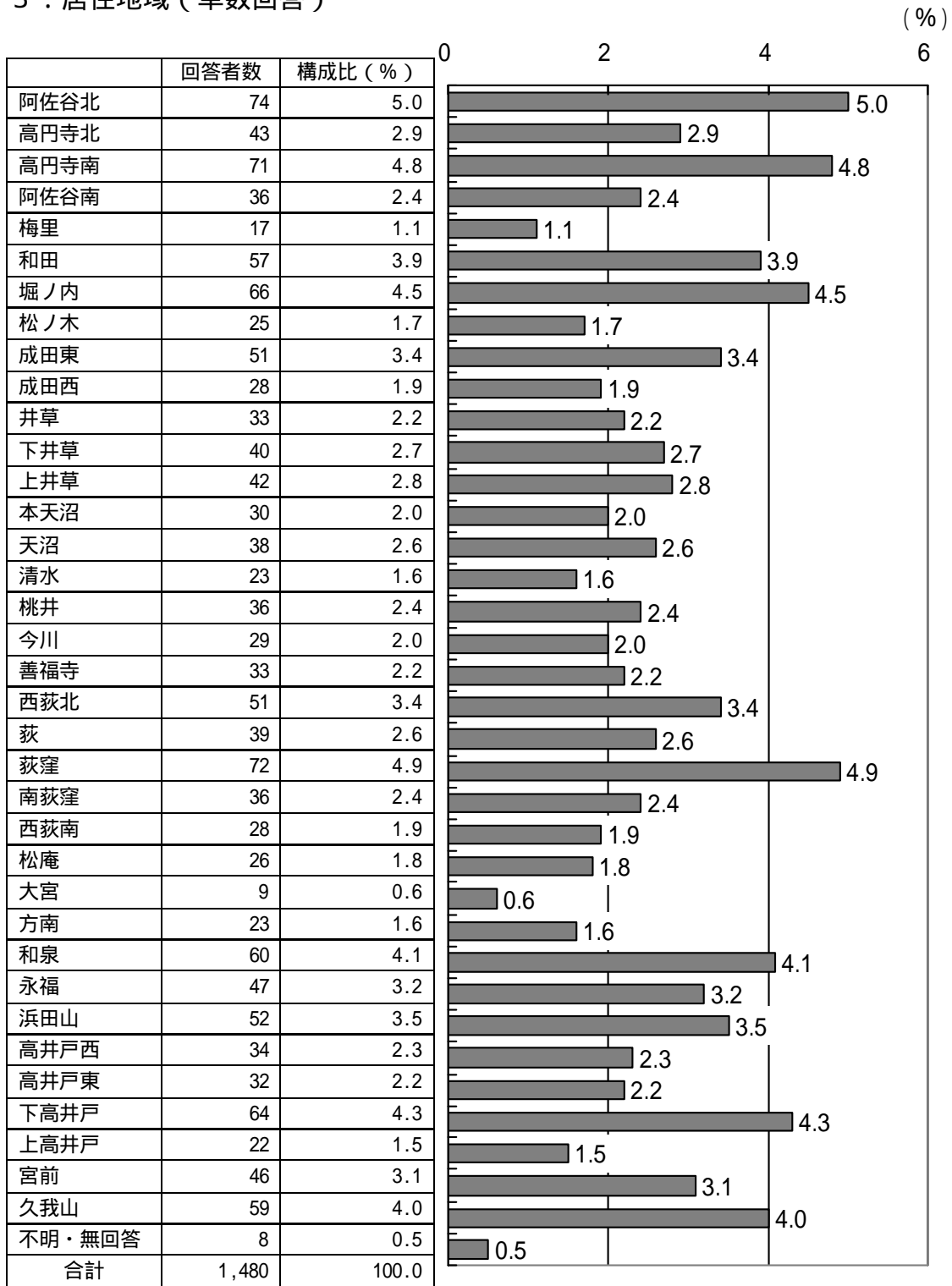
### 2 . 年齢 ( 単数回答 )

	回答者数	構成比 ( % )
10代 ( 18 ~ 19 歳 )	17	1.1
20代	129	8.7
30代	277	18.7
40代	300	20.3
50代	217	14.7
60代	252	17.0
70代	196	13.2
80歳以上	92	6.2
不明・無回答	0	0.0
合計	1,480	100.0



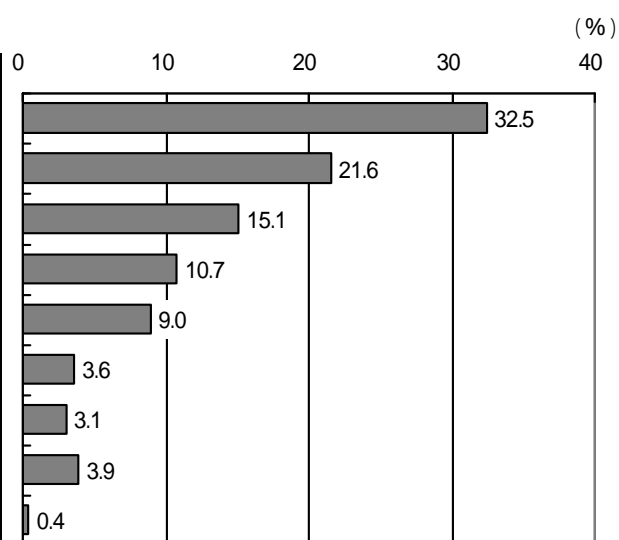


### 3. 居住地域 (単数回答)



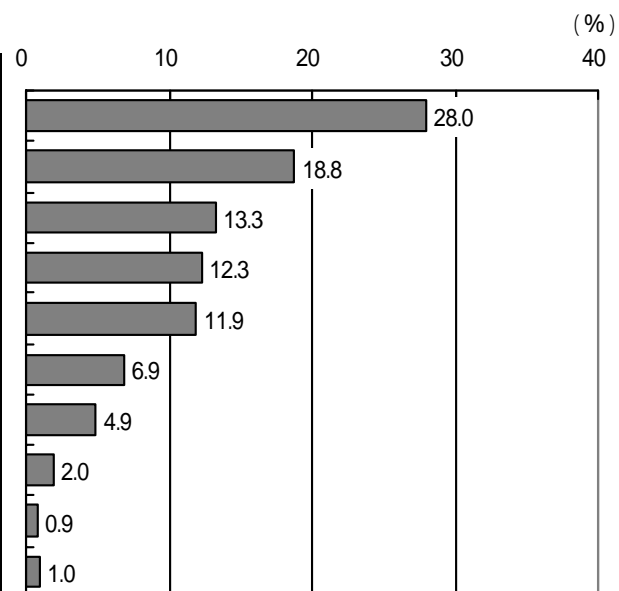
#### 4. 職業（単数回答）

	回答者数	構成比（％）
会社員・団体職員・公務員	481	32.5
専業主婦・主夫	320	21.6
無職	224	15.1
アルバイト・パートタイマー	158	10.7
自営業主・家族従業	133	9.0
契約社員・派遣社員	54	3.6
学生	46	3.1
その他	58	3.9
不明・無回答	6	0.4
合計	1,480	100.0



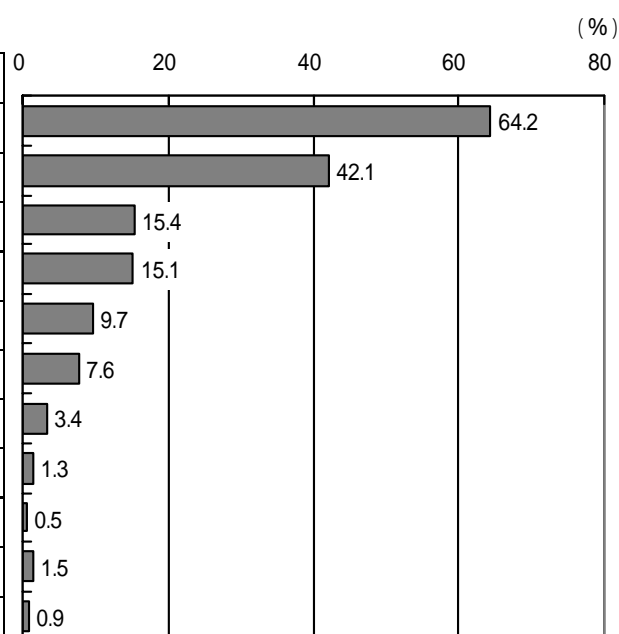
#### 5. 居住年数（単数回答）

	回答者数	構成比（％）
0～10年未満	415	28.0
10～20年未満	278	18.8
20～30年未満	197	13.3
30～40年未満	182	12.3
40～50年未満	176	11.9
50～60年未満	102	6.9
60～70年未満	73	4.9
70～80年未満	29	2.0
80年以上	13	0.9
不明・無回答	15	1.0
合計	1,480	100.0



## 6. 同居者（複数回答）

	回答者数	構成比（％）
配偶者（パートナーを含む）	950	64.2
子ども	623	42.1
母	228	15.4
一人暮らし	224	15.1
父	143	9.7
兄弟姉妹	112	7.6
孫	50	3.4
祖母	19	1.3
祖父	7	0.5
その他	22	1.5
不明・無回答	13	0.9
合計	2,391	

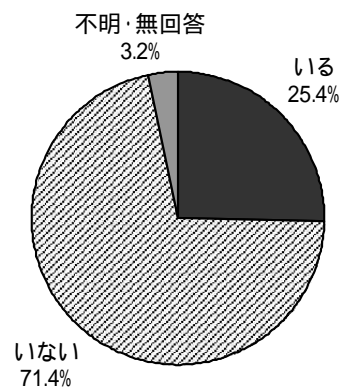


複数回答のため、合計欄は回答者の合計と一致しない。  
構成比は回答者の合計（1,480）を基に算出している。

## 7. 高校生以下の同居者

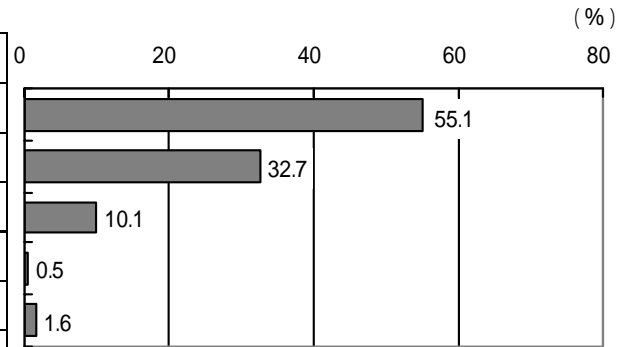
### （1）高校生以下の同居者の有無（単数回答）

	回答者数	構成比（％）
いる	376	25.4
いない	1,057	71.4
不明・無回答	47	3.2
合計	1,480	100.0



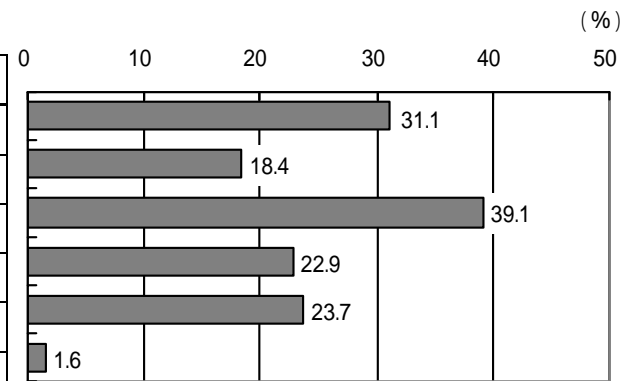
( 2 ) 高校生以下の同居者の人数

	回答者数	構成比 (%)
1人	207	55.1
2人	123	32.7
3人	38	10.1
4人	2	0.5
不明・無回答	6	1.6
合計	376	100.0



( 3 ) 高校生以下の同居者の内訳

	回答者数	構成比 (%)
0 ~ 3歳	117	31.1
4歳以上で小学校入学前	69	18.4
小学生	147	39.1
中学生	86	22.9
高校生	89	23.7
不明・無回答	6	1.6
合計	514	



複数回答のため、合計欄は回答者の合計と一致しない。  
構成比は回答者の合計 (376) を基に算出している。

## 「行動変容ステージ」とは

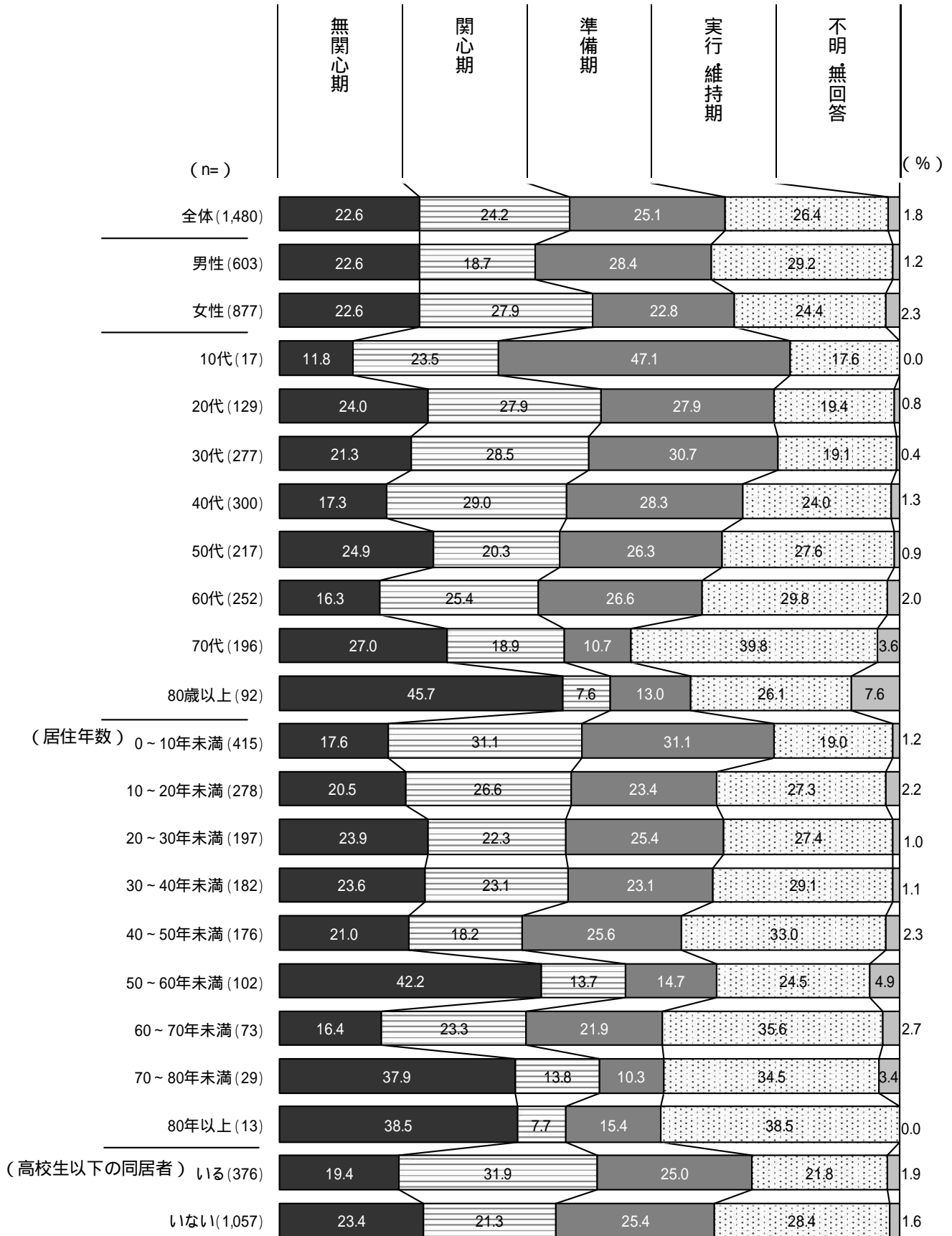
区民誰もがスポーツ・運動に対する関心を高め、自主的・継続的にスポーツ・運動を行うためには、ライフスタイルによる違いだけでなく、その人の行動や意識の違いによってステージ（タイプ）を分け、それぞれのステージに合わせて、より効果的に働きかけていくことが大切です。これは、健康分野で導入されている「行動変容ステージ理論」の考え方です。

本書では、成人のスポーツ・運動への取組み状況や意識を、適宜以下の4つのステージ分類を用いながら分析しています。

ステージ	無関心期	関心期	準備期	実行・維持期
頻度	←————→ 非実施		←————→ 週2回未満	←————→ 週2回以上

無関心期	現在もこの先も、スポーツ・運動はしたくない
関心期	定期的(週2回以上)にスポーツ・運動を行っている在、スポーツ・運動をしていないが、近い将来(6か月以内)に始めようと思っている
準備期	スポーツ・運動を行っているが、定期的(週2回以上)ではない
実行・維持期	定期的(週2回以上)にスポーツ・運動を行っている

行動変容ステージ - 性別・年代別・居住年数別・高校生以下の同居者の有無別



調查結果

---

# 1 あなたの健康について

## 【全員】

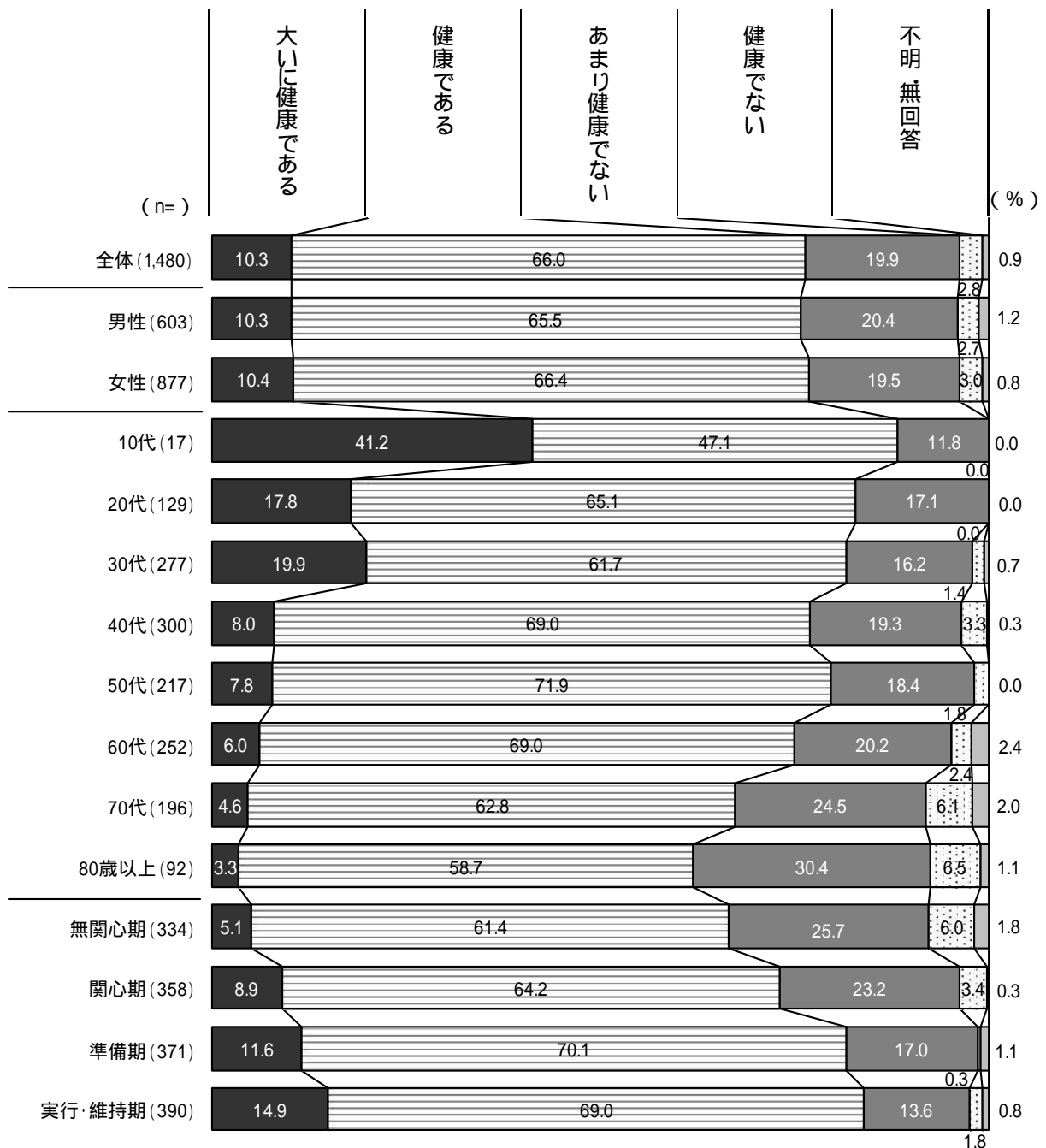
(1)あなたは、ご自分の健康状態をどのように感じていますか。( は1つ)(問1)

自分の健康状態をどのように感じているかを聞いたところ、「大いに健康である」「健康である」を合わせた『健康である』が76.3%、「あまり健康でない」「健康でない」を合わせた『健康でない』が22.7%となっています。

年代別にみると、年代が上がるにつれて『健康である』の割合は低くなっています。

ステージ別にみると、無関心期から実行・維持期へとステージが上がるにつれて『健康である』の割合が高くなっています。

【図1-1】 自分の健康状態をどのように感じているか - 性別・年代別・ステージ別





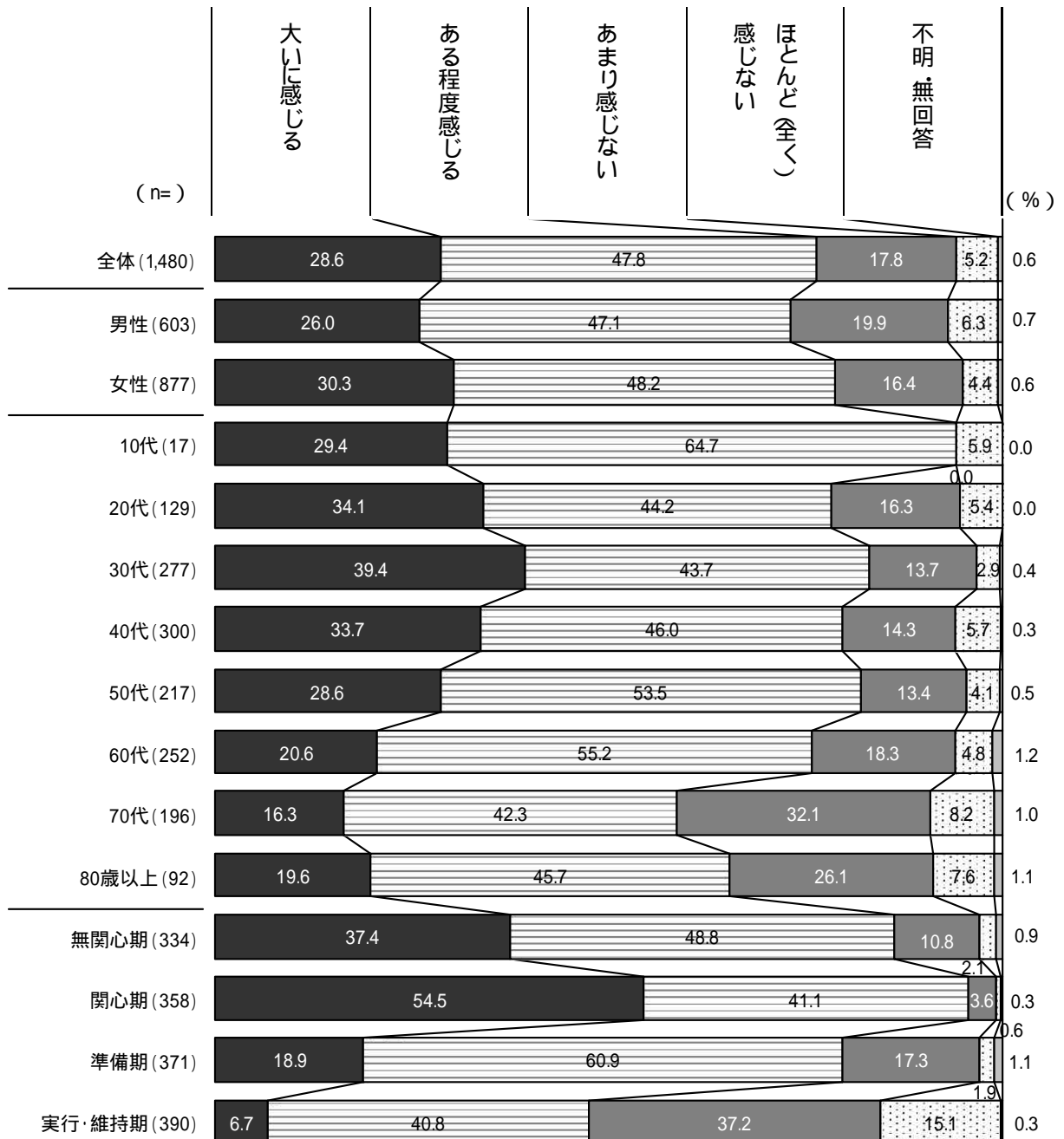
【全員】

(2) あなたは、普段、運動不足を感じますか。( は1つ)[問2]

運動不足を感じるかを聞いたところ、「大いに感じる」「ある程度感じる」を合わせた『感じる』が76.4%、「あまり感じない」「ほとんど(全く)感じない」を合わせた『感じない』が23.0%となっています。

ステージ別にみると、〔関心期〕で『感じる』の割合が95%を超えています。

【図1 - 2】 運動不足を感じるか - 性別・年代別・ステージ別



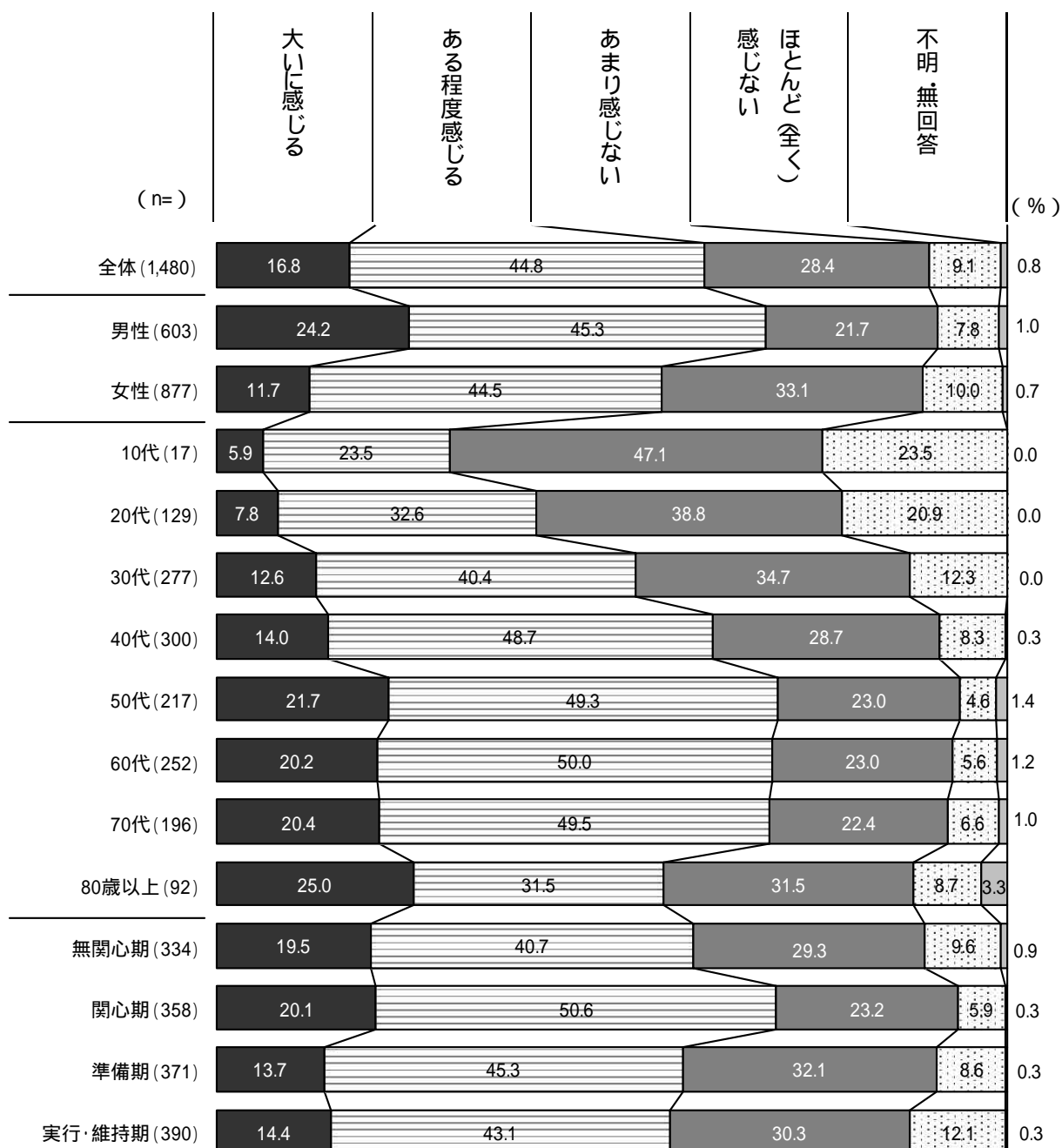
【全員】

(3) あなたは、生活習慣病(成人病)に対する心配を感じていますか。( は1つ)  
〔問3〕

生活習慣病(成人病)に対する心配を聞いたところ、「大いに感じる」「ある程度感じる」を合わせた『感じる』が61.6%、「あまり感じない」「ほとんど(全く)感じない」を合わせた『感じない』が37.5%となっています。

性別にみると、〔男性〕で「大いに感じる」の割合が〔女性〕に比べて12.5ポイント高くなっています。

【図1-3】 生活習慣病(成人病)に対する心配 - 性別・年代別・ステージ別



【全員】

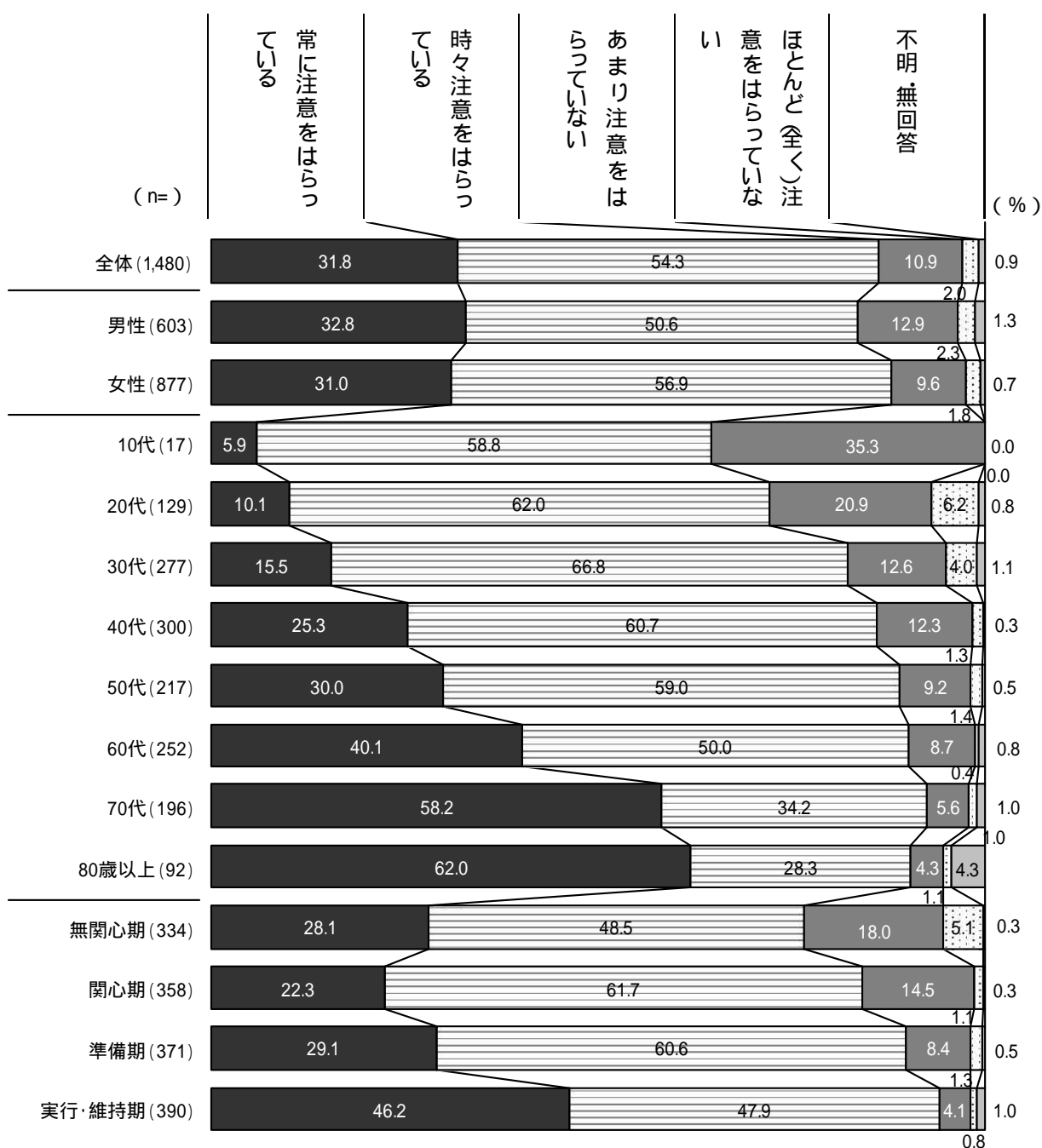
(4) あなたは、ご自分の健康について、どの程度注意をはらっていますか。(は1つ)〔問4〕

健康への注意を聞いたところ、「常に注意をはらっている」「時々注意をはらっている」を合わせた『注意をはらっている』が86.1%、「あまり注意をはらっていない」「ほとんど(全く)注意をはらっていない」を合わせた『注意をはらっていない』が12.9%となっています。

年代別にみると、年代が上がるにつれて『注意をはらっている』の割合が高くなる傾向にあり、70代以上では6割近くが「常に注意をはらっている」となっています。

ステージ別にみると、〔無関心期〕から〔実行・維持期〕に進むにつれて「常に注意をはらっている」の割合が高くなっています。

【図1-4】 健康への注意 - 性別・年代別・ステージ別

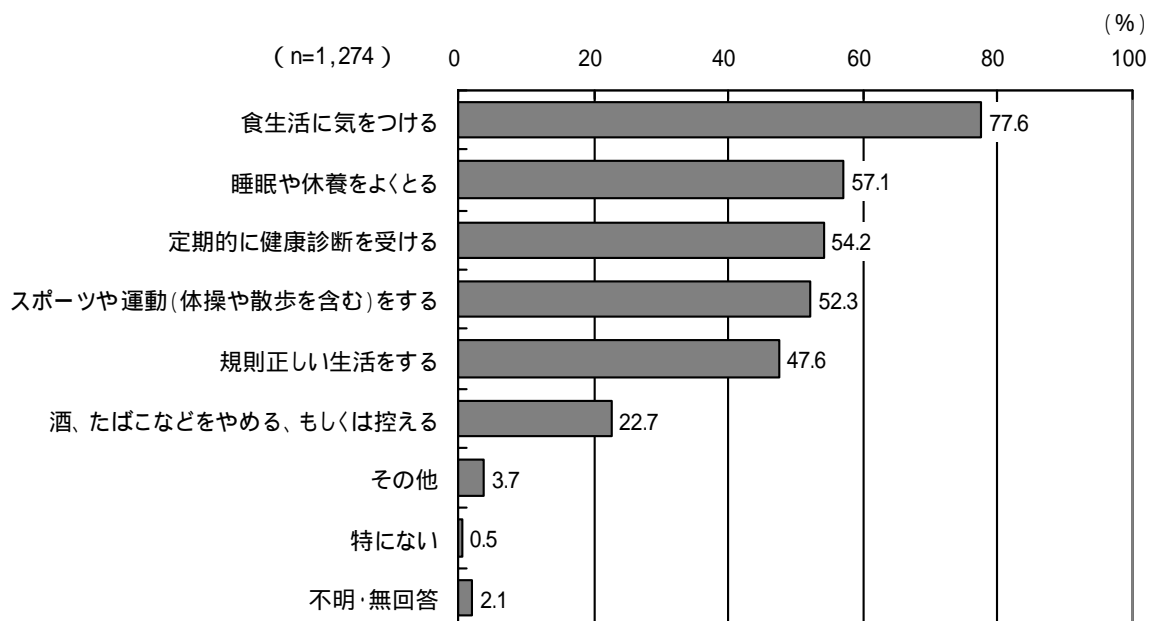


【注意を払っている方】

(5) あなたは、日頃ご自分の健康の維持増進のために、何か心がけていることがありますか。(はいいくつでも)〔問4-1〕

健康の維持増進のために心がけていることを聞いたところ、「食生活に気をつける」が77.6%と最も高く、次いで「睡眠や休養をよくとる」が57.1%、「定期的に健康診断を受ける」が54.2%、「スポーツや運動(体操や散歩を含む)をする」が52.3%となっています。

【図1-5】 健康維持増進のために心がけていること



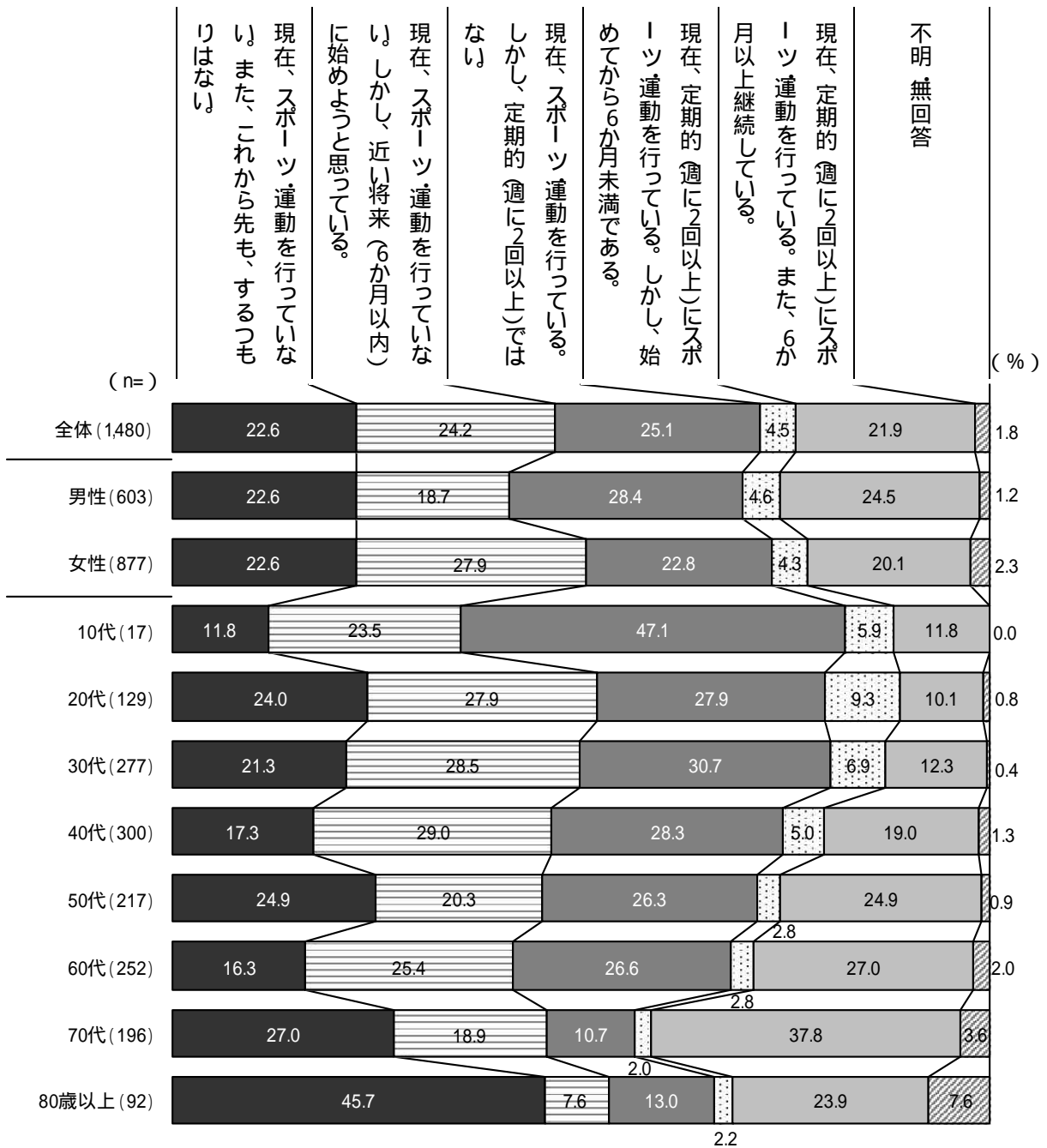
## 2 スポーツ・運動について

**【全員】**

(1) あなたの、過去6か月、現在、そしてこれから先の、スポーツ・運動実施状況や考え方について、最もあてはまるものはどれですか。( は1つ)〔問5〕

スポーツ・運動実施状況や考え方を聞いたところ、「現在、スポーツ・運動を行っている。しかし、定期的(週に2回以上)ではない。」が25.1%と最も高く、次いで「現在、スポーツ・運動を行っていない。しかし、近い将来(6か月以内)に始めようと思っている。」が24.2%、「現在、スポーツ・運動を行っていない。また、これから先も、するつもりはない。」が22.6%となっています。

【図2-1】 スポーツ・運動実施状況や考え方 - 性別・年代別



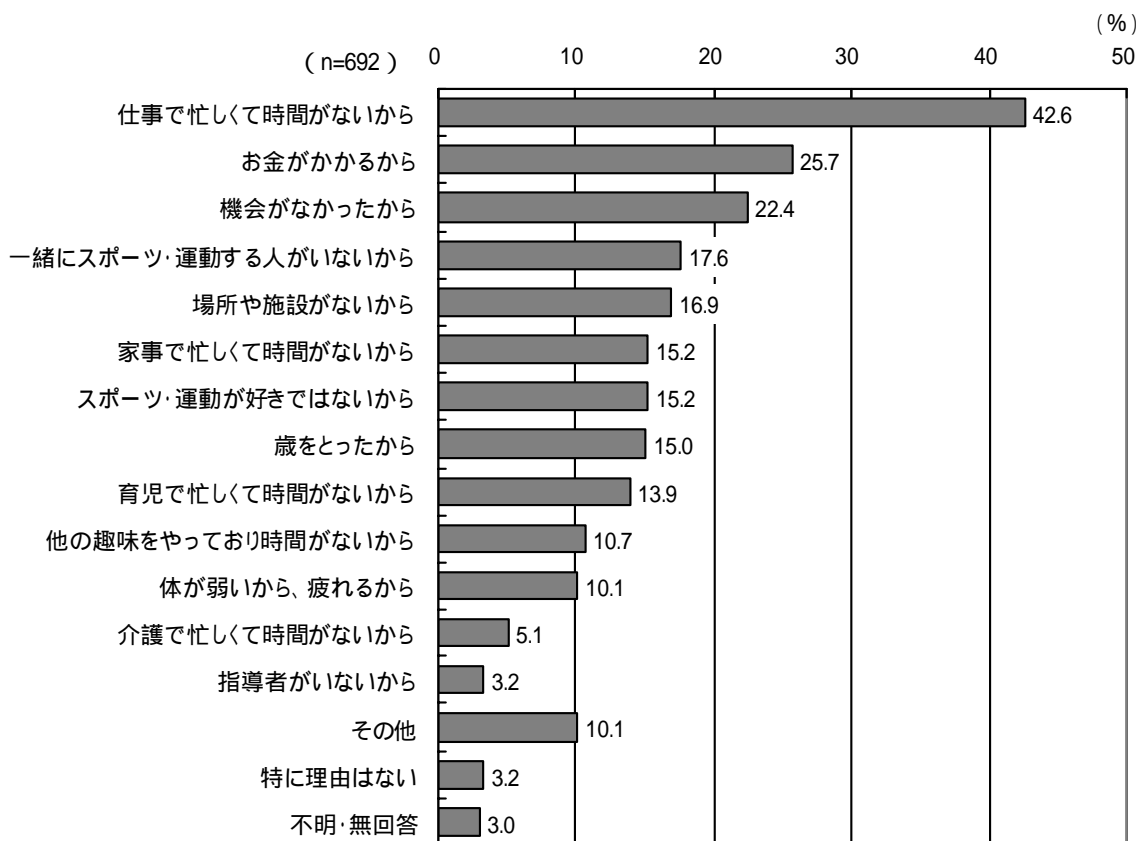
【現在、スポーツ・運動を行っていない方】

(2) あなたがスポーツ・運動をしなかったのは、どのような理由からですか。

(はいいくつでも)〔問5 - 1〕

スポーツ・運動をしなかった理由を聞いたところ、「仕事で忙しくて時間がないから」が42.6%と最も高く、次いで「お金がかかるから」が25.7%、「機会がなかったから」が22.4%となっています。

【図2 - 2】 運動をしなかった理由



【現在、スポーツ・運動を行っていない方】

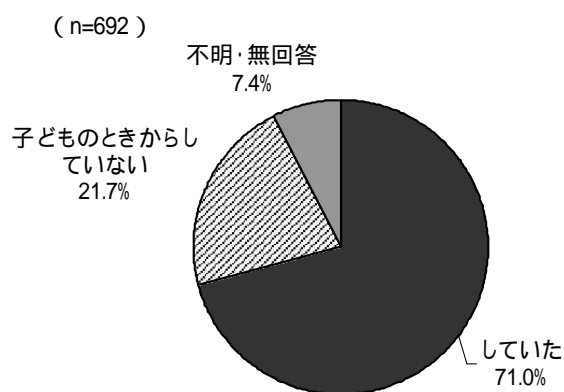
(3) あなたは、以前、スポーツ・運動を行っていましたか。行っていた場合は、最近ではいつまで行っていましたか。( は1つ/年齢を記入)〔問5 - 2〕

以前、スポーツ・運動を行っていたかを聞いたところ、「していた」が71.0%、「子どものときからしていない」が21.7%となっています。

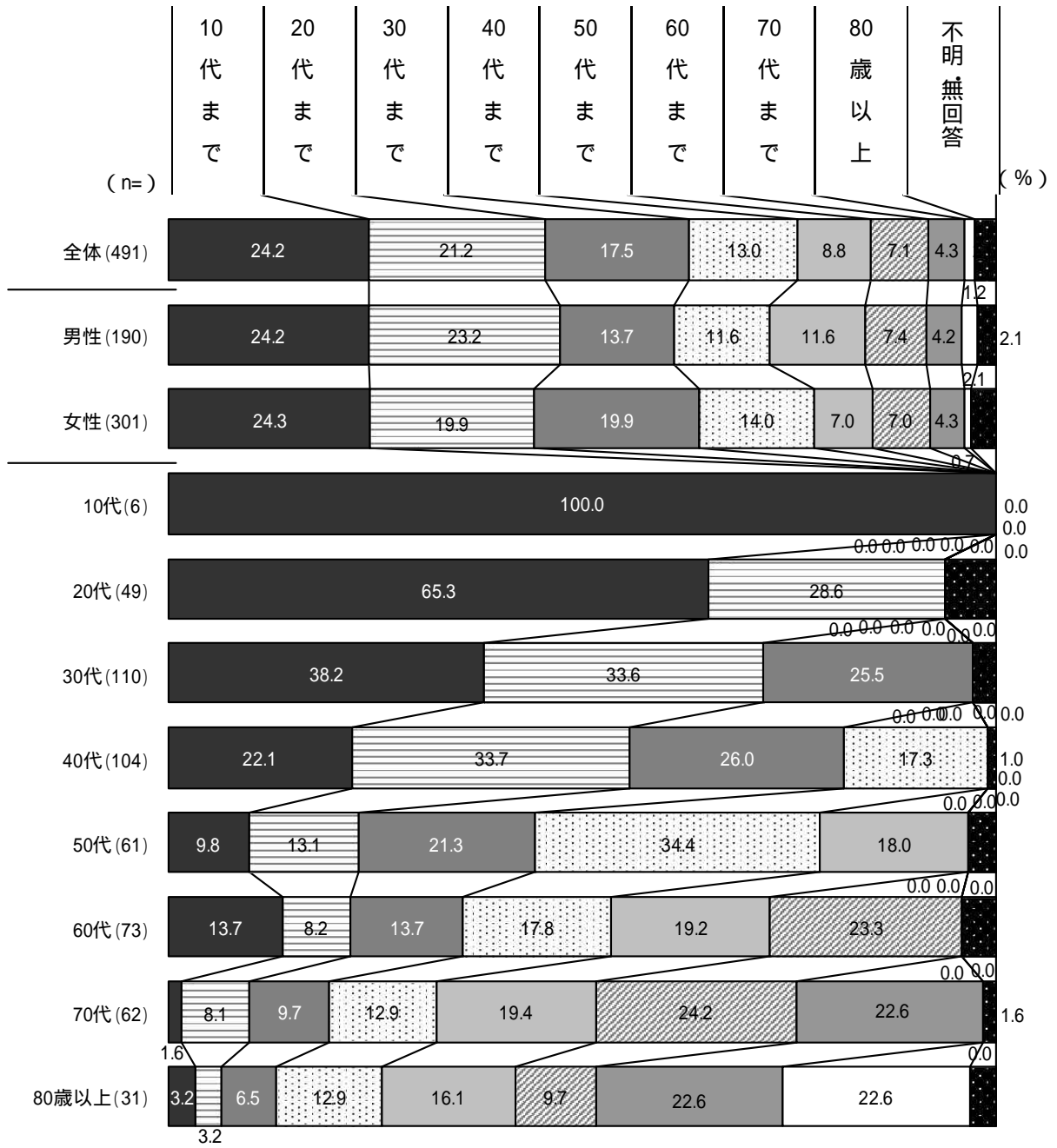
スポーツ・運動をいつまでしていたかを聞いたところ、「10～19歳」が24.2%と最も高く、次いで「20～29歳」が21.2%、「30～39歳」が17.5%となっています。

年代別にみると、〔40代〕の半数が30歳までに運動をやめていることがうかがえます。

【図2 - 3】 以前、スポーツ・運動を行っていたか



【図2-4】 スポーツ・運動していた年齢 - 性別・年代別





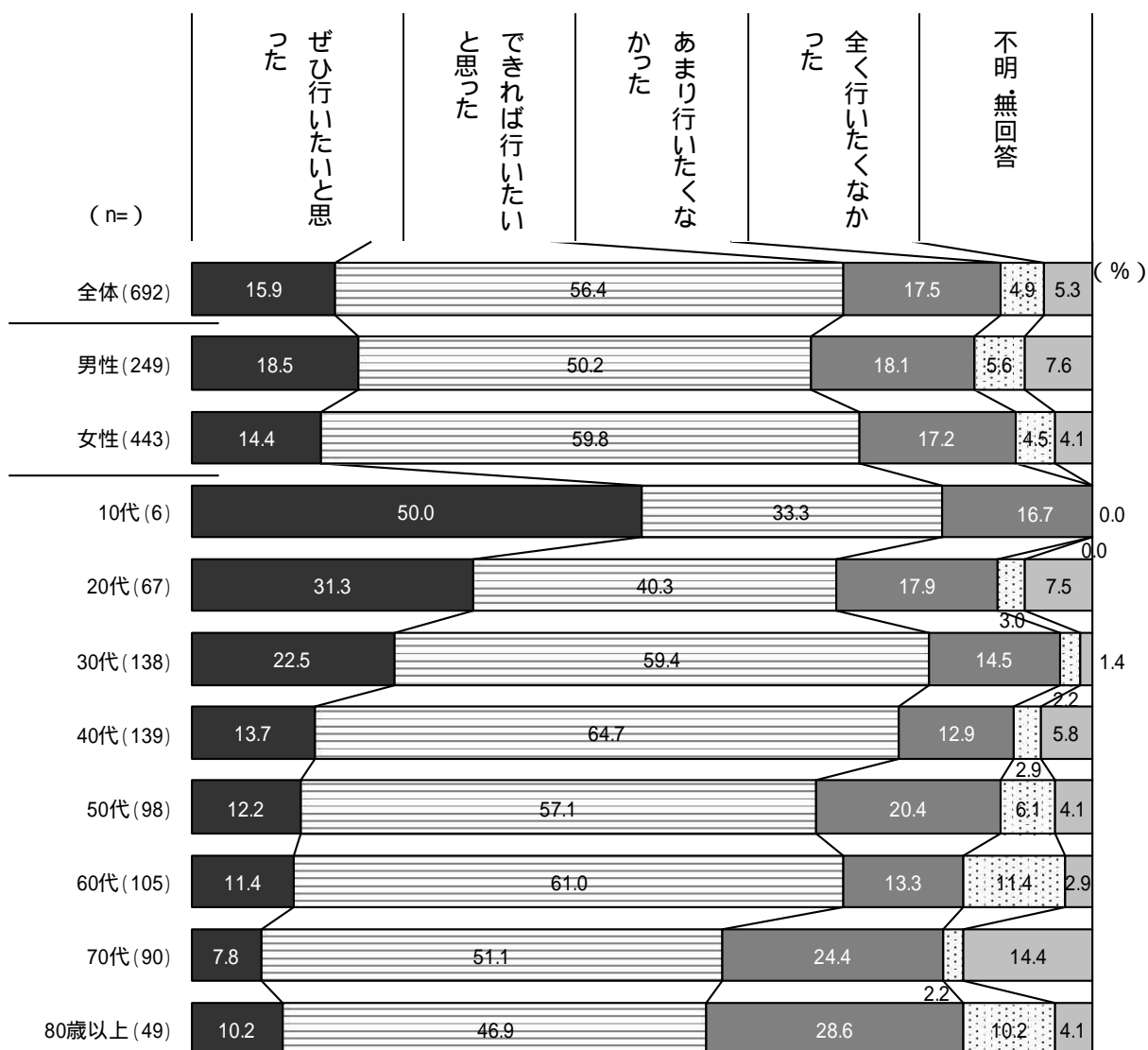
【現在、スポーツ・運動を行っていない方】

(4) あなたは、スポーツ・運動を行っていない間、スポーツ・運動を行いたいと思っ  
 いましたか。(は1つ)〔問5-3〕

スポーツ・運動を行っていない間、スポーツ・運動を行いたいと思ったかを聞いたところ、  
 「ぜひ行いたいと思った」「できれば行いたいと思った」を合わせた『行いたいと思っ  
 た』が72.3%、「あまり行いたくなかった」「全く行いたくなかった」を合わせた『行いたくな  
 かった』が22.4%となっています。

年代別にみると、〔10代〕〔30代〕は『行いたいと思っ』が8割を超えています。

【図2-5】 スポーツ・運動を行っていない間、スポーツ・運動を行いたいと思っ - 性別・年代別

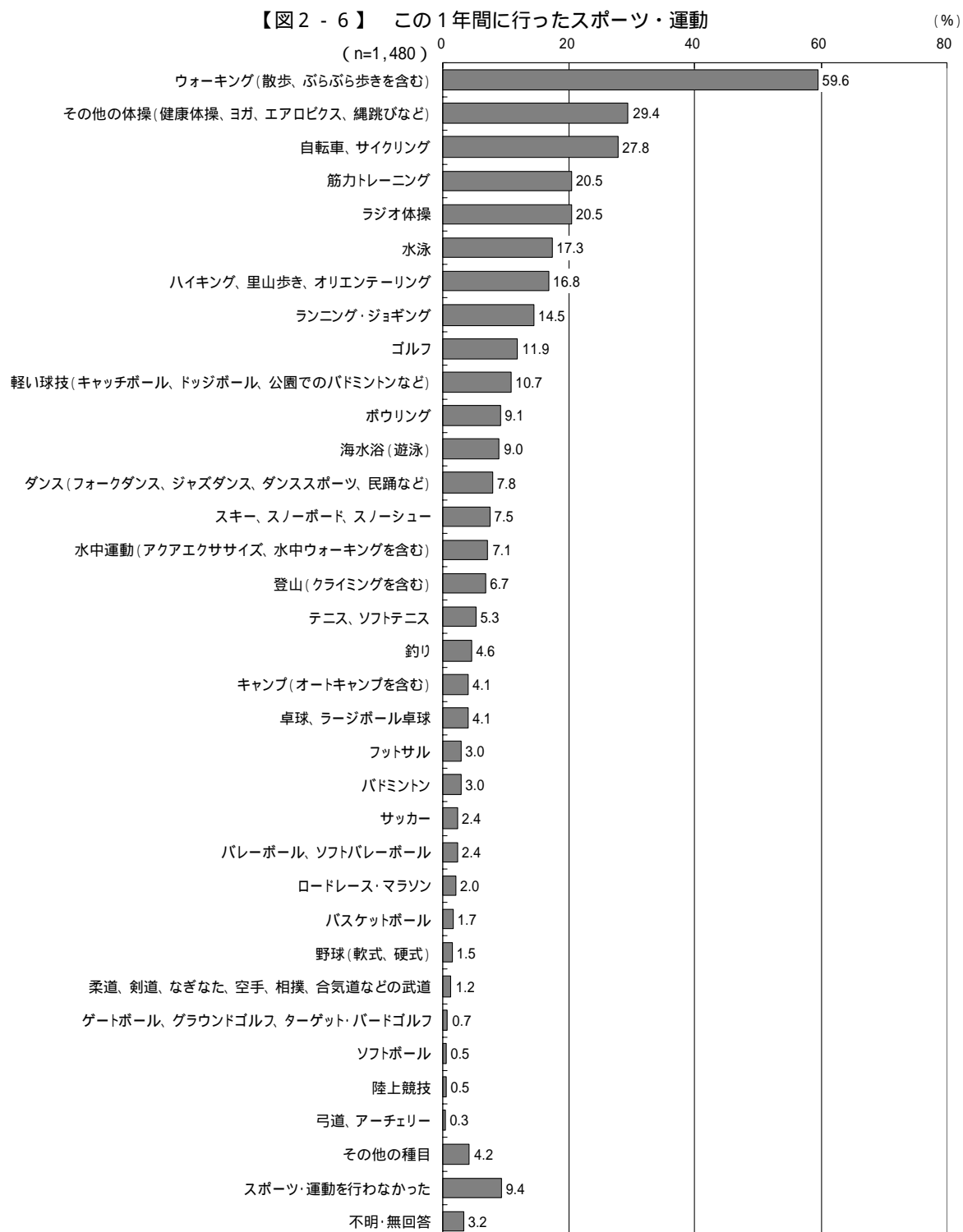


【全員】

(5) あなたがこの1年間に行ったスポーツ・運動があれば全てお選びください。学校の体育の授業や、職業として行ったものは除きます。(はいくつでも)〔問6〕

この1年間に行ったスポーツ・運動を聞いたところ、「ウォーキング(散歩、ぶらぶら歩きを含む)」が59.6%と最も高く、次いで「その他の体操(健康体操、ヨガ、エアロビクス、縄跳びなど)」が29.4%、「自転車、サイクリング」が27.8%となっています。

「その他」の回答で主なものは、「ストレッチ」が5件、「スキューバダイビング」が4件、「インディアカ」「太極拳」「カポエイラ」「スカッシュ」がそれぞれ3件となっています。

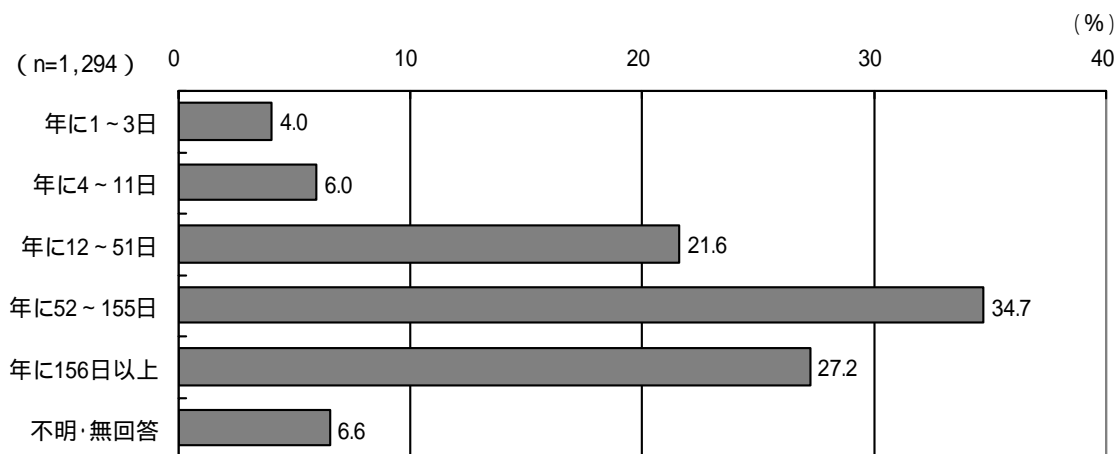


【この1年間にスポーツ・運動を行った方】

(6)あなたが、この1年間に行ったスポーツ・運動の日数はどのくらいですか。(は1つ/日数を記入)〔問6-1〕

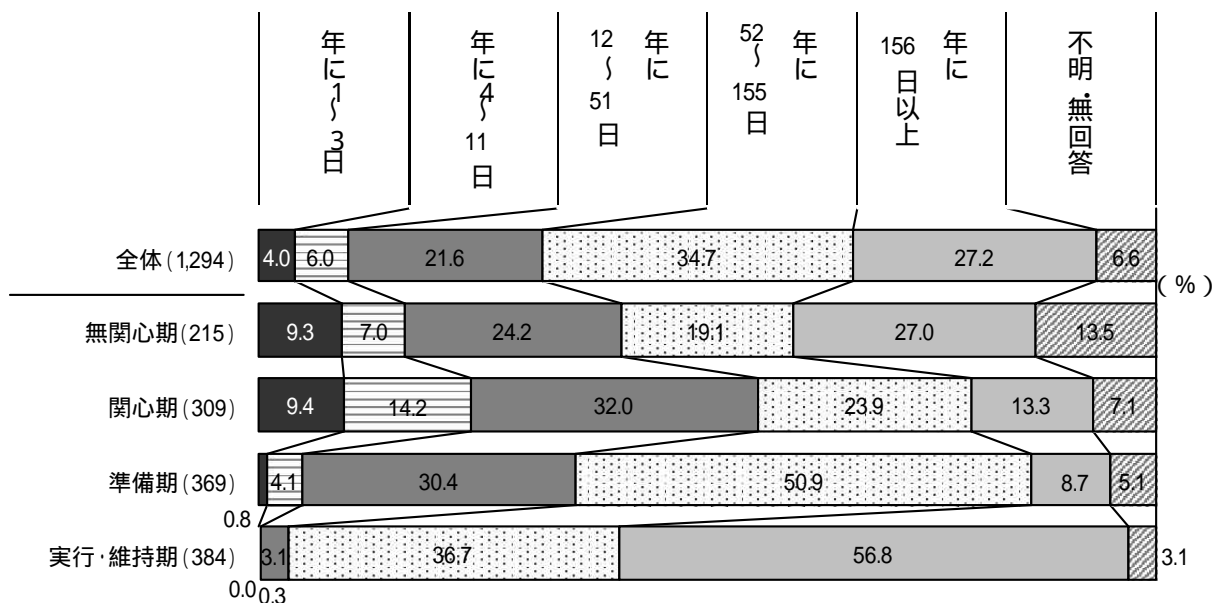
この1年間に行ったスポーツ・運動の日数を聞いたところ、「年に52～155日(週1日以上3日未満)」が34.7%と最も高く、次いで「年に156日以上(週3日以上)」が27.2%、「年に12～51日」が21.6%となっています。

【図2-7】 スポーツ・運動を行った日数



最小値：1日/年 最大値：365日/年 平均値：102.2日/年  
 「年に52～155日」=週1日以上3日未満、「年に156日以上」=週3日以上

【図2-8】 スポーツ・運動を行った日数 - ステージ別



【この1年間にスポーツ・運動を行った方】

(7) あなたが、スポーツ・運動を行う曜日と時間帯は、主にいつですか。(はいくつでも)〔問6 - 2〕

スポーツ・運動を行う曜日と時間帯を聞いたところ、平日では「金曜の午後」が10.5%と最も高く、次いで「水曜の午後」が10.3%、「月曜の午後」が9.8%となっています。また土曜・日曜祝日では「日・祝の午後」が17.0%で最も高く、次いで「土曜の午後」が16.9%、「日・祝の午前」が15.1%となっています。

また、早朝は平日・土・日・祝を通じて6%台、平日の午前・午後は、8から10%、土・日・祝の午前・午後は14%を越え、夜は週を通じて7から9%台となっています。

【表2 - 1】 スポーツ・運動を行う曜日と時間帯

(n=1,294) (%)	月	火	水	木	金	土	日・祝	不明・ 無回答
早朝(～7:00)	6.6	6.4	6.7	6.3	6.1	6.3	6.1	89.0
午前(7:00～12:00)	9.0	8.8	9.0	8.2	9.4	14.5	15.1	68.9
午後(12:00～18:00)	9.8	9.7	10.3	8.7	10.5	16.9	17.0	64.8
夜(18:00～)	8.0	8.0	9.2	8.7	9.4	9.7	7.9	79.9
特に決まっていない	32.7							

【この1年間にスポーツ・運動を行った方】

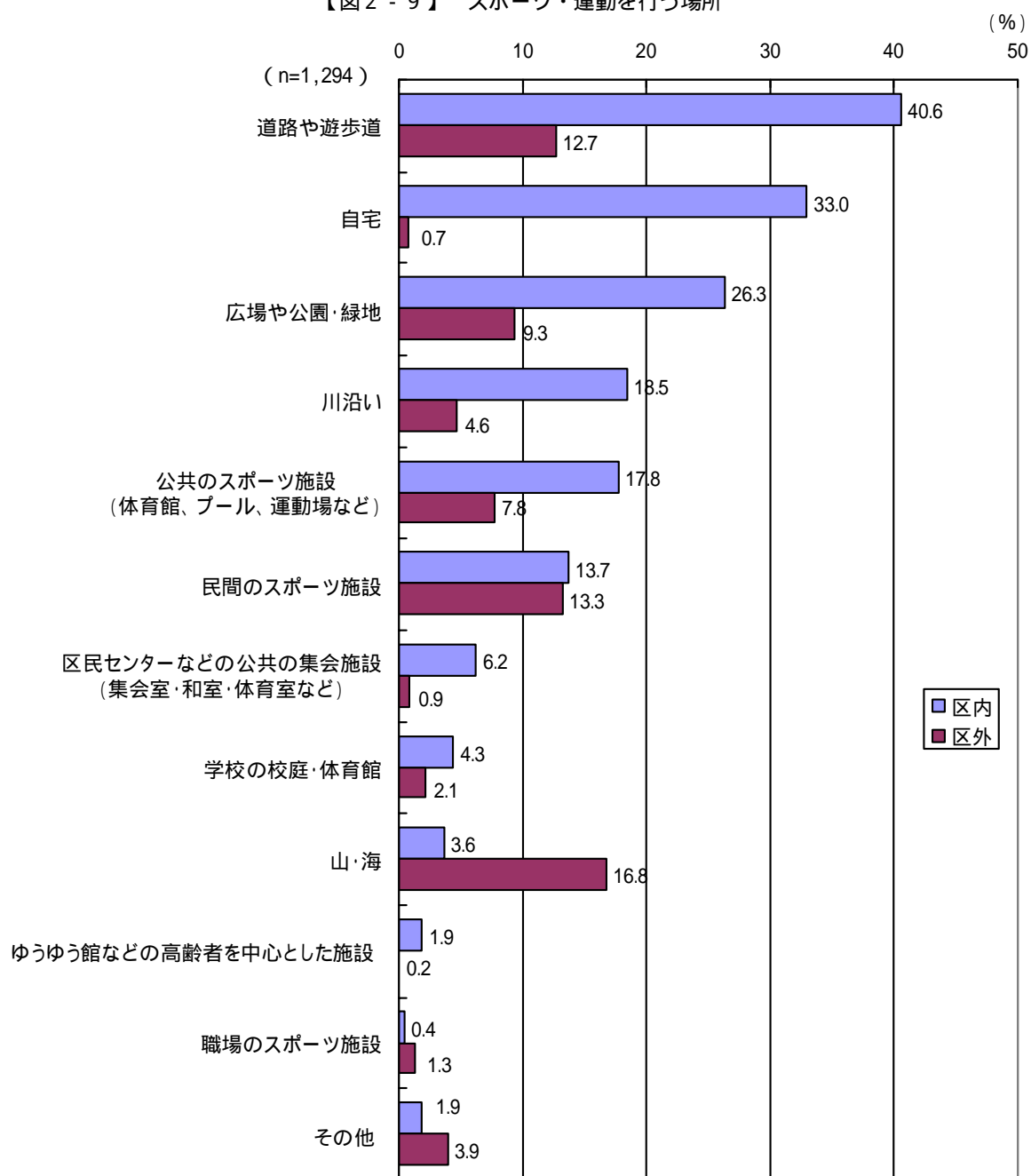
(8) あなたが、スポーツや運動を行う場所は、主にどこですか。(はいくつでも)  
〔問6-3〕

区内における、スポーツや運動を行う場所を聞いたところ、「道路や遊歩道」が40.6%と最も高く、次いで「自宅」が33.0%、「広場や公園・緑地」が26.3%となっています。

区外における、スポーツや運動を行う場所を聞いたところ、「山・海」が16.8%と最も高く、次いで「民間のスポーツ施設」が13.3%、「道路や遊歩道」が12.7%となっています。

「その他」の回答で主なものは、「ゴルフ場」が13件、「ヨガスタジオ」が4件、「デイサービス、デイケア」が3件となっています。

【図2-9】 スポーツ・運動を行う場所



【この1年間にスポーツ・運動を行った方】

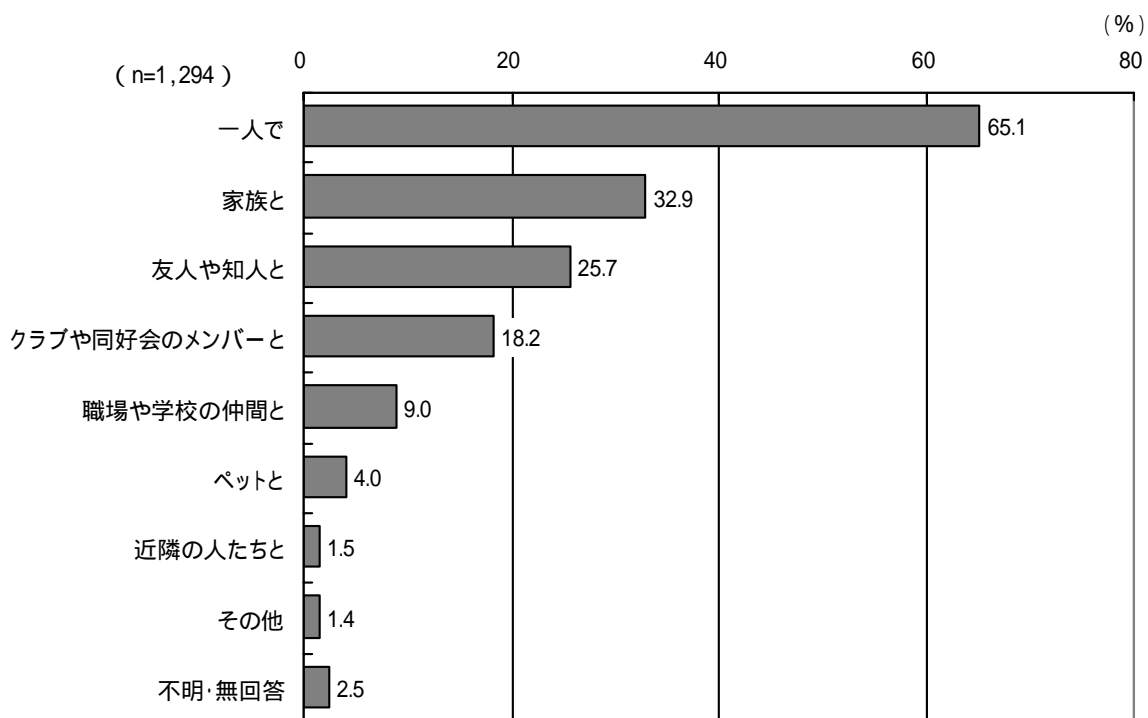
(9)あなたは、主に誰とスポーツや運動を行いますか。(はいくつでも)[問6-4]

主に誰とスポーツや運動を行うかを聞いたところ、「一人で」が65.1%と最も高く、次いで「家族と」が32.9%、「友人や知人と」が25.7%となっています。

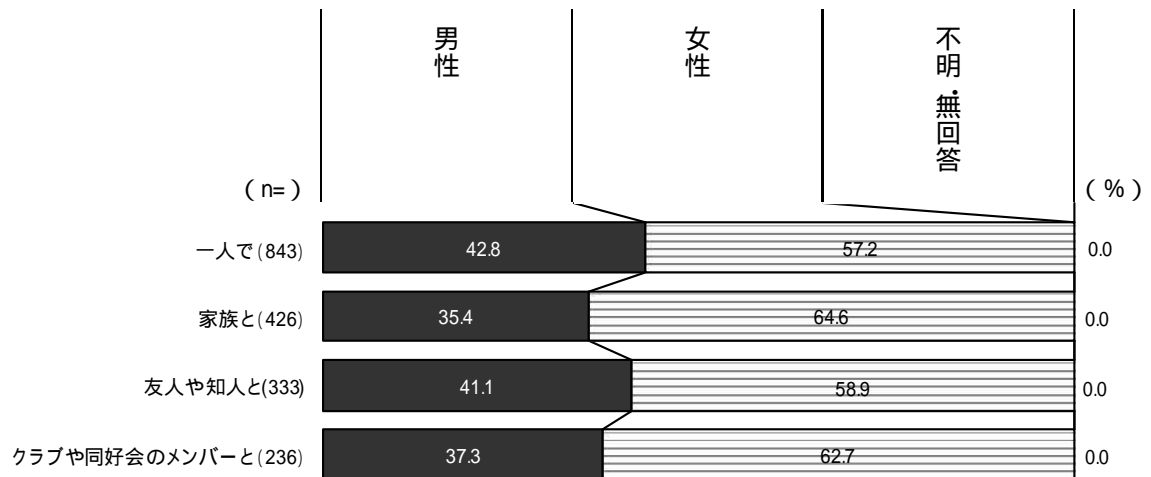
上位4項目の年代別割合をみると、〔20代〕〔30代〕〔40代〕で「家族と」「友人や知人と」が「一人で」を上回っています。また〔60代〕では「クラブや同好会のメンバーと」が「一人で」を上回っています。

上位4項目のステージ別割合をみると、ステージが進むにつれて「クラブや同好会のメンバーと」の割合が高くなっています。

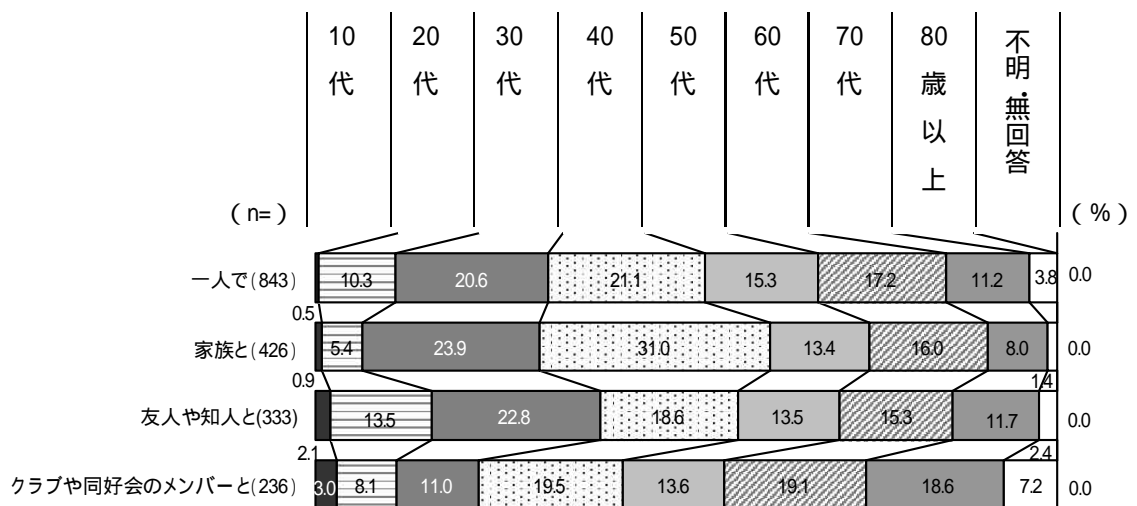
【図2-10】 主に誰とスポーツや運動を行うか



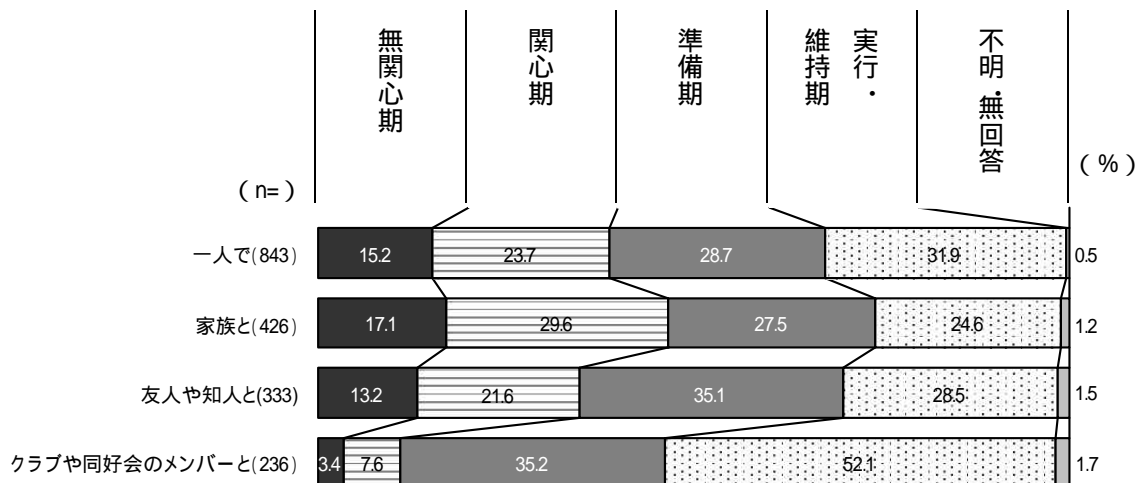
【図2 - 1 1】 主に誰とスポーツや運動を行うか（上位4項目） - 性別



【図2 - 1 2】 主に誰とスポーツや運動を行うか（上位4項目） - 年代別



【図2 - 1 3】 主に誰とスポーツや運動を行うか（上位4項目） - ステージ別

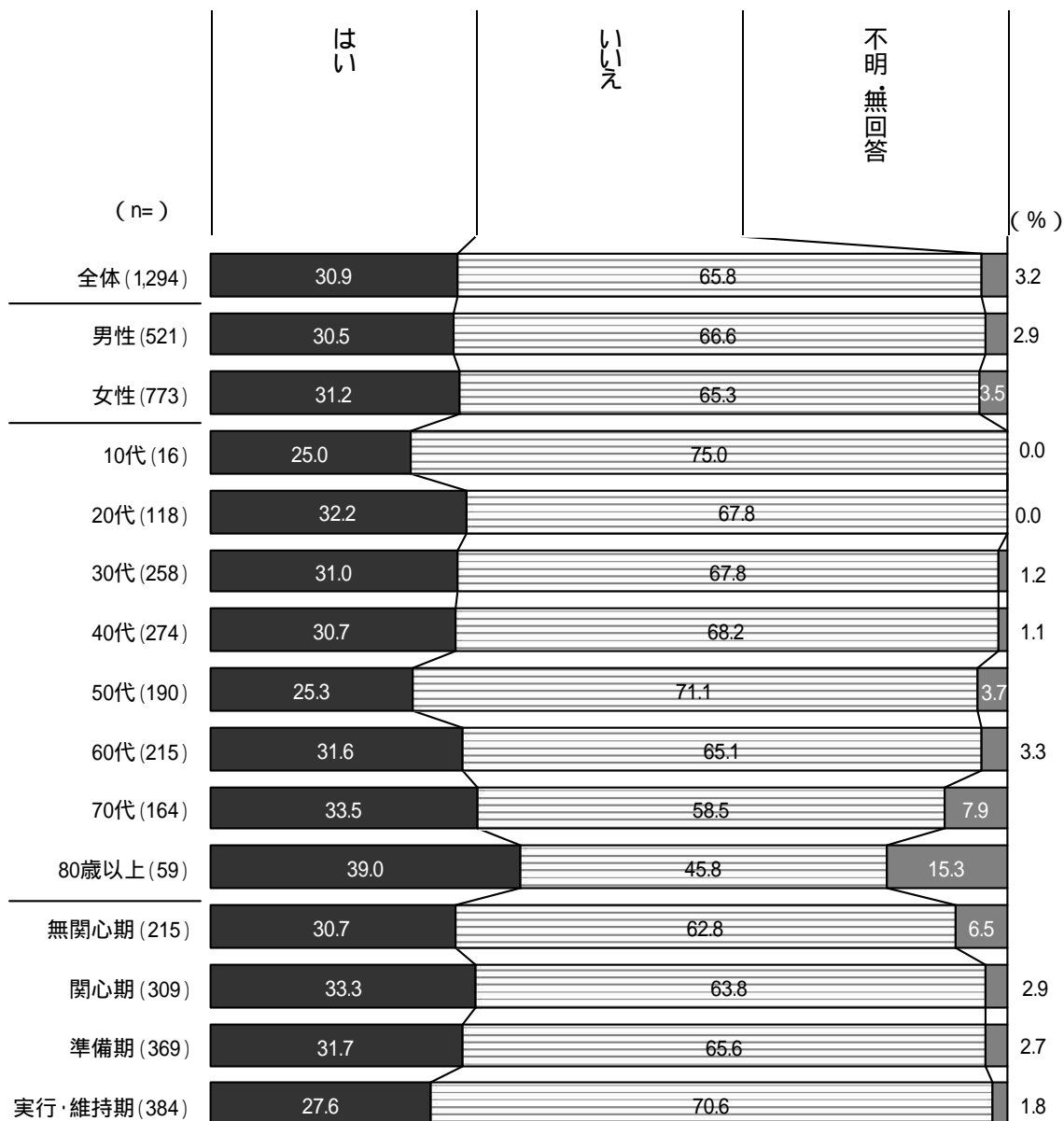


【この1年間にスポーツ・運動を行った方】

(10) あなたが、スポーツ・運動を始めたのは、誰かに誘われた、またはすすめられたのがきっかけですか。( は1つ)〔問6-5〕

スポーツ・運動を始めたのは、誰かに誘われた、またはすすめられたのがきっかけかを聞いたところ、「はい」が30.9%、「いいえ」が65.8%となっています。

【図2-14】 誰かに誘われた、またはすすめられたのがきっかけか - 性別・年代別・ステージ別





【誰かに誘われた、またはすすめられたのがきっかけの方】

(11) あなたは、誰に誘われた、またはすすめられましたか。( は1つ)

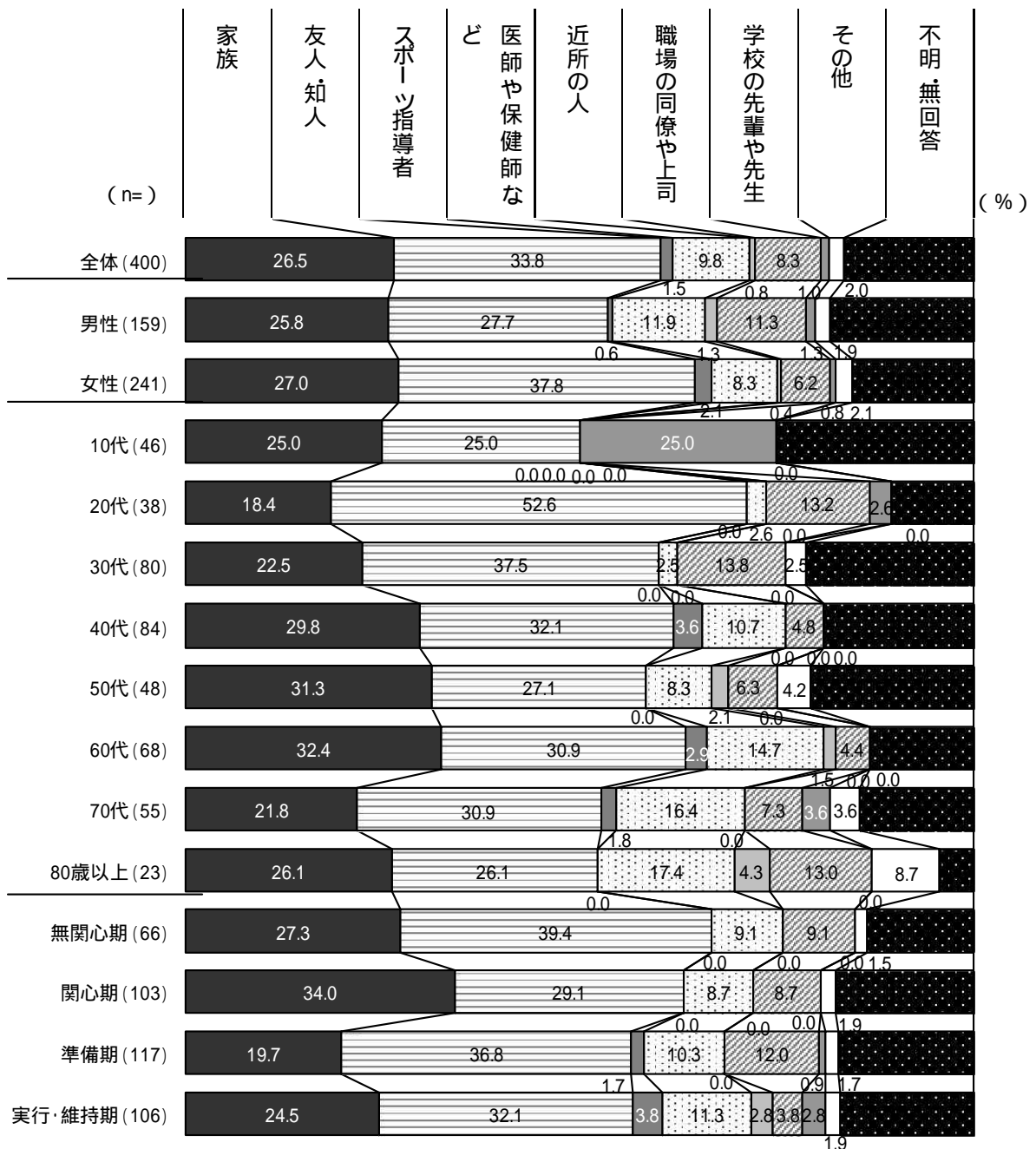
〔問6 - 6〕

誰に誘われた、またはすすめられたのかを聞いたところ、「友人・知人」が 33.8%と最も高く、次いで「家族」が 26.5%、「医師や保健師など」が 9.8%となっています。

性別にみると、〔男性〕は「家族」、「友人・知人」の割合がほぼ等しく、両方で半数を占めています。〔女性〕は「友人・知人」の割合が高くなっています。

年代別にみると、〔10代〕で「スポーツ指導者」の割合が高くなっています。〔20代〕では「友人・知人」が5割以上、〔40代〕から〔60代〕では「家族」と「友人・知人」がほぼ等しく、それぞれ3割前後となっています。

【図2 - 15】 誰に誘われた、またはすすめられたか - 性別・年代別・ステージ別



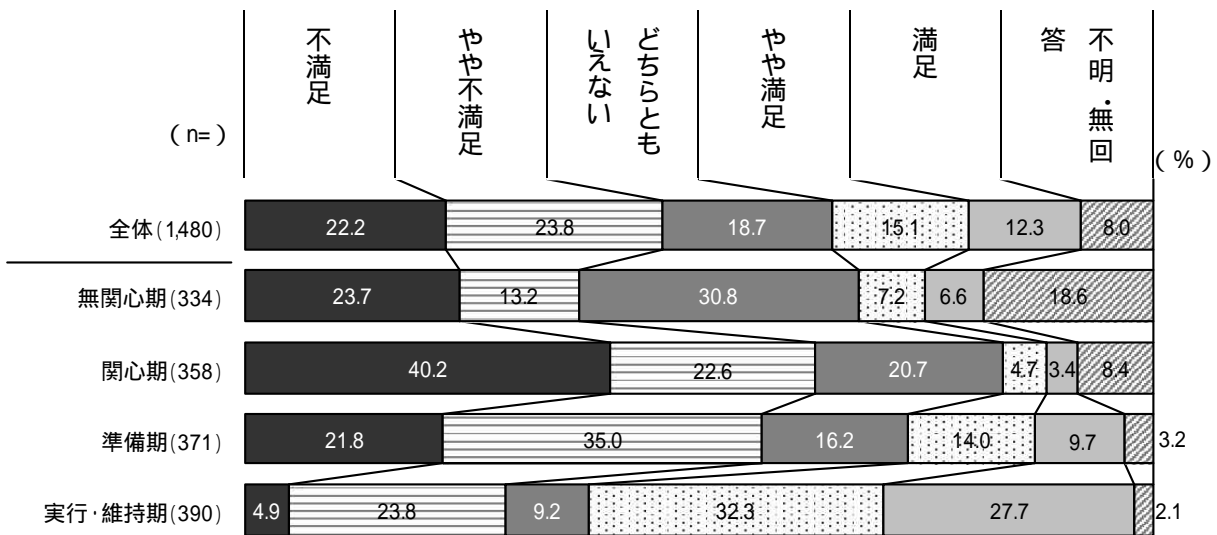
【全員】

(12) あなたは、現在のご自分のスポーツ・運動の状況について、どの程度満足していますか。( はそれぞれ1つ)〔問7〕

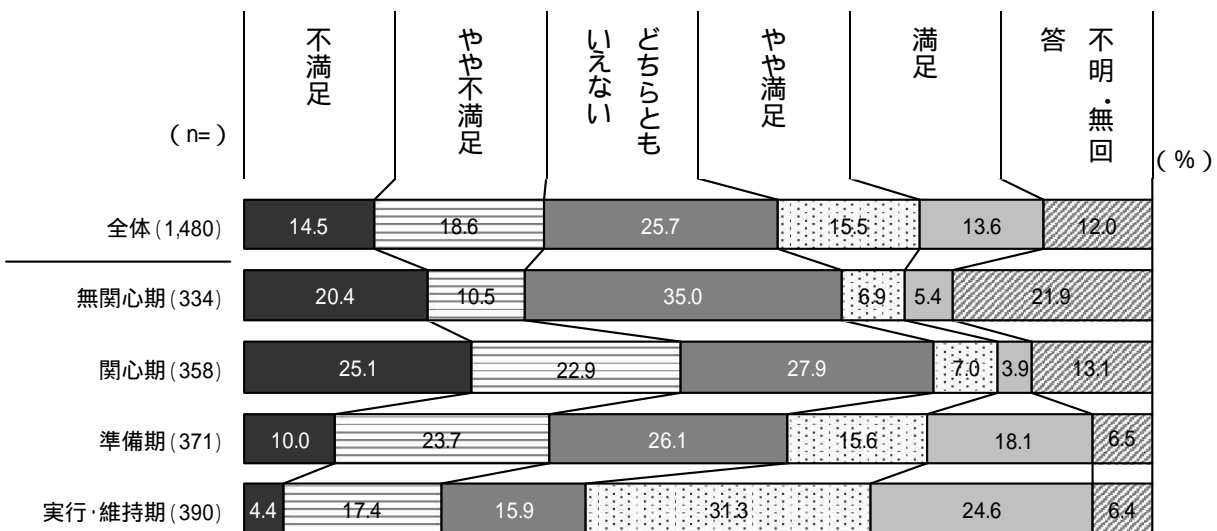
現在のご自分のスポーツ・運動の状況について、どの程度満足しているかを、「時間数」,  
「種目」,  
「場所(屋外)」,  
「場所(屋内)」,  
「費用」について聞いたところ、「不満足」「やや不満足」を合わせた『不満足』でみると、〔スポーツ・運動ができる時間数〕で46.0%と高くなっています。また、「満足」「やや満足」を合わせた『満足』でみると、〔スポーツ・運動ができる種目〕で29.1%と高くなっています。

ステージ別にみると、「時間数」,  
「種目」,  
「場所(屋外)」,  
「場所(屋内)」,  
「費用」のすべてにおいて〔関心期〕で『不満足』の割合が高く、特に〔スポーツ・運動ができる時間数〕で6割を超えています。

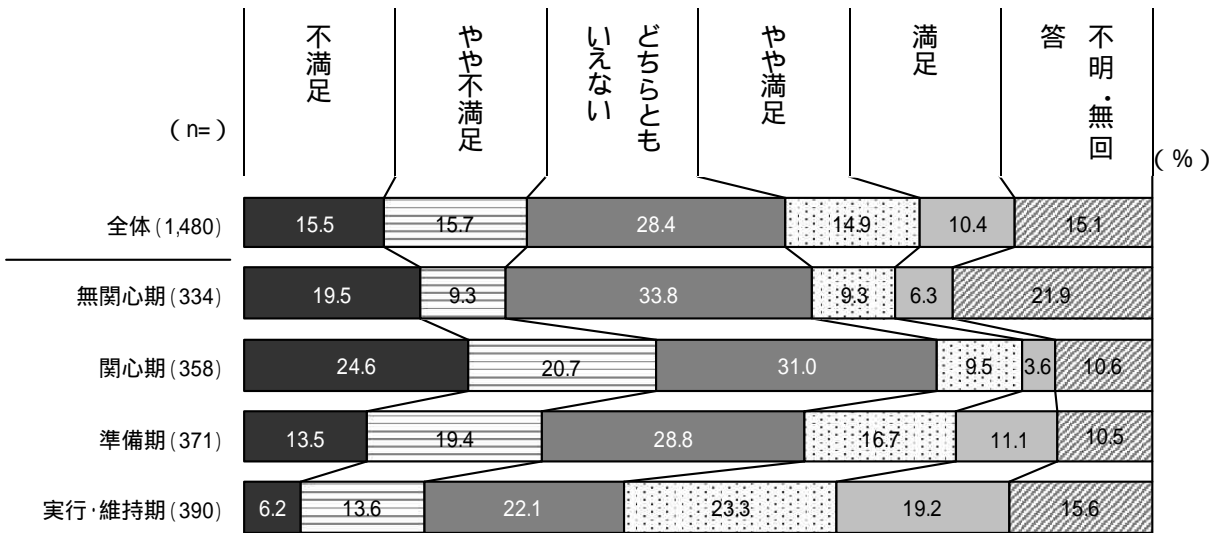
【図2-16】 スポーツ・運動ができる時間数 - ステージ別



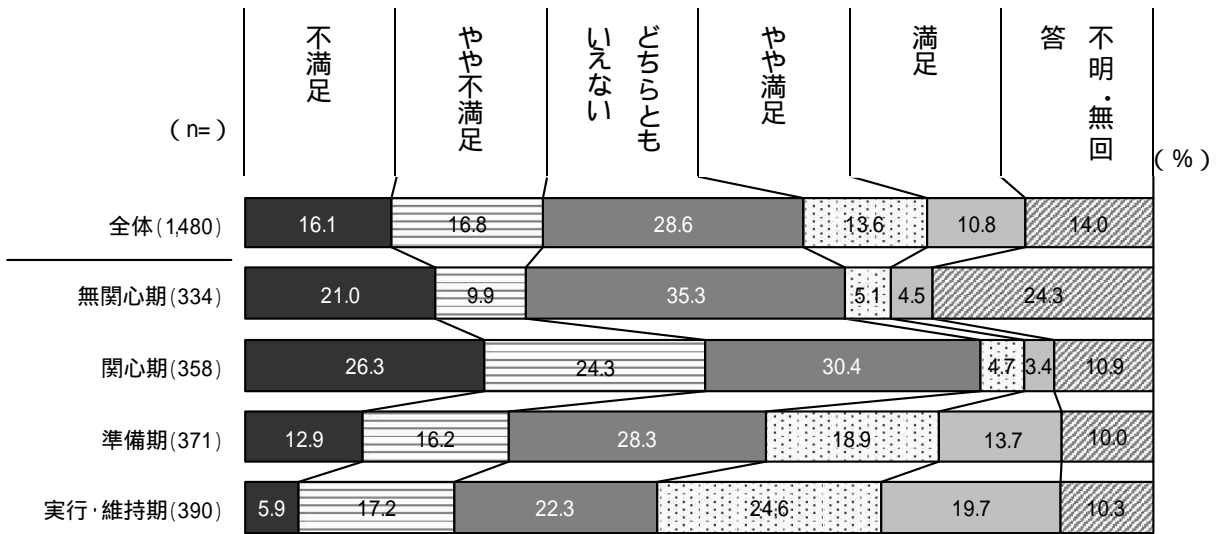
【図2-17】 スポーツ・運動ができる種目 - ステージ別



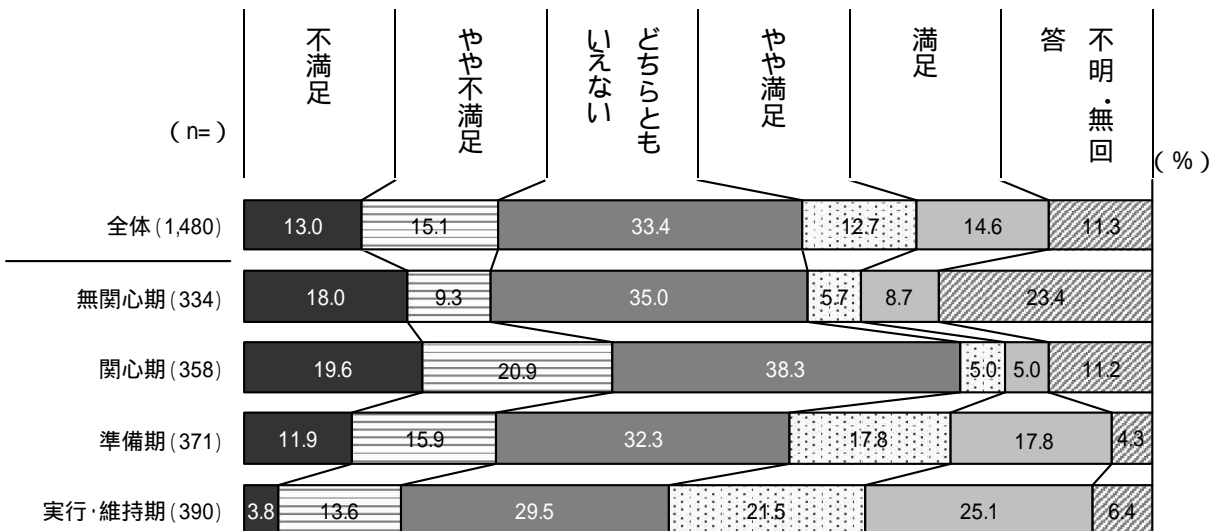
【図2 - 18】 スポーツ・運動ができる場所（屋外） - ステージ別



【図2 - 19】 スポーツ・運動ができる場所（屋内） - ステージ別



【図2 - 20】 スポーツ・運動にかかる費用 - ステージ別

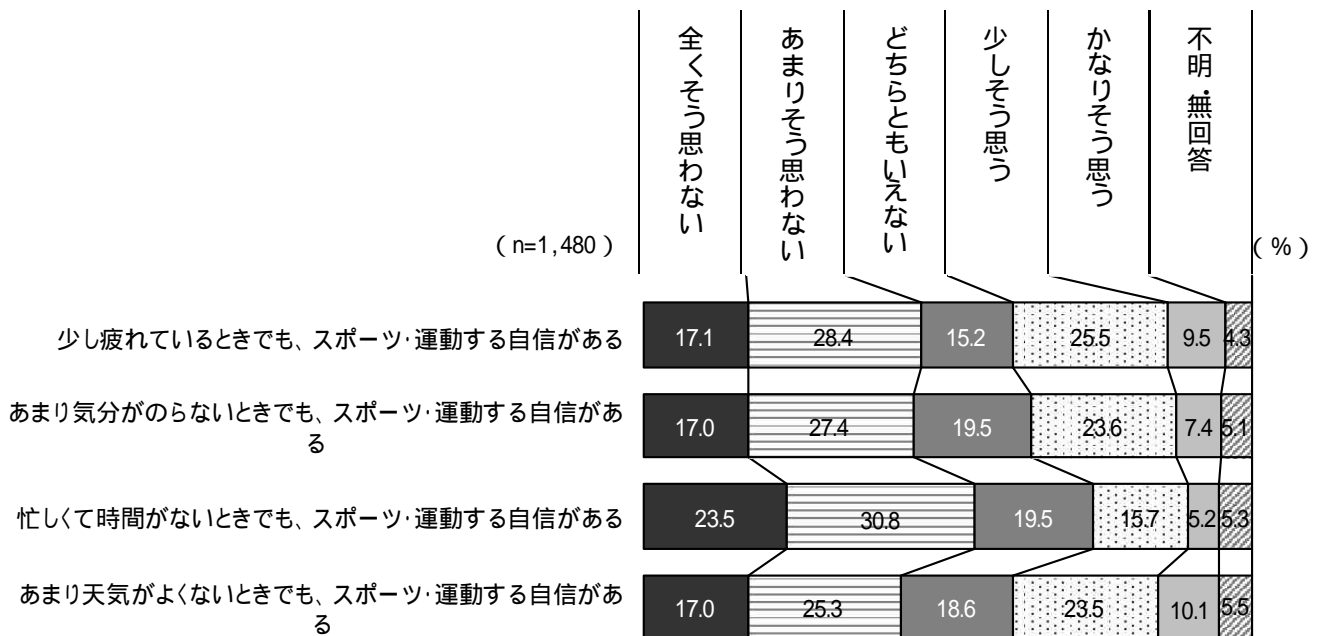


【全員】

(13)あなたは、以下のようなときに、定期的にスポーツ・運動をすることに対して自信がありますか。( はそれぞれ1つ)〔問8〕

状況別に、定期的にスポーツ・運動をすることに対して自信があるかを聞いたところ、「全くそう思わない」「あまりそう思わない」を合わせた『そう思わない』の割合が最も高かったのは、「忙しくて時間がないときでも、スポーツ・運動する自信がある」で54.3%となっています。

【図2 - 2 1】 定期的にスポーツ・運動をすることに対して自信があるか



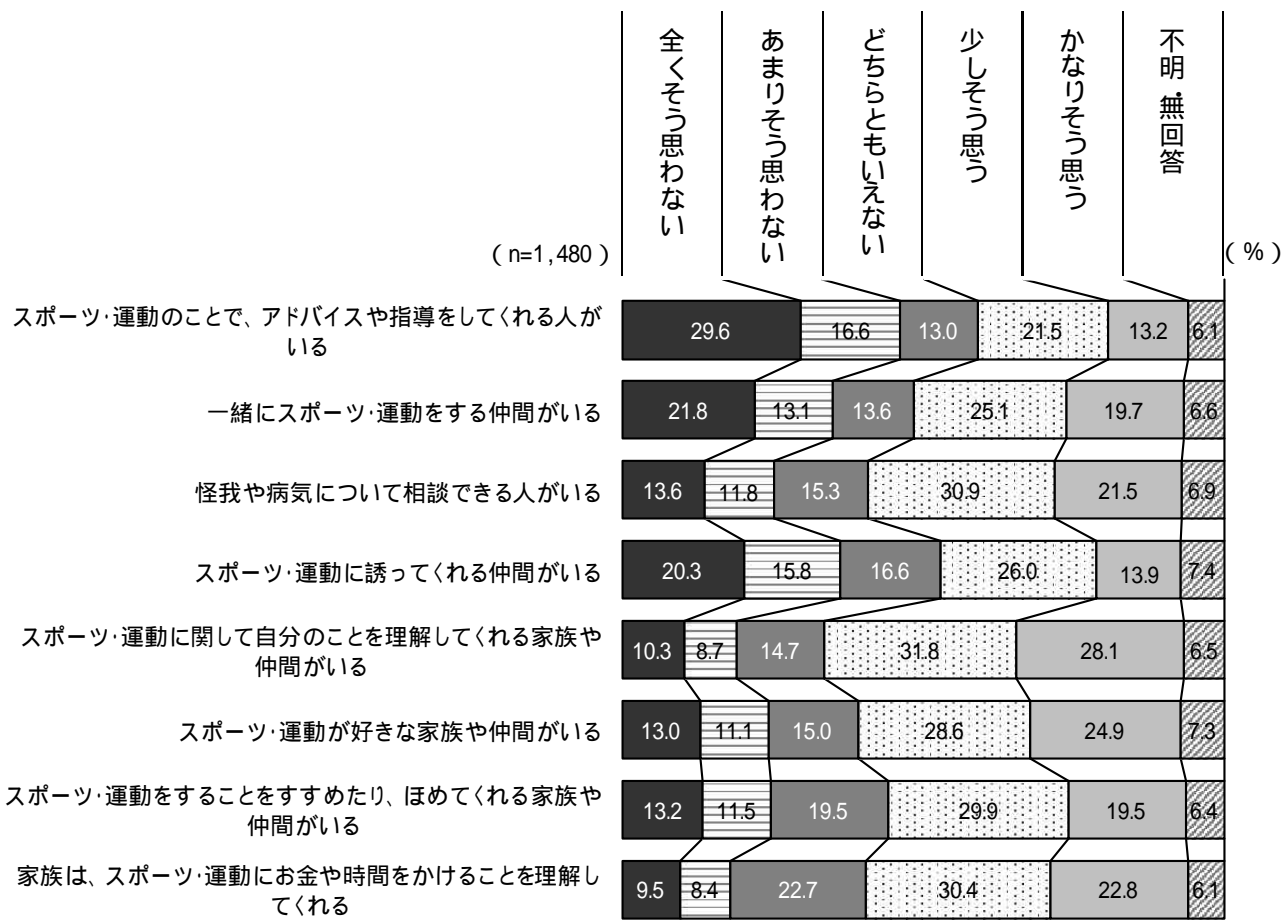
【全員】

(14)あなたがスポーツ・運動をすることに対して、以下のような支援をしてくれる人(家族や仲間)があなたの周囲にいますか。(はそれぞれ1つ)[問9]

支援をしてくれる人(家族や仲間)があなたの周囲にいるかを聞いたところ、「かなりそう思う」「少しそう思う」を合わせた『そう思う』が、〔スポーツ・運動に関して自分のことを理解してくれる家族や仲間がいる〕で59.9%と高くなっています。

また、「全くそう思わない」「あまりそう思わない」を合わせた『そう思わない』は、〔スポーツ・運動のことで、アドバイスや指導をしてくれる人がいる〕で46.2%と高くなっています。

【図2-22】 支援をしてくれる人がいるか



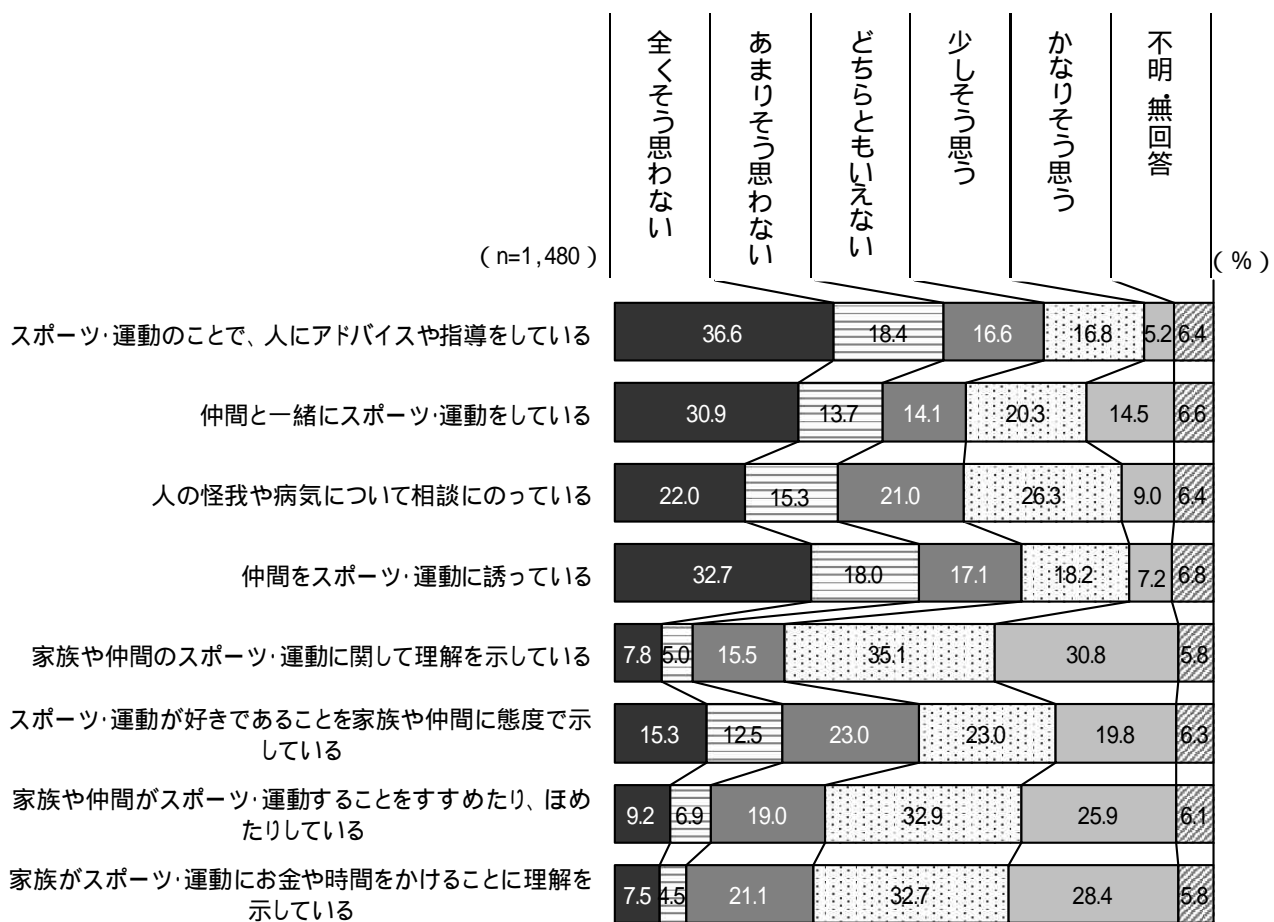
【全員】

(15) あなたは、周囲の人(家族や仲間)がスポーツ・運動をすることに対して、以下のような支援をしていますか。( はそれぞれ1つ)[問10]

周囲の人(家族や仲間)がスポーツ・運動をすることに対して、以下のような支援をしているかを聞いたところ、「かなりそう思う」「少しそう思う」を合わせた『そう思う』が、「家族や仲間のスポーツ・運動に関して理解を示している」[家族や仲間がスポーツ・運動することをすすめたり、ほめたりしている][家族がスポーツ・運動にお金や時間がかかることに理解を示している]で6割前後と高くなっています。

また、「全くそう思わない」「あまりそう思わない」を合わせた『そう思わない』は、「スポーツ・運動のことで、アドバイスや指導をしている」で55.0%、「仲間をスポーツ・運動に誘っている」で50.7%とそれぞれ5割を超えています。

【図2-23】 支援をしているか

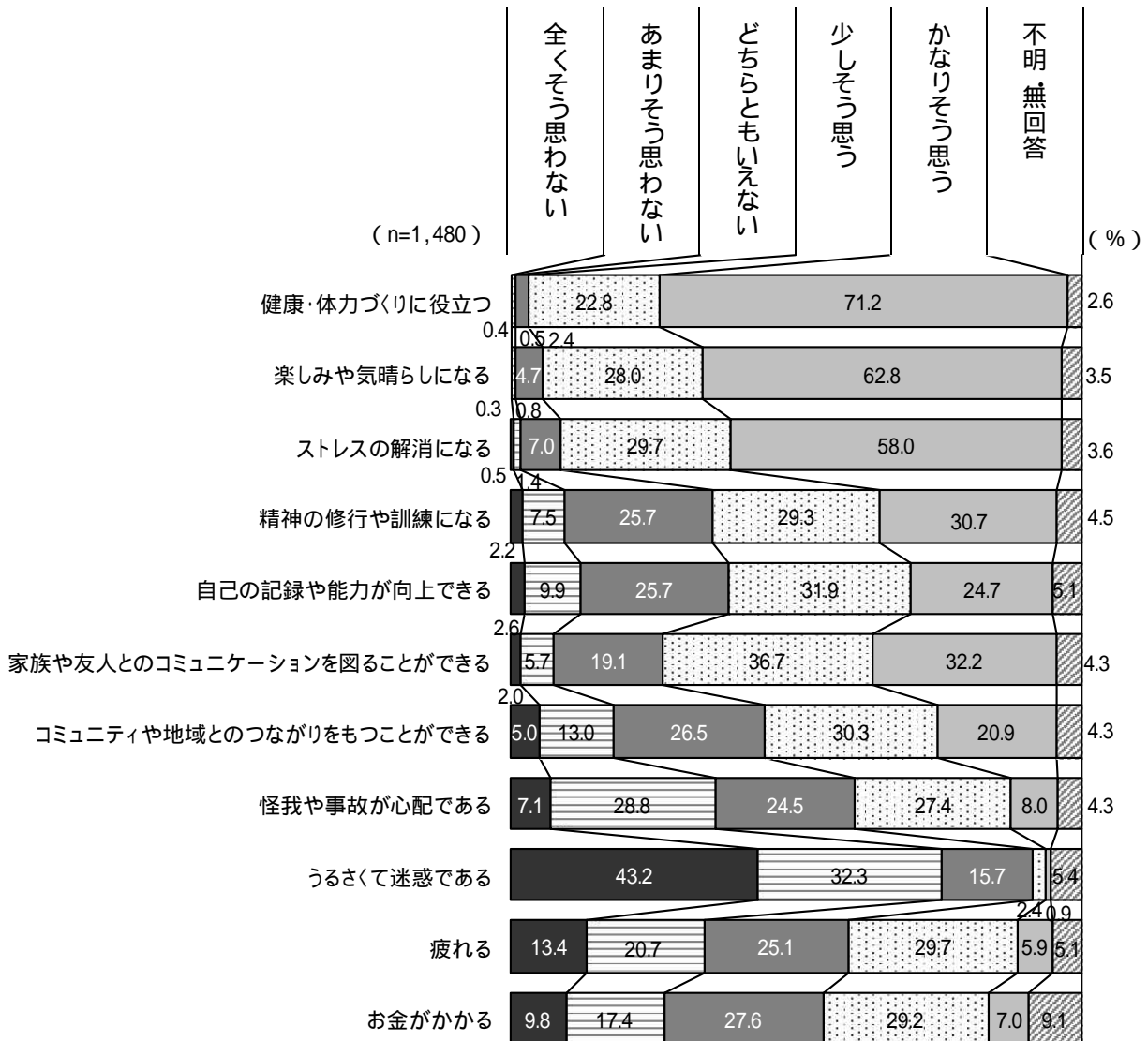


【全員】

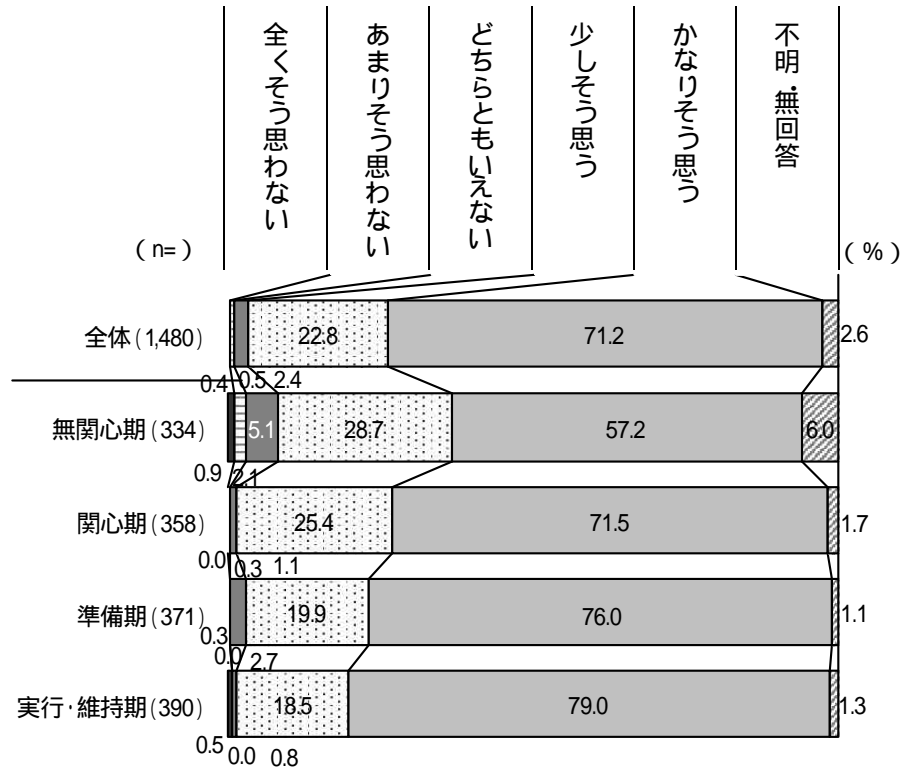
(16) あなたは、スポーツ・運動について、以下の項目をどう思いますか。( はそれぞれ1つ)〔問11〕

スポーツ・運動について、以下の項目をどう思うかを聞いたところ、「少しそう思う」「かなりそう思う」を合わせた『そう思う』が、「健康・体力づくりに役立つ」「楽しみや気晴らしになる」「ストレスの解消になる」でそれぞれ約9割と高く、次いで「家族や友人とのコミュニケーションを図ることができる」が約7割、「精神の修行や訓練になる」「自己の記録や能力が向上できる」がそれぞれ約6割となっています。

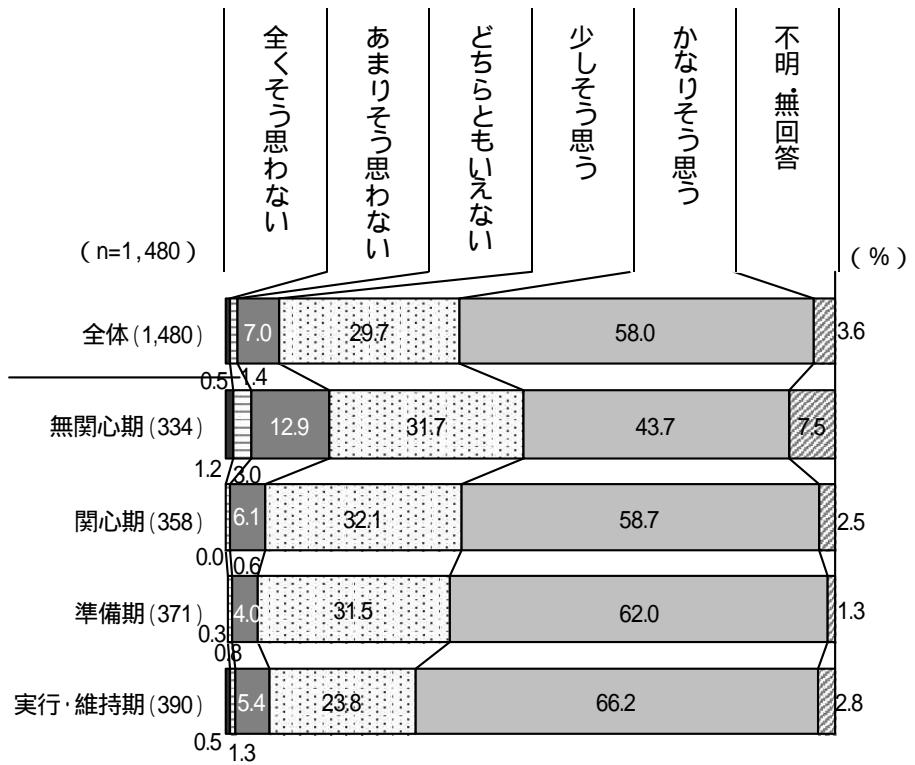
【図2 - 24】 スポーツ・運動についての考え



【図2 - 2 5】 健康・体力づくりに役立つ - ステージ別

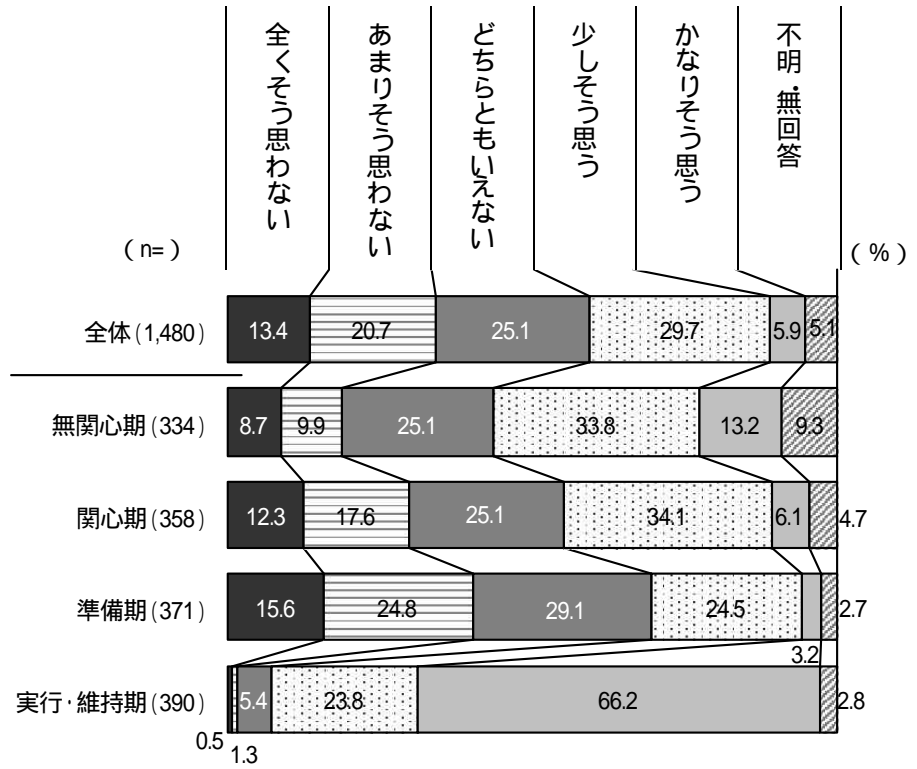


【図2 - 2 6】 ストレスの解消になる - ステージ別

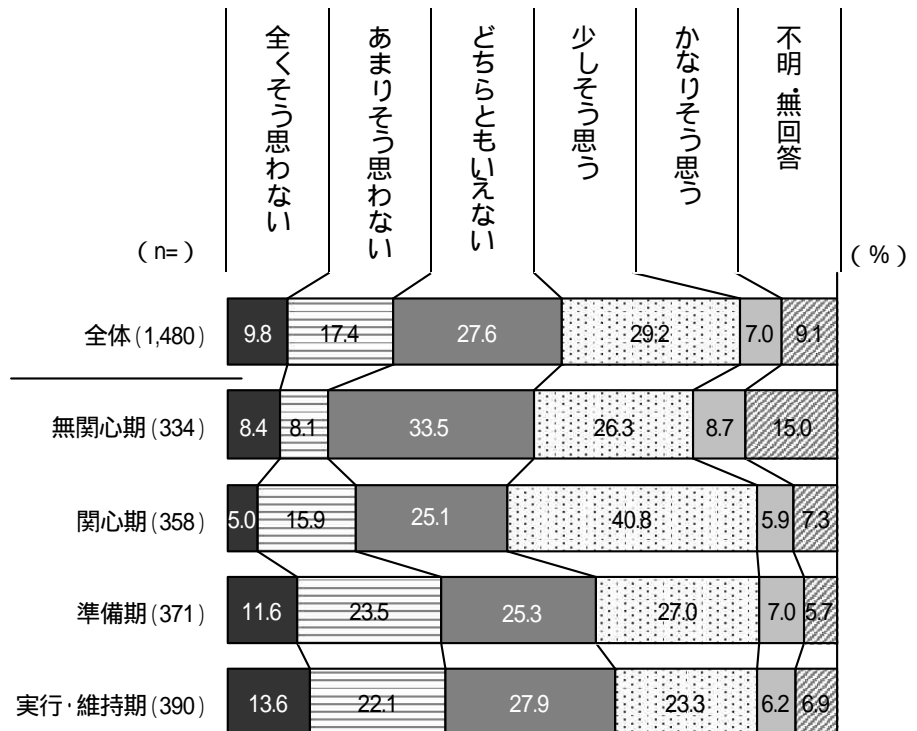




【図2 - 27】 疲れる - ステージ別



【図2 - 28】 お金がかかる - ステージ別



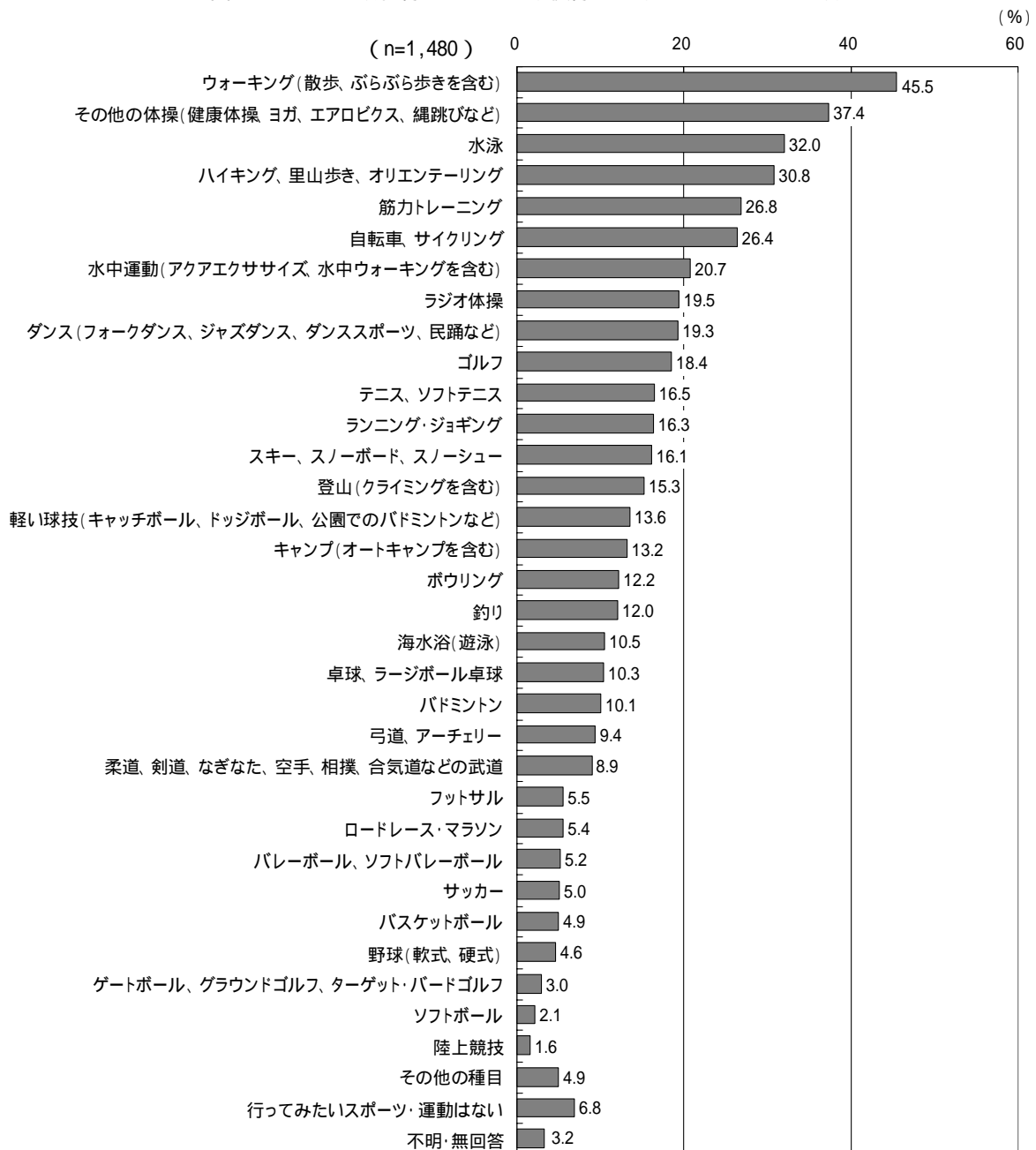
【全員】

(17) あなたが現在行っているものを含めて、今後行ってみたいと思うスポーツ・運動がありますか。(はいいくつでも)〔問12〕

現在行っているものを含めて、今後行ってみたいと思うスポーツ・運動を聞いたところ、「ウォーキング(散歩、ぶらぶら歩きを含む)」が45.5%と最も高く、次いで「その他の体操(健康体操、ヨガ、エアロビクス、縄跳びなど)」が37.4%、「水泳」が32.0%となっています。

「その他」の回答で主なものは、「ダイビング(スキューバ・シュノーケリング)」が10件、「太極拳」「ボクシング」がそれぞれ3件、「吹き矢」「ペタンク」「サーフィン」「インディアカ」「トランポリン」「カーリング」「乗馬」「ストレッチ」「アイススケート」「スカッシュ」がそれぞれ2件となっています。

【図2 - 29】 現在行っている・今後行ってみたいスポーツ・運動



### 3 クラブ・同好会の活動について

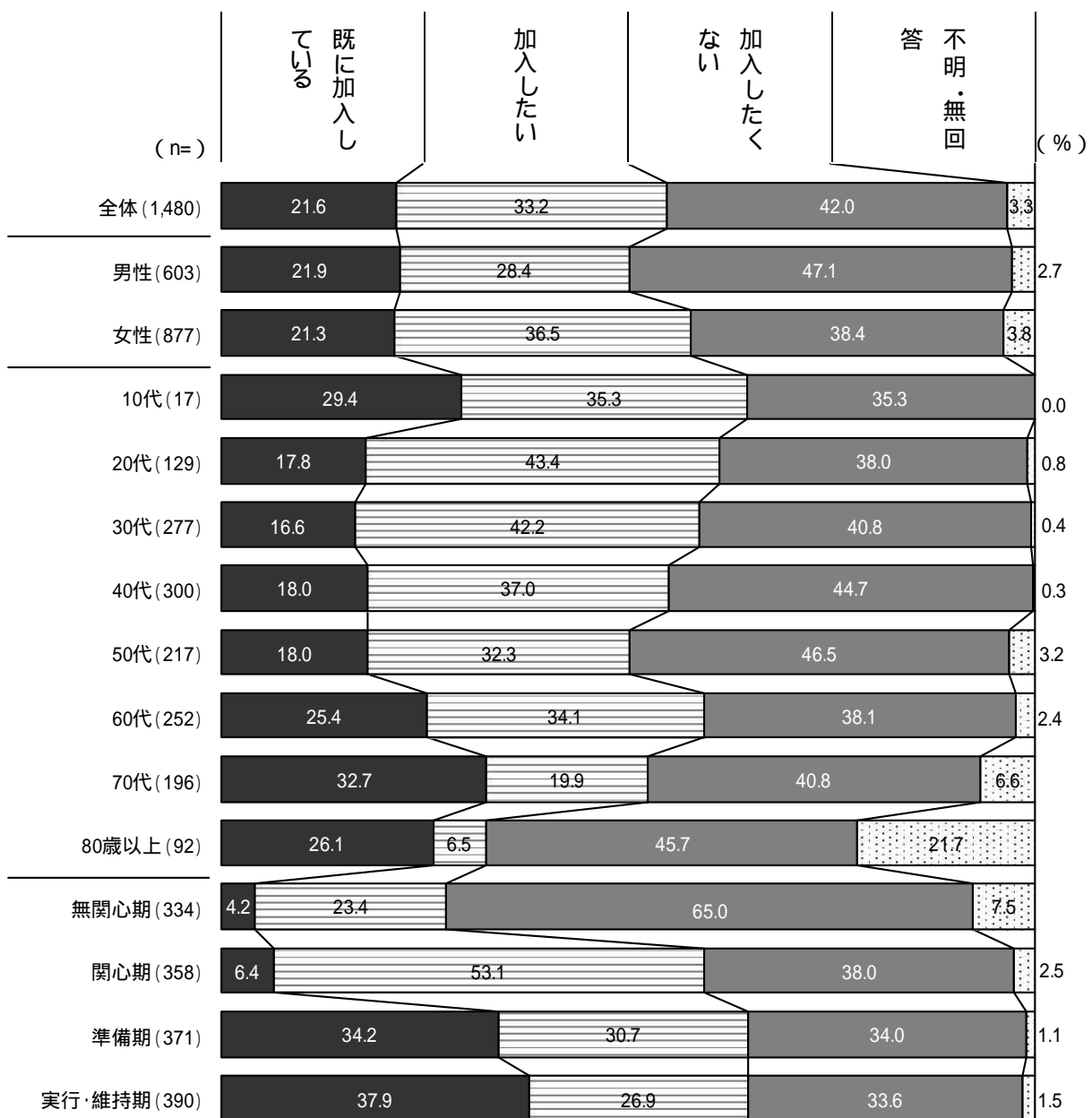
**【全員】**

(1) あなたは、自分の好きなスポーツ・運動のクラブ、同好会があれば、加入したいと思いますか。( は1つ)[問13]

好きなスポーツ・運動のクラブ、同好会があれば、加入したいと思うかを聞いたところ、「加入したくない」が42.0%と最も高く、次いで「加入したい」が33.2%、「既に参加している」が21.6%となっています。

ステージ別に見ると、「関心期」で「加入したい」の割合が53.1%と高くなっています。

【図3 - 1】 クラブ、同好会に加入したいか - 性別・年代別・ステージ別

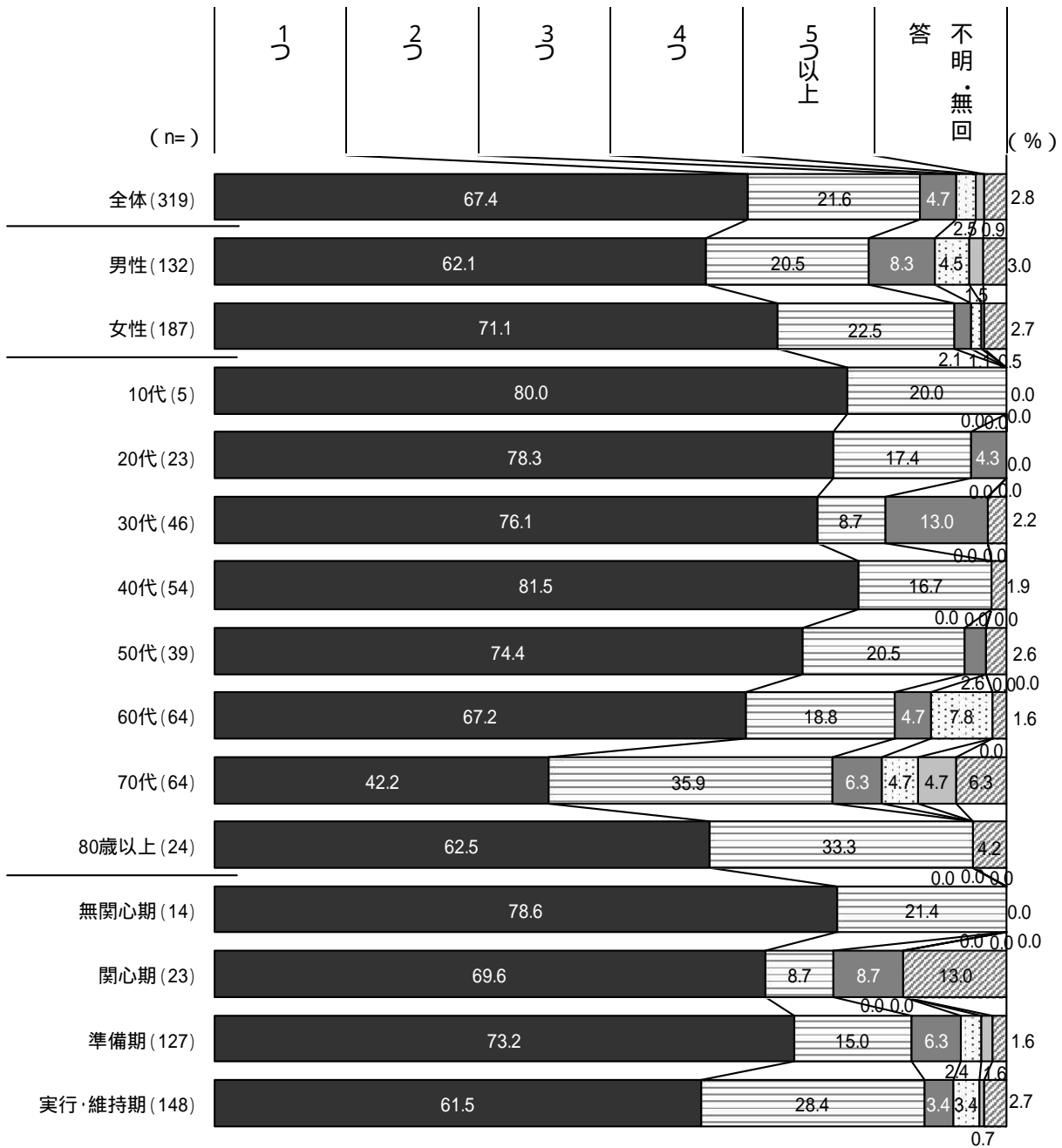


【既に加入している方】

(2) あなたが加入しているクラブ、同好会は、いくつありますか。(加入数を記入)  
〔問13-1〕

加入しているクラブ、同好会の数を聞いたところ、「1つ」が67.4%と最も高く、次いで「2つ」が21.6%、「3つ」が4.7%となっています。

【図3-2】 加入しているクラブ、同好会の数 - 性別・年代別・ステージ別



【既に加入している方】

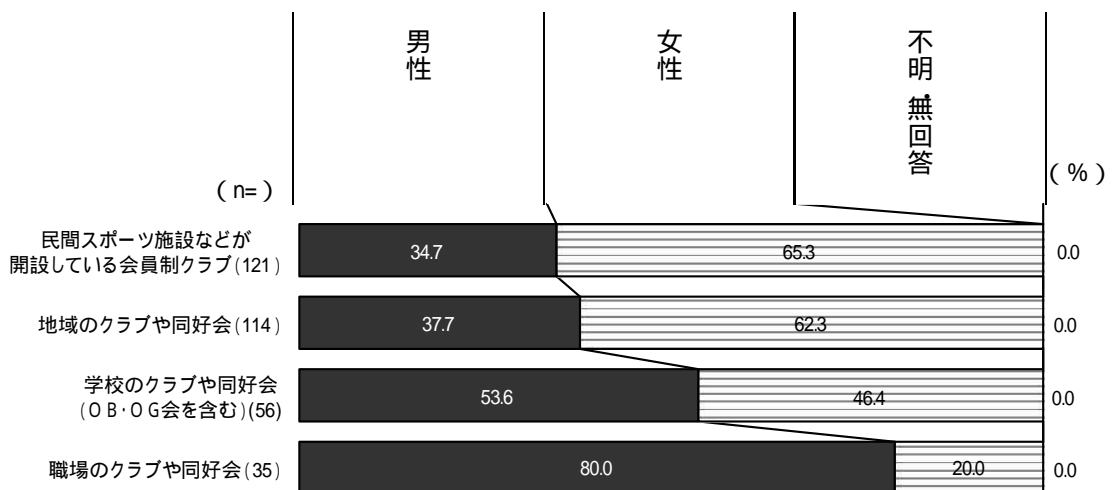
(3) あなたが加入しているクラブ、同好会は、どのようなものですか。(はいいくつでも)〔問13-2〕

加入しているクラブ、同好会を聞いたところ、「民間スポーツ施設などが開設している会員制クラブ」が37.9%と最も高く、次いで「地域のクラブや同好会」が35.7%、「学校のクラブや同好会(OB・OG会を含む)」が17.6%となっています。

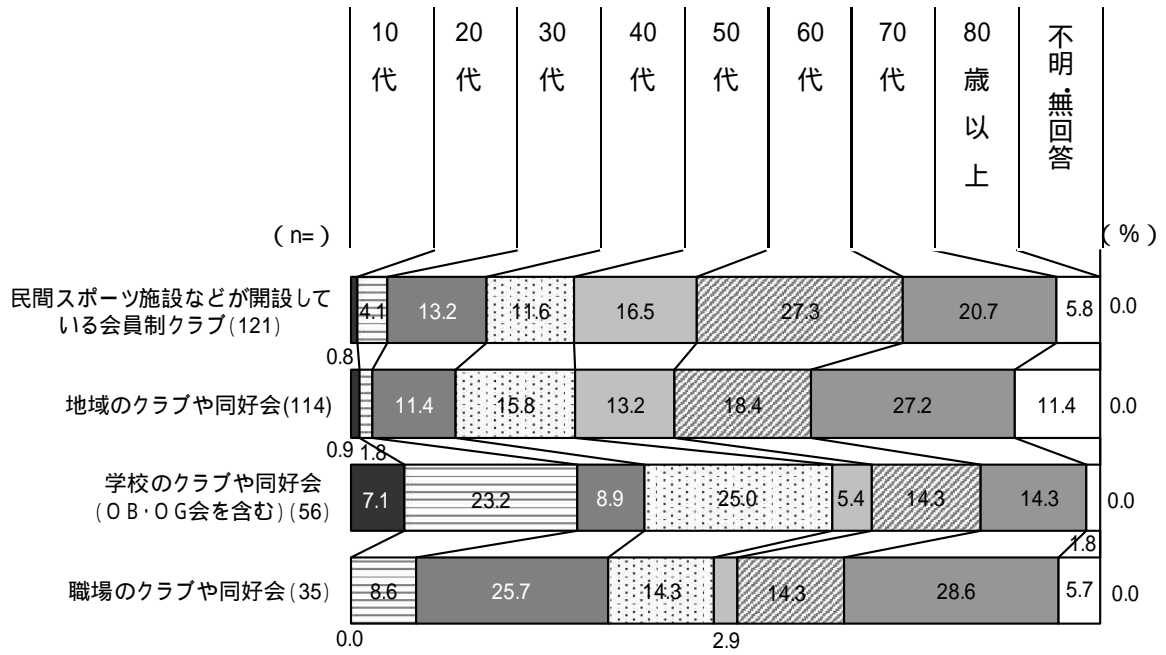
【図3-3】 加入しているクラブ、同好会



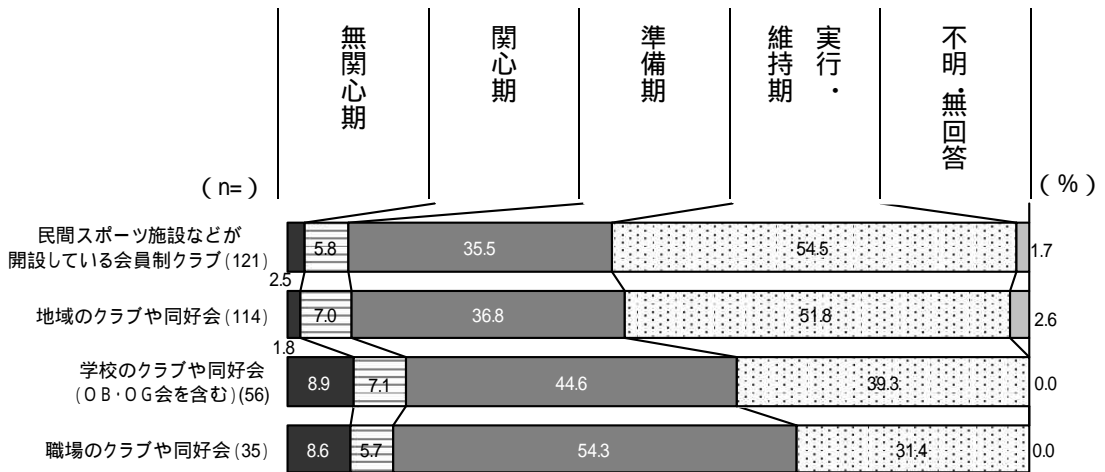
【図3-4】 加入しているクラブ、同好会(上位4項目) - 性別



【図3 - 5】 加入しているクラブ、同好会（上位4項目） - 年代別



【図3 - 6】 加入しているクラブ、同好会（上位4項目） - ステージ別

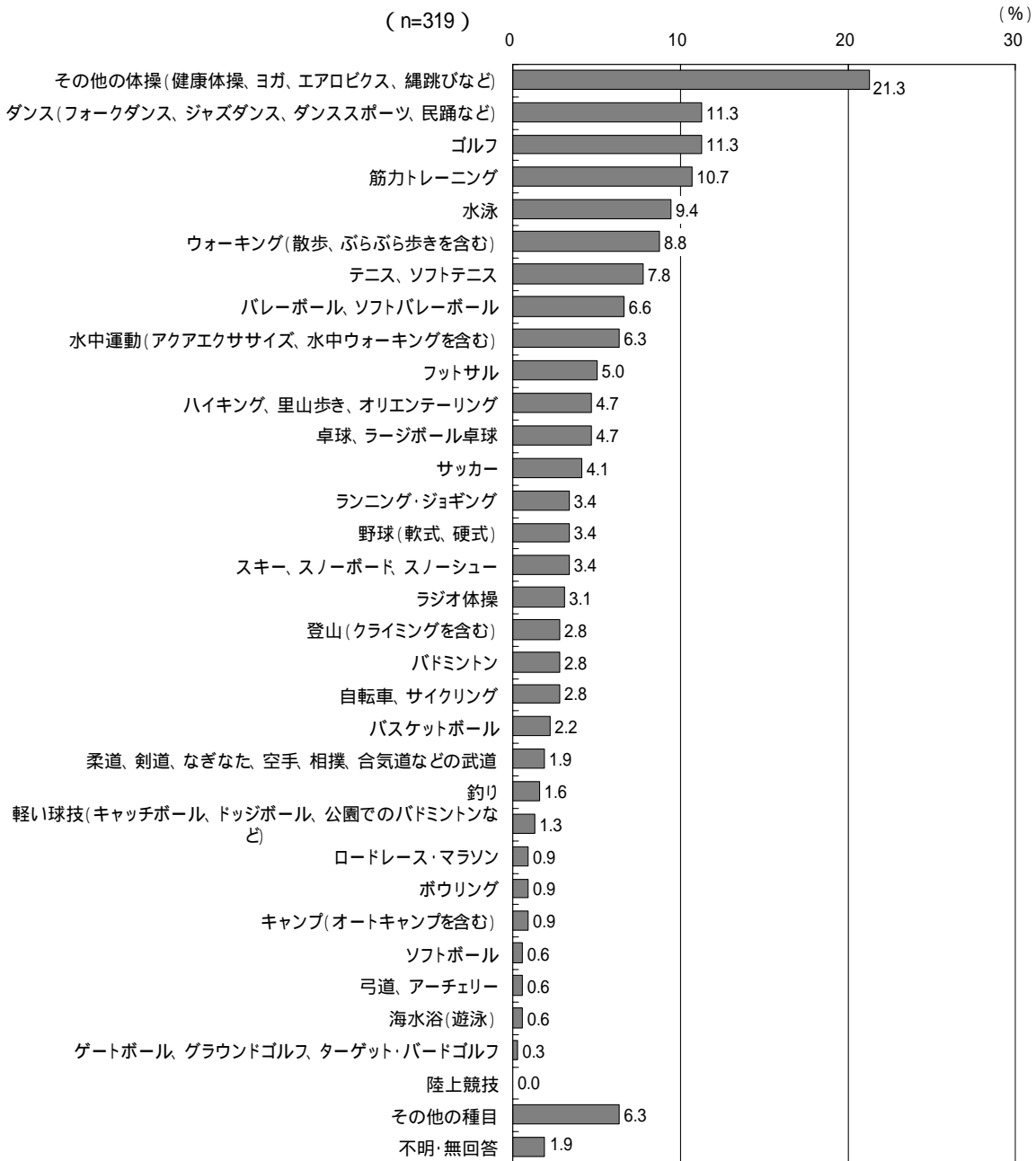


【既に参加している方】

(4) あなたが参加しているクラブ、同好会の種目は何ですか。(はいくつでも)  
〔問13-3〕

参加しているクラブ、同好会の種目を聞いたところ、「その他の体操(健康体操、ヨガ、エアロビクス、縄跳びなど)」が21.3%と最も高く、次いで「ダンス(フォークダンス、ジャズダンス、ダンススポーツ、民謡など)」「ゴルフ」がそれぞれ11.3%となっています。

【図3-7】 参加しているクラブ、同好会の種目

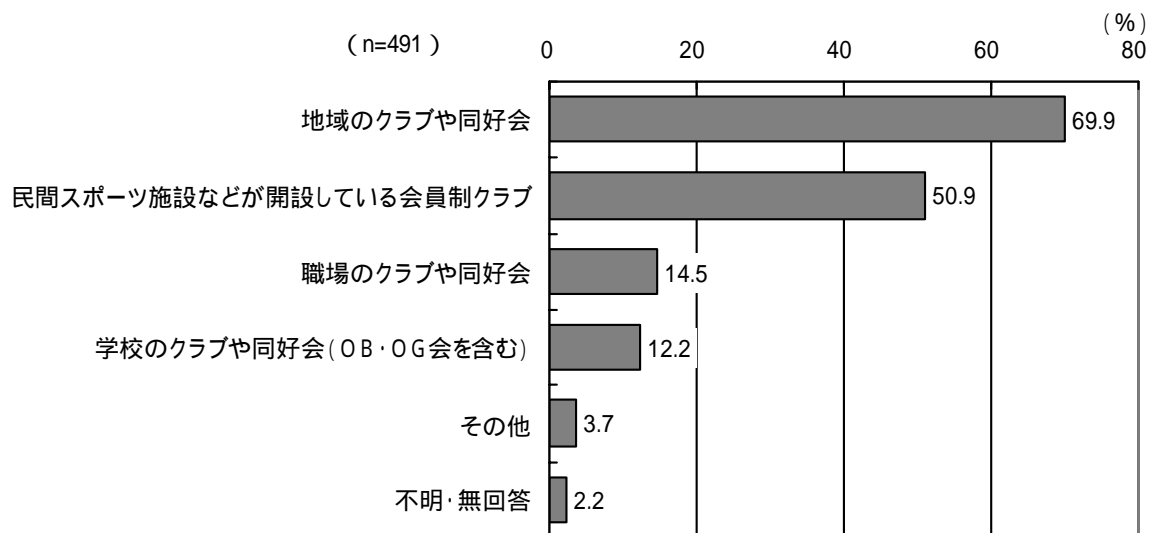


【加入したい方】

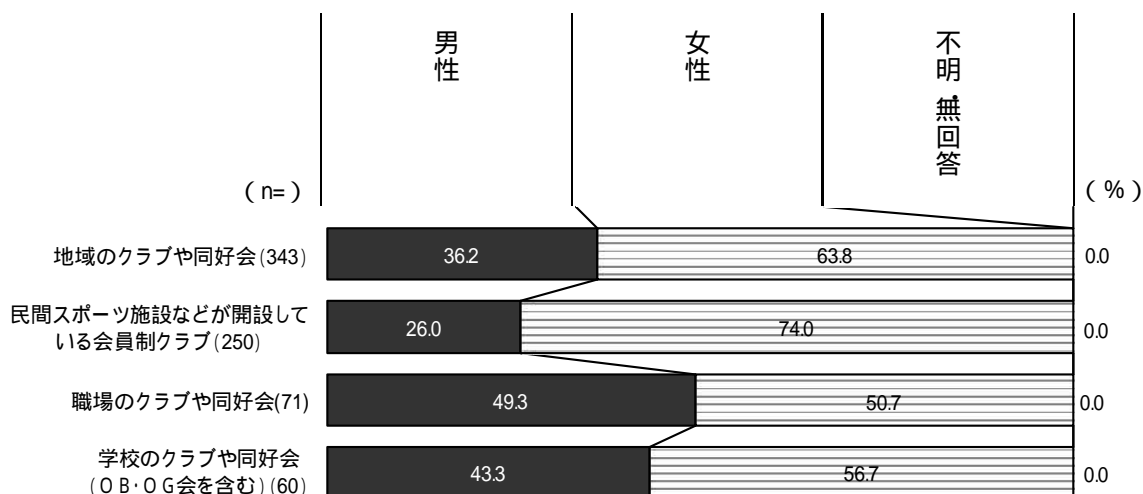
(5) あなたが加入したいクラブ、同好会は、どのようなものですか。(はいくつでも)〔問13-4〕

加入したいクラブ、同好会の種類を聞いたところ、「地域のクラブや同好会」が69.9%と最も高く、次いで「民間スポーツ施設などが開設している会員制クラブ」が50.9%、「職場のクラブや同好会」が14.5%となっています。

【図3-8】 加入したいクラブ、同好会

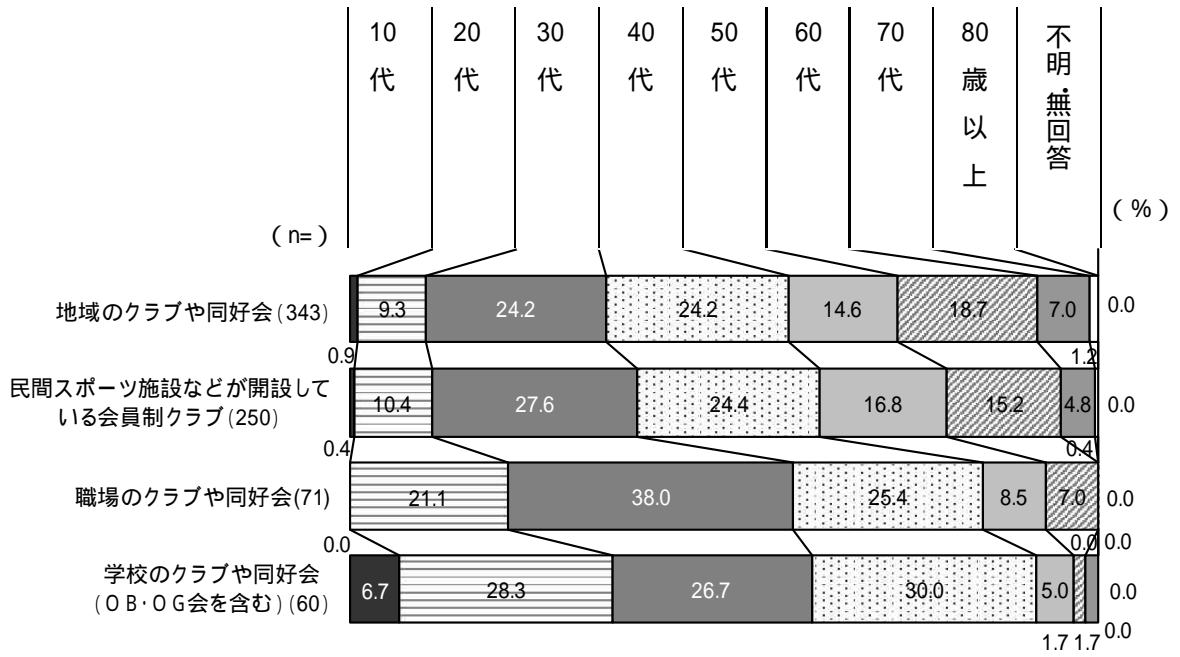


【図3-9】 加入したいクラブ、同好会(上位4項目) - 性別

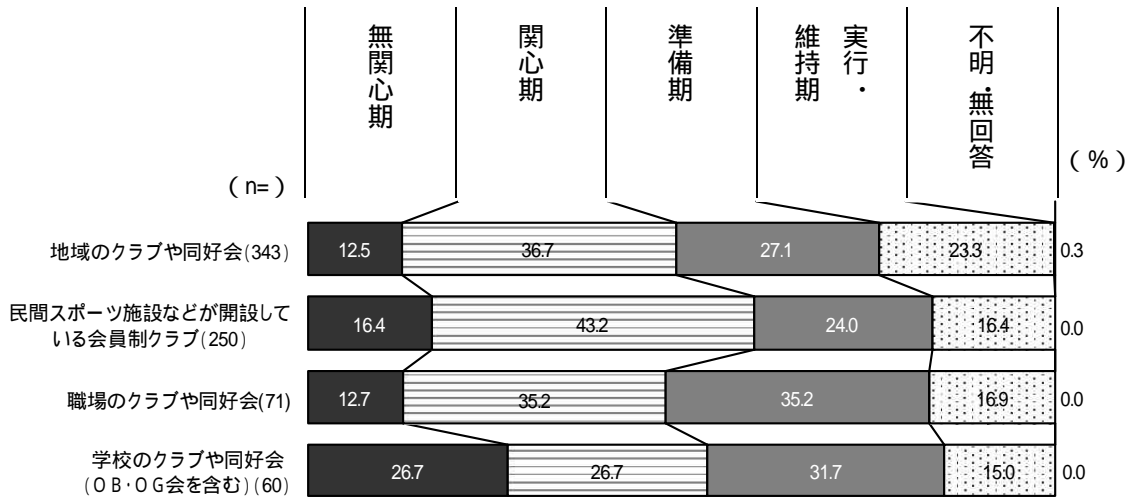




【図3 - 1 0】 加入したいクラブ、同好会（上位4項目） - 年代別



【図3 - 1 1】 加入したいクラブ、同好会（上位4項目） - ステージ別



## 4 ボランティア・社会参加活動について

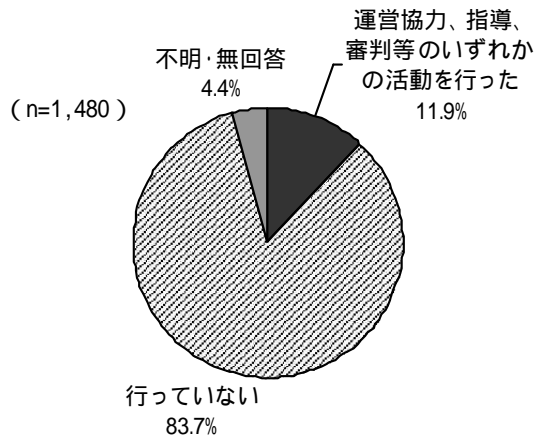
**【全員】**

(1) あなたは、この1年間に、以下のようなスポーツ・運動の指導・審判やイベントへの協力など、スポーツ・運動に関するボランティア活動を行いましたか。(はいいくつでも)[問14]

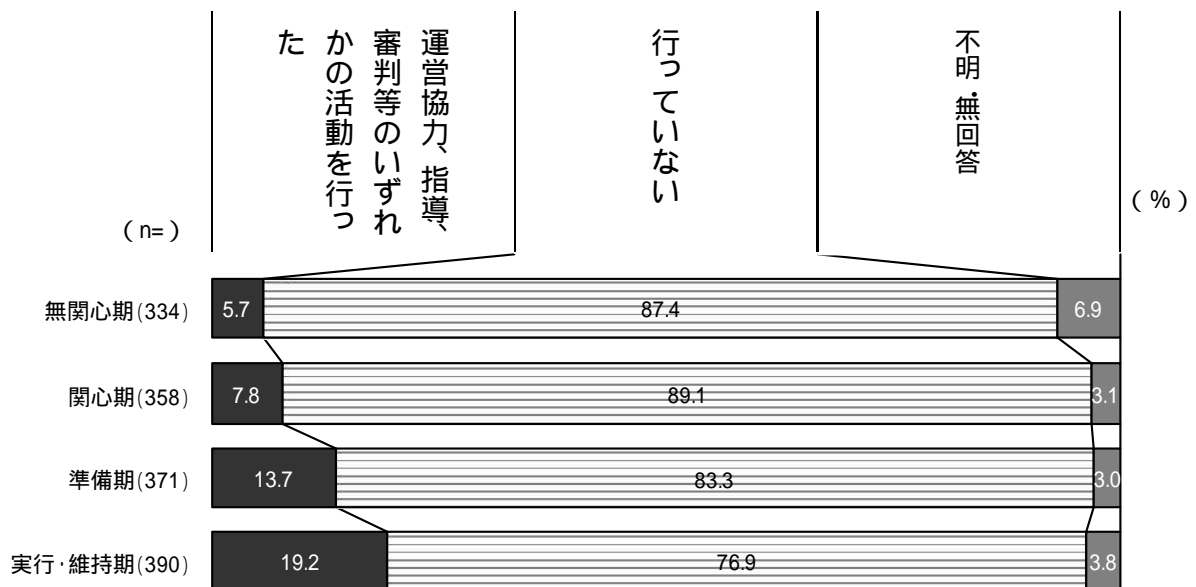
スポーツ・運動に関するボランティア活動の実施について聞いたところ、「行っていない」が83.7%、「運営協力、指導、審判等のいずれかの活動を行った」は11.9%となっています。

スポーツ・運動に関するボランティア活動の内訳を聞いたところ、「子どものスポーツへの強力」が48.3%、「団体・クラブの運営や世話」が35.2%、「スポーツ・運動の指導」が22.2%となっています。

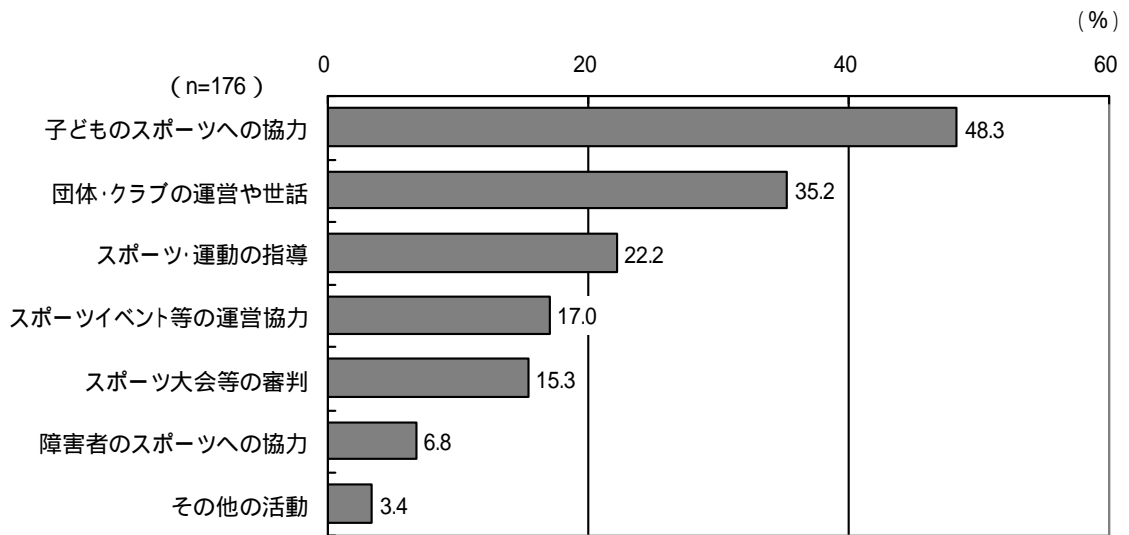
【図4-1】 スポーツ・運動に関するボランティア活動を行ったか



【図4-2】 スポーツ・運動に関するボランティア活動を行ったか - ステージ別



【図4 - 3】 スポーツ・運動に関するボランティア活動の内訳



【全員】

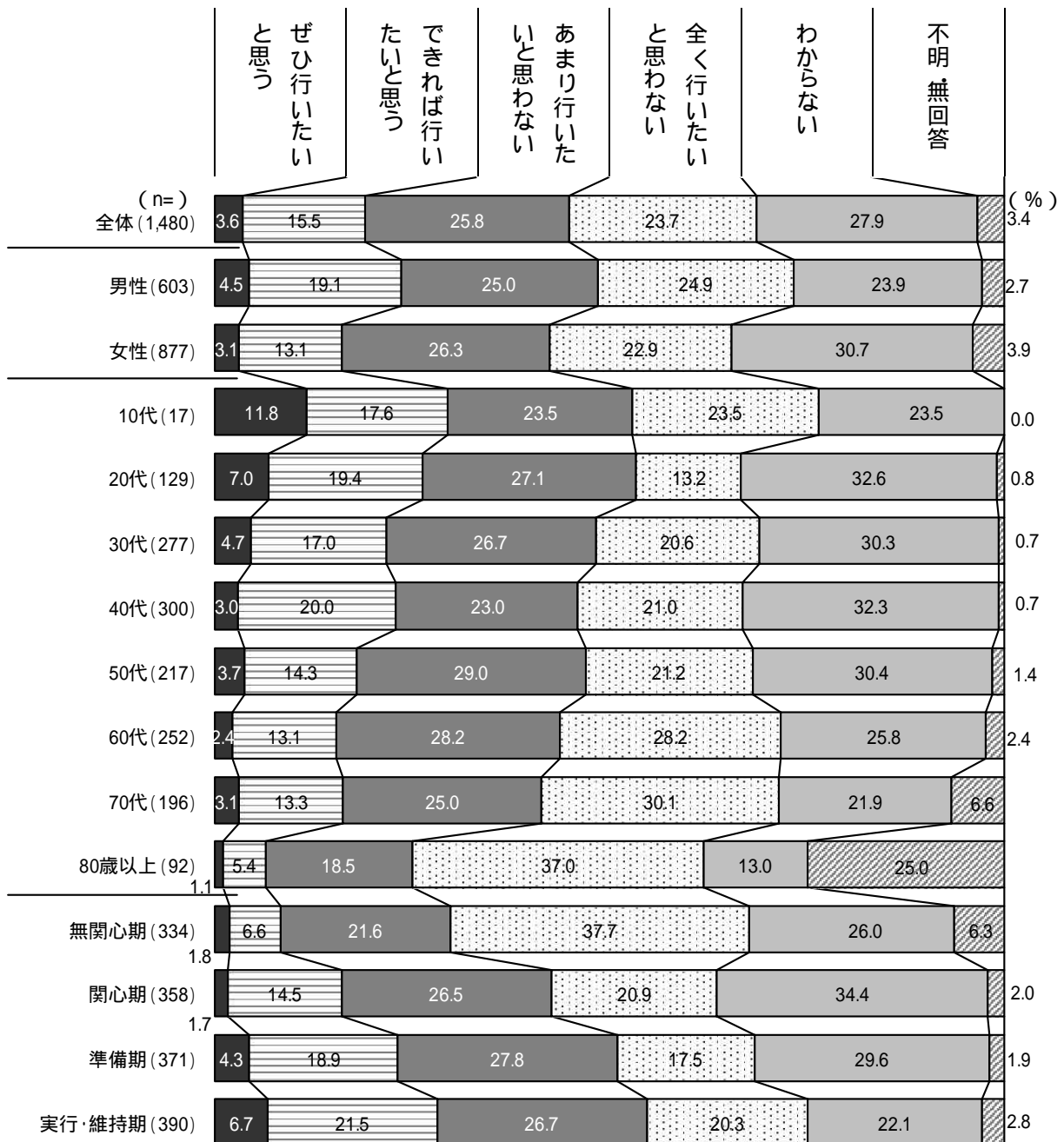
(2) あなたは、今後、スポーツ・運動の指導・審判やイベントへの協力など、スポーツ・運動に関するボランティア活動を行いたいと思いますか。( は1つ)(問15)

スポーツ・運動に関するボランティア活動を行いたいと思うかを聞いたところ、「ぜひ行いたいと思う」「できれば行いたいと思う」を合わせた『行いたいと思う』が19.1%、「あまり行いたいと思わない」「全く行いたいと思わない」を合わせた『行いたいと思わない』が49.5%となっています。

年代別にみると、年代が低いほど『行いたいと思う』の割合が高くなっています。

ステージ別にみると、ステージが上がるにつれて『行いたいと思う』の割合が高くなっています。

【図4-4】 スポーツ・運動に関するボランティア活動を行いたいか - 性別・年代別・ステージ別

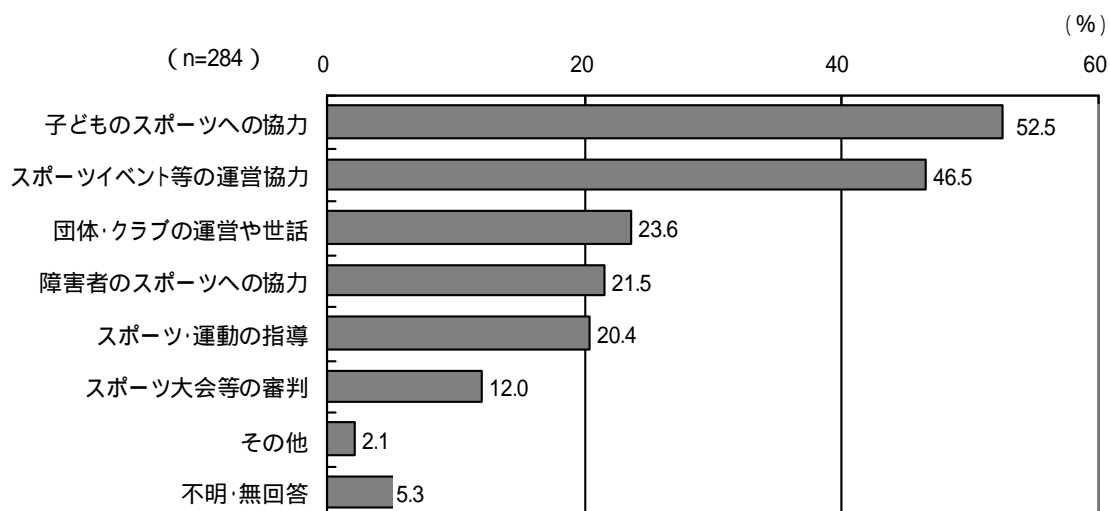


【ボランティア活動を行いたい方】

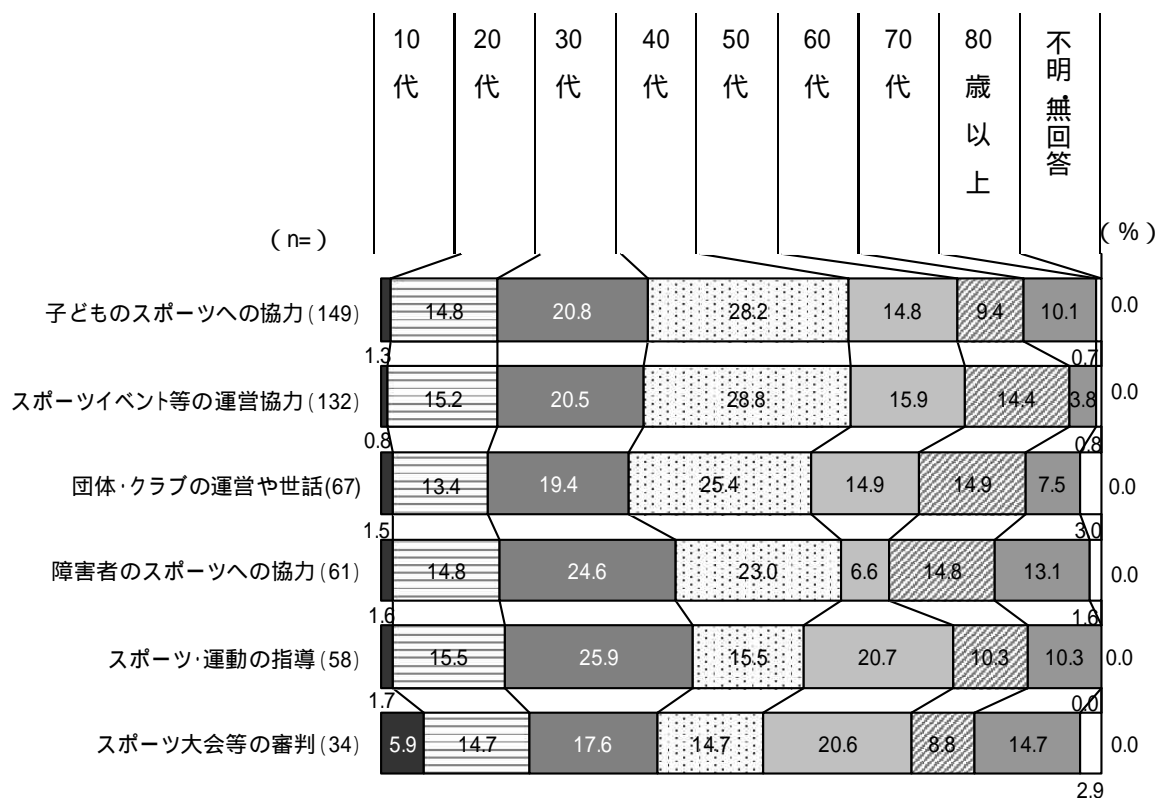
(3) スポーツ・運動に関するボランティア活動で行いたいのはどのような活動ですか。(はいくつでも)〔問15-1〕

行いたいボランティア活動を聞いたところ、「子どものスポーツへの協力」が52.5%と最も高く、次いで「スポーツイベント等の運営協力」が46.5%、「団体・クラブの運営や世話」が23.6%となっています。

【図4-5】 ボランティア活動を行いたい分野



【図4-6】 ボランティア活動を行いたい分野 (上位6項目) - 年代別

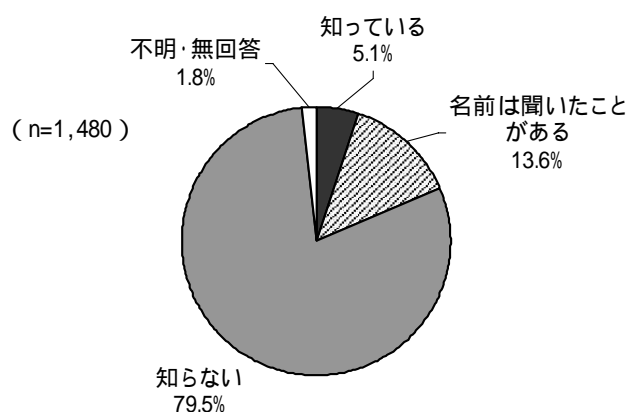


【全員】

(4) 杉並区では、区民のスポーツ普及・振興を図るため、『スポーツ推進委員』が様々な地域スポーツ活動を行っています。あなたは、スポーツ推進委員をご存知ですか。( は1つ)(問16)

スポーツ推進委員を知っているかを聞いたところ、「知っている」が 5.1%、「名前は聞いたことがある」が 13.6%、「知らない」が 79.5%となっています。

【図4 - 7】 スポーツ推進委員を知っているか



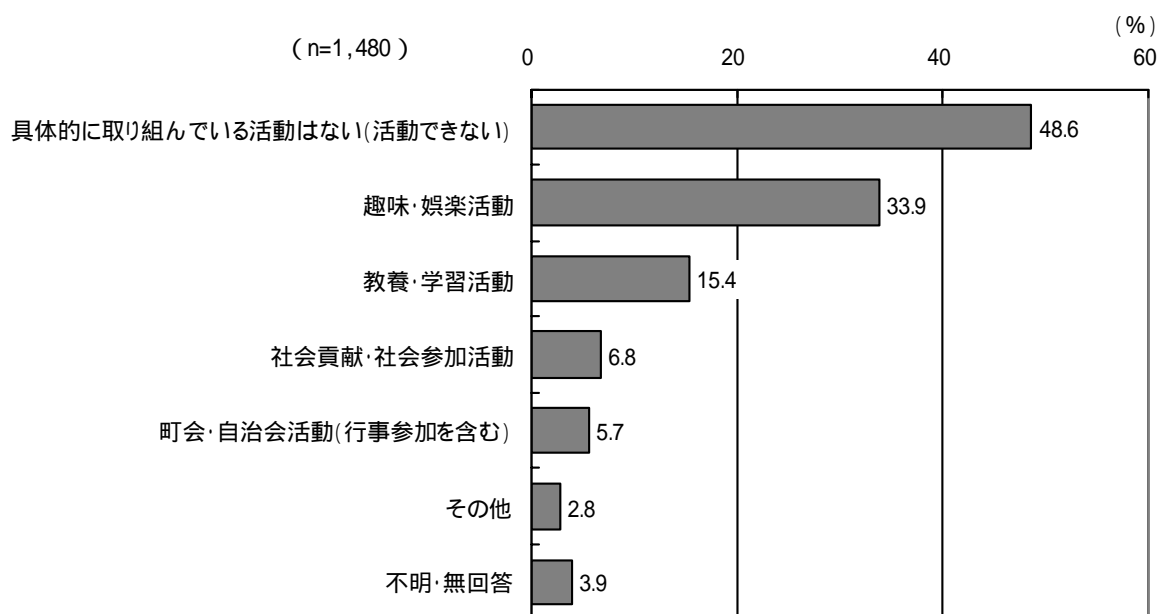
**【全員】**

(5) あなたは、スポーツ・運動以外に取り組んでいる趣味や習いごと、社会活動はありますか。(はいいくつでも)〔問17〕

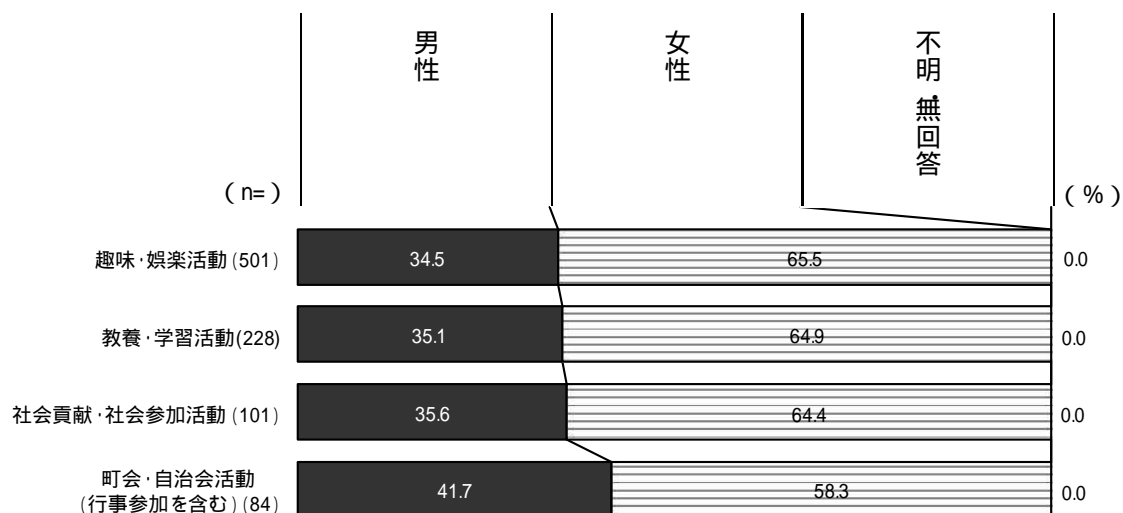
スポーツ・運動以外に取り組んでいる趣味や習いごと、社会活動を聞いたところ、「具体的に取り組んでいる活動はない(活動できない)」が48.6%と最も高く、次いで「趣味・娯楽活動」が33.9%、「教養・学習活動」が15.4%となっています。

「その他」の回答で主なものは、「PTA活動」が5件となっています。

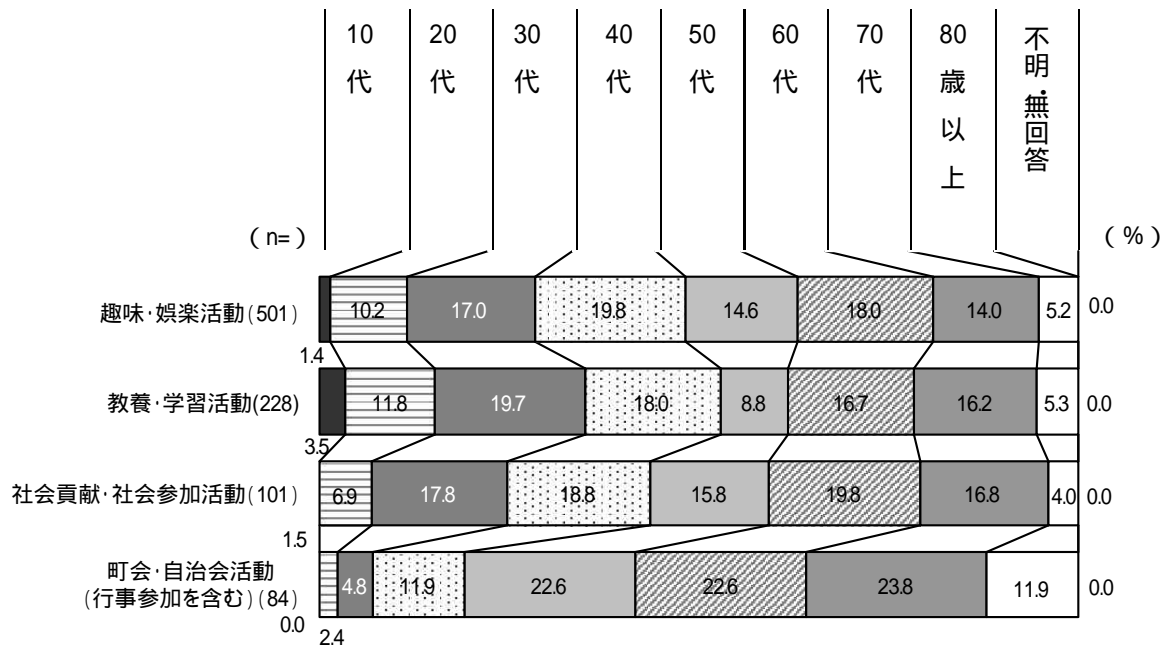
【図4-8】 スポーツ・運動以外に取り組んでいる趣味や習いごと、社会活動



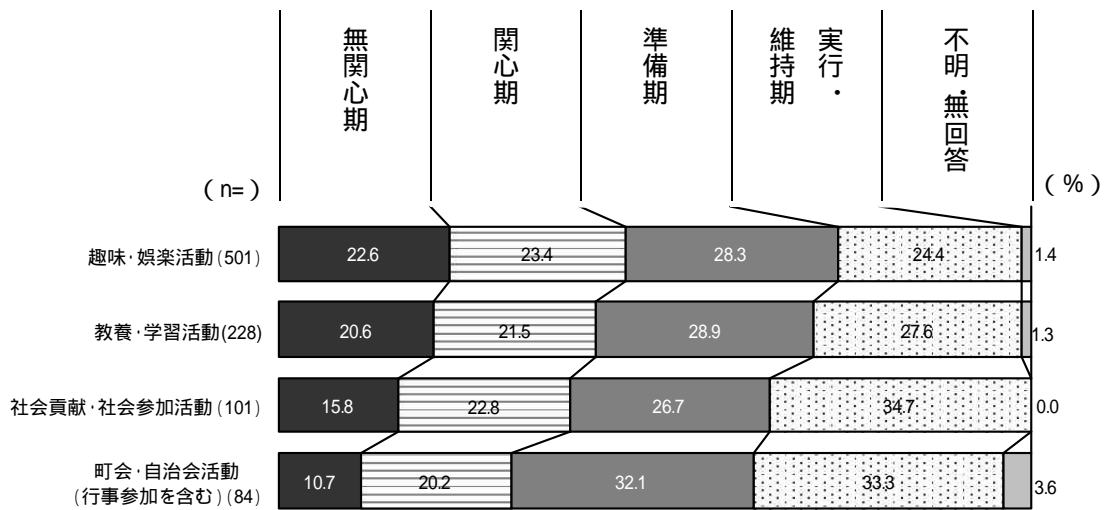
【図4-9】 スポーツ・運動以外に取り組んでいる趣味や習いごと、社会活動(上位4項目) - 性別



【図4 - 1 0】 スポーツ・運動以外に取り組んでいる趣味や習いごと、社会活動（上位4項目） - 年代別



【図4 - 1 1】 スポーツ・運動以外に取り組んでいる趣味や習いごと、社会活動（上位4項目） - ステージ別





## 5 子どものスポーツ・運動について

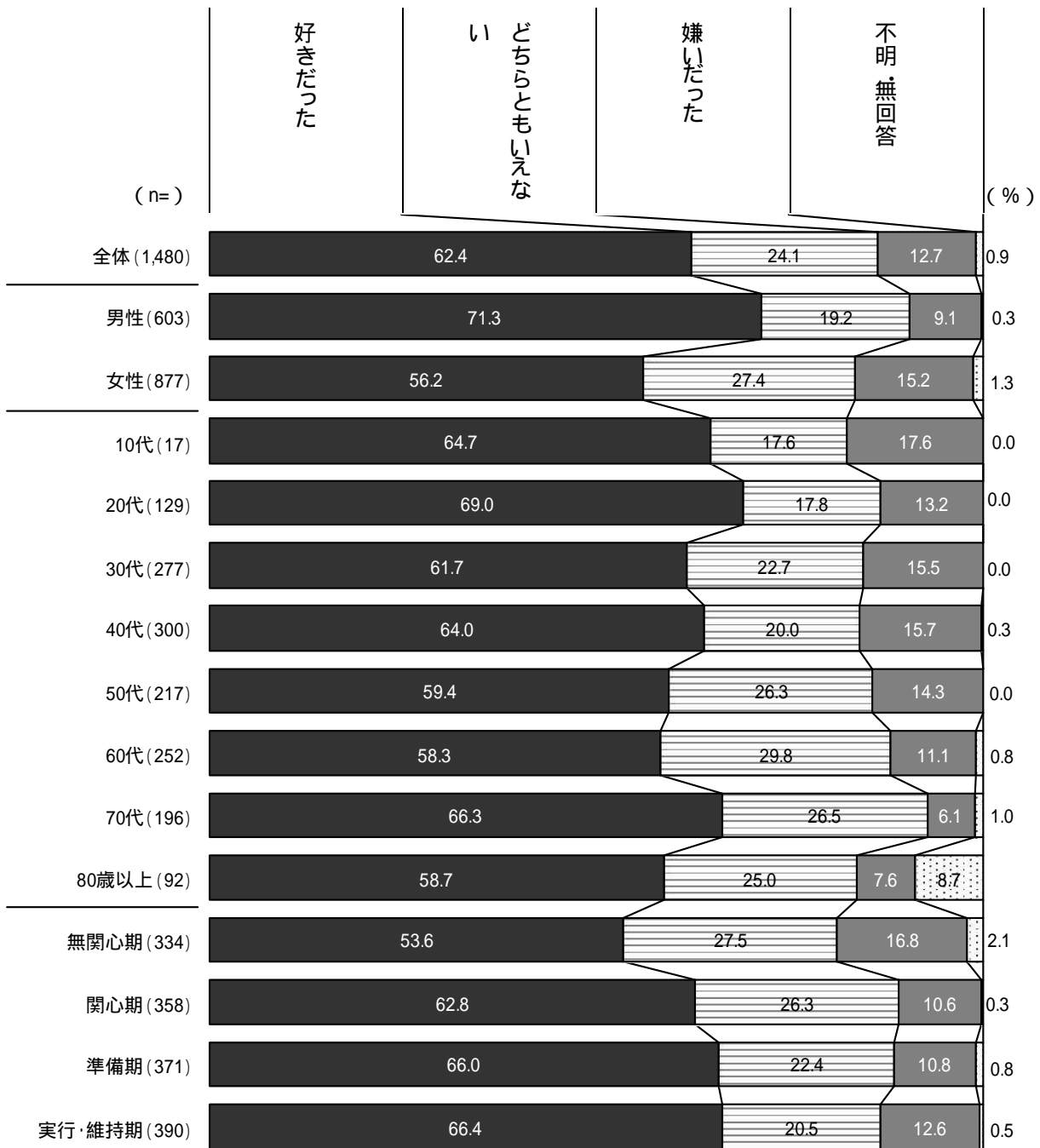
### 【全員】

(1) あなたは、小学生の頃、体を動かすことが好きでしたか。( は1つ)[問18]

小学生の頃、体を動かすことが好きだったかを聞いたところ、「好きだった」が 62.4%と最も高く、次いで「どちらともいえない」が24.1%、「嫌いだった」が12.7%となっています。

ステージ別にみると、〔無関心期〕で「好きだった」が53.6%と低くなっています。

【図5 - 1】 小学生の頃、体を動かすことが好きだったか - 性別・年代別・ステージ別



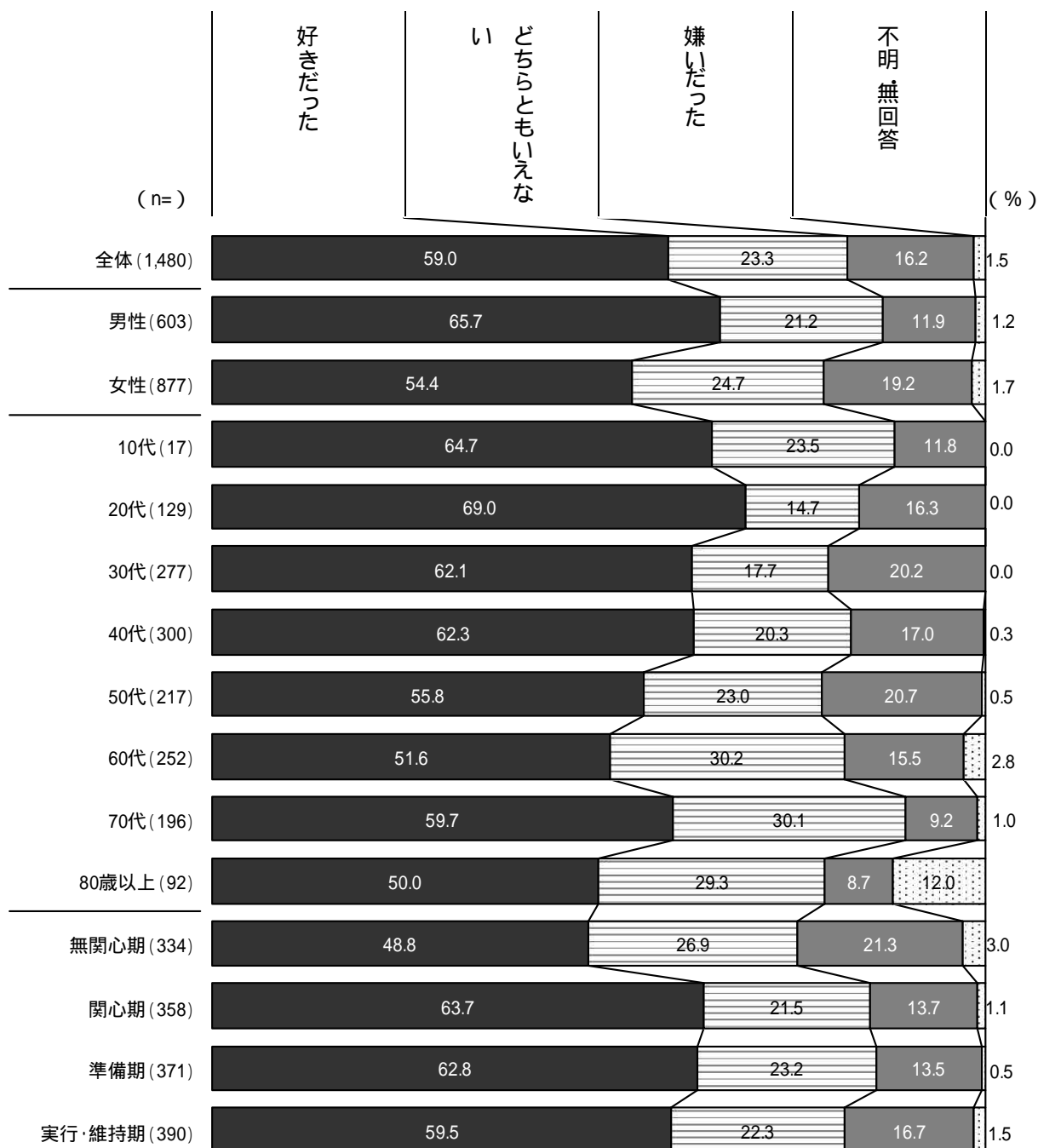
【全員】

(2) あなたは、体育の授業が好きでしたか。( は1つ)[問19]

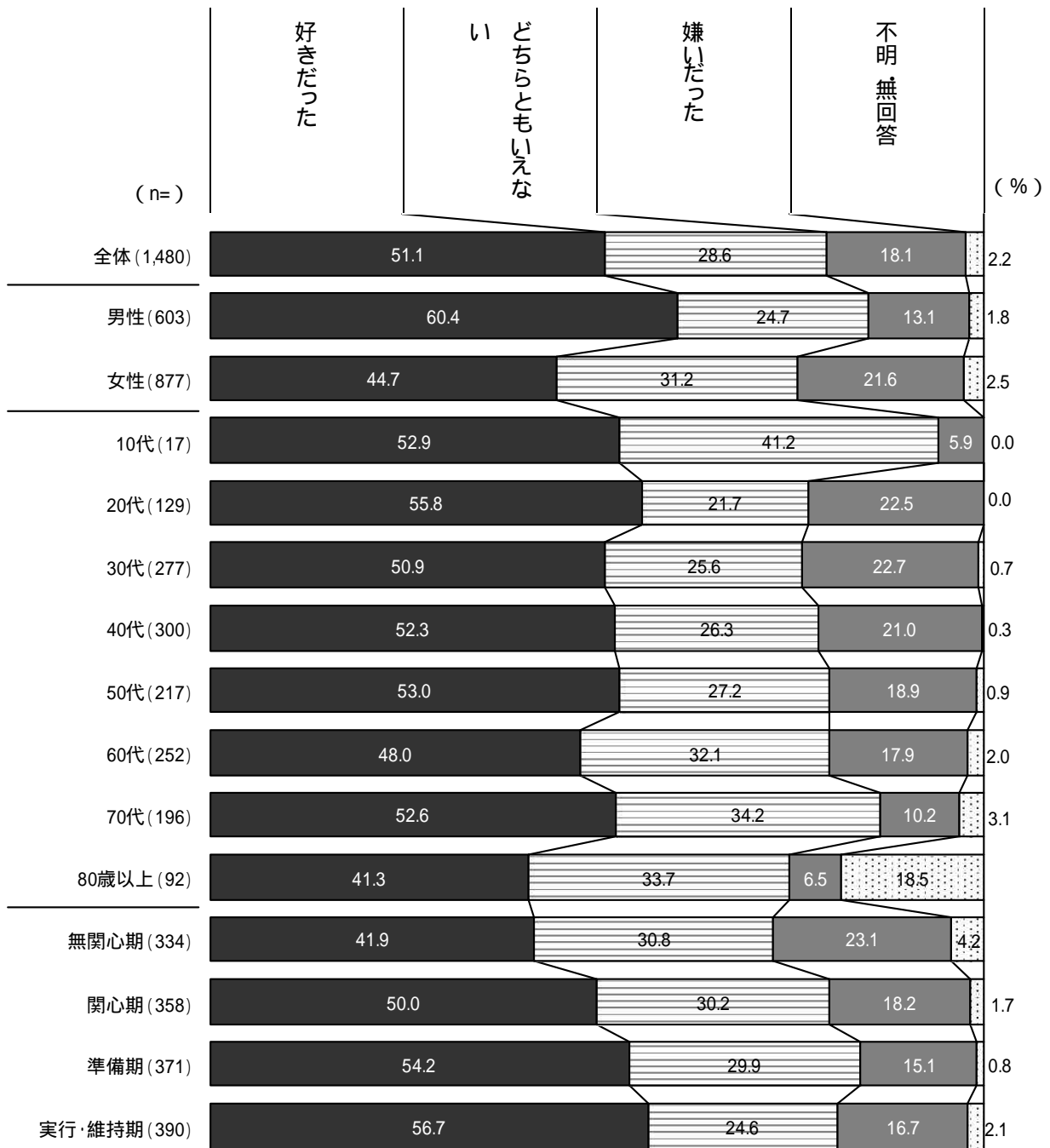
体育の授業が好きだったかを聞いたところ、「好きだった」が小学校では59.0%、中学校では51.1%、高校では44.4%と、学齢が上がるにつれて「好きだった」の割合が低下しています。

性別にみると、小学校、中学校、高校ともに男性の方が「好きだった」の割合が高くなっています。

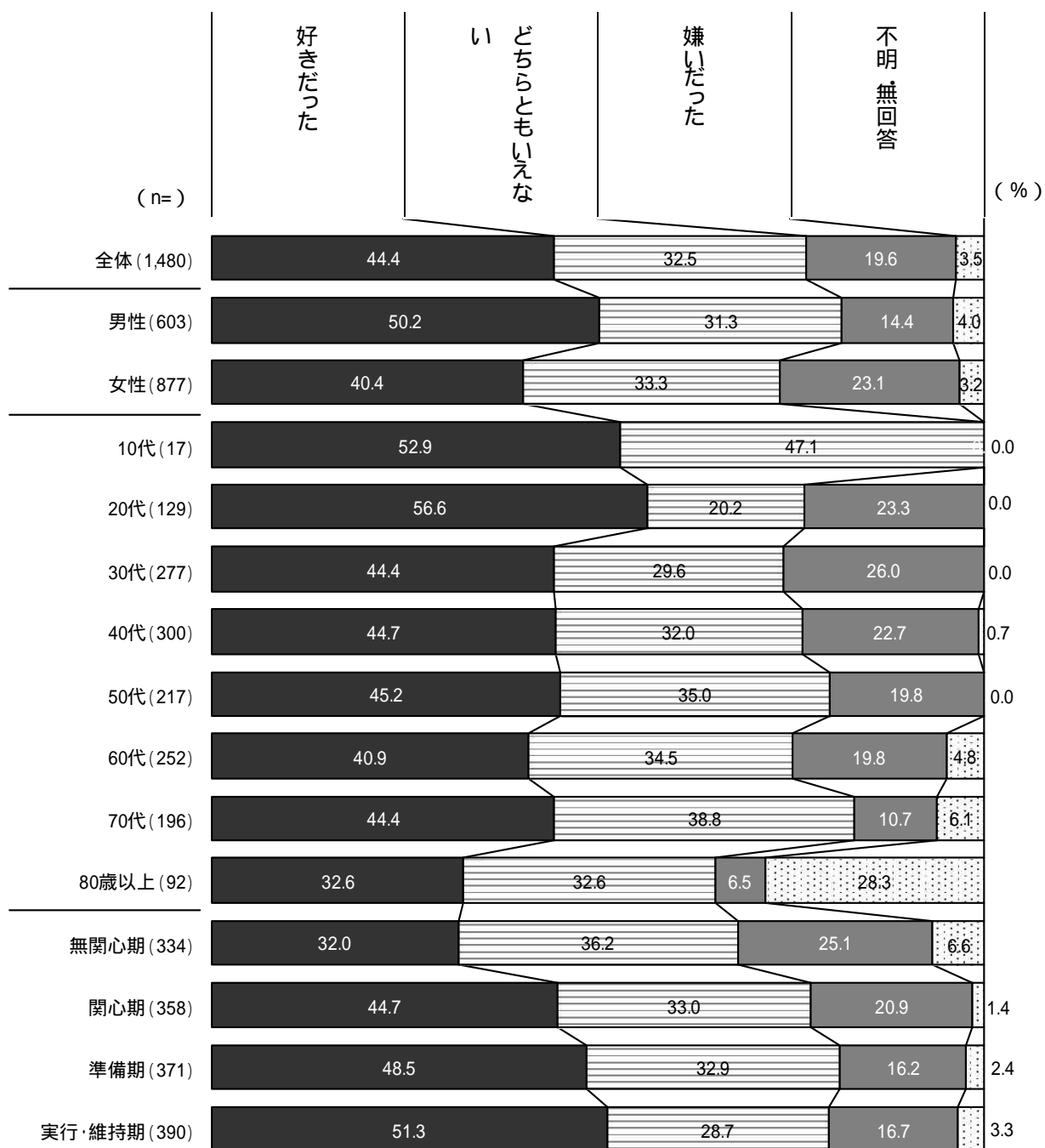
【図5 - 2】 体育の授業が好きだったか(小学校) - 性別・年代別・ステージ別



【図5 - 3】 体育の授業が好きだったか（中学校） - 性別・年代別・ステージ別



【図5 - 4】 体育の授業が好きだったか（高等学校） - 性別・年代別・ステージ別



【全員】

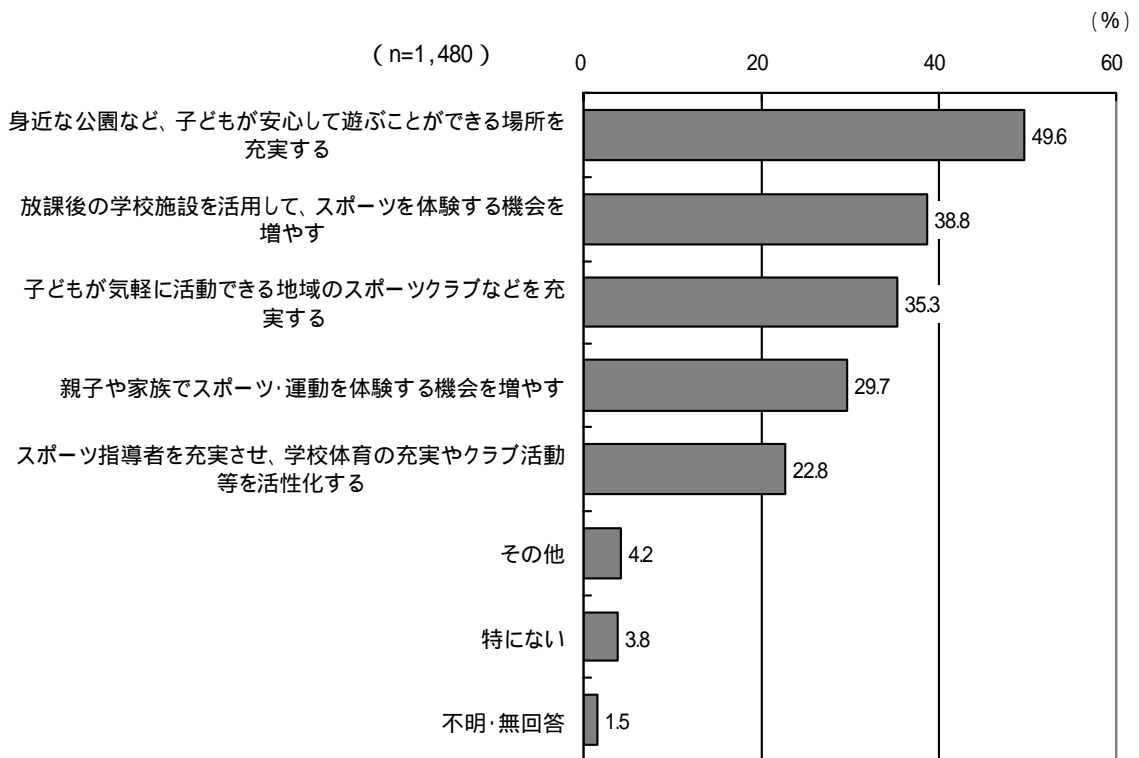
(3)「今の子どもは運動不足になっている」という意見がありますが、あなたは、今後、杉並区が特にどのようなことに力を入れたらよいと思いますか。( は2つまで)

〔問20〕

子どもの運動不足解消に向けて今後杉並区が特に力を入れるべきことを聞いたところ、「身近な公園など、子どもが安心して遊ぶことができる場所を充実する」が49.6%と最も高く、次いで「放課後の学校施設を活用して、スポーツを体験する機会を増やす」が38.8%、「子どもが気軽に活動できる地域のスポーツクラブなどを充実する」が35.3%となっています。

「その他」の回答で主なものは、「学校でスポーツ・運動する時間を増やす」「ボール遊びができる公園を増やす」がそれぞれ3件、「野球場やサッカー場などの施設を充実する」が2件となっています。

【図5 - 5】 子どもの運動不足解消に向けて今後杉並区が力を入れること



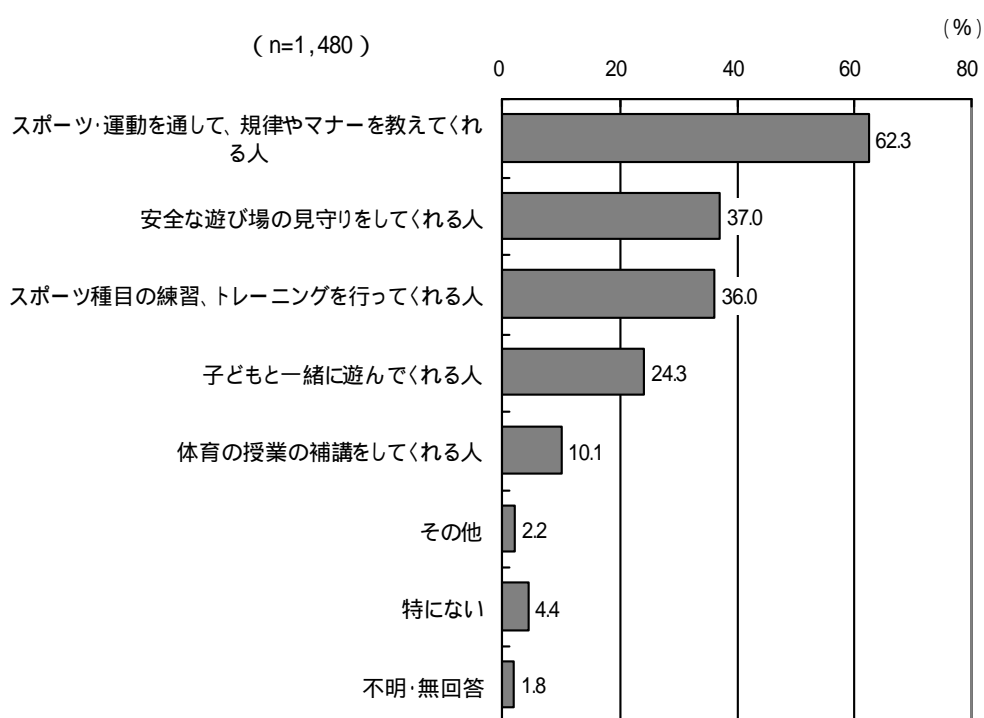
【全員】

(4) あなたは、子どもの運動不足の解消や健康的な成長を促すために、地域に、特にどのような人材が必要だと思いますか。(は2つまで)〔問21〕

子どもの運動不足の解消や健康的な成長を促すために、地域に必要な人材を聞いたところ、「スポーツ・運動を通して、規律やマナーを教えてくれる人」が62.3%と最も高く、次いで「安全な遊び場の見守りをしてくれる人」が37.0%、「スポーツ種目の練習、トレーニングを行ってくれる人」が36.0%となっています。

「その他」の回答で主なものは、「運動の楽しさを教えられる人」「スポーツの大切さを説いてくれる人」「偏見をもたない人」「子どもをひとりの人間としてみてくれる人」「協力的な人」がそれぞれ1件となっています。

【図5 - 6】 地域に必要な人材



## 6 杉並区のスポーツ振興について

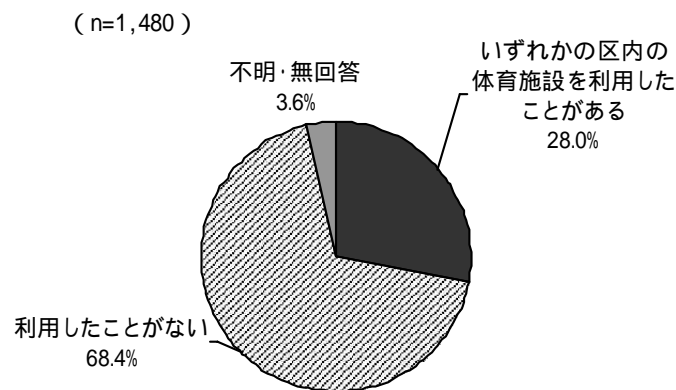
### 【全員】

(1) あなたは、この1年間に、杉並区内の体育施設を利用したことがありますか。  
(はいいくつでも)〔問22〕

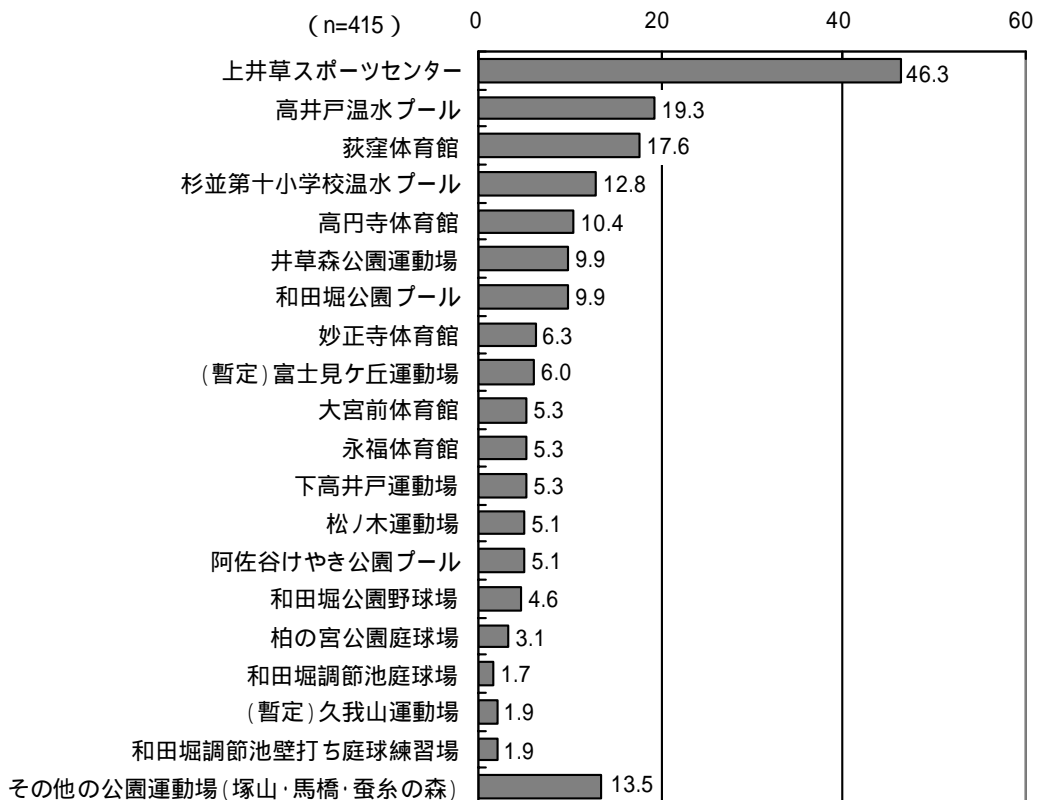
この1年間に、杉並区内の体育施設を利用したことがあるかを聞いたところ、「いずれかの区内の体育施設を利用したことがある」が28.0%、「利用したことがない」が68.4%となっています。

施設利用の内訳を聞いたところ、「上井草スポーツセンター」が46.3%、次いで「高井戸温水プール」が19.3%、「荻窪体育館」が17.6%となっています。

【図6-1】 区内の体育施設の利用経験



【図6-2】 区内の体育施設利用の内訳



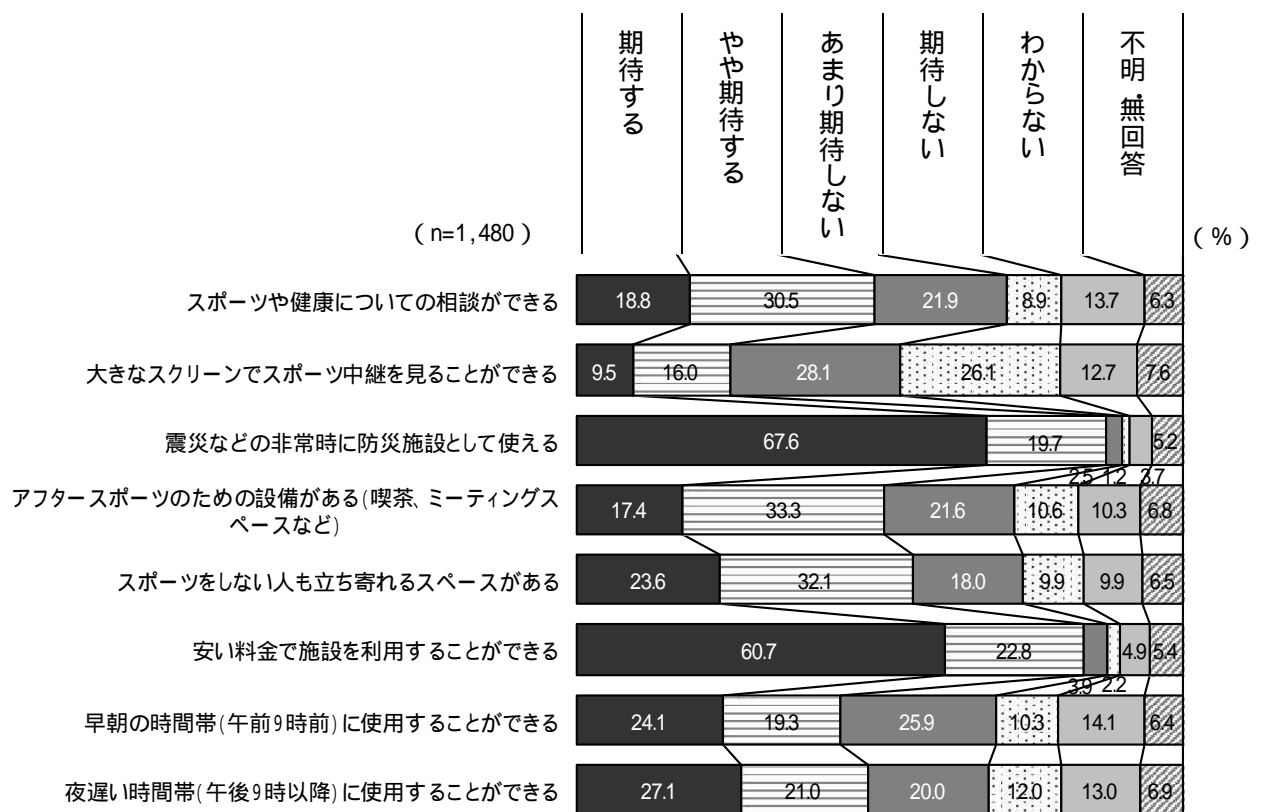
【全員】

(2) あなたは、以下の項目について、杉並区の体育施設にどの程度期待しますか。  
( はそれぞれ1つ)〔問23〕

杉並区の体育施設への期待を聞いたところ、「期待する」「やや期待する」を合わせた『期待する』が、〔震災などの非常時に防災施設として使える〕で87.3%、〔安い料金で施設を利用することができる〕で83.5%とそれぞれ8割を超えています。

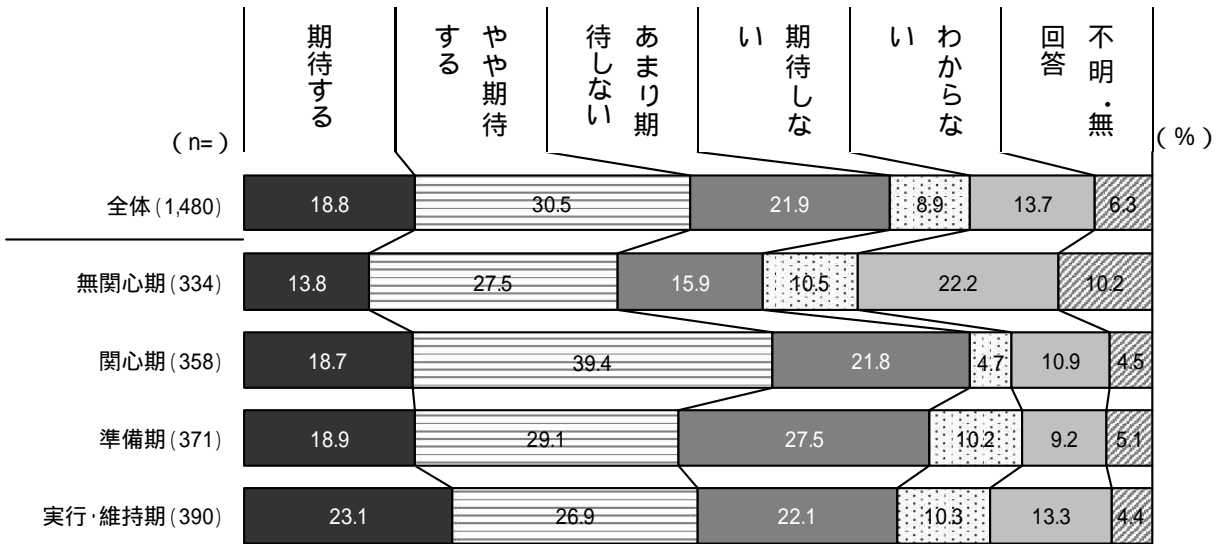
ステージ別にみると、〔関心期〕では【スポーツや健康についての相談ができる】【アフタースポーツのための設備がある(喫茶、ミーティングスペースなど)】【スポーツをしない人も立ち寄れるスペースがある】で『期待する』の割合が6割前後と高くなっています。また〔無関心期〕では【スポーツをしない人も立ち寄れるスペースがある】で『期待する』が5割を超えています。

【図6-3】 区の体育施設への期待

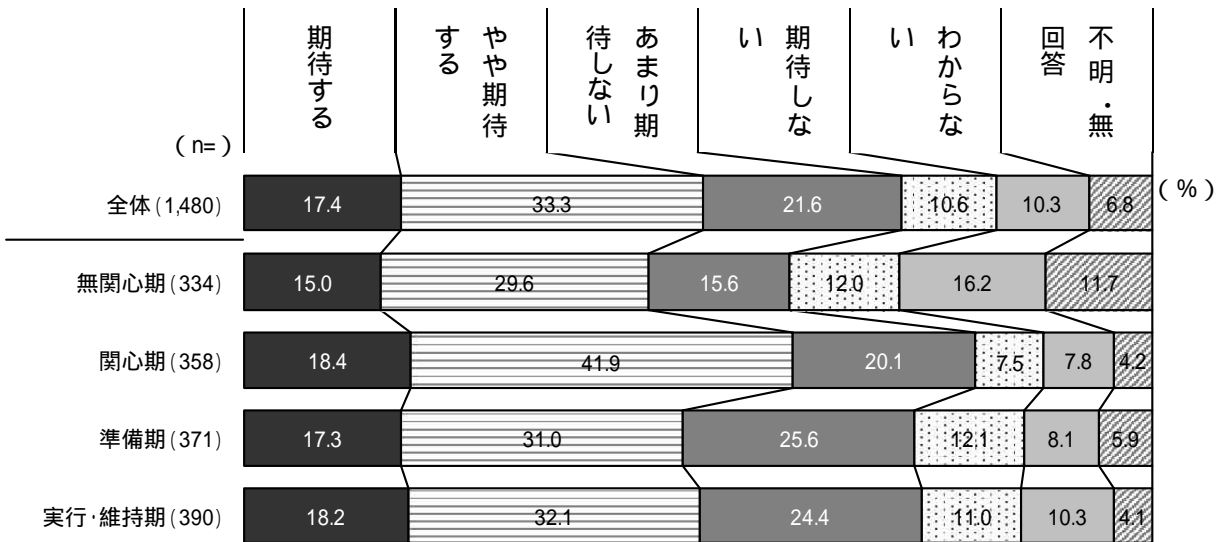




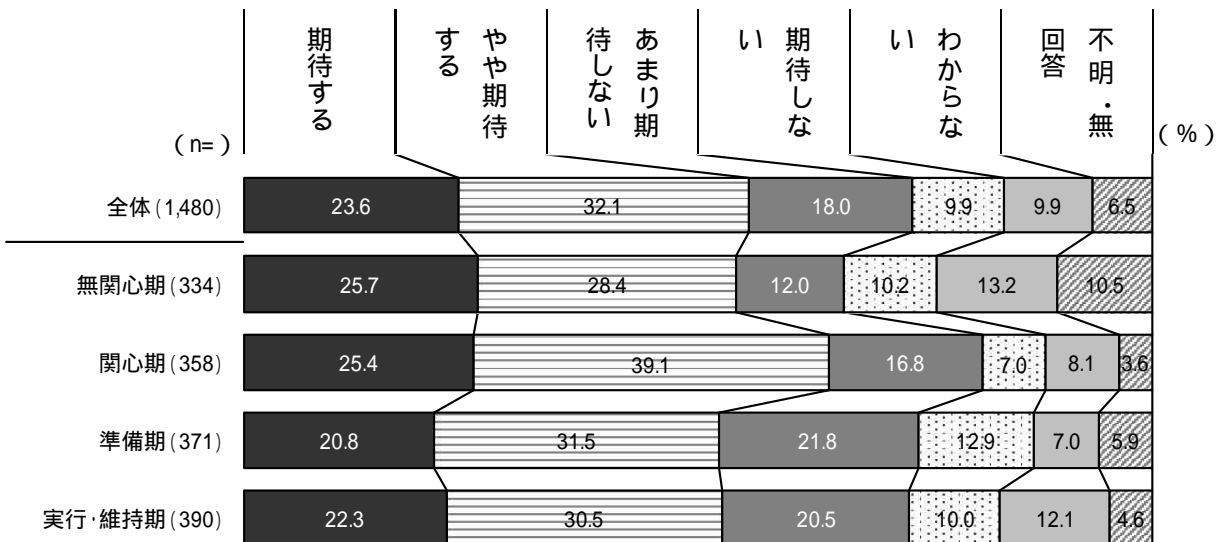
【図6-4】 スポーツや健康についての相談ができる - ステージ別



【図6-5】 アフタースポーツのための設備がある（喫茶、ミーティングスペースなど） - ステージ別



【図6-6】 スポーツをしない人も立ち寄れるスペースがある - ステージ別

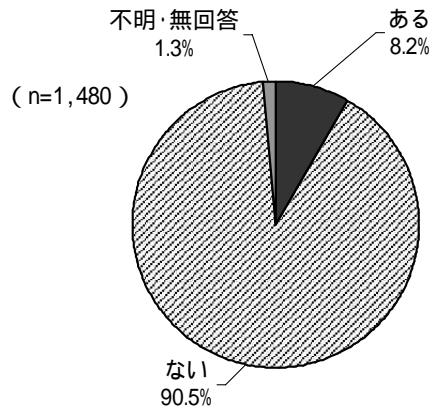


【全員】

(3) 杉並区では、学校が利用していない時間、学校の体育館・校庭・プールなどを開放しています。あなたは、この1年間に、スポーツ・運動のために学校開放施設を利用したことがありますか。( は1つ ) [問24]

この1年間に、スポーツ・運動のために学校開放施設を利用したことがあるかを聞いたところ、「ある」が8.2%、「ない」が90.5%となっています。

【図6-7】 学校開放施設の利用経験

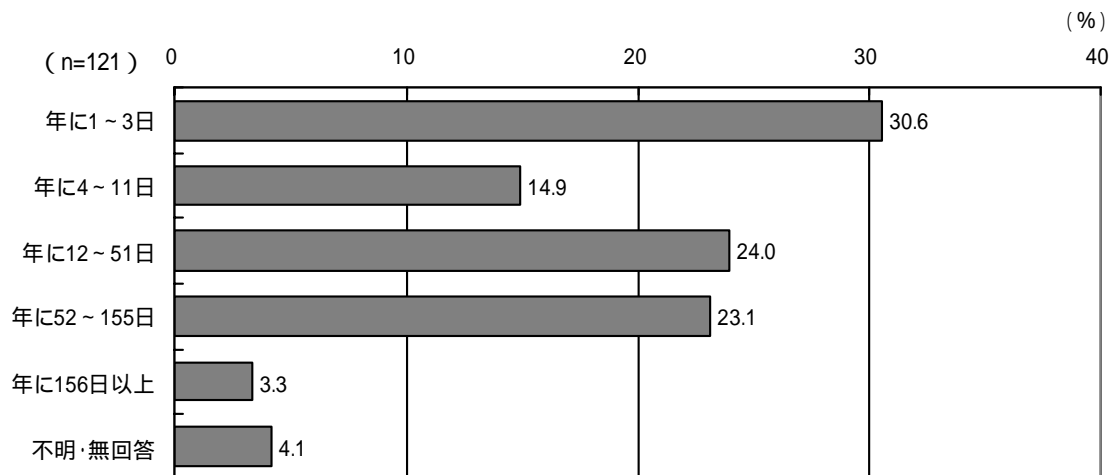


【学校開放施設を利用したことがある方】

(4) あなたが、この1年間に学校開放施設を利用した日数はどのくらいですか。( は1つ / 日数を記入 ) [問24-1]

この1年間に学校開放施設を利用した日数を聞いたところ、「年に1~3日」が30.6%と最も高く、次いで「年に12~51日」が24.0%、「年に52日~155日(週1日以上3日未満)」が23.1%となっています。

【図6-8】 学校開放施設利用の日数



最小値：1日/年 最大値：208日/年 平均値：28.9日/年  
「年に52~155日」=週1日以上3日未満、「年に156日以上」=週3日以上

**【全員】**

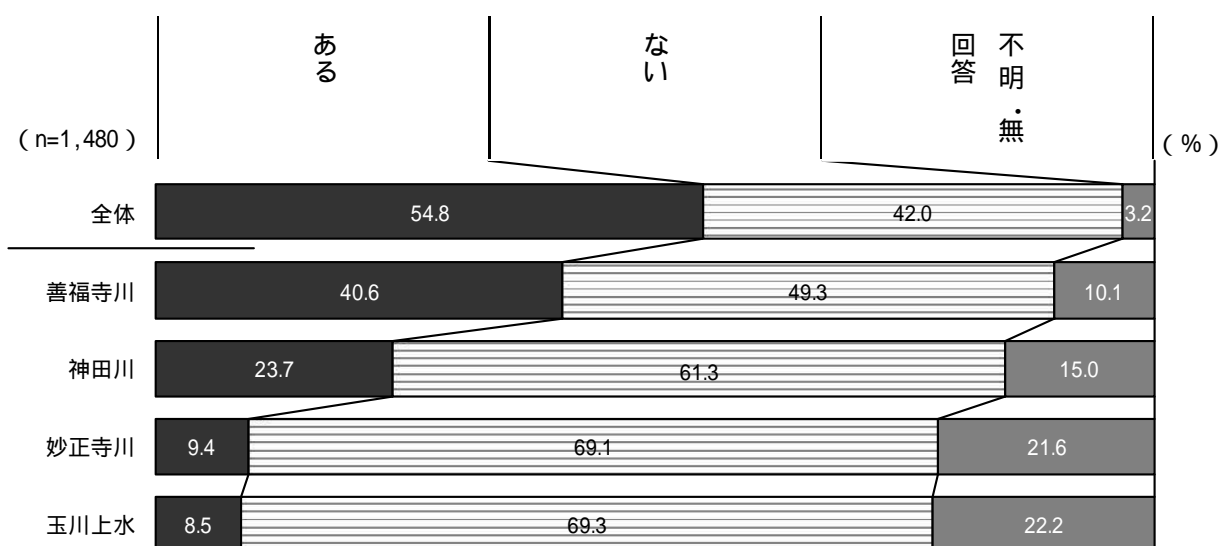
(5) 杉並区には、善福寺川、神田川、妙正寺川、玉川上水が流れています。この川沿いの遊歩道や隣接公園などを使ってスポーツ・運動を行ったことはありますか。(はそれぞれ1つ)〔問25〕

川沿いの遊歩道や隣接公園などを使ってスポーツ・運動を行ったことがあるかを聞いたところ、全体では「ある」が54.8%、「ない」が42.0%となっています。

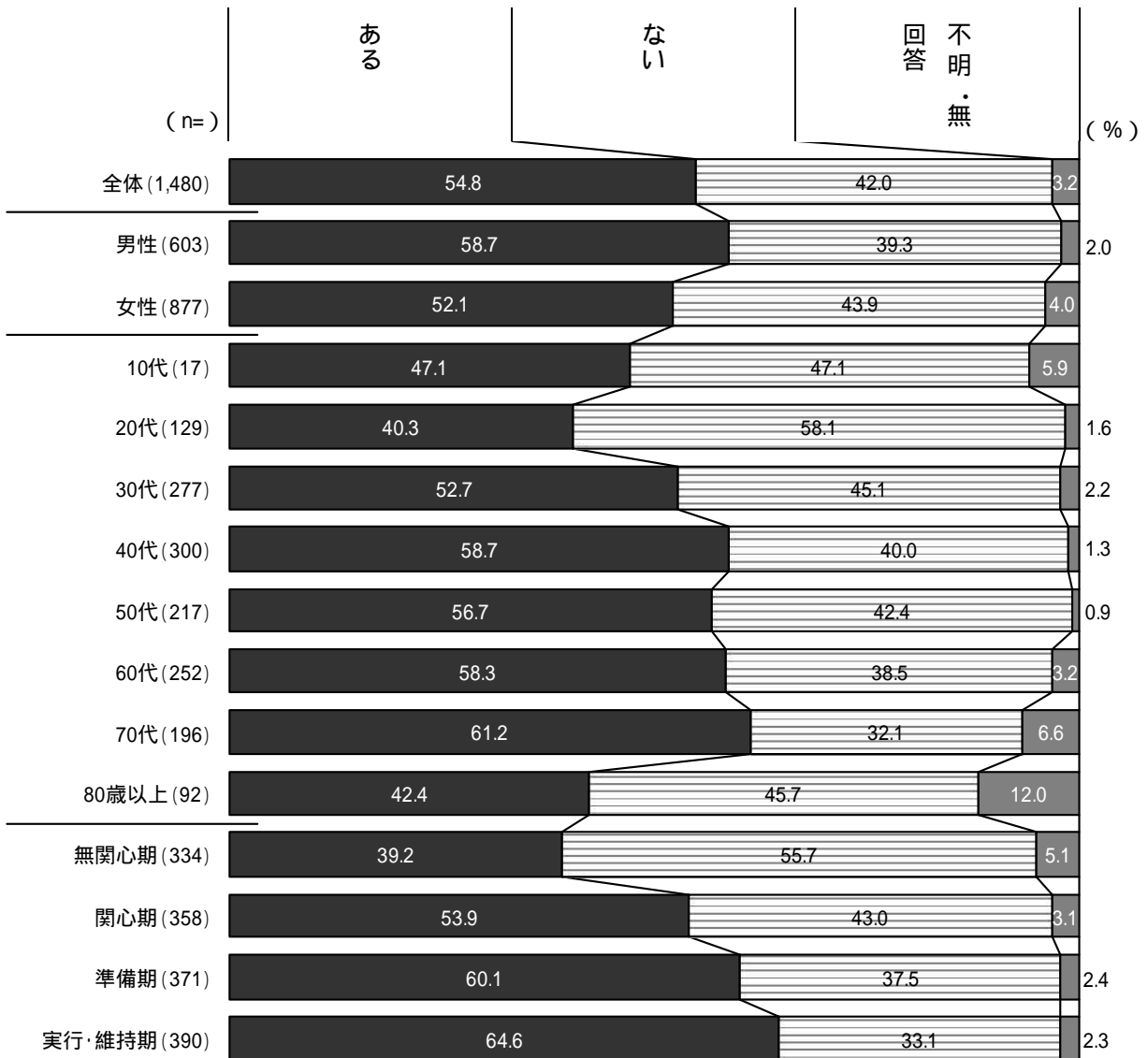
河川別にみると、善福寺川で「ある」が40.6%と最も高くなっています。

ステージ別にみると、〔無関心期〕から〔実行・維持期〕へとステージが上がるにつれて「ある」の割合が高くなっています。

【図6-9】 川沿いでスポーツ・運動経験の有無



【図6 - 10】 川沿いでスポーツ・運動経験の有無 - 性別・年代別・ステージ別



【川沿いをスポーツ・運動に使ったことがある方】

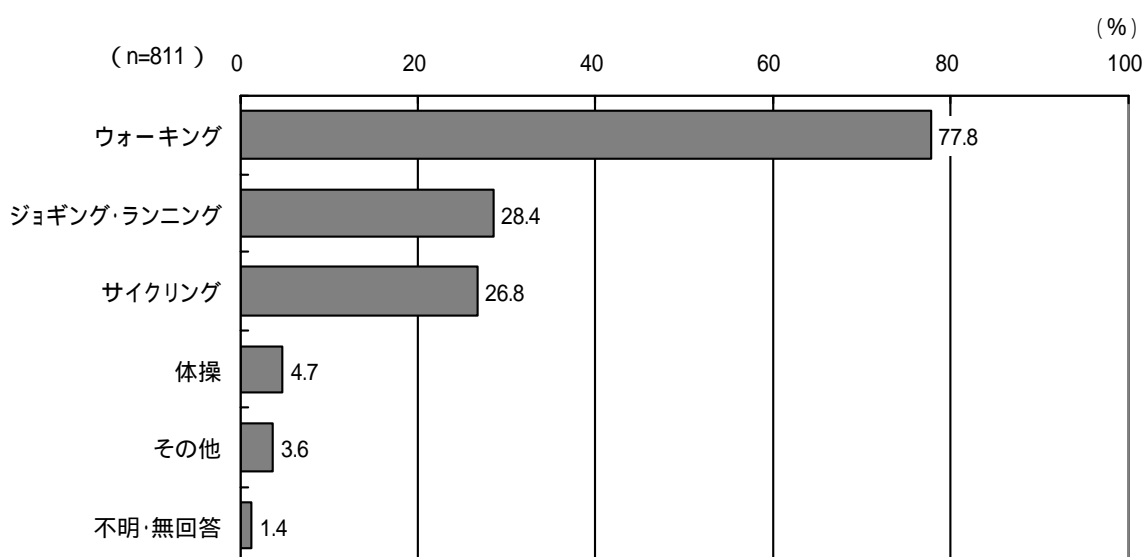
(6) どのようなスポーツ・運動を行いましたか。(はいいくつでも)〔問25-1〕

川沿いの遊歩道や隣接公園などを使ってどのようなスポーツ・運動を行ったことがあるかを聞いたところ、「ウォーキング」が77.8%と最も高く、次いで「ジョギング・ランニング」が28.4%、「サイクリング」が26.8%となっています。

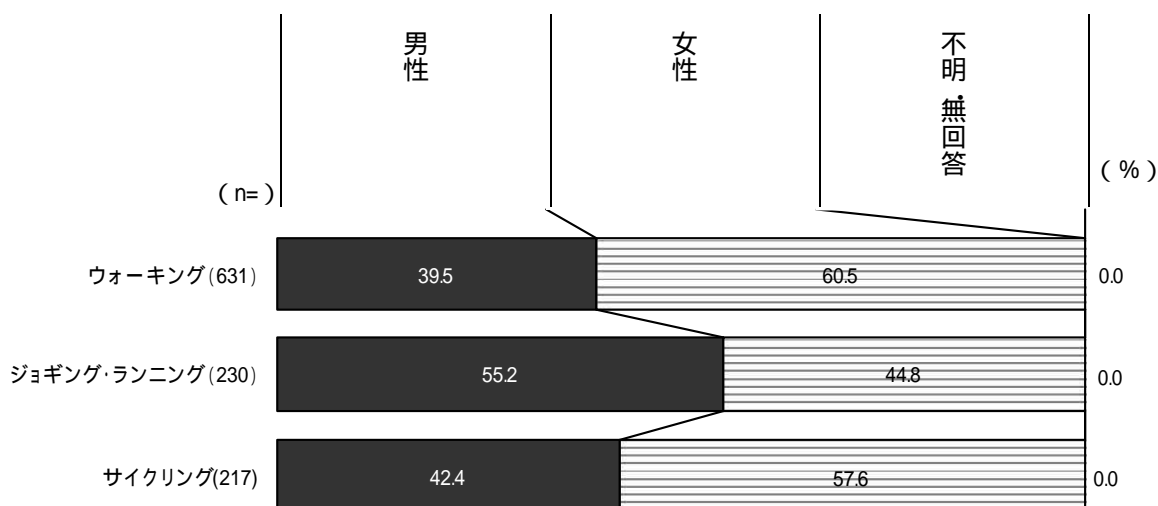
「その他」の回答で主なものは、「サッカー」が6件、「野球」「テニス」がそれぞれ3件、「バドミントン」が2件となっています。

上位3項目の年代別割合をみると、「ウォーキング」では30代以降の世代、「ジョギング・ランニング」、「サイクリング」では20代から70代の割合が高くなっています。

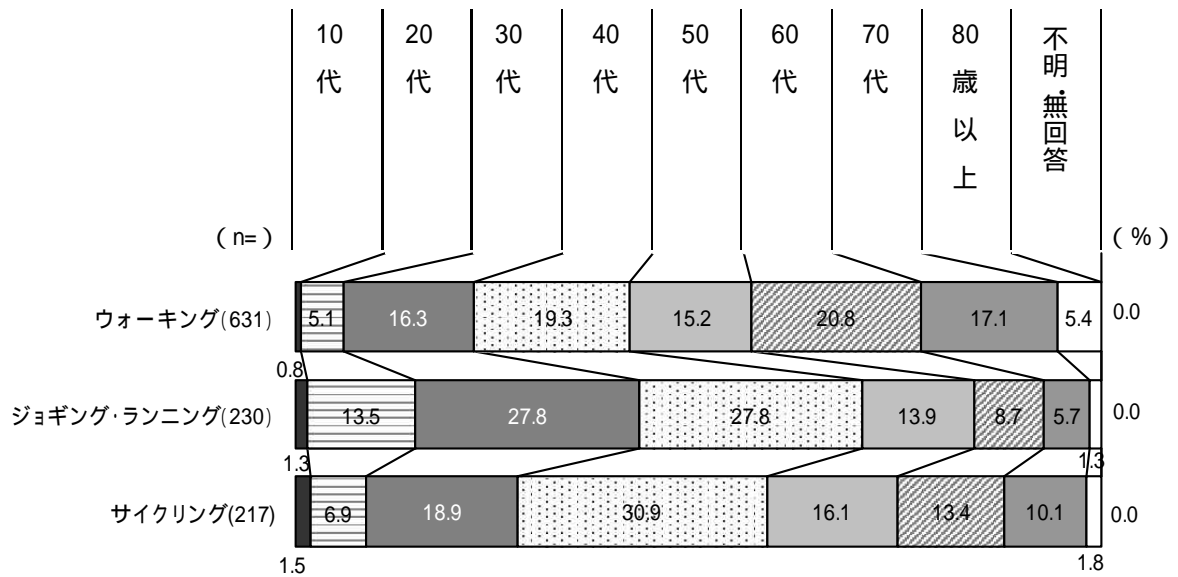
【図6-11】 川沿いでどのようなスポーツ・運動を行ったことがあるか



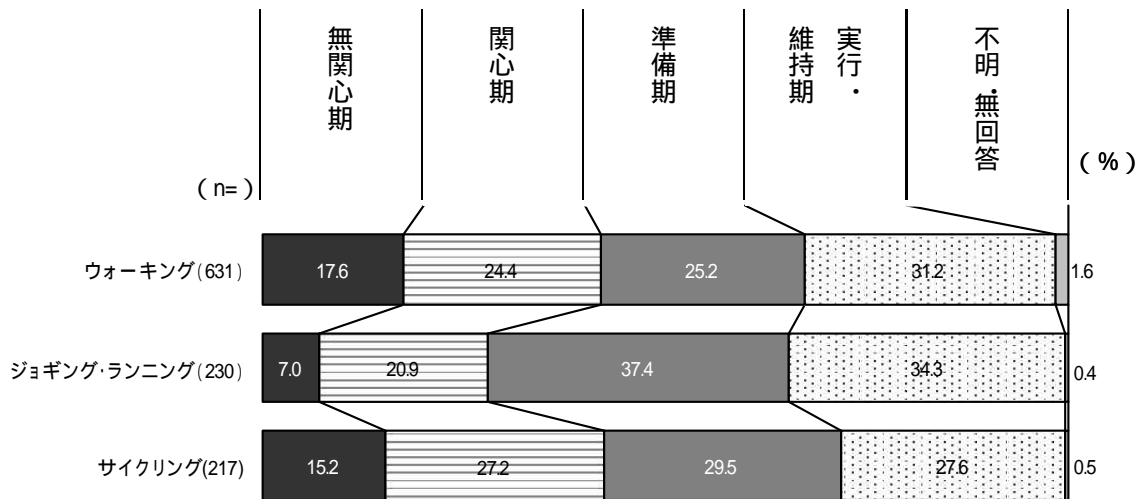
【図6-12】 川沿いでどのようなスポーツ・運動を行ったことがあるか(上位3項目) - 性別



【図6 - 1 3】 川沿いでどのようなスポーツ・運動を行ったことがあるか（上位3項目） - 年代別



【図6 - 1 4】 川沿いでどのようなスポーツ・運動を行ったことがあるか（上位3項目） - ステージ別

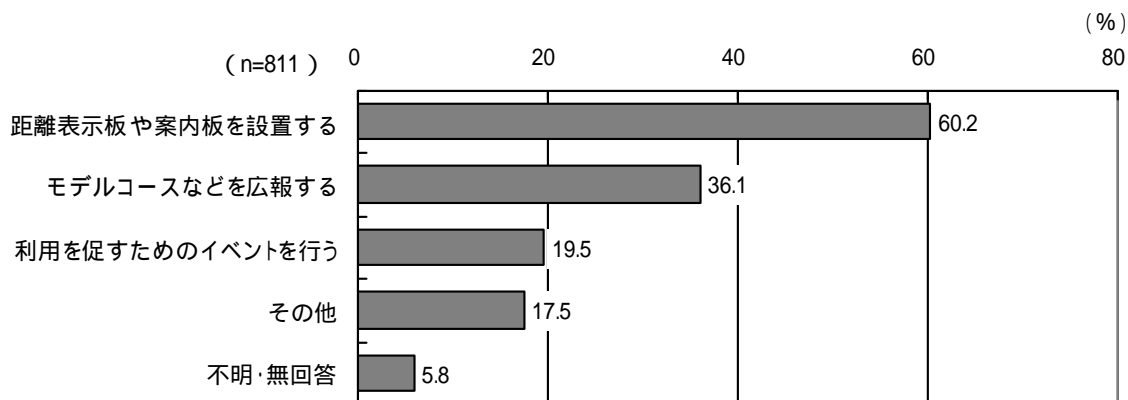


【川沿いをスポーツ・運動に使ったことがある方】

(7)川沿いの遊歩道や隣接公園の利用を増やすため、どのような支援があるとよいと思いますか。(はいくつでも)〔問25-2〕

川沿いの遊歩道や隣接公園の利用を増やすため、あるとよい支援を聞いたところ、「距離表示板や案内板を設置する」が60.2%と最も高く、次いで「モデルコースなどを広報する」が36.1%、「利用を促すためのイベントを行う」が19.5%となっています。

【図6-15】 どのような支援があるとよいか



「その他」の主なもの

内容	件数
トイレを設置する(清潔な)	11
街灯の設置(増設)する	9
自転車専用の道路を整備する	7
今のままでよい	7
自転車通行の規制をする	4
ペットと利用できる場所をつくる	4
水飲み場を設置する	4
危険箇所を少なくする	4
警備する人や見守る人員を確保する	4
遊歩道を整備する(広さ・アスファルト材の改善等)	4
清掃が行き届いている	4
ベンチを設置する	3
売店など、休憩所を設ける	3

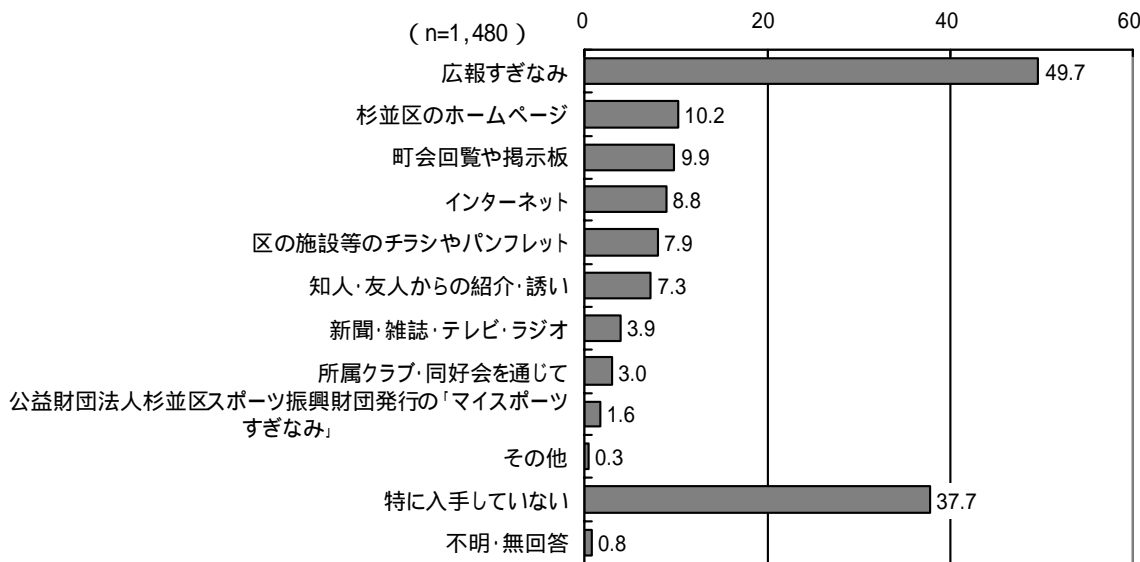
【全員】

(8) あなたは、杉並区のスポーツの情報をどこで(何で)入手していますか。(はいくつでも)〔問26〕

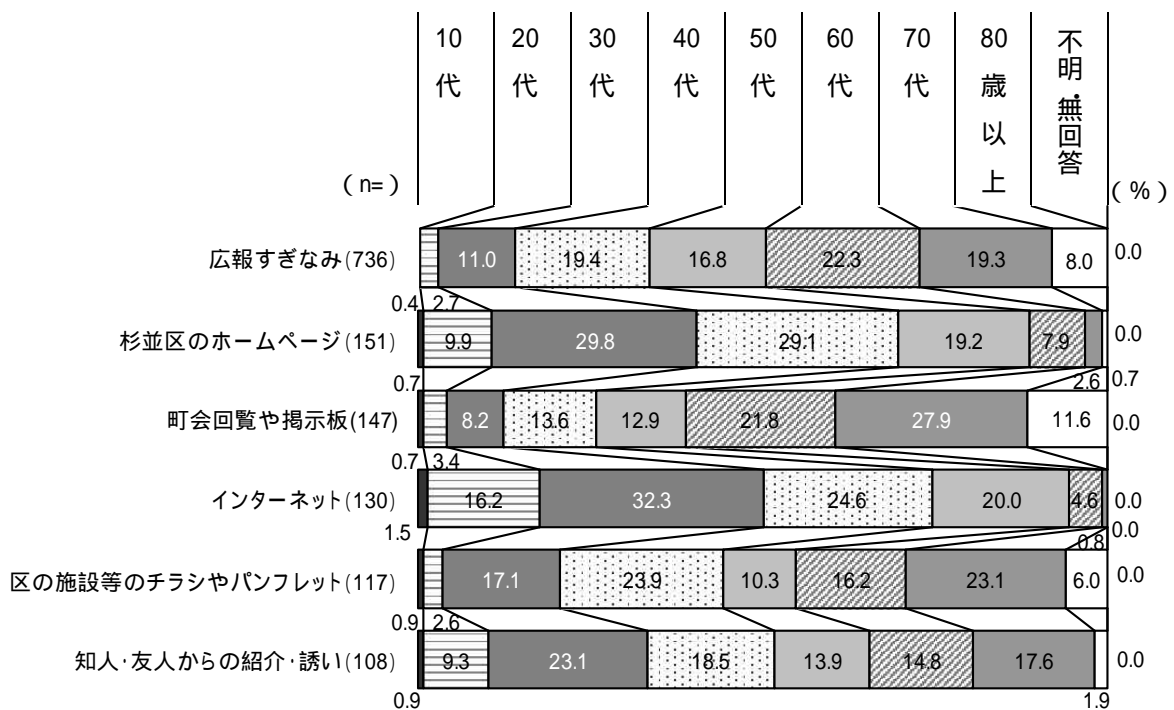
杉並区のスポーツの情報の入手先を聞いたところ、「広報すぎなみ」が49.7%と最も高く、次いで「杉並区のホームページ」が10.2%、「町会回覧や掲示板」が9.9%となっています。また、「特に入手していない」が37.7%となっています。

情報の入手先ごとに年代別割合をみると、「広報すぎなみ」では30代以降の世代、「杉並区のホームページ」では30代から50代、「町会回覧や掲示板」では40代以降の世代、「インターネット」では20代から50代、「区の施設等のチラシやパンフレット」では30代以降の世代、「知人・友人からの紹介・誘い」では30代から70代の割合が高くなっています。

【図6-16】 情報をどこで入手しているか (%)



【図6-17】 情報をどこで入手しているか(上位6位) - 年代別



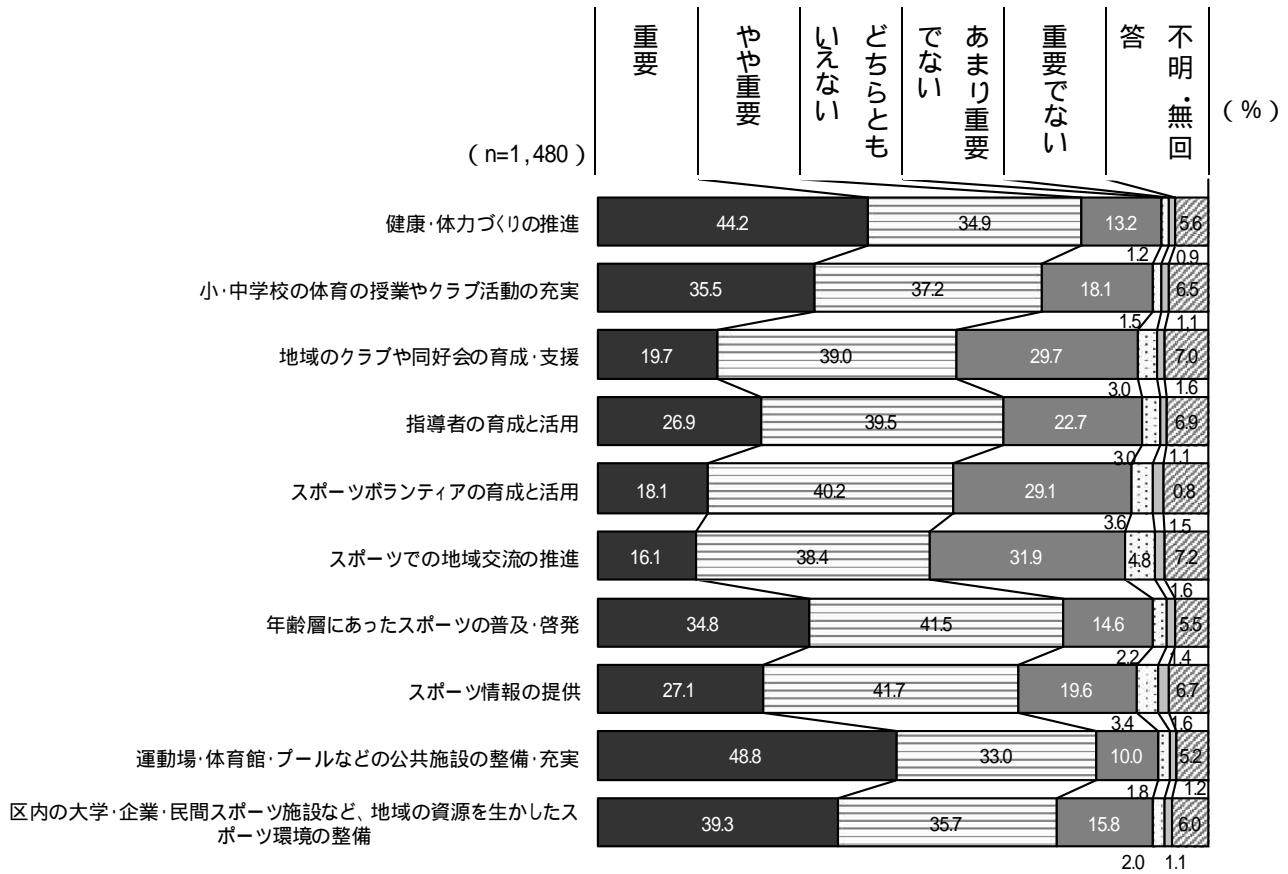


【全員】

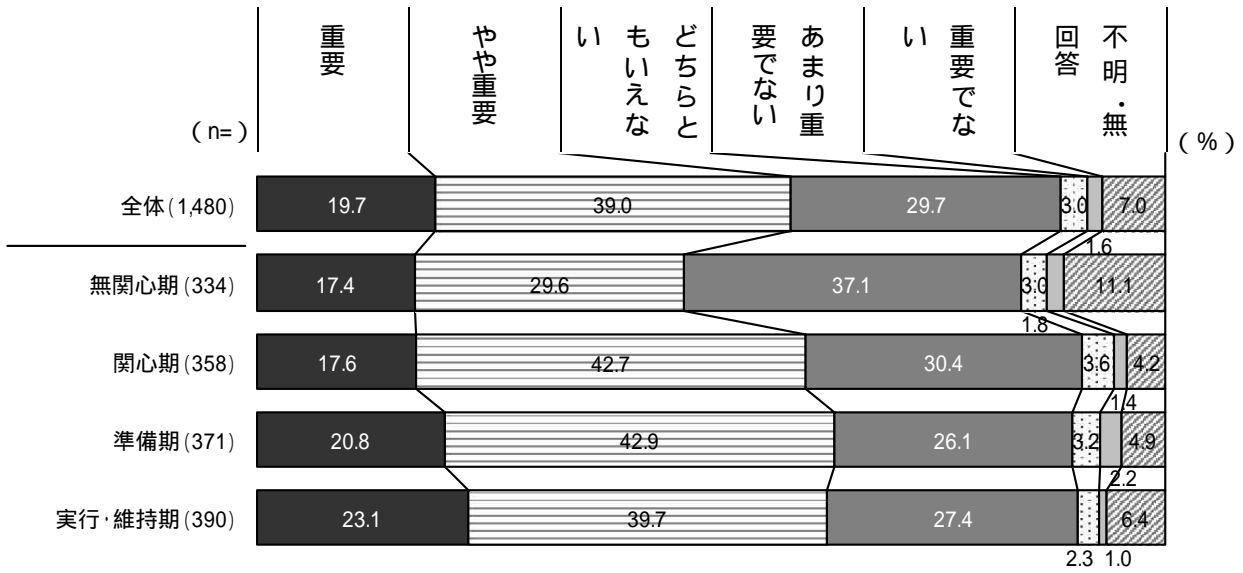
(9) あなたは、杉並区民のスポーツ・運動の推進のために、今後、以下の項目に取り組むことが重要だと思いますか。( はそれぞれ1つ)[問27]

杉並区民のスポーツ・運動の推進のために、今後取り組むことが重要なことを聞いたところ、〔運動場・体育館・プールなどの公共施設の整備・充実〕で「重要」「やや重要」を合わせた『重要』が81.8%、次いで〔健康・体力づくりの推進〕が79.1%、〔年齢層にあったスポーツ・の普及・啓発〕が76.3%、〔小・中学校の体育の授業やクラブ活動の充実〕が72.7%となっています。

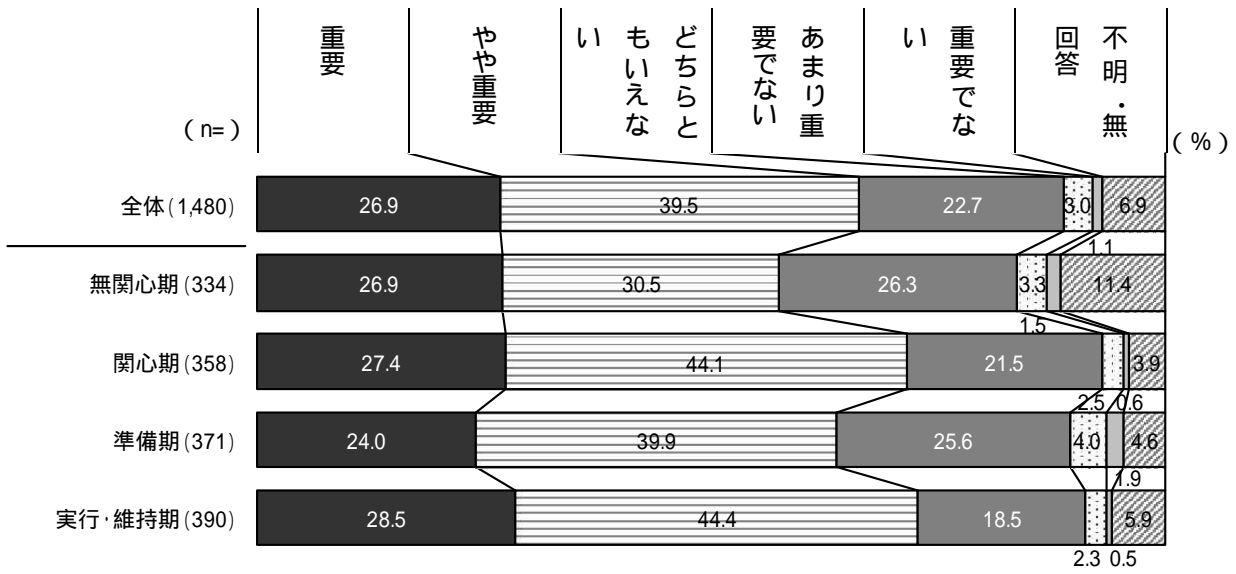
【図6-18】 スポーツ・運動の推進のために、今後取り組むことが重要なこと



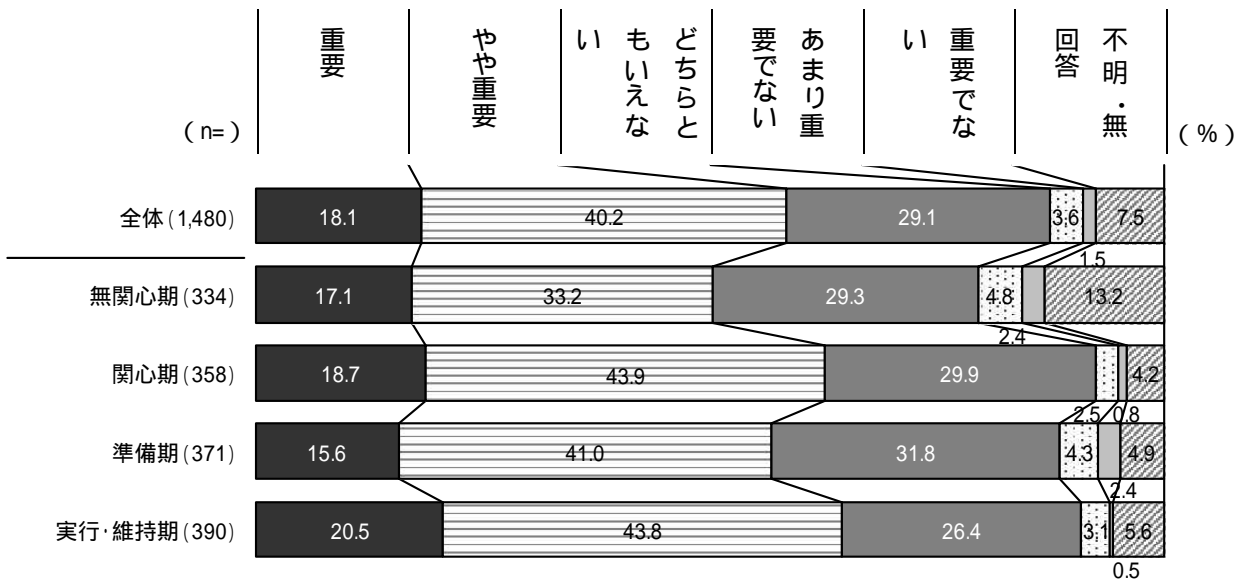
【図6 - 19】 「地域のクラブや同好会の育成・支援」 - ステージ別



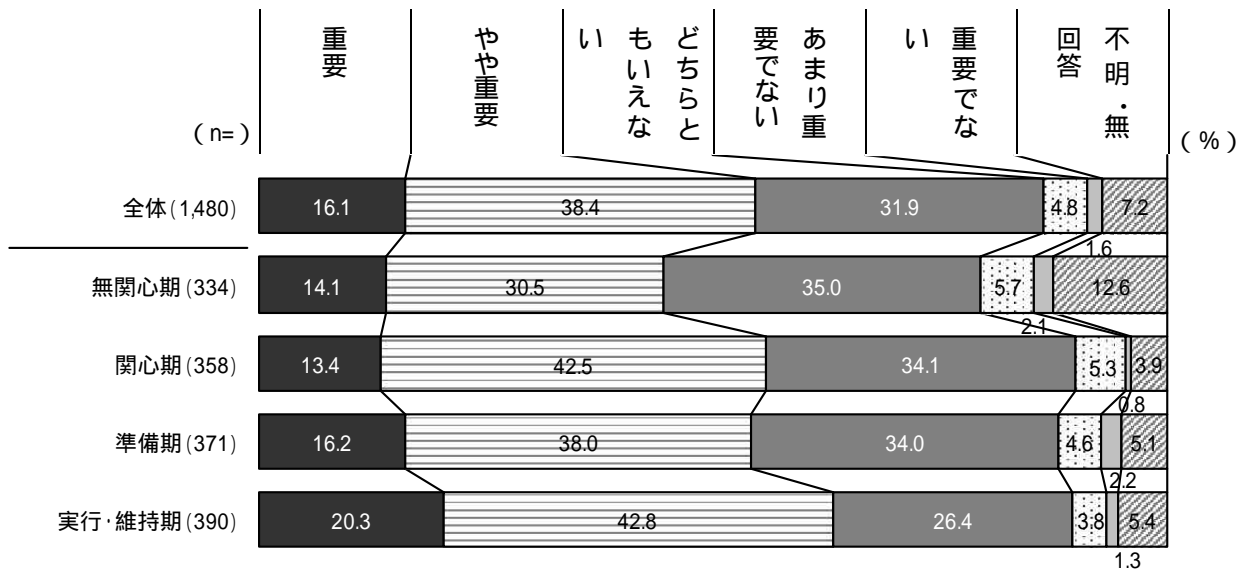
【図6 - 20】 「指導者の育成と活用」 - ステージ別



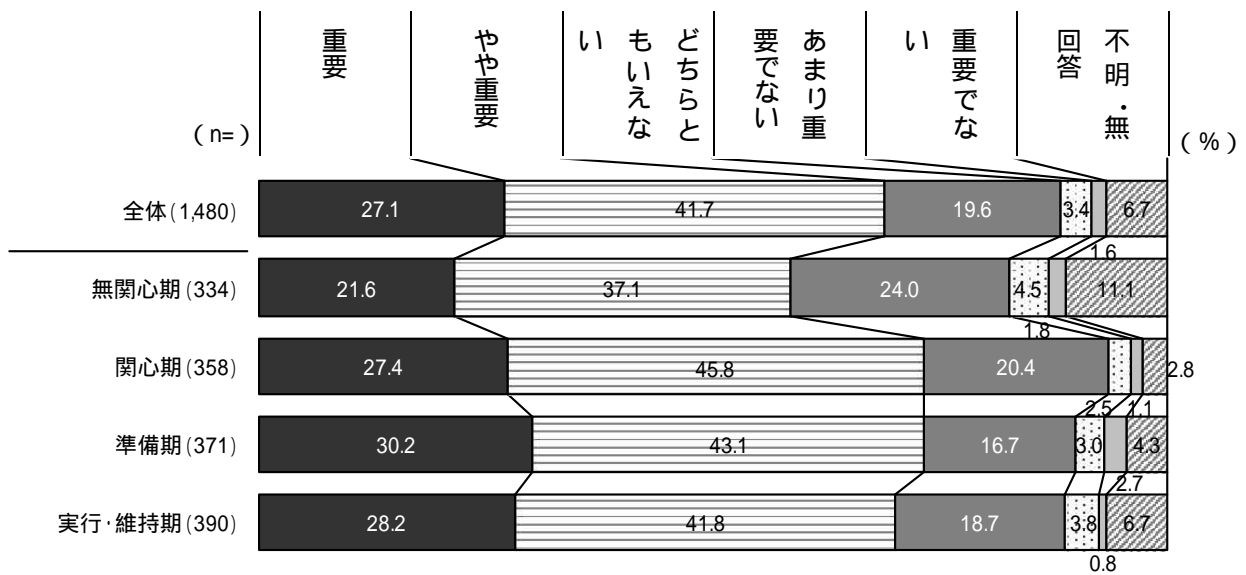
【図6 - 21】 「スポーツボランティアの育成と活用」 - ステージ別



【図6 - 2 2】 「スポーツでの地域交流の推進」 - ステージ別



【図6 - 2 3】 「スポーツ情報の提供」 - ステージ別



## 7 身体を動かすこと全般の状況について

最近のあなたの平均的な1週間に行った「身体を動かすこと全般」の状況についておたずねします。1回につき少なくとも10分間以上続けて行う身体活動についてのみ考えて、お答え下さい。

『強い身体活動』とは、身体的にきついと感じるような、かなり呼吸が乱れるような活動を意味します。  
『中強度の身体活動』とは、身体的にやや負担がかかり、少し息がはずむような活動を意味します。

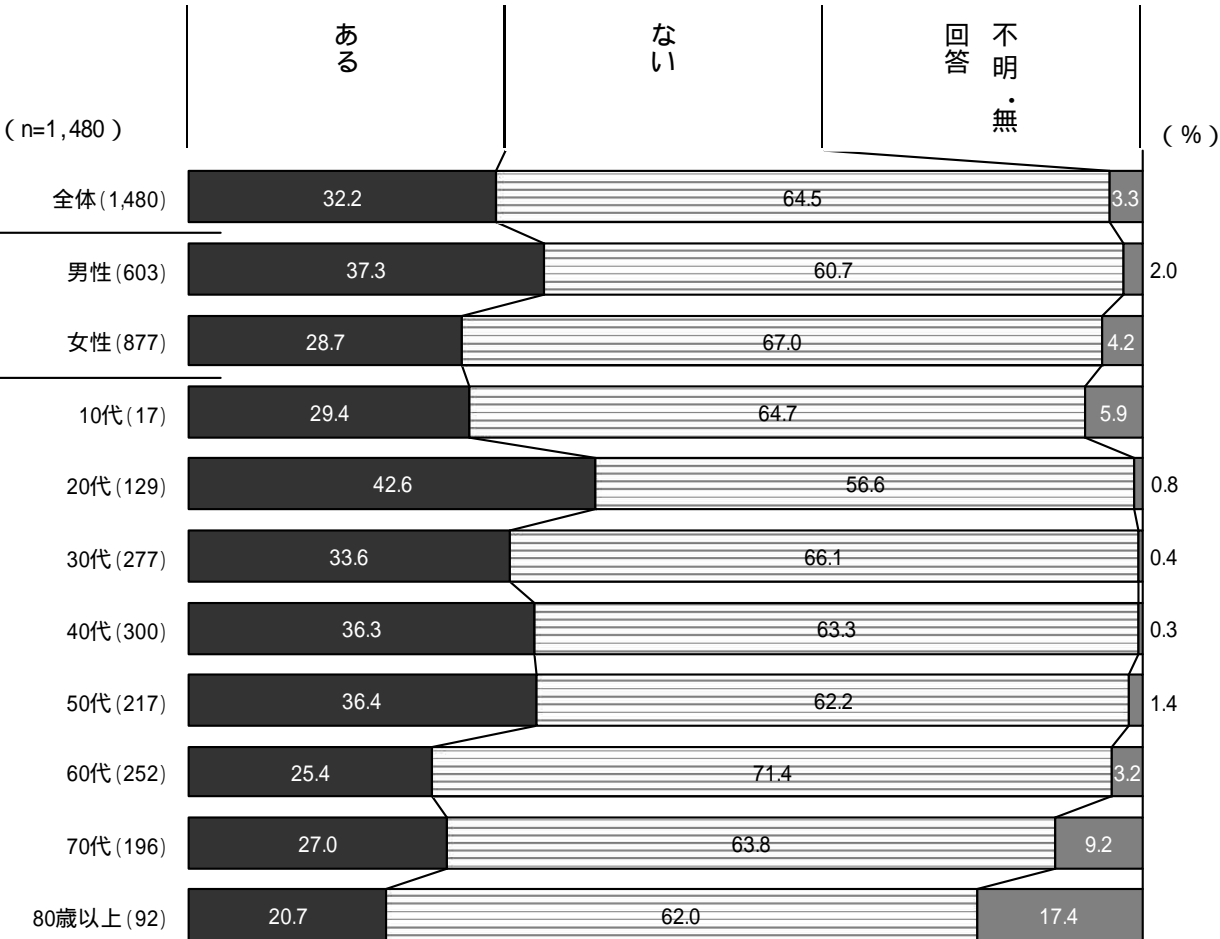
**【全員】**

(1) 平均的な1週間では、強い身体活動(重い荷物の運搬、自転車で坂道を上ること、ジョギング、テニスのシングルスなど)を行う日は何日ありますか。(は1つ/時間数を記入)〔問28〕

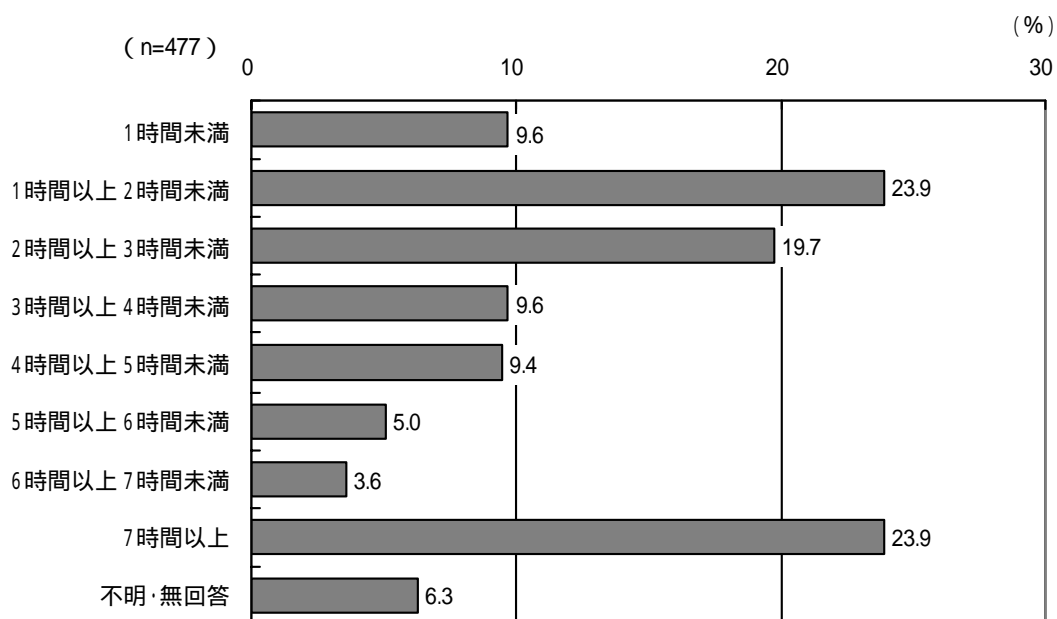
強い身体活動を行う日の有無を聞いたところ、「ある」が32.2%、「ない」が64.5%となっています。

1週間あたりの強い身体活動を行う時間を聞いたところ、「1時間以上2時間未満」が23.9%と最も高く、次いで「2時間以上3時間未満」が19.7%となっています。

【図7-1】 強い身体活動を行う日の有無 - 性別・年代別



【図7 - 2】 1週間の合計活動時間（強い身体活動）



【表7 - 1】 強い身体活動の日数・時間数【平均値】

(n=)		1週間の活動日数	1週間の活動時間数	活動を行う日の活動時間数
全体 (477)		2.7日 (457)	249.8分 (447)	86.2分 (466)
性別	男性 (225)	2.7日 (217)	305.9分 (211)	98.5分 (219)
	女性 (252)	2.8日 (240)	199.7分 (236)	75.3分 (247)
年代別	10代 (18・19歳) (5)	4.0日 (5)	363.0分 (5)	91.0分 (5)
	20代 (55)	2.6日 (55)	226.4分 (54)	81.7分 (54)
	30代 (93)	3.0日 (92)	245.2分 (88)	81.7分 (89)
	40代 (109)	2.4日 (107)	209.5分 (104)	84.8分 (106)
	50代 (79)	2.4日 (77)	222.3分 (76)	85.4分 (78)
	60代 (64)	3.0日 (58)	234.3分 (57)	80.2分 (62)
	70代 (53)	3.4日 (48)	412.8分 (48)	107.5分 (53)
	80歳以上 (19)	2.7日 (15)	280.0分 (15)	89.5分 (19)

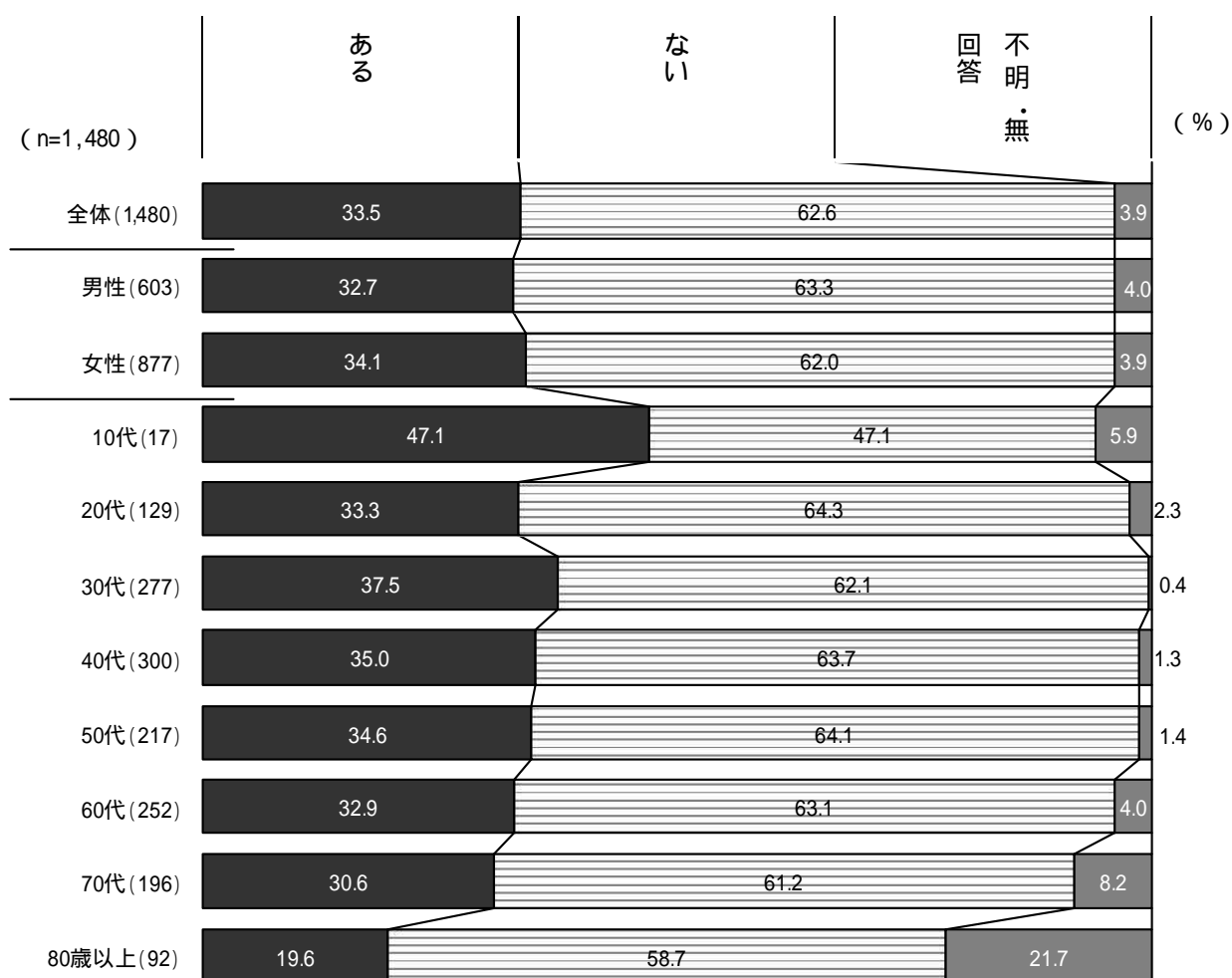
**【全員】**

(2) 平均的な1週間では、中強度の身体活動(軽い荷物の運搬、子どもとの鬼ごっこ、ゆっくり泳ぐこと、テニスのダブルス、カートを使わないゴルフなど)を行う日は何日ありますか。歩行やウォーキングは含めないでお答えください。(は1つ/時間数を記入)〔問29〕

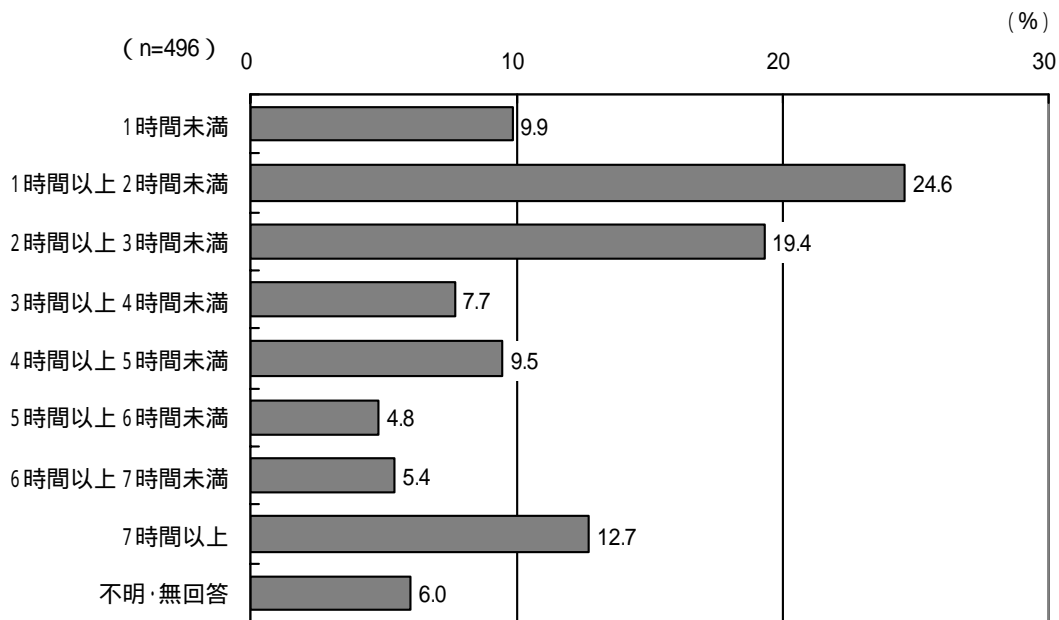
中強度の身体活動を行う日の有無を聞いたところ、「ある」が33.5%、「ない」が62.6%となっています。

1週間あたりの中強度の身体活動を行う時間を聞いたところ、「1時間以上2時間未満」が24.6%と最も高く、次いで「2時間以上3時間未満」が19.4%となっています。

【図7-3】 中強度の身体活動を行う日の有無 - 性別・年代別



【図7 - 4】 1週間の合計活動時間（中強度の身体活動）



【表7 - 2】 中強度の身体活動の日数・時間数【平均値】

(n=)		1週間の活動日数	1週間の活動時間数	活動を行う日の活動時間数
全体 (496)		2.7日 (484)	240.1分 (466)	90.2分 (478)
性別	男性 (197)	2.5日 (190)	265.6分 (181)	110.3分 (188)
	女性 (299)	2.8日 (294)	223.9分 (285)	77.2分 (290)
年代別	10代 (18・19歳) (8)	2.8日 (8)	301.3分 (8)	113.8分 (8)
	20代 (43)	3.4日 (43)	367.4分 (43)	98.5分 (43)
	30代 (104)	2.9日 (102)	188.1分 (96)	67.7分 (98)
	40代 (105)	2.6日 (104)	220.2分 (101)	83.6分 (102)
	50代 (75)	2.5日 (73)	249.8分 (69)	102.6分 (71)
	60代 (83)	2.2日 (81)	226.8分 (80)	105.6分 (82)
	70代 (60)	2.9日 (56)	245.8分 (53)	94.6分 (57)
	80歳以上 (18)	3.4日 (17)	310.0分 (16)	87.1分 (17)

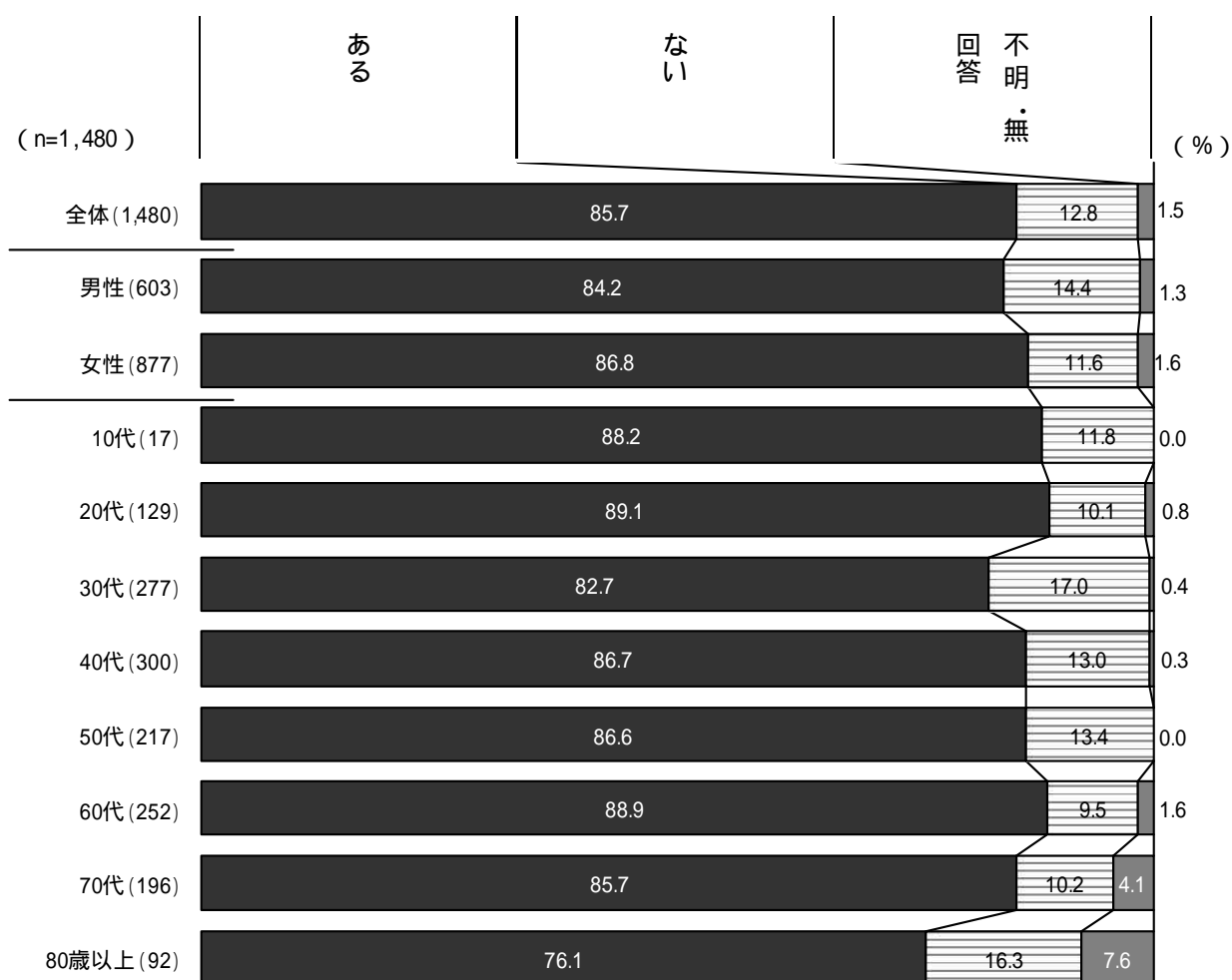
【全員】

(3) 平均的な1週間では、10分以上続けて歩くことは何日ありますか。ここで、歩くとは、仕事や日常の生活で歩くこと、ある場所から場所へ移動すること、あるいは趣味や運動としてのウォーキング、散歩など、全てを含みます。(は1つ/時間数を記入)〔問30〕

10分以上続けて歩く、ウォーキング、散歩などを行う日の有無を聞いたところ、「ある」が85.7%、「ない」が12.8%となっています。

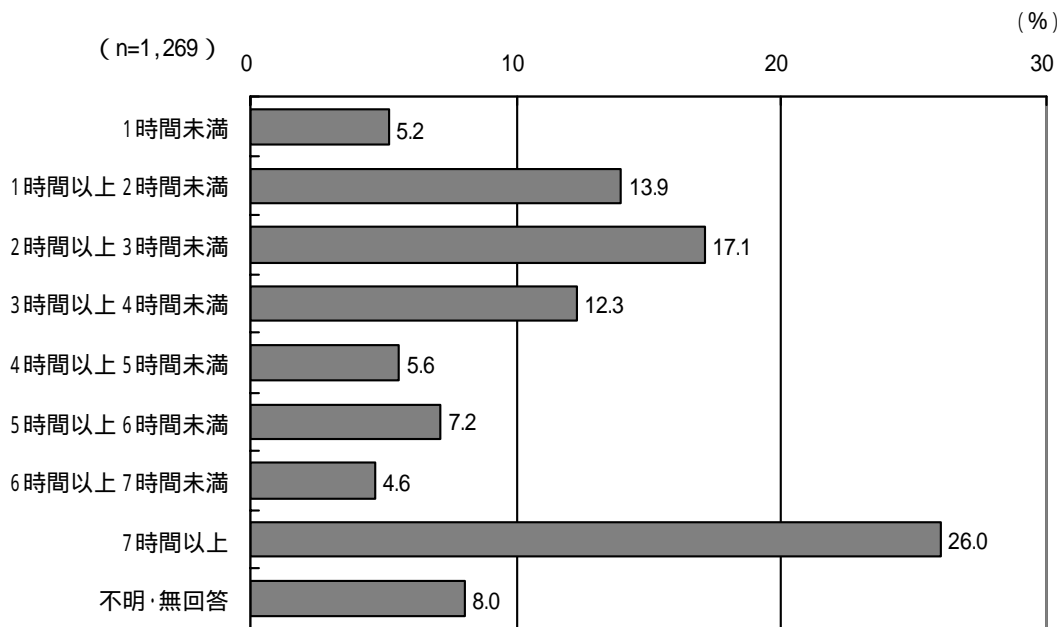
1週間あたりのウォーキング、散歩などを行う時間を聞いたところ、「2時間以上3時間未満」が17.1%と最も高く、次いで「1時間以上2時間未満」が13.9%となっています。

【図7-5】 ウォーキング・散歩を行う日の有無 - 性別・年代別





【図7 - 6】 1週間の合計活動時間（ウォーキング・散歩）



【表7 - 3】 ウォーキング、散歩を行う日数・時間数【平均値】

(n=)		1週間の活動日数	1週間の活動時間数	活動を行う日の活動時間数
全体 (1,269)		4.7日 (1,220)	361.9分 (1,167)	73.5分 (1,213)
性別	男性 (508)	4.7日 (492)	363.5分 (466)	74.3分 (482)
	女性 (761)	4.7日 (728)	360.7分 (701)	72.9分 (731)
年代別	10代 (18・19歳)(15)	5.1日 (15)	708.6分 (14)	137.9分 (14)
	20代 (115)	5.1日 (112)	417.3分 (107)	76.4分 (110)
	30代 (229)	4.8日 (224)	305.6分 (212)	61.9分 (216)
	40代 (260)	4.5日 (256)	361.3分 (248)	74.3分 (252)
	50代 (188)	4.7日 (182)	377.4分 (171)	76.8分 (177)
	60代 (224)	4.6日 (212)	351.1分 (206)	73.5分 (217)
	70代 (168)	4.7日 (158)	385.5分 (151)	79.4分 (160)
	80歳以上 (70)	4.5日 (61)	314.7分 (58)	66.9分 (67)

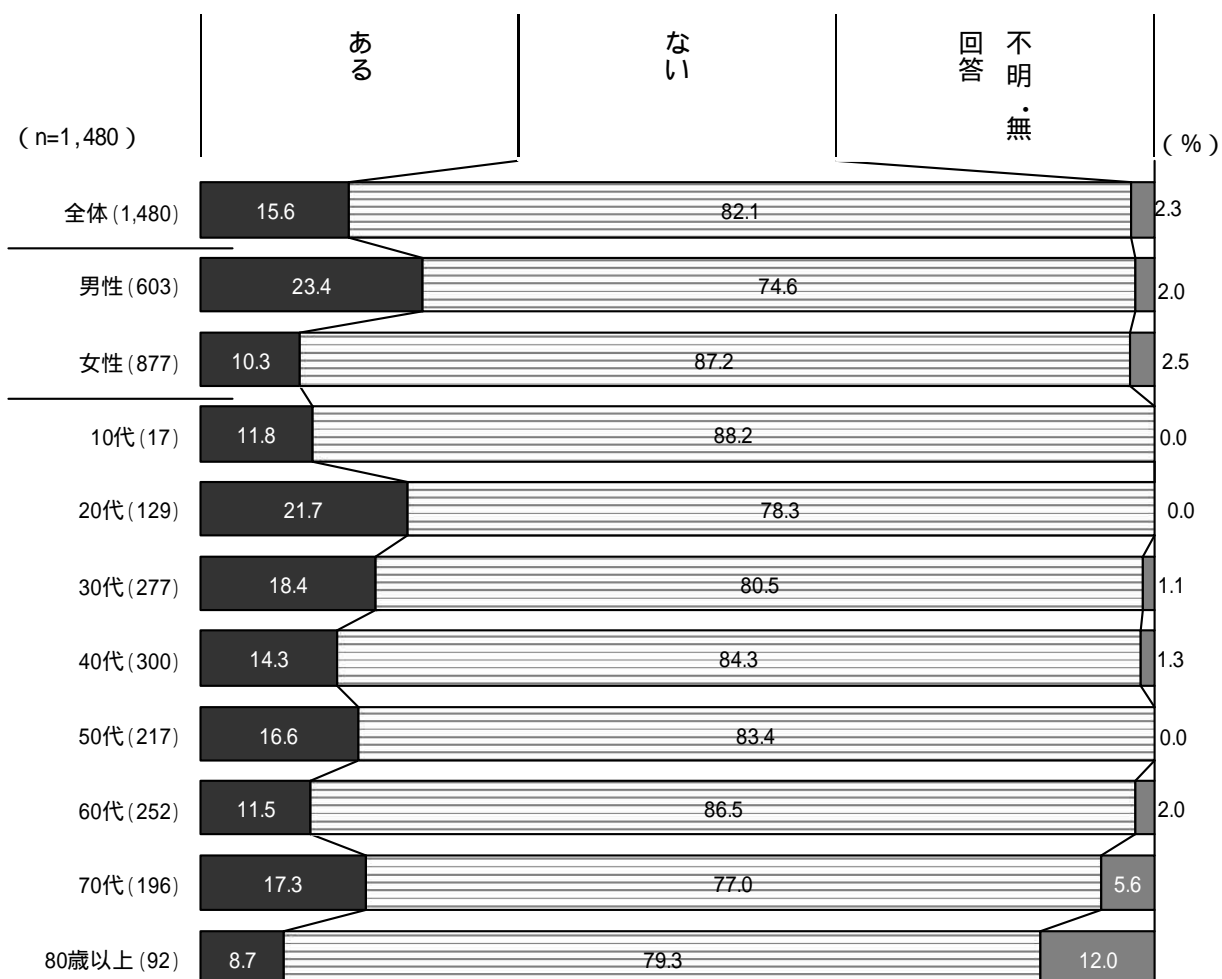
**【全員】**

(4) 平均的な1週間では、ランニング・ジョギングを行う日は何日ありますか。(は1つ/時間数を記入)〔問31〕

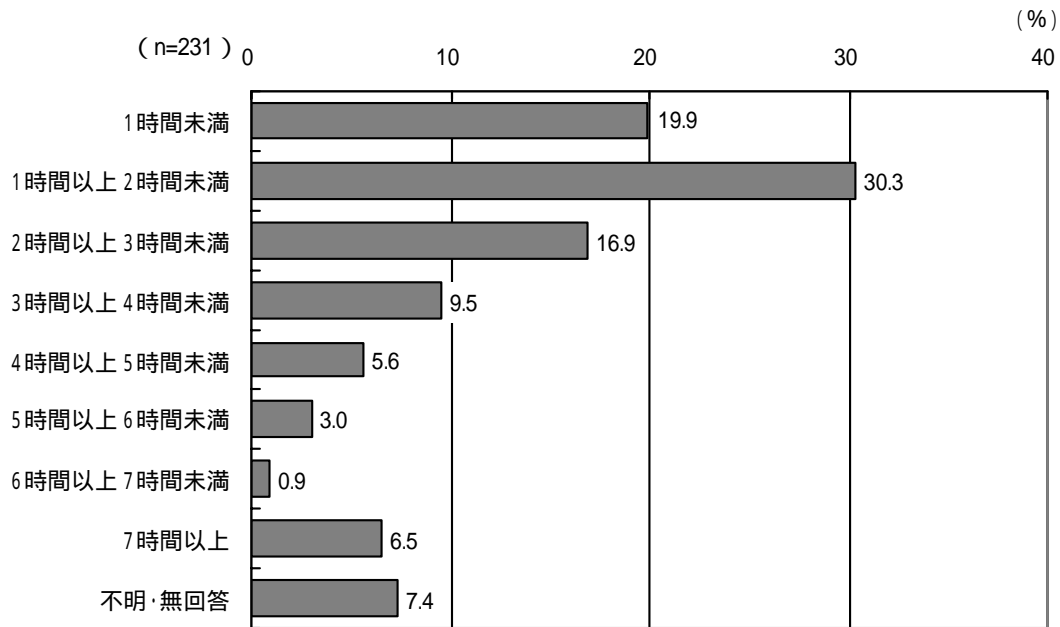
ランニング・ジョギングを行う日の有無を聞いたところ、「ある」が15.6%、「ない」が82.1%となっています。

1週間あたりのランニング・ジョギングを行う時間を聞いたところ、「1時間以上2時間未満」が30.3%と最も高く、次いで「1時間未満」が19.9%となっています。

【図7-7】 ランニング・ジョギングを行う日の有無 - 性別・年代別



【図7 - 8】 1週間の合計活動時間（ランニング・ジョギング）



【表7 - 4】 ランニング・ジョギングを行う日数・時間数【平均値】

		1週間の 活動日数	1週間の 活動時間数	活動を行う日の 活動時間数
(n=)				
全体 (231)		2.5日 (220)	146.9分 (214)	55.3分 (222)
性別	男性 (141)	2.5日 (135)	159.1分 (129)	59.4分 (135)
	女性 (90)	2.4日 (85)	128.5分 (85)	49.0分 (87)
年代別	10代 (18・19歳)(2)	2.5日 (2)	115.0分 (2)	42.5分 (2)
	20代 (28)	2.2日 (28)	120.0分 (27)	51.5分 (27)
	30代 (51)	2.3日 (47)	182.6分 (44)	58.8分 (45)
	40代 (43)	1.8日 (42)	89.1分 (41)	51.9分 (42)
	50代 (36)	2.3日 (35)	115.6分 (34)	51.4分 (35)
	60代 (29)	2.7日 (28)	137.1分 (28)	55.4分 (28)
	70代 (34)	3.3日 (31)	223.5分 (31)	63.7分 (34)
	80歳以上 (8)	4.4日 (7)	225.7分 (7)	58.8分 (8)

【表7 - 5】 身体活動の有無

(n=1,480) %	強度	中強度	ウォーキング・ 散歩	ランニング・ ジョギング
ある	32.2	33.5	85.7	15.6
ない	64.5	62.6	12.8	82.1
不明・無回答	3.3	3.9	1.5	2.3
合計	100.0	100.0	100.0	100.0

【表7 - 6】 1週あたり活動時間

%	強度 (n=477)	中強度 (n=496)	ウォーキング・ 散歩 (n=1,269)	ランニング・ ジョギング (n=231)
1時間未満	9.6	9.9	5.2	19.9
1時間以上2時間未満	23.9	24.6	13.9	30.3
2時間以上3時間未満	19.7	19.4	17.1	16.9
3時間以上4時間未満	9.6	7.7	12.3	9.5
4時間以上5時間未満	9.4	9.5	5.6	5.6
5時間以上6時間未満	5.0	4.8	7.2	3.0
6時間以上7時間未満	3.6	5.4	4.6	0.9
7時間以上8時間未満	1.7	3.0	8.5	3.0
8時間以上9時間未満	1.7	0.8	0.9	0.9
9時間以上10時間未満	0.8	0.4	1.3	0.0
10時間以上11時間未満	3.4	2.2	3.1	0.0
11時間以上12時間未満	0.0	0.0	0.1	0.0
12時間以上13時間未満	1.0	0.8	2.4	0.9
13時間以上14時間未満	0.0	0.0	0.1	0.0
14時間以上	4.2	5.4	9.7	1.7
不明・無回答	6.3	6.0	8.0	7.4
合計	100.0	100.0	100.0	100.0

## 8 自由回答

### 【全員】

(9)最後に、杉並区のスポーツ施策に関して、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)[問39]

#### 分野別の意見数

分野	件数(件)
施設・設備の整備と管理・運営について	213
プログラム・機会づくりについて	97
情報・相談について	55
指導者について	13
体育・部活動について	3
環境づくりについて	47
施策について	27
アンケートについて	14
その他	50
合計	519

#### 分野別の主な意見内容

施設・設備の整備と管理・運営について
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ もっと身近にスポーツ施設があるとよい。(36件)</li> <li>・ 施設の利用日、利用時間を拡大してほしい。(26件)</li> <li>・ プールを整備・充実してほしい。(25件)</li> <li>・ 施設利用料・講習料等を安くしてほしい。(16件)</li> <li>・ 子どもたちがのびのびと遊べる施設や場がほしい。(12件)</li> <li>・ 屋内スポーツ・トレーニング施設を整備・充実してほしい。(12件)</li> <li>・ 高齢者や障害者が使いやすい施設や場を充実してほしい。(7件)</li> <li>・ 施設を簡単・公平に利用できるようにしてほしい。(5件)</li> <li>・ グラウンドを整備・充実してほしい。(4件)</li> <li>・ テニスコートを整備・充実してほしい。(4件)</li> <li>・ ランニング、ウォーキングコースを整備・充実してほしい。(4件)</li> <li>・ ゴルフ・パークゴルフができる場所を整備してほしい。(3件)</li> <li>・ 災害等に備えた施設の整備をしてほしい。(3件)</li> <li>・ 係員の対応を改善してほしい。(3件)</li> </ul>

### プログラム・機会づくりについて

- ・ 中高年向けのプログラムや機会を増やしてほしい。(15件)
- ・ 子ども向けや、子どもと一緒に参加できるプログラムや機会があるとい。(10件)
- ・ 曜日・時間を問わず気軽に参加できるプログラムや機会があるとよい。(10件)
- ・ 費用を気にせず気軽に参加できるプログラムや機会があるとい。(10件)
- ・ 年齢を問わず誰でも気軽に参加できるプログラムや機会があるとよい。(6件)
- ・ 身近な場所で気軽に参加できるプログラムや機会があるとい。(5件)
- ・ 初心者でも気軽に参加できるプログラムや機会があるとい。(4件)
- ・ 専門性の高い人が教えてくれるプログラムや機会があるとい。(4件)
- ・ 個人でも気軽に参加できるプログラムや機会があるとよい。(3件)
- ・ スポーツ施設をもっと簡単に利用できる仕組みや機会を増やしてほしい。(3件)
- ・ スポーツプログラムの種類や回数を増やしてほしい。(2件)

### 情報・相談について

- ・ 運動できる場所、プログラム、利用方法を分かりやすく情報提供してほしい。(37件)
- ・ インターネットをもっと活用してほしい。(6件)
- ・ 気軽に参加できるクラブ・サークル・同好会等の情報があるとよい。(3件)

### 指導者について

- ・ マナーやモラルの向上を目指す教育や指導者の充実が望まれる。(3件)
- ・ スポーツ指導者の能力の向上・育成を図ってほしい。(4件)
- ・ 指導者の確保を図ってほしい。(3件)

### 体育・部活動について

- ・ 小中学校の部活動の継続・活性化を図ってほしい。(2件)
- ・ 小中学校の体育の授業を充実させてほしい。(1件)

### 環境づくりについて

- ・ 子ども・子ども連れが安心して自由に体を動かせる環境を整えてほしい。(13件)
- ・ 遊歩道や川沿いの歩道・緑道を整備してほしい。(8件)
- ・ 様々な世代が気軽に集いスポーツ・運動できる環境づくりを進めてほしい。(6件)
- ・ 水辺・公園・緑地を活かしてスポーツ(健康)につなげてほしい。(4件)
- ・ 妊娠中・子育て中の人に参加しやすい環境づくりを進めてほしい。(3件)
- ・ サイクリングコースを充実してほしい。(2件)

### 施策について

- ・ マラソン、ジョギング大会等、杉並らしいスポーツを推進してほしい。(5件)
- ・ 健康維持・増進を念頭に置いたスポーツ施策を進めてほしい。(4件)
- ・ スポーツクラブ・同好会が長続きするような支援がほしい。(3件)
- ・ 財源を有効に使ってほしい。(3件)
- ・ 家庭や一般区民を対象としたスポーツ・運動を推進してほしい。(3件)

### アンケートについて

- ・ 項目が多すぎてストレスを感じる。(3件)
- ・ このアンケートの目的・必要性がわからない。(3件)
- ・ スポーツ施設等を知る機会、日頃の運動不足を考え直す機会となった。(2件)

### その他

- ・ 健康でいられるのも運動をしているおかげと思っている。(3件)
- ・ 高齢・病気のため、現在スポーツ・運動はしていない。(3件)
- ・ 多忙のため、スポーツ・運動をするゆとりがない。(2件)





調査票

---

# 区民のスポーツ・運動に関するアンケート調査 ご協力をお願い

杉並区では、区民の皆様の健康やスポーツ・運動に関する意識や活動の実態、区のスポーツ振興施策に関するご意見やご要望を伺い、平成25年度に策定する「(仮称)杉並区スポーツ推進計画」の参考資料とするため、アンケートを実施いたします。

調査に当たりますて、区内にお住まいの18歳以上の方々の中から、無作為に5,000人の方を調査対象者に選ばせていただきました。調査の結果は統計処理をいたしますので、個人のお名前などが公表されることは一切ありません。

ご多忙のところ、まことに恐縮ですが、この調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

平成24年 8月

杉並区教育委員会

## ご記入にあたってのお願い

この調査票には、封筒のあて名のご本人がご記入ください。また、お名前・ご住所はご記入しないでください。

お答えは、あてはまる回答の番号に   をつけてください。

お答えの中で「その他」を選んだときは、その内容をできるだけ具体的に( )の中にご記入ください。

ご記入いただいた調査票は、9月10日(月)までに、同封の封筒(切手不要)に入れて投函してください。

【お問い合わせ先】 杉並区教育委員会事務局 スポーツ振興課

電話：03-3312-2111 FAX：03-5307-0693

## 1. あなたの健康について

(全員に)

問1 あなたは、ご自分の健康状態をどのように感じていますか。( は1つ)

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

(全員に)

問2 あなたは、普段、運動不足を感じますか。( は1つ)

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

(全員に)

問3 あなたは、生活習慣病(成人病)に対する心配を感じていますか。( は1つ)

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

(全員に)

問4 あなたは、ご自分の健康について、どの程度注意をはらっていますか。( は1つ)

- |                |                                 |
|----------------|---------------------------------|
| 1. 常に注意をはらっている | 3. あまり注意をはらっていない【 問5へ】          |
| 2. 時々注意をはらっている | 4. ほとんど(全く)注意をはらっていない<br>【 問5へ】 |

(問4で「1 常に注意をはらっている」または「2 時々注意をはらっている」と答えた方に)

問4-1 あなたは、日頃ご自分の健康の維持増進のために、何か心がけていることがありますか。( はいくつでも)

- |                         |                 |
|-------------------------|-----------------|
| 1. 食生活に気をつける            | 5. 規則正しい生活をする   |
| 2. 睡眠や休養をよくとる           | 6. 定期的に健康診断を受ける |
| 3. スポーツや運動(体操や散歩を含む)をする | 7. その他( )       |
| 4. 酒、たばこなどをやめる、もしくは控える  | 8. 特にない         |

## 2. スポーツ・運動について

(全員に)

問5 あなたの、過去6か月、現在、そしてこれから先の、スポーツ・運動実施状況や考え方について、最もあてはまるものはどれですか。( は1つ)

- |  |
|--|
| 1. 現在、スポーツ・運動を行っていない。また、これから先も、するつもりはない。           |
| 2. 現在、スポーツ・運動を行っていない。しかし、近い将来(6か月以内)に始めようと思っている。   |
| 3. 現在、スポーツ・運動を行っている。しかし、定期的(週に2回以上)ではない。           |
| 4. 現在、定期的(週に2回以上)にスポーツ・運動を行っている。しかし、始めてから6か月未満である。 |
| 5. 現在、定期的(週に2回以上)にスポーツ・運動を行っている。また、6か月以上継続している。    |

【 問6へ】

(問5で「1」または「2」の「現在、スポーツ・運動を行っていない」と答えた方に)

問5-1 あなたがスポーツ・運動をしなかったのは、どのような理由からですか。(はいくつでも)

1. 仕事で忙しくて時間がないから	9. 一緒にスポーツ・運動する人がいないから
2. 育児で忙しくて時間がないから	10. 指導者がいないから
3. 介護で忙しくて時間がないから	11. お金がかかるから
4. 家事で忙しくて時間がないから	12. スポーツ・運動が好きではないから
5. 他の趣味をやっており時間がないから	13. 機会がなかったから
6. 体が弱いから、疲れるから	14. その他( )
7. 歳をとったから	15. 特に理由はない
8. 場所や施設がないから	

問5-2 あなたは、以前、スポーツ・運動を行っていましたか。行っていた場合は、最近ではいつまで行っていましたか。(はい1つ、「1」の場合は( )内に数字を記入)

1. していた( )歳頃まで	2. 子どものときからしていない
----------------	------------------

問5-3 あなたは、スポーツ・運動を行っていない間、スポーツ・運動を行いたいと思いましたが。(はい1つ)

1. ぜひ行いたいと思った	3. あまり行いたくなかった
2. できれば行いたいと思った	4. 全く行いたくなかった

(全員に) **別紙(ピンク色)をみながら記入して下さい**

問6 別紙「選択シート」に、あなたがこの1年間に行ったスポーツ・運動があれば全てお選びください。学校の体育の授業や、職業として行ったものは除きます。(はいくつでも)

該当する 種目の番号	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	
	33. その他の種目( )										
	34. スポーツ・運動を行わなかった 【問7へ】										

(問6で「1」から「33」と答えた方「この1年間にスポーツ・運動を行った方」に)

問6-1 あなたが、この1年間に行ったスポーツ・運動の日数はどのくらいですか。  
(の中には1つに をつけて、( )内に数字を記入)

1.週に	2.月に	3.年に	( )日	程度
↓ ↓ ↓ ↓ ↓		いずれか1つに を		

問6-2 あなたが、スポーツ・運動を行う曜日と時間帯は、主にいつですか。( はいいくつでも)

	月	火	水	木	金	土	日・祝
早朝 ( ~7:00 )	1	2	3	4	5	6	7
午前 (7:00 ~ 12:00)	1	2	3	4	5	6	7
午後 (12:00 ~ 18:00)	1	2	3	4	5	6	7
夜 (18:00 ~ )	1	2	3	4	5	6	7
特に決まっていない	8						

問6-3 あなたが、スポーツや運動を行う場所は、主にどこですか。( はいいくつでも)

	区内	区外
自宅	1	2
広場や公園・緑地	1	2
道路や遊歩道	1	2
川沿い	1	2
公共のスポーツ施設 (体育館、プール、運動場など)	1	2
民間のスポーツ施設	1	2
職場のスポーツ施設	1	2
学校の校庭・体育館	1	2
区民センターなどの公共の集会施設 (集会室・和室・体育室など)	1	2
ゆうゆう館などの高齢者を中心とした施設	1	2
山・海	1	2
その他 ( )	1	2

(問6で「1」から「33」と答えた方「この1年間にスポーツ・運動を行った方」に)

問6-4 あなたは、主に誰とスポーツや運動を行いますか。(はいくつでも)

1.一人で	5.家族と
2.職場や学校の仲間と	6.近隣の人たちと
3.クラブや同好会のメンバーと	7.ペットと
4.友人や知人と	8.その他( )

問6-5 あなたが、スポーツ・運動を始めたのは、誰かに誘われた、またはすすめられたのがきっかけですか。(は1つ)

1.はい	2.いいえ 【問7へ】
------	-------------

(問6-5で「1 はい」と答えた方に)

問6-6 あなたは、誰に誘われた、またはすすめられましたか。(は1つ)

1.家族	4.医師や保健師など	7.学校の先輩や先生
2.友人・知人	5.近所の人	8.その他
3.スポーツ指導者	6.職場の同僚や上司	( )

(全員に)

問7 あなたは、現在のご自分のスポーツ・運動の状況について、どの程度満足していますか。(はそれぞれ1つ)

	不満足	やや不満足	いともど えな ちら	満足	満足
スポーツ・運動ができる時間数	1	2	3	4	5
スポーツ・運動ができる種目	1	2	3	4	5
スポーツ・運動ができる場所(屋外)	1	2	3	4	5
スポーツ・運動ができる場所(屋内)	1	2	3	4	5
スポーツ・運動にかかる費用	1	2	3	4	5

(全員に)

問8 あなたは、以下のようなときに、定期的にスポーツ・運動をすることに対して自信がありますか。(はそれぞれ1つ)

	全く ない 思 わ そ	少な い 思 わ ま い	いともど えな ちら	少し 思 う そ	かなり 思 い な り
少し疲れているときでも、スポーツ・運動する自信がある	1	2	3	4	5
あまり気分がのらないときでも、スポーツ・運動する自信がある	1	2	3	4	5
忙しくて時間がないときでも、スポーツ・運動する自信がある	1	2	3	4	5
あまり天気がよくないときでも、スポーツ・運動する自信がある	1	2	3	4	5

(全員に)

問9 あなたがスポーツ・運動をすることに対して、以下のような支援をしてくれる人(家族や仲間)があなただの周囲にいますか。( はそれぞれ1つ)

	全く 思わ ない そう	あ ま り 思 わ な い そ う	ど ち ら と も い え な い	少 し 思 う そ う	か な り 思 う そ う
スポーツ・運動のことで、アドバイスや指導をしてくれる人がいる	1	2	3	4	5
一緒にスポーツ・運動をする仲間がいる	1	2	3	4	5
怪我や病気について相談できる人がいる	1	2	3	4	5
スポーツ・運動に誘ってくれる仲間がいる	1	2	3	4	5
スポーツ・運動に関して自分のことを理解してくれる家族や仲間がいる	1	2	3	4	5
スポーツ・運動が好きな家族や仲間がいる	1	2	3	4	5
スポーツ・運動をすることをすすめたり、ほめてくれる家族や仲間がいる	1	2	3	4	5
家族は、スポーツ・運動にお金や時間をかけることを理解してくれる	1	2	3	4	5

(全員に)

問10 あなたは、周囲の人(家族や仲間)がスポーツ・運動をすることに対して、以下のような支援をしていますか。( はそれぞれ1つ)

	全く 思わ ない そう	あ ま り 思 わ な い そ う	ど ち ら と も い え な い	少 し 思 う そ う	か な り 思 う そ う
スポーツ・運動のことで、人にアドバイスや指導をしている	1	2	3	4	5
仲間と一緒にスポーツ・運動をしている	1	2	3	4	5
人の怪我や病気について相談にのっている	1	2	3	4	5
仲間をスポーツ・運動に誘っている	1	2	3	4	5
家族や仲間のスポーツ・運動に関して理解を示している	1	2	3	4	5
スポーツ・運動が好きであることを家族や仲間に態度で示している	1	2	3	4	5
家族や仲間がスポーツ・運動することをすすめたり、ほめたりしている	1	2	3	4	5
家族がスポーツ・運動にお金や時間をかけることに理解を示している	1	2	3	4	5

(全員に)

問11 あなたは、スポーツ・運動について、以下の項目をどう思いますか。( はそれぞれ1つ)

	全く 思わない	あまり 思わない	どちら とも いえ ない	少し 思う	かなり 思う
健康・体力づくりに役立つ	1	2	3	4	5
楽しみや気晴らしになる	1	2	3	4	5
ストレスの解消になる	1	2	3	4	5
精神の修行や訓練になる	1	2	3	4	5
自己の記録や能力が向上できる	1	2	3	4	5
家族や友人とのコミュニケーションを図ることができる	1	2	3	4	5
コミュニティや地域とのつながりをもつことができる	1	2	3	4	5
怪我や事故が心配である	1	2	3	4	5
うるさくて迷惑である	1	2	3	4	5
疲れる	1	2	3	4	5
お金がかかる	1	2	3	4	5
その他 ( )					

(全員に)

**別紙(ピンク色)をみながら記入してください**

問12 別紙「選択シート」に、あなたが現在行っているものを含めて、今後行ってみたいと思うスポーツ・運動がありますか。( はいいくつでも)

該当する 種目の番号	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	
	33. その他の種目 ( )										
	34. 行ってみたいスポーツ・運動はない										



### 3. クラブ・同好会の活動について

(全員に)

問13 あなたは、自分の好きなスポーツ・運動のクラブ、同好会があれば、加入したいと思いますか。( は1つ)

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| 1. 既に参加している       | 3. 参加したくない【 問14へ】 |
| 2. 参加したい【 問13-4へ】 |                   |

(問13で「1 既に参加している」に をした方に)

問13-1 あなたが参加しているクラブ、同好会は、いくつありますか。(数字を記入)

( )つ

問13-2 あなたが参加しているクラブ、同好会は、どのようなものですか。(はいくつでも)

- |                              |                            |
|------------------------------|----------------------------|
| 1. 地域のクラブや同好会                | 4. 民間スポーツ施設などが開設している会員制クラブ |
| 2. 学校のクラブや同好会<br>(OB・OG会を含む) | 5. その他( )                  |
| 3. 職場のクラブや同好会                |                            |

別紙(ピンク色)をみながら記入してください

問13-3 あなたが参加しているクラブ、同好会の種目は何ですか。(はいくつでも)

該当する 種目の番号	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	
	33. その他の種目( )										

(問13で「2 参加したい」に をした方に)

問13-4 あなたが参加したいクラブ、同好会は、どのようなものですか。(はいくつでも)

- |                              |                            |
|------------------------------|----------------------------|
| 1. 地域のクラブや同好会                | 4. 民間スポーツ施設などが開設している会員制クラブ |
| 2. 学校のクラブや同好会<br>(OB・OG会を含む) | 5. その他( )                  |
| 3. 職場のクラブや同好会                |                            |

## 4 . ボランティア・社会参加活動について

(全員に)

問14 あなたは、この1年間に、以下のようなスポーツ・運動の指導・審判やイベントへの協力など、スポーツ・運動に関するボランティア活動を行いましたか。( はいくつでも)

1 . スポーツ・運動の指導	5 . 子どものスポーツへの協力
2 . スポーツ大会等の審判	6 . 障害者のスポーツへの協力
3 . スポーツイベント等の運営協力	7 . その他の活動( )
4 . 団体・クラブの運営や世話	8 . 行っていない

(全員に)

問15 あなたは、今後、スポーツ・運動の指導・審判やイベントへの協力など、スポーツ・運動に関するボランティア活動を行いたいと思いますか。( は1つ)

1 . ぜひ行いたいと思う	4 . 全く行いたいと思わない【 問16へ】
2 . できれば行いたいと思う	5 . わからない【 問16へ】
3 . あまり行いたいと思わない【 問16へ】	

(問15で「1 ぜひ行いたいと思う」または「2 できれば行いたいと思う」と答えた方に)

問15-1 スポーツ・運動に関するボランティア活動で行いたいのはどのような活動ですか。( はいくつでも)

1 . スポーツ・運動の指導	5 . 子どものスポーツへの協力
2 . スポーツ大会等の審判	6 . 障害者のスポーツへの協力
3 . スポーツイベント等の運営協力	7 . その他
4 . 団体・クラブの運営や世話	( )

(全員に)

問16 杉並区では、区民のスポーツ普及・振興を図るため、『スポーツ推進委員』が様々な地域スポーツ活動を行っています。あなたは、スポーツ推進委員をご存知ですか。( は1つ)

1 . 知っている	2 . 名前は聞いたことがある	3 . 知らない
-----------	-----------------	----------

(全員に)

問17 あなたは、スポーツ・運動以外に取り組んでいる趣味や習いごと、社会活動はありますか。( はいくつでも)

1 . 趣味・娯楽活動	5 . その他( )
2 . 教養・学習活動	6 . 具体的に取り組んでいる活動はない
3 . 町会・自治会活動(行事参加を含む)	(活動できない)
4 . 社会貢献・社会参加活動	

## 5. 子どものスポーツ・運動について

(全員に)

問18 あなたは、小学生の頃、体を動かすことが好きでしたか。( は1つ)

- |         |             |         |
|---------|-------------|---------|
| 1.好きだった | 2.どちらともいえない | 3.嫌いだった |
|---------|-------------|---------|

(全員に)

問19 あなたは、体育の授業が好きでしたか。( はそれぞれ1つ)

	好きだった	どちらともいえない	嫌いだった
小学校の体育の授業	1	2	3
中学校の体育の授業	1	2	3
高等学校の体育の授業	1	2	3

(全員に)

問20 「今の子どもは運動不足になっている」という意見がありますが、あなたは、今後、杉並区が特にどのようなことに力を入れたらよいと思いますか。( は2つまで)

- |  |
|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1.親子や家族でスポーツ・運動を体験する機会を増やす</li> <li>2.放課後の学校施設を活用して、スポーツを体験する機会を増やす</li> <li>3.子どもが気軽に活動できる地域のスポーツクラブなどを充実する</li> <li>4.スポーツ指導者を充実させ、学校体育の充実やクラブ活動等を活性化する</li> <li>5.身近な公園など、子どもが安心して遊ぶことができる場所を充実する</li> <li>6.その他( )</li> <li>7.特にない</li> </ol> |
|--|

(全員に)

問21 あなたは、子どもの運動不足の解消や健康的な成長を促すために、地域に、特にどのような人材が必要だと思いますか。( は2つまで)

- |  |
|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1.スポーツ・運動を通して、規律やマナーを教えてくれる人</li> <li>2.子どもと一緒に遊んでくれる人</li> <li>3.スポーツ種目の練習、トレーニングを行ってくれる人</li> <li>4.安全な遊び場の見守りをしてくれる人</li> <li>5.体育の授業の補講をしてくれる人</li> <li>6.その他( )</li> <li>7.特にない</li> </ol> |
|--|

## 6 . 杉並区のスポーツの振興について

(全員に)

問22 あなたは、この1年間に、次の杉並区内の体育施設を利用したことがありますか。  
(はいいくつでも)

1 . 上井草スポーツセンター	9 . 和田堀公園野球場	16 . 高井戸温水プール
2 . 荻窪体育館	10 . 和田堀調節池庭球場	17 . 杉並第十小学校温水プール
3 . 高円寺体育館	11 . 柏の宮公園庭球場	18 . 阿佐谷けやき公園プール
4 . 妙正寺体育館	12 . (暫定) 富士見ヶ丘運動場	19 . 和田堀公園プール
5 . 大宮前体育館	13 . (暫定) 久我山運動場	20 . 和田堀調節池壁打ち庭球 練習場
6 . 永福体育館	14 . 井草森公園運動場	21 . 利用したことがない
7 . 松ノ木運動場	15 . その他の公園運動場(塚山・ 馬橋・蚕糸の森)	
8 . 下高井戸運動場		

(全員に)

問23 あなたは、以下の項目について、杉並区の体育施設にどの程度期待しますか。(はそれぞれ1つ)

	期待する	期待する やや	期待しない あまり	期待しない	わからない
スポーツや健康についての相談ができる	1	2	3	4	5
大きなスクリーンでスポーツ中継を見ることができる	1	2	3	4	5
震災などの非常時に防災施設として使える	1	2	3	4	5
アフタースポーツのための設備がある(喫茶、ミーティングスペースなど)	1	2	3	4	5
スポーツをしない人も立ち寄れるスペースがある	1	2	3	4	5
安い料金で施設を利用することができる	1	2	3	4	5
早朝の時間帯(午前9時前)に使用することができる	1	2	3	4	5
夜遅い時間帯(午後9時以降)に使用することができる	1	2	3	4	5
その他( )					

(全員に)

問24 杉並区では、学校が利用していない時間、学校の体育館・校庭・プールなどを開放しています。あなたは、この1年間に、スポーツ・運動のために学校開放施設を利用したことがありますか。( は1つ)

1. ある	2. ない 【問25へ】
-------	--------------

(問24で「1 ある」に をした方に)

問24-1 あなたが、この1年間に学校開放施設を利用した日数はどのくらいですか。

( [ ] の中は1つに をつけて、( )内に数字を記入)

1. 週に	2. 月に	3. 年に	( ) 日	程度
いづれか1つに を				

(全員に)

問25 杉並区には、善福寺川、神田川、妙正寺川、玉川上水が流れています。この川沿いの遊歩道や隣接公園などを使ってスポーツ・運動を行ったことはありますか。( はそれぞれ1つ)

	ある	ない
善福寺川	1	2
神田川	1	2
妙正寺川	1	2
玉川上水	1	2

全て「2 ない」に をした方は  
【問26へ】

(問25で1つでも「1 ある」に をした方に)

問25-1 どのようなスポーツ・運動を行いましたか。( はいくつでも)

1. ジョギング・ランニング	3. 体操	5. その他
2. ウォーキング	4. サイクリング	( )

問25-2 川沿いの遊歩道や隣接公園の利用を増やすため、どのような支援があるとよいと思いますか。( はいくつでも)

1. 距離表示板や案内板を設置する	3. 利用を促すためのイベントを行う
2. モデルコースなどを広報する	4. その他
( )	

(全員に)

問26 あなたは、杉並区のスポーツの情報をどこで(何で)入手していますか。(はいくつでも)

1. 広報すぎなみ	7. 公益財団法人杉並区スポーツ振興財団発行の「マイスポーツすぎなみ」
2. 杉並区のホームページ	8. インターネット
3. 町会回覧や掲示板	9. 新聞・雑誌・テレビ・ラジオ
4. 知人・友人からの紹介・誘い	10. その他( )
5. 区の施設等のチラシやパンフレット	11. 特に入手していない
6. 所属クラブ・同好会を通じて	

(全員に)

問27 あなたは、杉並区民のスポーツ・運動の推進のために、今後、以下の項目に取り組むことが重要だと思いますか。(はそれぞれ1つ)

	重要	やや重要	どちらともいえない	あまり重要でない	重要でない
健康・体力づくりの推進	1	2	3	4	5
小・中学校の体育の授業やクラブ活動の充実	1	2	3	4	5
地域のクラブや同好会の育成・支援	1	2	3	4	5
指導者の育成と活用	1	2	3	4	5
スポーツボランティアの育成と活用	1	2	3	4	5
スポーツでの地域交流の推進	1	2	3	4	5
年齢層にあったスポーツの普及・啓発	1	2	3	4	5
スポーツ情報の提供	1	2	3	4	5
運動場・体育館・プールなどの公共施設の整備・充実	1	2	3	4	5
区内の大学・企業・民間スポーツ施設など、地域の資源を生かしたスポーツ環境の整備	1	2	3	4	5
その他( )					

## 7. 身体を動かすこと全般の状況について

最近のあなたの平均的な1週間に行った「身体を動かすこと全般」の状況についておたずねします。1回につき少なくとも10分間以上続けて行う身体活動についてのみ考えて、お答え下さい。

(「1.ある」に をつけた方は、日数と時間を( )の中に数字で記入してください。)

『強い身体活動』とは、身体的にきつと感じるような、かなり呼吸が乱れるような活動を意味します。  
『中強度の身体活動』とは、身体的にやや負担がかかり、少し息がはずむような活動を意味します。

(全員に)

問28 平均的な1週間では、強い身体活動(重い荷物の運搬、自転車で坂道を上ること、ジョギング、テニスのシングルスなど)を行う日は何日ありますか。

1.ある 週( 日) 2.ない

1日合計どのくらいの時間ですか( 時間 分)

(全員に)

問29 平均的な1週間では、中強度の身体活動(軽い荷物の運搬、子どもとの鬼ごっこ、ゆっくり泳ぐこと、テニスのダブルス、カートを使わないゴルフなど)を行う日は何日ありますか。歩行やウォーキングは含めないでお答えください。

1.ある 週( 日) 2.ない

1日合計どのくらいの時間ですか( 時間 分)

(全員に)

問30 平均的な1週間では、10分以上続けて歩くことは何日ありますか。ここで、歩くとは、仕事や日常の生活で歩くこと、ある場所から場所へ移動すること、あるいは趣味や運動としてのウォーキング、散歩など、全てを含みます。

1.ある 週( 日) 2.ない

1日合計どのくらいの時間ですか( 時間 分)

(全員に)

問31 平均的な1週間では、ランニング・ジョギングを行う日は何日ありますか。

1.ある 週( 日) 2.ない

1日合計どのくらいの時間ですか( 時間 分)

## 8 . あなたご自身について

(全員に)

問32 あなたの性別をお答えください。( は1つ)

1 . 男性

2 . 女性

(全員に)

問33 あなたの年齢をお答えください。(数字を記入)

( ) 歳

(全員に)

問34 あなたのお住まいの地域をお答えください。( は1つ)

1 . 阿佐谷北

10 . 成田西

19 . 善福寺

28 . 和泉

2 . 高円寺北

11 . 井草

20 . 西荻北

29 . 永福

3 . 高円寺南

12 . 下井草

21 . 上荻

30 . 浜田山

4 . 阿佐谷南

13 . 上井草

22 . 荻窪

31 . 高井戸西

5 . 梅里

14 . 本天沼

23 . 南荻窪

32 . 高井戸東

6 . 和田

15 . 天沼

24 . 西荻南

33 . 下高井戸

7 . 堀ノ内

16 . 清水

25 . 松庵

34 . 上高井戸

8 . 松ノ木

17 . 桃井

26 . 大宮

35 . 宮前

9 . 成田東

18 . 今川

27 . 方南

36 . 久我山

(全員に)

問35 あなたの職業をお答えください。( は1つ)

1 . 自営業主・家族従業

5 . 専業主婦・主夫

2 . 会社員・団体職員・公務員

6 . 学生

3 . 契約社員・派遣社員

7 . 無職

4 . アルバイト・パートタイマー

8 . その他( )

(全員に)

問36 杉並区にお住みになってから何年になりますか。(数字を記入)

( ) 年



(全員に)

問37 現在、あなたはどなたと暮らしていますか。(はいくつでも)

1. 父	4. 子ども	8. 孫
2. 母	5. 祖父	9. 一人暮らし
3. 配偶者 (パートナーを含む)	6. 祖母	10. その他
	7. 兄弟姉妹	( )

(全員に)

問38 現在、同居しているご家族の中に、高校生以下の方はいますか。(は1つ)

1. いる	2. いない 【問39へ】
-------	---------------

(問38で「1 いる」と答えた方に)

問38-1 該当する項目に、人数をお書きください。

0～3歳	人
4歳以上で小学校入学前	人
小学生	人
中学生	人
高校生	人

(全員に)

問39 最後に、杉並区のスポーツ施策に関して、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。


**ご協力ありがとうございました。**

ご記入いただいた調査票は、9月10日(月)までに、  
同封の封筒に入れて切手を貼らずに投函してください。

## スポーツ・運動の種目

問6、問12、問13-3をお答えの際にご参照ください。

- 1．軽い球技（キャッチボール、ドッジボール、公園でのバドミントンなど）
- 2．ラジオ体操
- 3．その他の体操（健康体操、ヨガ、エアロビクス、縄跳びなど）
- 4．ダンス（フォークダンス、ジャズダンス、ダンススポーツ、民踊など）
- 5．ウォーキング（散歩、ぶらぶら歩きを含む）
- 6．ハイキング、里山歩き、オリエンテーリング
- 7．登山（クライミングを含む）
- 8．陸上競技
- 9．ロードレース・マラソン
- 10．ランニング・ジョギング
- 11．水泳
- 12．水中運動（アクアエクササイズ、水中ウォーキングを含む）
- 13．野球（軟式、硬式）
- 14．ソフトボール
- 15．サッカー
- 16．フットサル
- 17．テニス、ソフトテニス
- 18．卓球、ラージボール卓球
- 19．バドミントン
- 20．バスケットボール
- 21．バレーボール、ソフトバレーボール
- 22．柔道、剣道、なぎなた、空手、相撲、合気道などの武道
- 23．弓道、アーチェリー
- 24．ゲートボール、グラウンドゴルフ、ターゲット・バードゴルフ
- 25．ボウリング
- 26．スキー、スノーボード、スノーシュー
- 27．海水浴（遊泳）
- 28．キャンプ（オートキャンプを含む）
- 29．ゴルフ
- 30．自転車、サイクリング
- 31．釣り
- 32．筋力トレーニング
- 33．その他の種目（具体的に )

区民のスポーツ・運動に関するアンケート調査  
結果報告書

---

平成 25 年 3 月 発行

杉並区教育委員会事務局 スポーツ振興課  
〒166-8570 杉並区阿佐谷南 1 - 15 - 1  
電話 03-3312-2111

---