

## ◆運動とスポーツに関するインターネットアンケート調査 (調査項目・選択肢等)

(テーマ) 運動とスポーツに関する意識調査について

### 1. 調査の目的

大阪市では、いつまでも健康的な生活ができるよう、令和3年度までに市民の方のスポーツ実施率(週1回以上、運動・スポーツを実施する成人の割合)を65%にする目標を掲げています。スポーツに対する楽しみ方が個性化、多様化するなか、「ライフステージに応じたスポーツ機会の創造」「スポーツの活力を活かした都市魅力の創造」を柱とし、だれもが「いつでも、どこでも、いつまでも」スポーツを楽しんでいただけるよう、スポーツ振興事業を進めています。

生涯スポーツを振興するにあたり、市民の皆様のスポーツに関する意識の現状を把握することが大切であることから、今回のアンケートで市民の皆様のスポーツに関する意識をお聞きし、今後のスポーツ施策の参考とさせていただきます。なお、ここでいう運動やスポーツとは目的をもって楽しみながら体を動かすことをいいます。健康のために歩いたり、階段を上ったりするなど幅広い運動を含みます。

### <ご自身の運動について>

Q1 下の一覧の中に、あなたがこの1年間にしたことのある運動やスポーツは何ですか。(複数回答可)

- 1 ウォーキング(ぶらぶら歩き、一駅歩き、散歩などを含む)
- 2 階段昇降
- 3 ランニング・ジョギング
- 4 キャッチボール・バレーボールの円陣パス・ドッジボール・バドミントンの打ち合いなど
- 5 体操(ラジオ体操・職場の体操・美容体操・なわとびを含む)
- 6 ヨガ・エアロビクス・バレエ・ダンス
- 7 フォークダンス(社交ダンス・民謡踊りを含む)
- 8 ゲートボール・グラウンドゴルフ
- 9 太極拳・気功
- 10 体カトレーニング(フィットネスクラブや自宅で室内運動器具を使う体カづくりを含む)
- 11 陸上競技
- 12 マラソン・駅伝
- 13 水泳(遊泳は含まない)
- 14 柔道・剣道
- 15 相撲
- 16 空手・ボクシング・レスリング
- 17 サッカー・フットサル
- 18 弓道・アーチェリー
- 19 野球
- 20 ソフトボール
- 21 バレーボール・ソフトバレーボール
- 22 バasketボール・3on3
- 23 ラグビー
- 24 バドミントン
- 25 テニス、ソフトテニス
- 26 卓球・ボウリング
- 27 登山・トレッキング
- 28 ボルダリング
- 29 ハイキング・ピクニック、ワンダーフォーゲル
- 30 スキー・スノーボード・クロスカントリースキー
- 31 海水浴(遊泳)





## <身体活動（体を動かすこと）について>

これは、みなさんが日常生活の中でどのように身体活動を行っているか（どのように体を動かしているか）を調べるものです。この1週間を考えた場合、あなたが1日にどのくらいの時間、体を動かしていたのかをお尋ねしていきます。身体活動（体を動かすこと）とは、仕事での活動、通勤や買い物などいろいろな場所への移動、家事や庭仕事、余暇時間の運動やレジャーなどのすべての身体的な活動を含んでいることに留意してください。あなたご自身が、自分はあまり身体を動かしていないと思っても、それぞれの質問にできるだけ正確にお答えください。

回答にあたっては以下の点にご注意ください。

- ◆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。
- ◆中等度の身体活動とは、身体的にやや負荷がかかり、少し息がはずむような活動を意味します。

### 【第1部：仕事中の身体活動に関する質問】

まず最初に、仕事中の身体活動についてお尋ねします。ここでいう仕事とは、有給の仕事、自営業、農作業、ボランティア活動、学業、無給の仕事などのことです。家庭で行った活動（家事、庭仕事、自宅の手入れ、家族の介護など）は含めないでください。これについては第3部でお尋ねします。

Q9 現在、有給、無給を問わず何か仕事をお持ちですか？

- 1 はい
- 2 いいえ（→第2部：移動の身体活動に関する質問Q16へ）

これから、この1週間における、仕事中の身体活動についてお尋ねします。ここでは**通勤は含めない**でください。1回につき少なくとも10分間以上続けて行った仕事中の身体活動についてのみ考えて、お答えください。

Q10 この1週間では、**仕事**中に**強い**身体活動（重い荷物の運搬作業、肉体労働など）を行った日は何日ありましたか？

- 1 週\_\_\_\_\_日
- 2 ない（→Q12へ）

Q11 **仕事**中に**強い**身体活動を行った日には、平均して、1日合計でどのくらいの時間そのような作業を行いましたか？

- 1 日\_\_\_\_\_時間\_\_\_\_\_分

Q12 この1週間では、**仕事**中に**中等度**の身体活動（軽い荷物の運搬作業など）を行った日は何日ありましたか？

- 1 週\_\_\_\_\_日
- 2 ない（→Q14へ）

Q13 **仕事**中に**中等度**の身体活動を行った日には、平均して、1日合計でどのくらいの時間そのような作業を行いましたか？

- 1 日\_\_\_\_\_時間\_\_\_\_\_分

Q14 この1週間では、**仕事**中に少なくとも10分以上続けて**歩いた**日は何日ありましたか？通勤時の歩行は**含めない**で考えてください。

- 1 週\_\_\_\_\_日
- 2 ない（→第2部：移動の身体活動に関する質問 Q16へ）

Q15 **仕事**中に少なくとも 10 分以上続けて歩いた日には、平均して、1 日合計でどのくらいの時間歩きましたか？

1 日 \_\_\_\_\_ 時間 \_\_\_\_\_ 分

### 【第 2 部：移動の身体活動に関する質問】

ここでは、さまざまな場所へ移動したとき（通勤、買い物、映画を見に行ったときなど）にどのような方法で移動したのかについてお尋ねします。

Q16 この 1 週間では、電車、バス、車、オートバイなどの乗り物（自転車は含まない）を利用した日は何日ありましたか？

- 1 週 \_\_\_\_\_ 日
- 2 ない（→Q18へ）

Q17 乗り物を利用した日には、電車、バス、車、オートバイなどの乗り物（自転車は含まない）に、平均して、1 日合計でどのくらいの時間乗りましたか？

1 日 \_\_\_\_\_ 時間 \_\_\_\_\_ 分

次に、自転車と歩行による移動（通勤、お使いなど）について考えてください。

Q18 この 1 週間では、**移動のために**少なくとも 10 分以上続けて自転車に乗った日は何日ありましたか？

- 1 週 \_\_\_\_\_ 日
- 2 ない（→Q20へ）

Q19 **移動のために**自転車に乗った日には、平均して、1 日合計でどのくらいの時間自転車に乗りましたか？

1 日 \_\_\_\_\_ 時間 \_\_\_\_\_ 分

Q20 この 1 週間では、**移動のために**少なくとも 10 分以上続けて歩いた日は何日ありましたか？

- 1 週 \_\_\_\_\_ 日
- 2 ない（→第 3 部：家事など自宅での身体活動に関する質問 Q22へ）

Q21 **移動のために**歩いた日には、平均して、1 日合計で何分くらい歩きましたか？

1 日 \_\_\_\_\_ 時間 \_\_\_\_\_ 分

### 【第 3 部：家事、家の手入れ、家族の介護など、自宅での身体活動に関する質問】

ここでは、自宅での身体活動（家事、庭仕事、家の手入れ、家族の介護など）についてお尋ねします。ここでは、**1 回につき少なくとも 10 分間以上続けて**行った身体活動についてのみ考えて、お答えください。

Q22 この 1 週間では、**庭で強い**身体活動（重い荷物を持ち運んだり、穴を掘ったり、雪かきをしたり、かなり呼吸が乱れるような作業）を行った日は何日ありましたか？

- 1 週 \_\_\_\_\_ 日
- 2 ない（→Q24へ）

Q23 **庭で強い**身体活動を行った日には、平均して、1 日合計でどのくらいの時間そのような作業を行いましたか？

1 日 \_\_\_\_\_ 時間 \_\_\_\_\_ 分

Q24 この 1 週間では、**庭で中等度の**身体活動（軽い荷物を持ち運ぶことなど、少し息のはずむような作業）

を行った日は何日ありましたか？

- 1 週\_\_\_\_\_日
- 2 ない (→Q 2 6 へ)

Q25 庭で中等度の身体活動を行った日には、平均して、1日合計でどのくらいの時間そのような作業を行いましたか？

1日\_\_\_\_\_時間\_\_\_\_\_分

Q26 この1週間では、**家の中で中等度の**身体活動（軽い荷物を持ち運ぶこと、床の拭き掃除、力を使う老人の介護、子供と動き回って遊ぶことなど少し息のはずむような活動）を行った日は何日ありましたか？

- 1 週\_\_\_\_\_日
- 2 ない (→第4部：レクリエーション、運動、レジャーなどでの身体活動に関する質問Q 2 8 へ)

Q27 **家の中で**中等度の身体活動を行った日には、平均して、1日合計でどのくらいの時間そのような活動を行いましたか？

1日\_\_\_\_\_時間\_\_\_\_\_分

**【第4部：レクリエーション、運動、レジャーなどでの身体活動に関する質問】**

ここでは、純粋にレクリエーション、スポーツ、運動、レジャーとして行った身体活動に関してお尋ねします。ここでも、1回につき少なくとも10分間以上続けて行った身体活動についてのみお答えください。なお、ここまでの質問でお答えいただいた身体活動は含めないでください。

Q28 これまでお答えいただいた**歩行（工作中や移動での歩行）**については含めないでお答えください。この1週間では、余暇時間に散歩やウォーキングを10分以上続けて行った日は何日ありましたか？

- 1 週\_\_\_\_\_日
- 2 ない (→Q 3 0 へ)

Q29 **余暇として**散歩やウォーキングをした日には、平均して、1日合計してどのくらいの時間歩きましたか？

1日\_\_\_\_\_時間\_\_\_\_\_分

Q30 この1週間では、**余暇として強い**身体活動（ジョギング、速く泳ぐ、激しいエアロビクス、バスケットボール、登山など）を行った日は何日ありましたか？

- 1 週\_\_\_\_\_日
- 2 ない (→Q 3 2 へ)

Q31 **余暇として強い**身体活動を行った日には、平均して、1日合計してどのくらいの時間、そのような活動を行いましたか？

1日\_\_\_\_\_時間\_\_\_\_\_分

Q32 この1週間では、**余暇として中等度の**身体活動（ゆっくり泳ぐこと、テニスのダブルス、野球、平地でのハイキングなど）を行った日は何日ありましたか？

- 1 週\_\_\_\_\_日
- 2 ない (→第5部：非活動的な時間に関する質問Q 3 4 へ)

Q33 **余暇として**中等度の身体活動を行った日には、平均して、1日合計してどのくらいの時間、そのような活動を行いましたか？

1日 \_\_\_\_\_ 時間 \_\_\_\_\_ 分

**【第5部：非活動的な時間に関する質問】**

最後に、毎日座ったり寝転んだりして過ごしていた時間（工作中、自宅で、勉強中、余暇時間など）についてお尋ねします。すなわち、机に向かったり、友人とおしゃべりをしたり、読書をしたり、座ったり、寝転んでテレビを見たり、といった非活動的な時間全てを含みます。睡眠時間は含めないでください。また、車の運転や、電車やバスに乗っている時間については、すでにお尋ねしていますので、ここでは含めないでください。

Q34 平日には、平均して、1日合計でどのくらいの時間、座ったり寝転んだりして過ごしましたか？

1日 \_\_\_\_\_ 時間 \_\_\_\_\_ 分

Q35 休日には、平均して、1日合計でどのくらいの時間、座ったり寝転んだりして過ごしましたか？

1日 \_\_\_\_\_ 時間 \_\_\_\_\_ 分

### <スポーツボランティアについて>

Q36 あなたは、この1年間にスポーツの指導、クラブの運営や補助、イベントや行事への協力など、スポーツに関するボランティア活動を行いましたか。(あてはまる番号1つだけ)

- 1 行った (→Q38へ)
- 2 行わなかった (→Q37へ)

Q37 Q36で2と答えた方にお聞きします。

ボランティア活動を行わなかったのはどのような理由ですか。(複数回答可)

- 1 仕事が忙しいから
- 2 家事・育児が忙しいから
- 3 体力に自信がないから
- 4 運動やスポーツが好きではないから
- 5 ボランティア自体に興味がないから
- 6 ボランティアの募集がどのように行われているかわからないから
- 7 その他(具体的に )

### <スポーツ観戦や大会の認知について>

Q38 あなたは、この1年間にスポーツの試合や大会(プロスポーツを含む)を観戦・観覧したことがありますか。(会場のほか、TV、インターネット中継での観覧を含む)。(あてはまる番号1つだけ)

- 1 ある
- 2 ない (→Q42へ)

Q39 Q38で1と答えた方におききします。

この1年間に直接会場まで観戦に行ったことはありますか。(あてはまる番号1つだけ)

- 1 ある
- 2 ない (→Q41へ)

Q40 Q39で1と答えた方におききします。

直接観戦に行ったきっかけ(理由)を選んでください。(複数回答可)

- 1 好きな競技であるから
- 2 競技会場へのアクセスが良いから
- 3 好きな選手(チーム)が出場するから
- 4 観戦が無料であったから
- 5 チケットが手に入ったから(チケットを購入及び無料で入手の場合の両方を含む)
- 6 その他(具体的に )

Q41 Q39で2と答えた方におききします。

直接観戦に行かなかった理由を選んでください。(複数回答可)

- 1 開催日(開催時間)と予定が合わなかった
- 2 好きな選手(チーム)が出場しないから

- 3 チケットが手に入らなかった（売り切れ）
- 4 チケットが高額なため
- 5 テレビ中継があるから
- 6 インターネット中継があるから
- 7 情報がない（いつどこで何をやっているのか？など）
- 8 同行者（家族など）が楽しめる付帯イベント等がない
- 9 新型コロナウイルス感染リスクがあったから
- 10 その他（具体的に ）

### <スポーツの機運・価値について>

Q42 あなたは、大阪市はスポーツイベントや競技大会（市民参加型、プロ興行含む）が盛んだと思いますか。（あてはまる番号1つだけ）

- 1 はい（→Q44へ）
- 2 いいえ（→Q43へ）
- 3 どちらでもない（→Q44へ）
- 4 わからない（→Q44へ）

Q43 Q42で2と答えた方にお聞きします。

大阪市はスポーツが盛んであると思わなかったのはなぜですか。（あてはまる番号1つだけ）

- 1 スポーツ施設が充実していないから
- 2 スポーツイベントが少ないから
- 3 スポーツに関わる人々が少ないから
- 4 その他（具体的に： ）

Q44 あなたが住んでいる地域では、スポーツで人との交流やつながりに役立っていると思いますか。（あてはまる番号1つだけ）

- 1 はい
- 2 いいえ
- 3 どちらでもない
- 4 わからない

Q45 舞洲プロジェクトとして、舞洲を拠点とするプロ3球団（オリックス・バファローズ、セレッソ大阪、大阪エヴェッサ）と大阪市が協力してスポーツイベント等を実施していますが、スポーツの振興に繋がっていると感じますか。（あてはまる番号1つだけ）

※舞洲プロジェクトについて⇒<https://maishima.osaka/>

- 1 非常に感じる
- 2 感じる
- 3 あまり感じない
- 4 感じない

### <あなた自身について>

