**◆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　体力トレーニング（フィットネスクラブや自宅で室内運動器具を使う体力づくりを含む）

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　バスケットボール・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）

32　スケート、アイススケート（屋内を含む）

33　キャンプ・オートキャンプ

34　オリエンテーリング・ウォークラリー

35　ボート・ヨット・ボートセーリング・ダイビング・カヌー・水上バイク

36　ハングライダー・スカイダイビング・パラグライダー

37　ゴルフ（練習場でのゴルフを含む）

38　サイクリング・モーターサイクルスポーツ・自転車（BMX含む）

39　釣り

40　その他（具体的に：　　　　　　　　　　　　　　　 　）

41　この１年間に運動・スポーツはしなかった（→Ｑ８へ）

Ｑ２　Ｑ１で1～40と答えた方にお聞きします。

あなたはスポーツや運動をすることで健康になっていると感じますか。（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

Ｑ３　Ｑ１で1～40と答えた方にお聞きします。

あなたが運動やスポーツをしたのはどのような理由からですか。（複数回答可）

１　健康・体力づくり

２　楽しみ・ストレス解消

３　運動不足の解消

４　美容

５　肥満解消

６　家族や友人との交流

７　自己記録の向上や能力の向上

８　コロナウイルス感染症対策による日常生活の変化

９　その他（具体的に：　　　　　　）

Ｑ４　Ｑ１で1～40と答えた方にお聞きします。

あなたはこの１年間に運動やスポーツをどの程度しましたか。（あてはまる番号１つだけ）

１　ほとんど毎日

２　週３日以上

３　週１～２日程度

４　月１～３日程度（→Ｑ９へ）

５　年に１～２日程度（→Ｑ９へ）

Ｑ５　Ｑ４で1～3と答えた方にお聞きします。

　　　運動やスポーツを週に１～２日以上しているのはなぜですか。（複数回答可）

１　健康・体力づくりのために必要な頻度

２　体を動かすのが好きである

３　家族や友人との交流が楽しい

４　医師からの指導

５　教室やジムの開催頻度

６　教室やジムに会費を払っている

７　その他（具体的に：　　　　　　）

Ｑ６　Ｑ４で1～3と答えた方にお聞きします。

あなたが運動やスポーツをする場所は主にどのような施設ですか。（複数回答可）

１　公共のスポーツ施設

２　学校の体育館・運動場など

３　民間（商業）スポーツ施設

４　公園・河川敷・道路・空き地・広場など

５　自宅（室内、庭）

６　職場

７　その他（具体的に　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

Ｑ７　Ｑ４で1～3と答えた方にお聞きします。

1 日30 分以上の軽く汗をかく運動（ウォーキング・スポーツ・百歳体操など）を、週２日以上継続

して行っていますか。（あてはまる番号１つだけ）

１　行っていない

２　行っており、行ってから１年未満である

３　行っており、行ってから１年以上継続している

Ｑ８　Ｑ１で41と答えた方にお聞きします。

　　　運動やスポーツをしなかったのはどのような理由からですか。（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　場所や施設がないから

５　お金がかかるから

６　機会がないから

７　運動やスポーツが好きではないから

８　他に関心事があるから

９　コロナウイルス感染症対策による日常生活の変化

10　その他（具体的に　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

11　特に理由はない

**＜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いても、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**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（→Ｑ２６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Ｑ２８ 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（仕事中や移動での歩行）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（→Ｑ３０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（→Ｑ３２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Ｑ３４ 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（仕事中、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＞**

Ｑ46 性別

１　男性

２　女性

３　その他

４　回答しない

Ｑ47　年齢

１　10代

２　20代

３　30代

４　40代

５　50代

６　60代

７　70歳以上

Ｑ48　お住まいの区の名前をお書きください。

大阪市（　　　　　　　）区

Ｑ49　職業

１　自営業

２　勤め人（パート・アルバイト含む）

３　主婦・主夫

４　学生

５　無職

６　その他（　　　　　　　　　　　　　）

質問は以上です。

ご協力ありがとうございました。