

## 女性のスポーツ参加促進事業 アンケート

### I. 運動・スポーツ習慣や健康問題への認識について

1. 学校体育以外に、どの程度運動・スポーツを実施していますか。  
ア 運動部活動に所属している。  
イ 運動部活動に所属していないが、週に3日以上は実施している。  
ウ 運動部活動に所属していないが、週に1日以上は実施している。  
エ 運動部活動に所属しておらず、定期的に運動・スポーツを実施していない。
2. 運動習慣にともなう健康問題について知っていましたか。(該当するもの全てに○)  
ア 思春期の頃のスポーツをともなわない過度な痩せが、骨粗鬆症などのリスクを高めることは知っていた。  
イ 20歳前後の体力レベルや全身持久率が将来の予後・疾患リスクに影響することを知っていた。  
ウ 筋肉量が消費エネルギー量に影響し、健康的に痩せるためには一定の筋肉量が必要であることを知っていた。  
エ 上記のいずれも知らなかった。
3. 健康問題を知っていたら、より積極的に運動・スポーツを実施したと思いますか。(1つに○)  
ア より積極的に運動・スポーツを実施したと思う。  
イ より積極的に運動・スポーツを実施したとは思わない。  
ウ どちらとも言えない。
4. 運動・スポーツ習慣を高めるためには、どのようなものが必要だと思いますか。(該当するもの全て○)  
また、その具体的な内容についてご意見がありましたら、教えてください。  
ア 学校体育の内容改善( )  
イ 部活動の内容改善( )  
ウ 学生でも利用可能なスポーツクラブ、教室の充実( )  
エ My運動・スポーツプログラムのような手軽なメニューの普及( )  
オ 思春期の女性の健康問題に関する知識の普及( )  
カ その他( )  
キ 現状に特に問題があるとは思わない。
5. 本日も紹介した運動・スポーツメニューの中で、やってみようと思えたものや、続けてみようと思えるものがあれば教えてください。(いくつでも可)

### II. My運動・スポーツプログラムについて

1. 本日も紹介したスポーツメニューをもとに、自分に合ったMy運動・スポーツプログラムを作成した場合、継続して取り組めると思いますか。(1つに○)  
ア My運動・スポーツプログラムであれば、週に3日以上は継続的に取り組めると思う。  
イ My運動・スポーツプログラムであれば、週に1日以上は継続的に取り組めると思う。  
ウ My運動・スポーツプログラムであれば、週に1日未満で取り組むことは可能だが、継続的に取り組むのは難しそう。  
エ My運動・スポーツプログラムは、取り組むのは難しそう。  
オ 皆で考案した「新しいスポーツ」なら取り組めると思う。
2. その他本日の実施内容についてご意見、ご感想がありましたら、教えてください。