

## 女性のスポーツ参加促進事業 事後アンケート

### I. 2018年12月15日(土)のワークショップで作成していただいた「My 運動・スポーツプログラム」についておうかがいします。

1. 「My 運動・スポーツプログラム」は目につく場所にありますか。(1つに○)

ア 目につく場所にある。

イ 目につく場所にはない。

ウ その他 ( )

2. ワークショップ後の「My 運動・スポーツプログラム」の実施頻度をお答えください。(1つに○)

※My 運動・スポーツプログラムに含まれるメニューの一部でも実施している頻度をご回答ください。

ア 週に5日以上実施している。

イ 週に3日～4日程度実施している。

ウ 週に1～2日程度実施している。

エ 週に1日以下の頻度だが、現在も実施している。

オ ワークショップ後、一定期間は実施していたが、現在は実施していない。→7ハ

カ ワークショップ後、全く実施していない。→7ハ

「2. ワークショップ後の「My 運動・スポーツプログラム」の実施頻度をお答えください」でア～エと回答した人におうかがいします。

3. 今後はどの程度の頻度で継続できると思いますか。(1つに○)

ア 週に5日以上、継続的に実施できそう。

イ 週に3日～4日程度、継続的に実施できそう。

ウ 週に1～2日程度、継続的に実施できそう。

エ 週に1日以下の頻度であれば、継続的に実施できそう。

オ 今後は継続するのが難しそう。→7ハ

「 3. 今後はどの程度の頻度で継続できると思いますか。」でア～エと回答した人にお聞きします。

4. 継続できそうと感じられる要因は何ですか。(該当するもの全てに○)

- ア 「ながら」や「隙間時間」に実施できることで、手軽に習慣化できたため。
- イ 楽しい、面白いと感じられたため。
- ウ 健康改善や疲労回復、姿勢改善などの効果が実感できたため。
- エ ワークショップで健康面のリスクについて再認識したから。
- オ 家族や友人、同僚など一緒に取組んでくれる人ができたため。
- カ その他 ( )

5. 特に継続できそうなメニューをお選びください(該当するもの全てに○)。

背中ストレッチ(わしのポーズ)	筋膜リリース(「足裏」、「ヒップ」、「背骨・首・肩・頭」)
僧帽筋のトレーニング	大腿四頭筋ストレッチ
腹筋のトレーニング(クランチ)	腸腰筋ストレッチ
背中ストレッチ(ベビーカー使用ストレッチ)	正しい歩行姿勢
足腰のトレーニング(足上げ)	すねのトレーニング(トゥアップ)
コアのトレーニング(舟のポーズ)	ヒップ・内もものトレーニング(バレエの3番ポジション)
英雄のポーズ	ももとひざ周りのトレーニング
立ち木のポーズ	タツの落とし子のポーズ
股関節のトレーニング	ヒップのストレッチ
ふくらはぎトレーニング・ふくらはぎストレッチ	ブックサンドコアトレーニング
全身持久力UPエクササイズA・B	

6. 今回作成していただいた「My 運動・スポーツプログラム」以外にも運動・スポーツを実施してみたいと思いますか。(最も当てはまるもの1つに○)

- ア 「ながら」、「隙間時間」に限らず、時間や費用をかけて運動・スポーツを実施するつもりだ。
- イ 現在の「My 運動・スポーツプログラム」のバリエーションを増やすなど、「ながら」や「隙間時間」の運動・スポーツのメニューを充実させていくつもりだ。
- ウ 現在の「My 運動・スポーツプログラム」を活用した運動・スポーツ習慣を維持していくつもりだ
- エ その他 ( )

