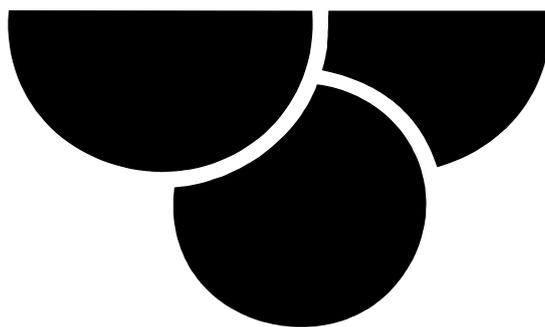


社会体育意識実態調査

# 報告書

◇塩尻市健康・体力づくりアンケート◇

2022



shiojiri

塩尻市教育委員会

塩尻市スポーツ推進委員協議会

# 健康スポーツ都市宣言

わたくしたちは、健康で働くよろこびを大切にして、スポーツを愛し、明るい家庭をつくり、連帯の輪をひろげ、活力ある住みよい塩尻市を築くため、ここに「健康スポーツ都市」を宣言します。

- 1 スポーツに親しみ、たくましい体と心をつくり、健康で明るい家庭をきずきましょう。
- 1 スポーツを通して、職場にも地域にも友情と連帯の輪をひろげましょう。
- 1 たのしい生活を送るため、すすんで健康の自主管理につとめましょう

塩尻市

# 目 次

|  |    |
|--|----|
| <input type="checkbox"/> まえがき                              | 1  |
| <input type="checkbox"/> 調査内容                              | 2  |
| <input type="checkbox"/> 塩尻市民の健康意識の変化                      | 3  |
| <input type="checkbox"/> 社会体育意識実態調査アンケート・実施結果              | 4  |
| <b>1 あなたのことについて</b>  |    |
| ① 性別   | 4  |
| ② 年齢   | 4  |
| ③ 居住地  | 4  |
| ④ 今現在、健康だと思えますか  | 5  |
| ⑤ ご自身の体力についてどのように感じていますか                                   | 6  |
| ⑥ 普段、運動不足を感じますか  | 7  |
| ⑦ この1年間に行った運動やスポーツをあげてください                                 | 8  |
| ⑧ 運動やスポーツを行った日数を全部合わせると1年間に何日で                             | 10 |
| ⑨ 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                              | 11 |
| <b>2 運動・スポーツについて</b>                                       |    |
| ① 現在、運動・スポーツの必要性を感じていますか                                   | 12 |
| ② 今後、運動をしたいと考えていますか  | 13 |
| ③ 運動をしたくないのはどのような理由からですか                                   | 13 |
| ④ どのような運動・スポーツをしたいと考えていますか                                 | 14 |
| ⑤ 運動をどんな目的でしたいと考えていますか                                     | 15 |
| ⑥ 主に、「だれ」と運動をしたいと考えていますか                                   | 15 |
| ⑦ 自分の好きな運動やスポーツのクラブ、同好会があれば、あなたは加入したいと思いますか                | 16 |
| ⑦-1 加入したいクラブや同好会   | 17 |
| ⑦-2 クラブで行いたい種目   | 18 |
| ⑦-3 そのクラブや同好会に加入した、或いは加入したい動機は何でしょうか                       | 20 |
| <b>3 運動・スポーツを行う環境について</b>                                  |    |
| ① 各種運動の教室又は、活動サークルなどの情報は十分ありますか                            | 21 |
| ② あなたがその情報を得る場合、何からが多いですか                                  | 21 |
| ③ あなたは、ご自身の子どもの頃と比較して、今の子どものスポーツや外遊びの環境はどのように<br>なったと感じますか | 22 |
| ④ よくなったと感じるのはどのようなところですか                                   | 22 |
| ⑤ 悪くなったと感じるのはどのようなところですか                                   | 23 |
| ⑥ 総合型地域スポーツクラブを知っていますか                                     | 24 |
| ⑦ 総合型地域スポーツクラブができれば参加しますか                                  | 25 |
| ⑧ 地域におけるスポーツの推進に、どのような効果を期待しますか                            | 25 |
| ⑨ 運動やスポーツを行うにあたって、どのようなスポーツ指導者が必要だと思えますか                   | 26 |
| ⑩ スポーツ推進委員(旧体育指導員)を知っていますか                                 | 27 |
| ⑪ 当市は、平成元年「健康スポーツ都市宣言」をしましたが知っていますか                        | 28 |
| ⑫ 一年間に市体育館施設を利用したことがありますか                                  | 29 |
| ⑭ スポーツをもっと推進させるために、市に今後どのようなことに力を入れてもらいたいと思<br>いますか        | 31 |
| ⑮ 新型コロナウイルスの流行後、運動やスポーツをする機会に変化はありましたか                     | 32 |
| ⑯ 運動機会に変化があった運動やスポーツの種目                                    | 33 |
| <input type="checkbox"/> 施設の見直すべき点                         | 35 |
| <input type="checkbox"/> スポーツ推進委員に対する要望                    | 38 |
| <input type="checkbox"/> スポーツ振興への要望                        | 39 |
| <input type="checkbox"/> 健康体力づくり・生涯スポーツ振興への意見              | 41 |
| <input type="checkbox"/> おわりに                              | 47 |

# まえがき

スポーツ振興法を50年ぶりに全面改正する形で、新たにスポーツ基本法が平成23年8月24日に施行されました。

スポーツ基本法の前文は、「スポーツは、世界共通の人類の文化である」という言葉からはじまり、スポーツを通じて幸福で豊かな生活を営むことは、全ての人々の権利であるとされています。また、スポーツは人と人、地域と地域との交流を促進し、心身の健康の保持増進にも重要な役割を果たし、健康で活力に満ちた長寿社会の実現に不可欠であるとも記してあります。

塩尻市では、平成元年に「健康スポーツ都市宣言」をして、生涯スポーツ社会の実現に向け、市民が健康で明るい生活を送ることができるよう「市民みな1(いち)スポーツ」を目標に掲げ、スポーツの普及や振興、健康体力づくり、体育施設の整備等、諸々の事業展開に努めてまいりました。

このアンケート調査は、市民の健康・体力及び運動・スポーツに関する意識や実施状況、要望等を的確に把握し、市民の健康体力づくりを更に推進するとともに、今後のスポーツ振興施策の参考にするため、5年に1回のサイクルで継続的に実施しているもので、今回は令和4年8月から9月にかけて市内在住20歳以上の1,500人を無作為に抽出し、実施しました。

この報告書は、多岐にわたる調査項目を集計するとともに過去のデータを踏まえて分析したものであり、今後は調査結果を参考にしながら、生涯スポーツ社会の実現に向けて、更に熱意を持って諸施策に取り組んでまいりたいと考えております。

終わりに、今回の調査にあたり御協力を賜りました市民の皆様、また、調査・集計・分析に御尽力くださいました市スポーツ推進委員協議会の皆様に深く感謝を申し上げます。

令和5年3月

塩尻市教育委員会

# 調査内容

## (1) 調査の目的

近年著しい社会情勢の変化の中で、スポーツ活動も多種多様化しており、健康体力づくりに対する市民の関心の高まりとともに、生涯スポーツとして取り組む種目、各種体育事業或いは体育施設に対する要望も多様となっている。

「健康スポーツ都市」として、市民の健康体力づくりを更に推進するため、市民の現状や要望を的確に把握し、今後の体育振興施策に資することを目的とする。

## (2) 調査の対象

市内在住の20歳以上の男女から、各750人を無作為に抽出した。

## (3) 調査の方法

本調査は調査票による質問紙法により実施した。

また、調査の回答方法については、今回調査より従来の郵送による回答に加え、ながの電子申請を利用した電子回答による方法を新たに導入し、実施した。

## (4) 調査の内容

塩尻市民の健康・運動の様子  
運動・スポーツについて  
運動を行う環境について

## (5) 調査の期間

令和 4 年 8 月 ～ 9 月

## (6) 調査回収結果

|        |         |
|--------|---------|
| 調査票送付数 | 1,500 通 |
| 調査票回収数 | 491 通   |
| 回収率    | 32.7 %  |

## 塩尻市民の健康意識の変化

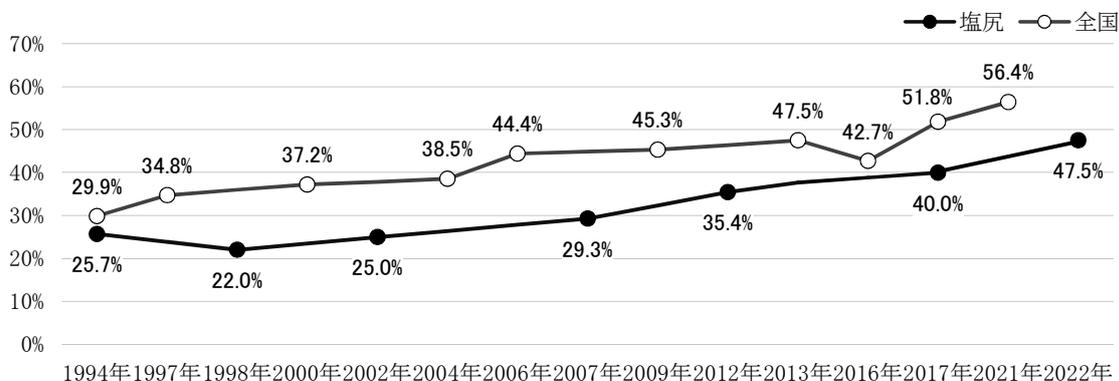
= 健康意識の推移 = 値は各回の平均値<1994年－2022年>  
 ・割合の値は、20歳～70歳以上までの男女の総平均値  
 ・全国平均：出典<体力・スポーツに関する世論調査(内閣府)>

<スポーツの実施状況等に関する世論調査(スポーツ庁)>

### ◇ 運動やスポーツをする人の割合 1-⑧

|   |                      |     |            |     |     |
|---|----------------------|-----|------------|-----|-----|
| 第五次塩尻市総合計画における指標<br>第1章 豊かな心をはぐくむ教育文化のまちをともにつくる<br>第3節 生涯にわたる生きがいをはぐくむ<br>2項 スポーツに親しめる環境と機会をつくります |                      |     |            |     |     |
| 指標  | 週1回以上スポーツ活動に親しむ市民の割合 | 基準値 | 30%(平成21年) | 目標値 | 50% |

この集計の基データは、2002年以前は「普段スポーツをしていますか」の問いに「はい」と答えた人の割合、2007年以降と全国平均は1年間で「週3日以上運動をした」、「週1-2日運動をした」を合わせた割合である。塩尻の値は1998年に22.0%とやや落ち込んだが、その後は増加傾向で推移しており、今回は47.5%で過去最高を更新した。全国との比較では、2021年の全国平均が56.4%であったため、9.0%低くなっている。目標値である50%到達まで、あとわずかといった状況。



# 社会体育意識実態調査アンケート・実施結果

## 1、あなたのことについて

### 設問① 性別

- 1 男性
- 2 女性
- 3 その他

#### 【男女別回収率】

|    | 送付数   | 回収数 | 回収率   |
|----|-------|-----|-------|
| 合計 | 1,500 | 484 | 32.3% |
| 男性 | 750   | 225 | 30.0% |
| 女性 | 750   | 259 | 34.5% |

※その他1名、未回答者9名

### 設問② 年齢

- 1 20歳代
- 2 30歳代
- 3 40歳代
- 4 50歳代
- 5 60歳代
- 6 70歳以上

#### 【年代別回収率】

|    | 20歳代  | 30歳代  | 40歳代  | 50歳代  | 60歳代  | 70歳以上 |
|----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 合計 | 21.6% | 25.2% | 32.8% | 34.0% | 45.2% | 36.0% |
| 男性 | 14.4% | 20.0% | 25.6% | 32.0% | 48.0% | 39.2% |
| 女性 | 28.8% | 29.6% | 40.0% | 36.0% | 42.4% | 30.4% |

### 設問③ 居住地区

- 1 大門    2 塩尻東    3 片丘    4 広丘    5 高出    6 吉田    7 洗馬    8 宗賀
- 9 北小野   10 檜川

#### 【地区別送付数】

| 地区名 | 合計    | 大門  | 塩尻東 | 片丘 | 広丘  | 高出  | 吉田  | 洗馬  | 宗賀  | 北小野 | 檜川 |
|-----|-------|-----|-----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|
| 合計  | 1,500 | 228 | 168 | 84 | 312 | 180 | 216 | 108 | 120 | 36  | 48 |
| 男性  | 750   | 114 | 84  | 42 | 156 | 90  | 108 | 54  | 60  | 18  | 24 |
| 女性  | 750   | 114 | 84  | 42 | 156 | 90  | 108 | 54  | 60  | 18  | 24 |

#### 【地区別回答率】

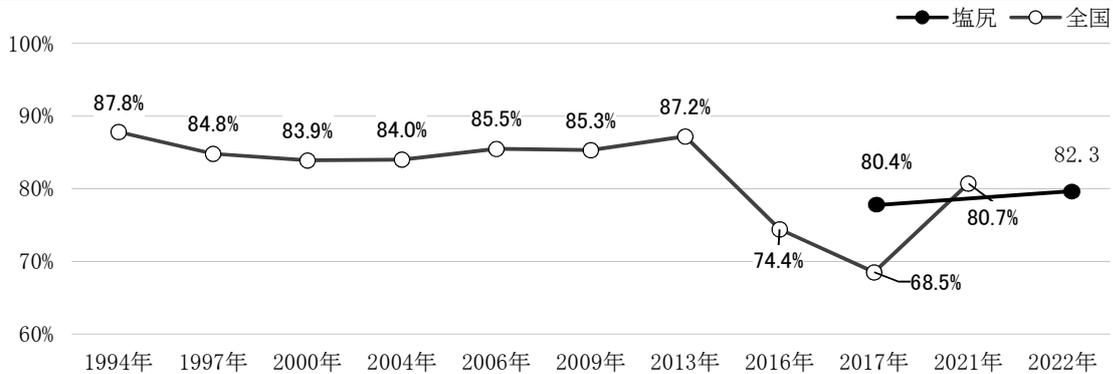
| 地区名 | 大門    | 塩尻東   | 片丘    | 広丘    | 高出    | 吉田    | 洗馬    | 宗賀    | 北小野   | 檜川    |
|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 合計  | 33.8% | 30.4% | 39.3% | 36.9% | 32.2% | 25.0% | 28.7% | 35.8% | 33.3% | 31.3% |

**設問④ あなたは、今現在、健康だと思いますか。この中から1つだけお答えください。**

- 1 健康である
- 2 どちらかといえば健康である
- 3 どちらかといえば健康でない
- 4 健康でない
- 5 わからない

健康である人の割合は82.3%となり、前回から1.9%増加した。（「健康である」(28.2%) + 「どちらかといえば健康である」(54.1%)）

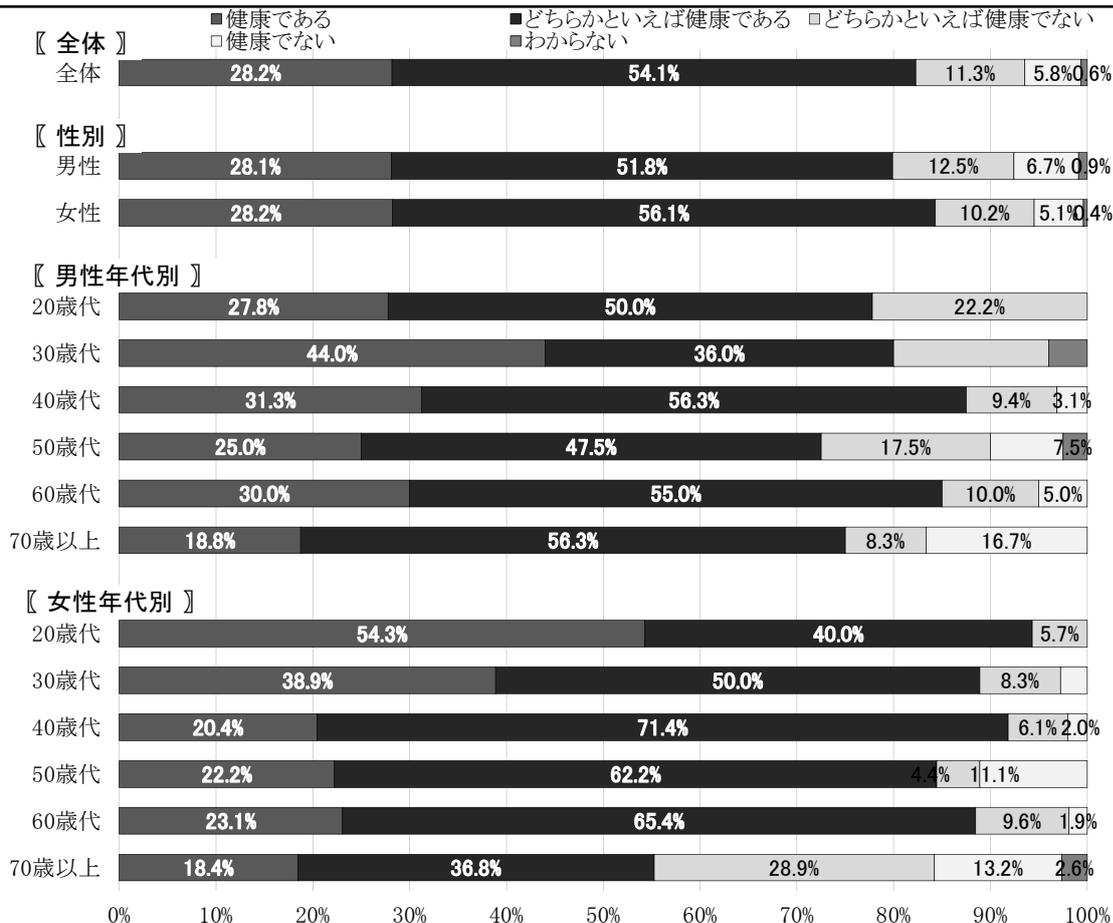
全国調査と比べると、1.6%高いが、ほぼ同水準となっている。



**(性別・年代別の比較)**

性別での比較では、大きな差異は見られない。

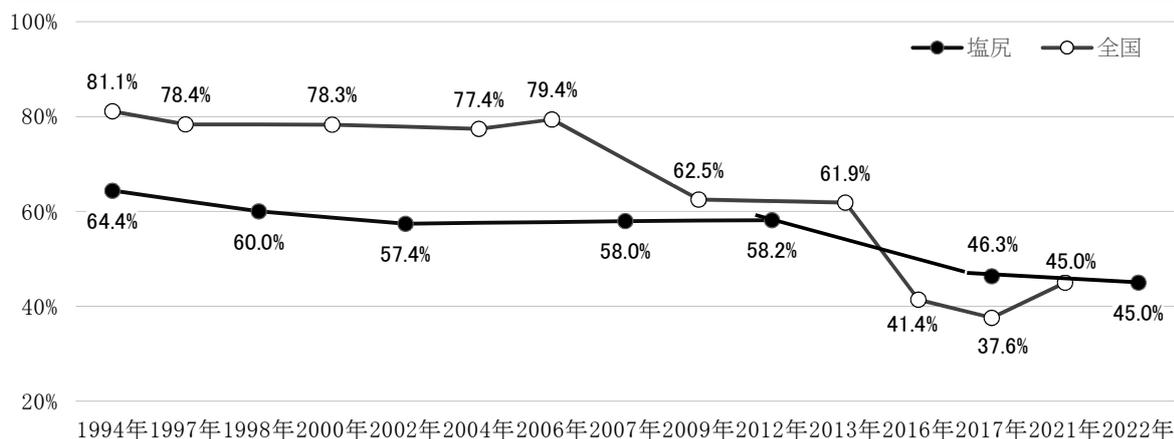
年代別に見ると、男性は50歳代と70歳以上、女性は70歳以上の年代で、『健康である人』と答えた人の割合が低くなっている。特に女性の70歳代以上が50%台と極端に低い結果となった。



設問⑤ あなたは、ご自分の体力についてどのように感じていますか。この中から1つだけお答えください。

- 1 体力に自信がある
- 2 どちらかといえば体力に自信がある
- 3 どちらかといえば体力に不安がある
- 4 体力に不安がある
- 5 わからない

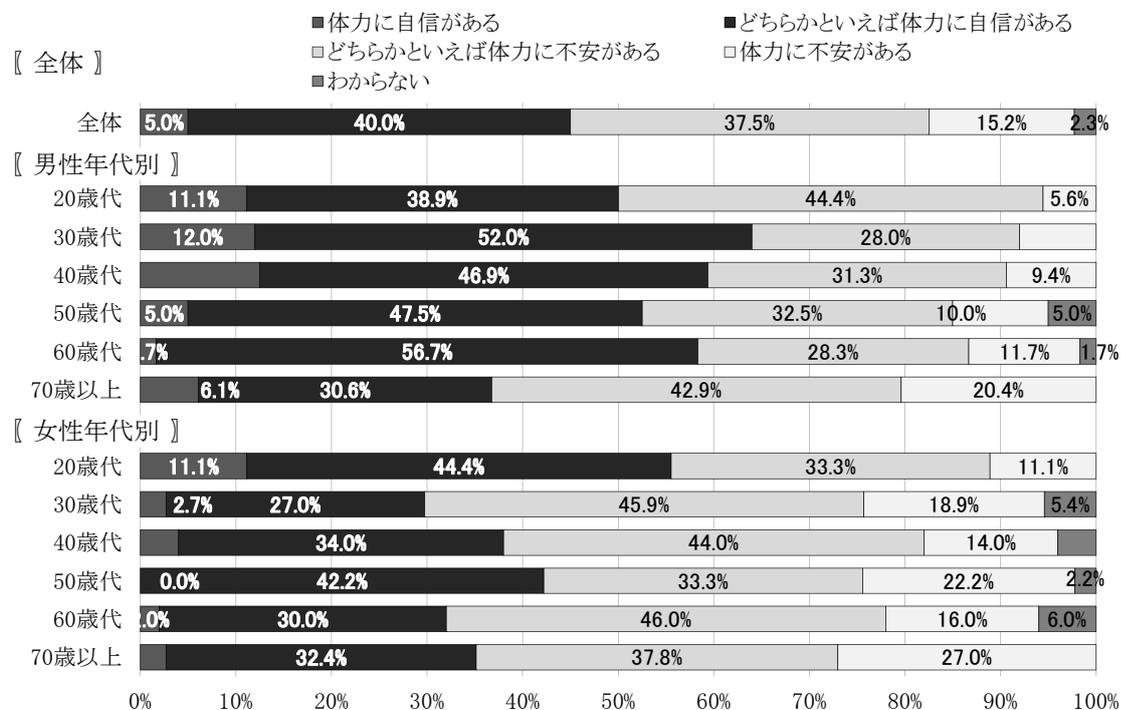
「体力に自信がある」、「どちらかといえば体力に自信がある」人の割合（「体力に自信がある」+「どちらかといえば体力に自信がある」）は、前回調査から1.3%微減で45.0%になった。全国平均と比較では、同水準となっている。



（体力に自信がある人の性別年代別比較）

性別で見ると、男性の割合が高くなっている。

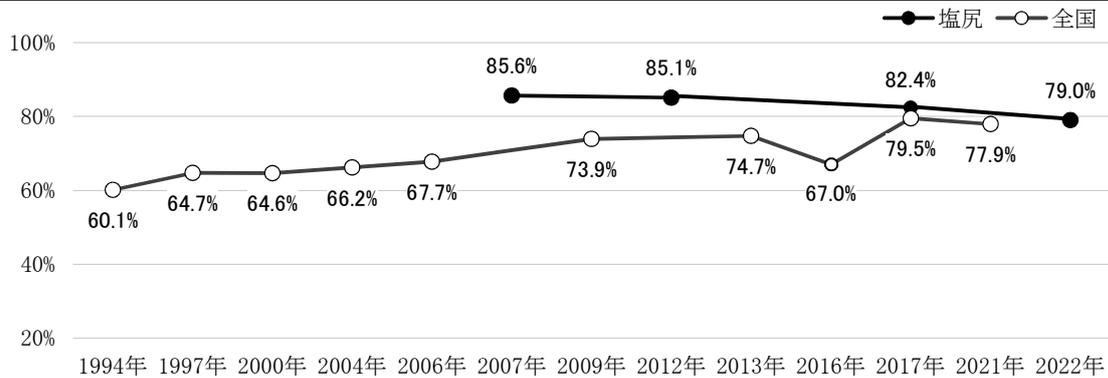
年代別では男性30歳代の割合が64%で最も高く、女性30歳代の割合が30%弱で最も低くなっている。



設問⑥ あなたは、普段、運動不足を感じますか。この中から1つだけお答えください。

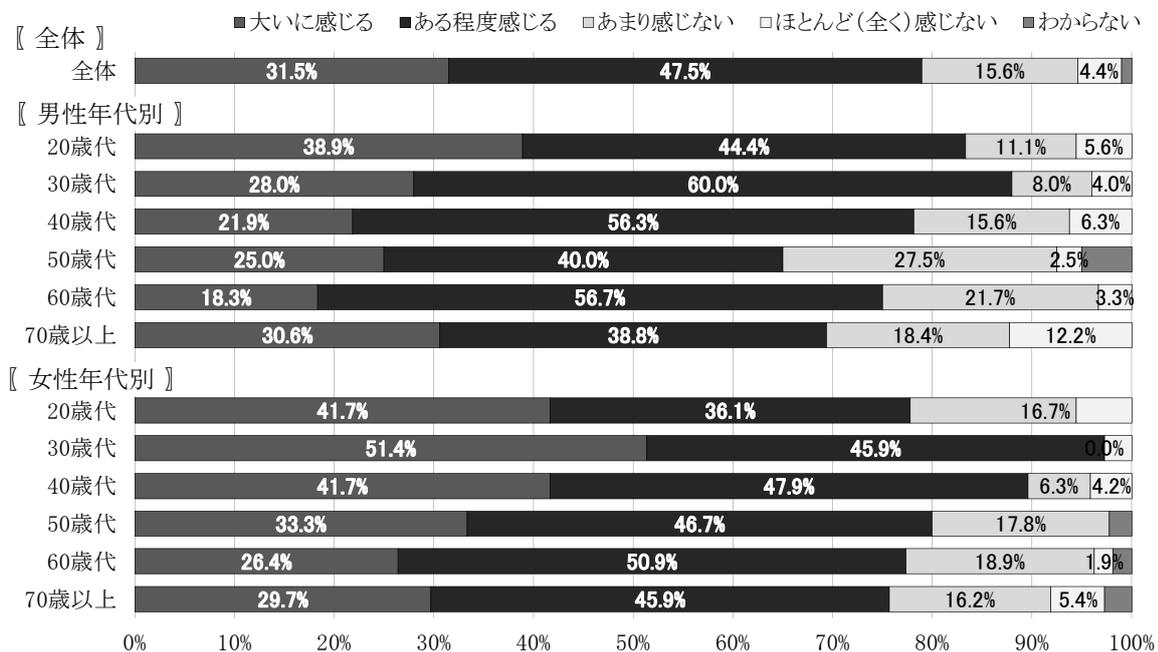
- 1 大いに感じる
- 2 ある程度感じる
- 3 あまり感じない
- 4 ほとんど(全く)感じない
- 5 わからない

運動不足を感じている人(「大いに感じる」+「ある程度感じる」)の割合は2007年から減少傾向にあり、今回も79.0%に下った。全国調査77.9%と比較すると、1.1%高い状況にあるが、全国平均が年々増加しているのに対し、塩尻市は年々減少してきていることから、運動意識の高い市民の割合が徐々に増えてきていることが考えられる。



(性別年代別の比較)

性別・年代別では男性20～30歳代、女性 30～50歳代の割合が80%以上と高く、女性30歳代は、97.3%と群を抜いて高い数字になっている。



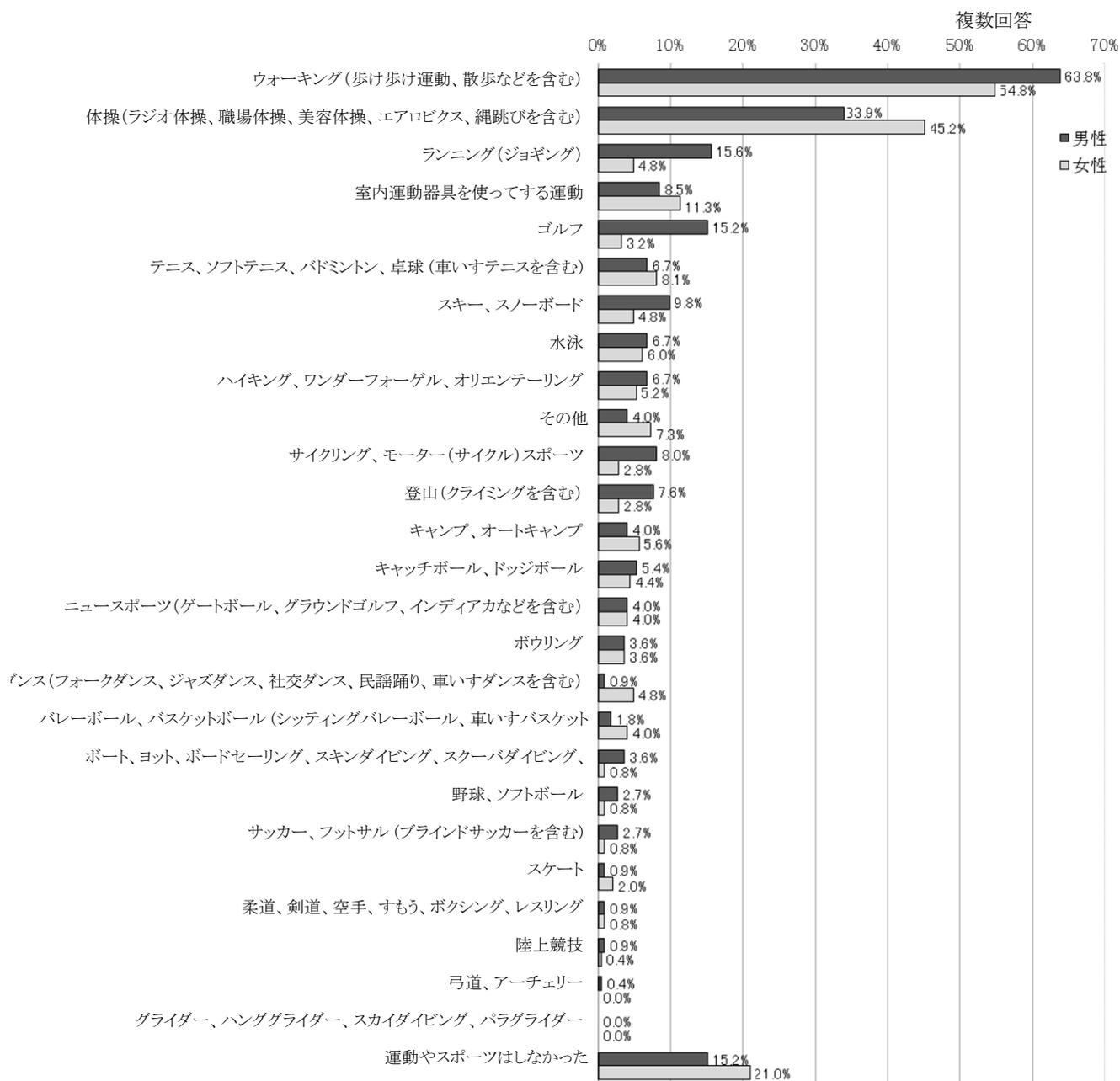
**設問⑦ この中にあなたがこの1年間に行った運動やスポーツがあれば全部あげてください。**

学校の体育館の授業として行ったものや、職業として行ったものは除きます。

(内閣府調査と同一の項目となっています。)

- 1 キャッチボール、ドッジボール
- 2 体操(ラジオ体操、職場体操、美容体操、エアロビクス、縄跳びを含む)
- 3 ウォーキング(歩け歩け運動、散歩などを含む)
- 4 ダンス(フォークダンス、ジャズダンス、社交ダンス、民謡踊り、車いすダンスを含む)
- 5 ボウリング
- 6 ニュースポーツ(ゲートボール、グラウンドゴルフ、インディアカなどを含む)
- 7 ランニング(ジョギング)
- 8 水泳
- 9 室内運動器具を使ってする運動
- 10 スキー、スノーボード
- 11 スケート
- 12 登山(クライミングを含む)
- 13 キャンプ、オートキャンプ
- 14 ハイキング、ワンダーフォーゲル、オリエンテーリング
- 15 ボート、ヨット、ボードセーリング、スキndaイビング、スクーバダイビング、カヌー、水上バイク、サーフィン、釣り
- 16 ゴルフ
- 17 グライダー、ハンググライダー、スカイダイビング、パラグライダー
- 18 サイクリング、モーター(サイクル)スポーツ
- 19 陸上競技
- 20 柔道、剣道、空手、すもう、ボクシング、レスリング
- 21 弓道、アーチェリー
- 22 野球、ソフトボール
- 23 サッカー、フットサル(ブラインドサッカーを含む)
- 24 バレーボール、バスケットボール(シットイングバレーボール、車いすバスケットボールを含む)
- 25 テニス、ソフトテニス、バドミントン、卓球(車いすテニスを含む)
- 26 その他 ( )
- 27 運動やスポーツはしなかった

男性、女性とも過去4回の調査時と同様、1位が『ウォーキング』、2位が『体操』という結果となっており、ウォーキングや気軽な運動など、日常の中で取り組みやすいものが多く行われている。



|    |            | 1位     | 2位 | 3位     | 4位         | 5位         |
|----|------------|--------|----|--------|------------|------------|
| 男性 | 今回順位(2022) | ウォーキング | 体操 | ランニング  | ゴルフ        | スキー・スノーボード |
|    | 前回順位       | ウォーキング | 体操 | ランニング  | ランニング      | スキー・スノーボード |
|    | 前前回順位      | ウォーキング | 体操 | ランニング  | ゴルフ        | ニュースポーツ    |
|    | 前前前回順位     | ウォーキング | 体操 | 軽い球技   | スキー・スノーボード | 釣り         |
|    | 前前前前回順位    | ウォーキング | 体操 | 軽い球技   | ゴルフ        | ボウリング      |
| 女性 | 今回順位(2022) | ウォーキング | 体操 | 室内運動器具 | テニス        | その他        |
|    | 前回順位       | ウォーキング | 体操 | 室内運動器具 | テニス        | 水泳         |
|    | 前前回順位      | ウォーキング | 体操 | 室内運動器具 | スキー・スノーボード | ボウリング      |
|    | 前前前回順位     | ウォーキング | 体操 | 軽い球技   | 水泳         | 室内運動器具     |
|    | 前前前前回順位    | ウォーキング | 体操 | 軽い球技   | ボウリング      | 水泳         |

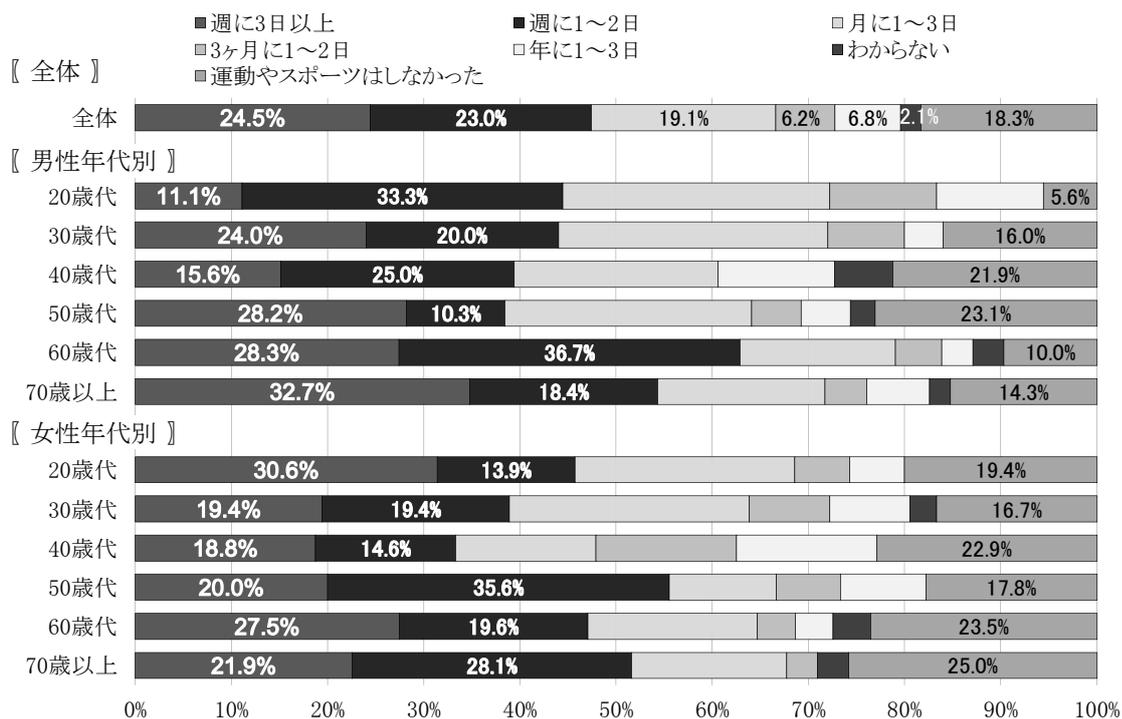
設問⑧ ⑦で1～26のいずれかに答えた方にお聞きします。

その運動やスポーツを行った日数を全部合わせると、1年間に何日くらいになりますか。

(1つだけ選んでお答えください。)

- 1 週に3日以上
- 2 週に1～2日
- 3 月に1～3日
- 4 3ヶ月に1～2日
- 5 年に1～3日
- 6 わからない

運動やスポーツをした人(「週に3日以上」24.5%+「週に1～2日」23.0%)の割合は47.5%となっている。  
性別・年代別で見ると男性40～50歳代、女性30～40歳代が少ない。  
1年間に何らかの運動をした人の割合は79.6%、運動をしなかった人の割合は18.3%であった。

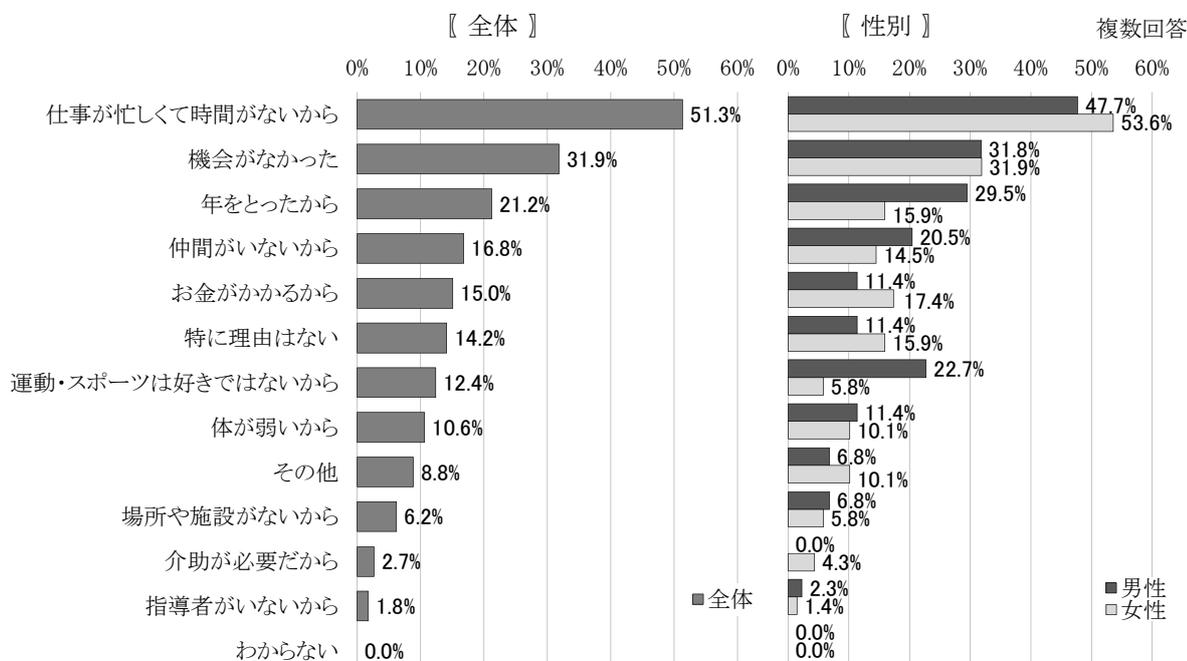


設問⑨ ⑦で27と答えた方にお聞きします。運動やスポーツをしなかったのはどのような理由からですか。

(複数回答可)

- 1 仕事(家事・育児を含む)が忙しくて時間がないから
- 2 体が弱いから
- 3 年をとったから
- 4 場所や施設がないから
- 5 仲間がいないから
- 6 指導者がいないから
- 7 お金がかかるから
- 8 運動・スポーツが好きではないから
- 9 機会がなかった
- 10 介助が必要だから
- 11 特に理由はない
- 12 その他 ( )

『仕事が忙しくて時間がないから』という理由がもっとも多く51.3%、『機会がなかった』が31.9%、『年をとった』が21.2%の順になっている。  
性別の比較でも、男女とも『仕事が忙しくて時間がないから』が最も多く、次に『機会がなかった』であった。



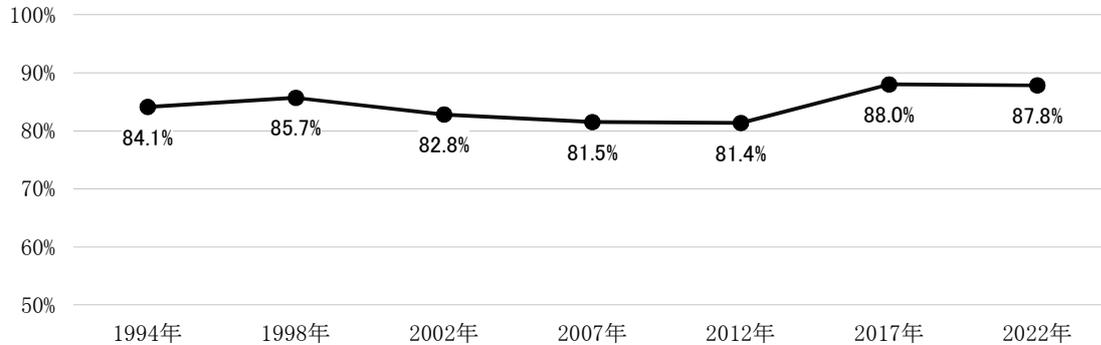
設問⑩ ⑨のことについて、具体的な理由があればお聞かせください。

## 2、運動・スポーツについて

### 設問① 現在、運動・スポーツの必要性を感じていますか。

- 1 感じている
- 2 感じていない

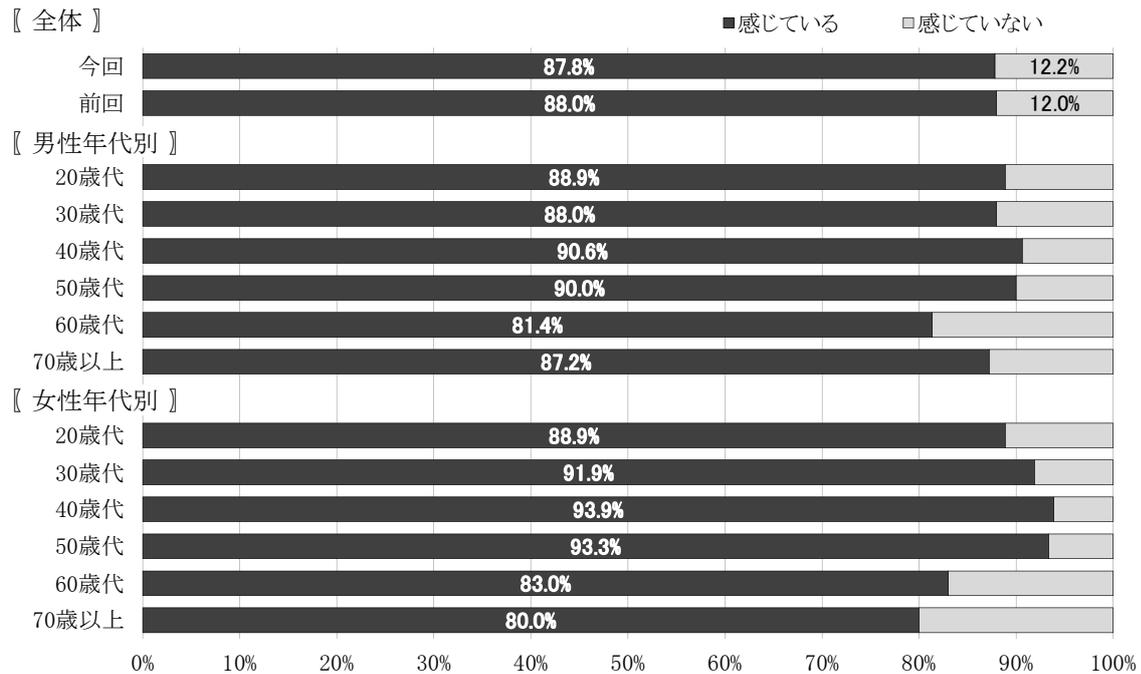
運動・スポーツの必要を感じている人の割合は、前回調査から0.2%減少し、87.8%であったが、ほぼ横ばいで推移している。



#### (必要性を感じる人の性別年齢比較)

運動・スポーツの必要性を感じる人は87.8%と高い割合になっている。

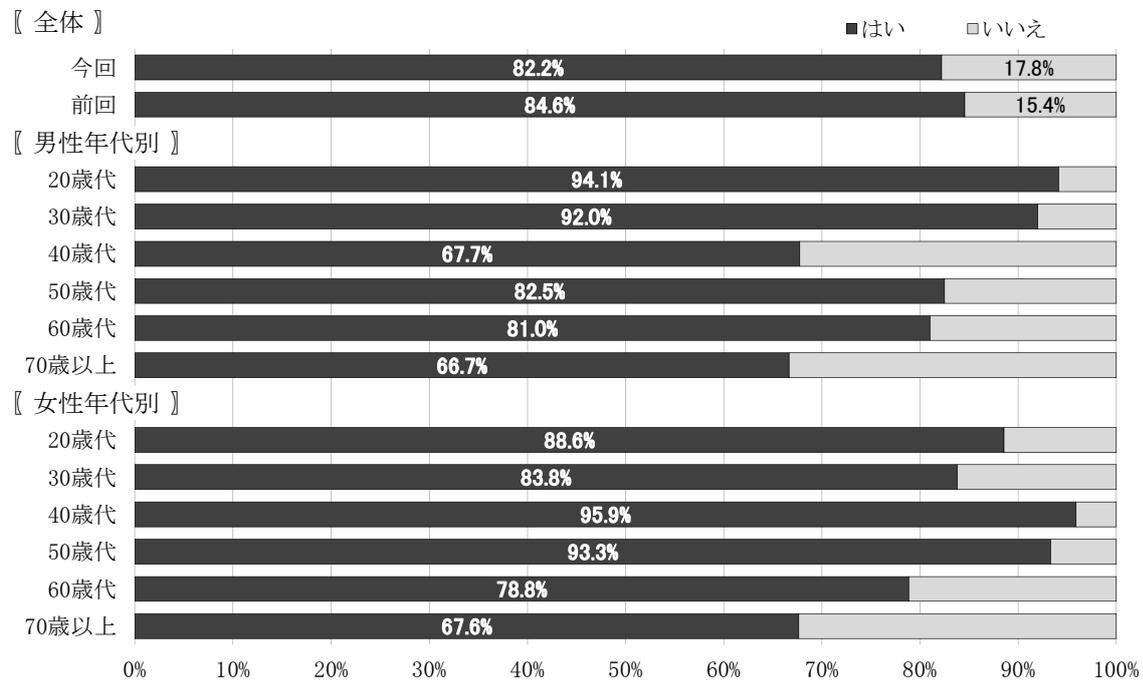
性別・年代別では男性は40歳代～50歳代、女性は30歳代～50歳代が90%超となっている。



**設問② あなたは今後、運動をしたいと考えていますか。**

- 1 はい → ④へ進んでください  
2 いいえ → ③へ進んでください

運動を行いたいと考えている人の割合が82.2%あり、前回の84.6%から2.4%減少した。  
性別・年代別では、男性は20～30歳代が90%超と高く、女性は40～50歳代が90%超と高い水準となっている。

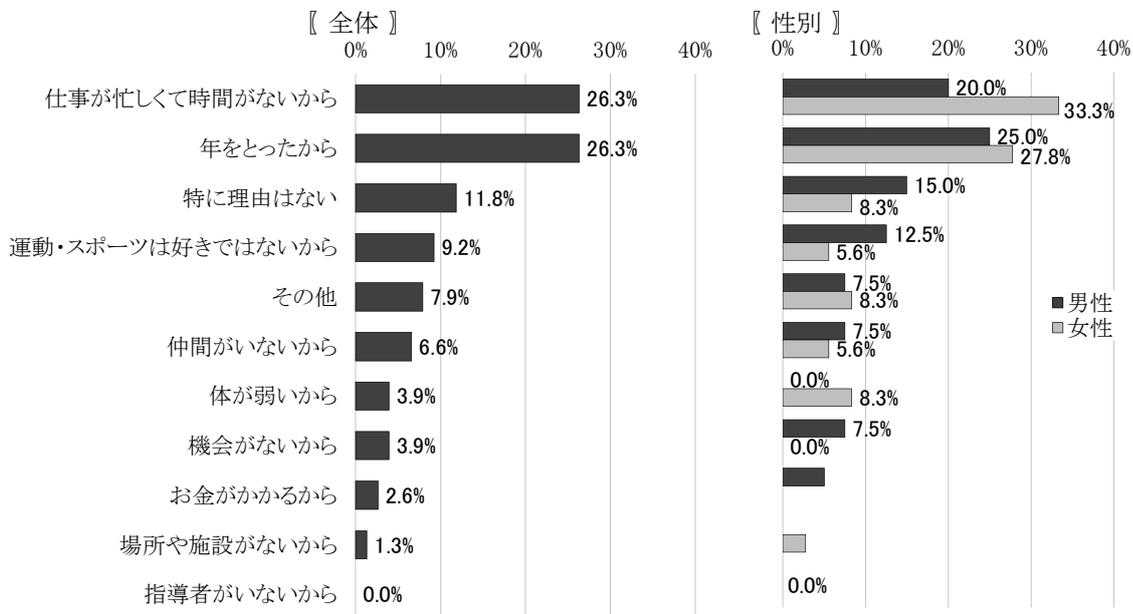


**設問③ 今後、運動をしたくないのはどのような理由からですか。(1つだけ選んでお答えください。)**

- 1 仕事(家事・育児を含む)が忙しくて時間がないから
- 2 体が弱いから
- 3 年をとったから
- 4 場所や施設がないから
- 5 仲間がいないから
- 6 指導者がいないから
- 7 お金がかかるから
- 8 運動・スポーツは好きではないから
- 9 機会がないから
- 10 特に理由はない
- 11 その他 ( )
- 12 わからない

※ 回答後、「3 運動・スポーツを行う環境について」に進んでください。

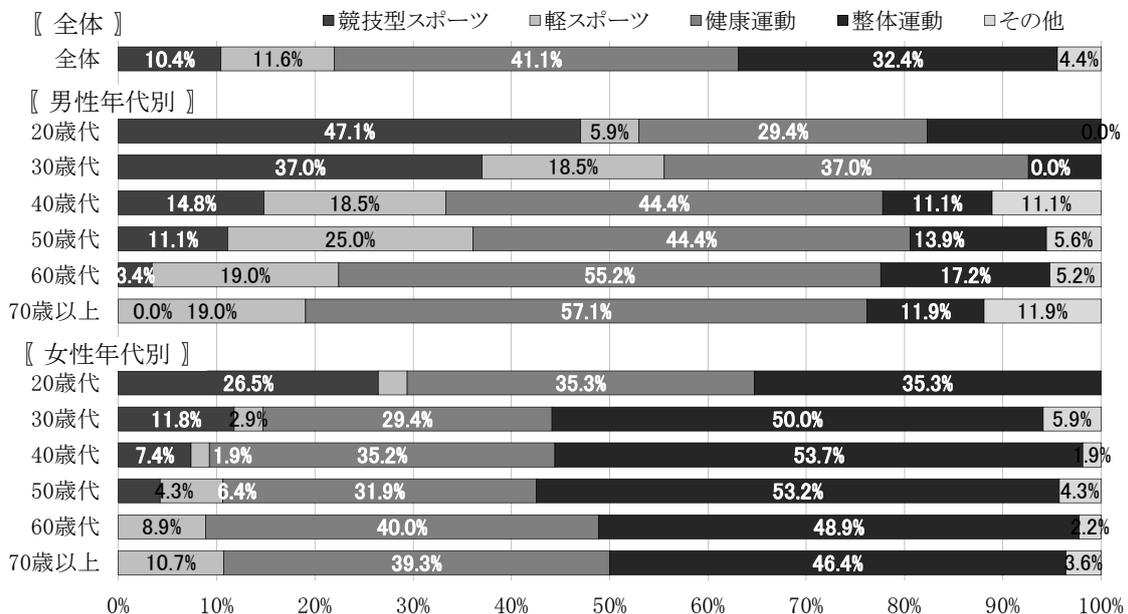
運動しなかった理由は、性別によって傾向が異なる。  
男性は『年をとったから』が25.0%で最も高く、次いで『仕事で忙しくて時間がないから』が20.0%、『特に理由はない』が15.0%という結果となった。  
女性は『仕事で忙しくて時間がないから』が33.3%で最も高く、次いで『年をとったから』が27.8%、『特に理由はない』と『その他』が同数で8.3%という結果となった。



設問④ どのような運動・スポーツをしたいと考えていますか。(1つだけ選んでお答えください。)

- 1 競技型スポーツ : 野球、バレーボール、サッカー、バスケットボールなど
- 2 軽スポーツ : ゲートボール、ゴルフ、マレットゴルフ、ミニバレー、ソフトバレー
- 3 健康運動 : ジョキング、ウォーキング、縄跳び、サイクリング、ダンベル体操など
- 4 整体運動 : ストレッチ、ヨガ、太極拳、リフレッシュ体操など
- 5 その他 ( )

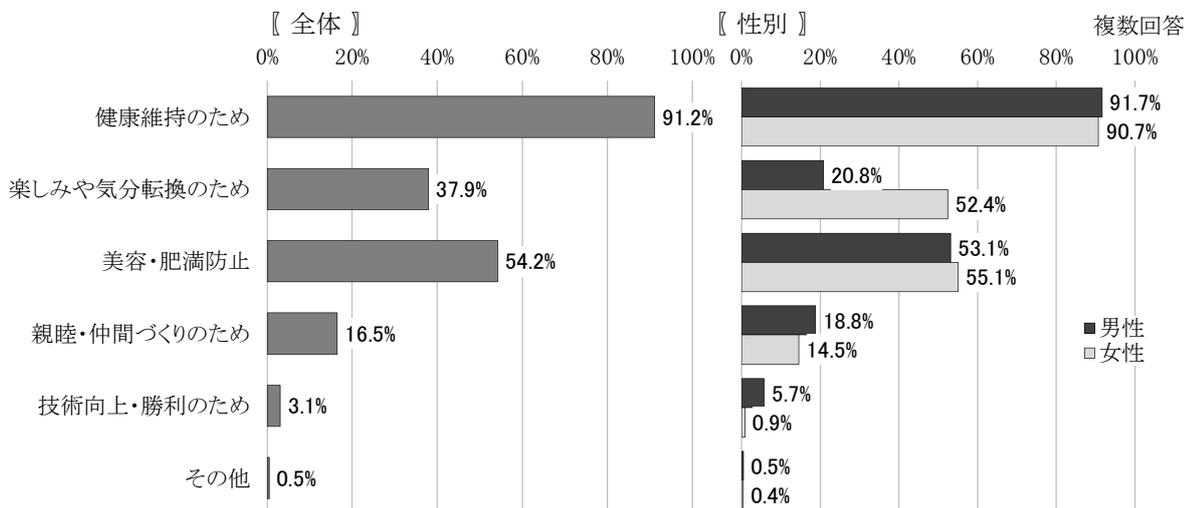
性別・年代別で好まれる運動の様子が大きく異なっている。  
『競技型スポーツ』は、男性の20歳代が特に多く47.1%で年代が増すに従って少なくなっている。  
『軽スポーツ』は、女性よりも男性が好む傾向にあり、30～70歳代の男性にほぼ同じ割合でいた。  
『健康運動』は、性別・年代別関係なく親しまれているが、比率は男性の方が高かった。  
『整体運動』は、女性に多く親しまれており、どの年代でも高い傾向にあった。



**設問⑤ 運動をどんな目的でしたいと考えていますか。(複数回答可)**

- 1 健康維持のため
- 2 美容・肥満防止
- 3 楽しみや気分転換のため
- 4 親睦・仲間作りのため
- 5 技術向上・勝利のため
- 6 その他 ( )

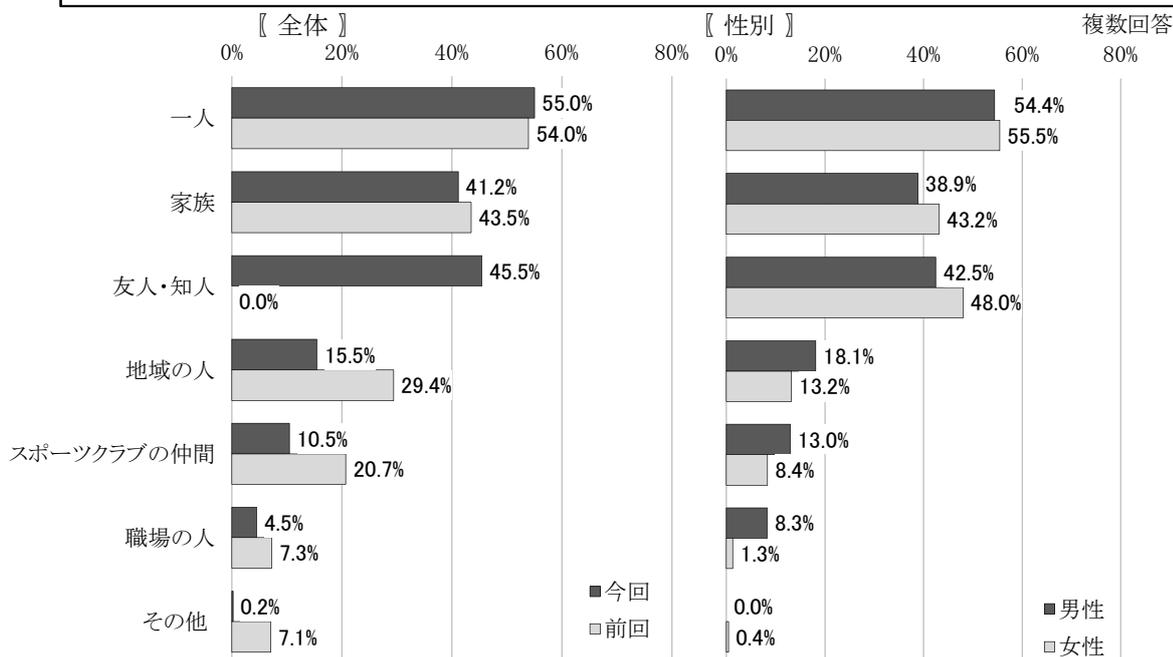
『健康維持』の目的としての運動が最も多く、次に『美容・肥満防止』を目的に運動をする人が多かった。また、女性では、『楽しみや気分転換のため』が男性の倍以上の割合であった。



**設問⑥ 主に「だれ」と運動・スポーツをしたいと考えていますか。(複数回答可)**

- 1 一人
- 2 家族
- 3 友人・知人
- 4 地域の人
- 5 スポーツクラブの仲間
- 6 職場の人
- 7 その他 ( )

前回調査時と同様、『一人』が55.0%と最も多く、次いで『友人・知人』が45.5%、『家族』が41.2%となっている。

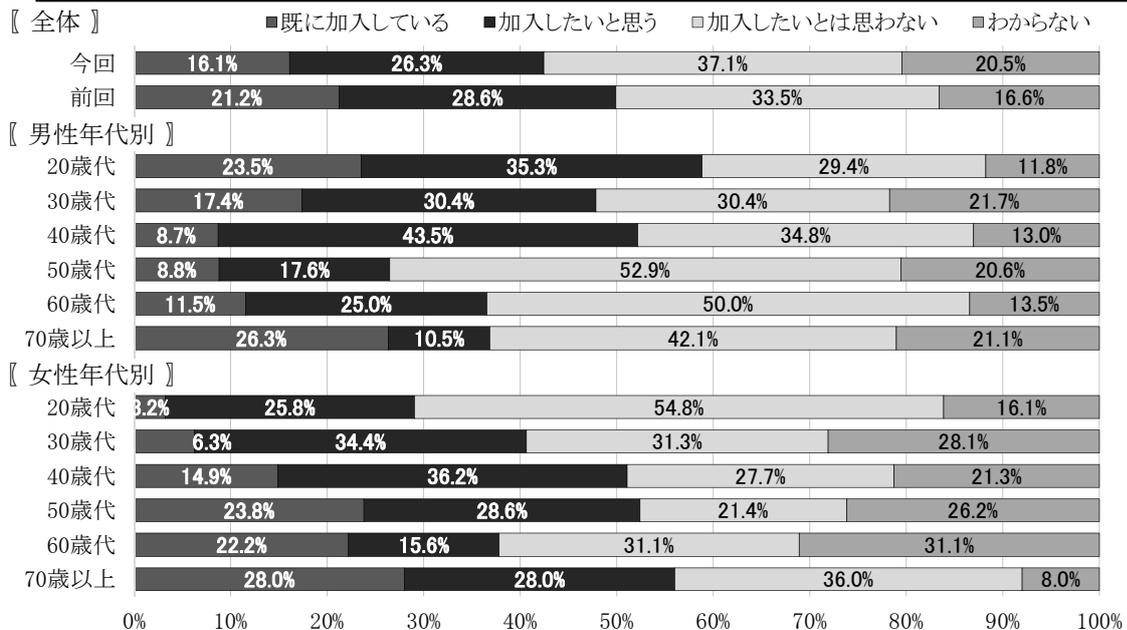


**設問⑦ 自分の好きな運動やスポーツのクラブ、同好会があれば、あなたは加入したいと思いますか。**

- 1 既に参加している ⇒ ⑦-1~3へ
- 2 参加したいと思う ⇒ ⑦-1~3へ
- 3 参加したいとは思わない ⇒ 「3 運動・スポーツを行う環境について」に進んでください。
- 4 わからない ⇒ 「3 運動・スポーツを行う環境について」に進んでください。

全体では、『既に参加している』と『参加したいと思う』の割合を合わせると42.4%で、前回調査時の49.8%より7.4%減少した。

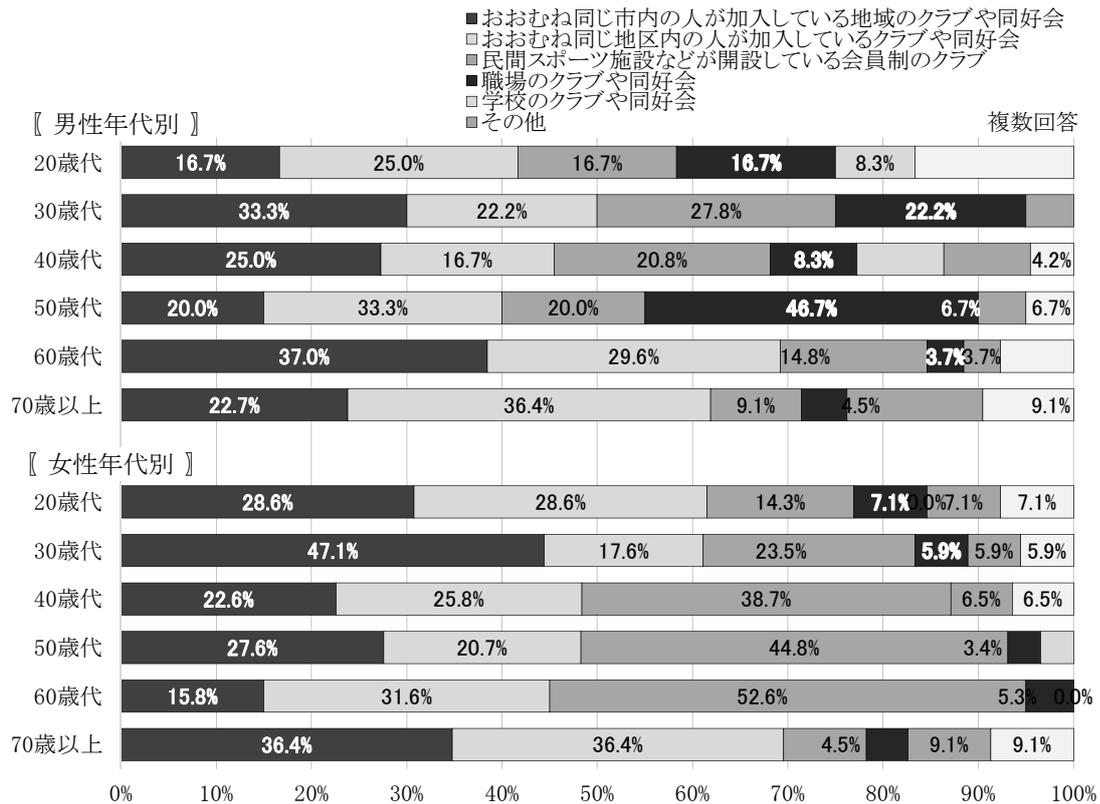
性別・年代別で見ると、男性では20歳代が58.8%で最も高く、女性では70歳以上が56.0%で最も高かった。傾向としては、男性は20~40歳代の割合が高く、女性は40~70歳以上の割合が高いなど、男女で正反対の傾向が見られた。



設問⑦-1 それは、どのようなクラブや同好会ですか。(複数回答可)

- 1 職場のクラブや同好会
- 2 学校のクラブや同好会
- 3 おおむね同じ地区内の人々が加入しているクラブや同好会
- 4 おおむね同じ市内の人々が加入している地域のクラブや同好会
- 5 民間スポーツ施設などが開設している会員制のクラブ
- 6 その他 ( )
- 7 わからない

男性では、20歳～40歳代までは様々なクラブ・同好会を選択しているのに対し、年齢が高くなるにつれて、「同じ市内のクラブや同好会」「同じ地区内のクラブや同好会」より近くの環境に加入したいと考える傾向にある。  
 女性では、30歳代は「同じ市内のクラブや同好会」の割合が高く、40歳～60歳代は「民間スポーツ施設などのクラブ」の割合が高い傾向にある。

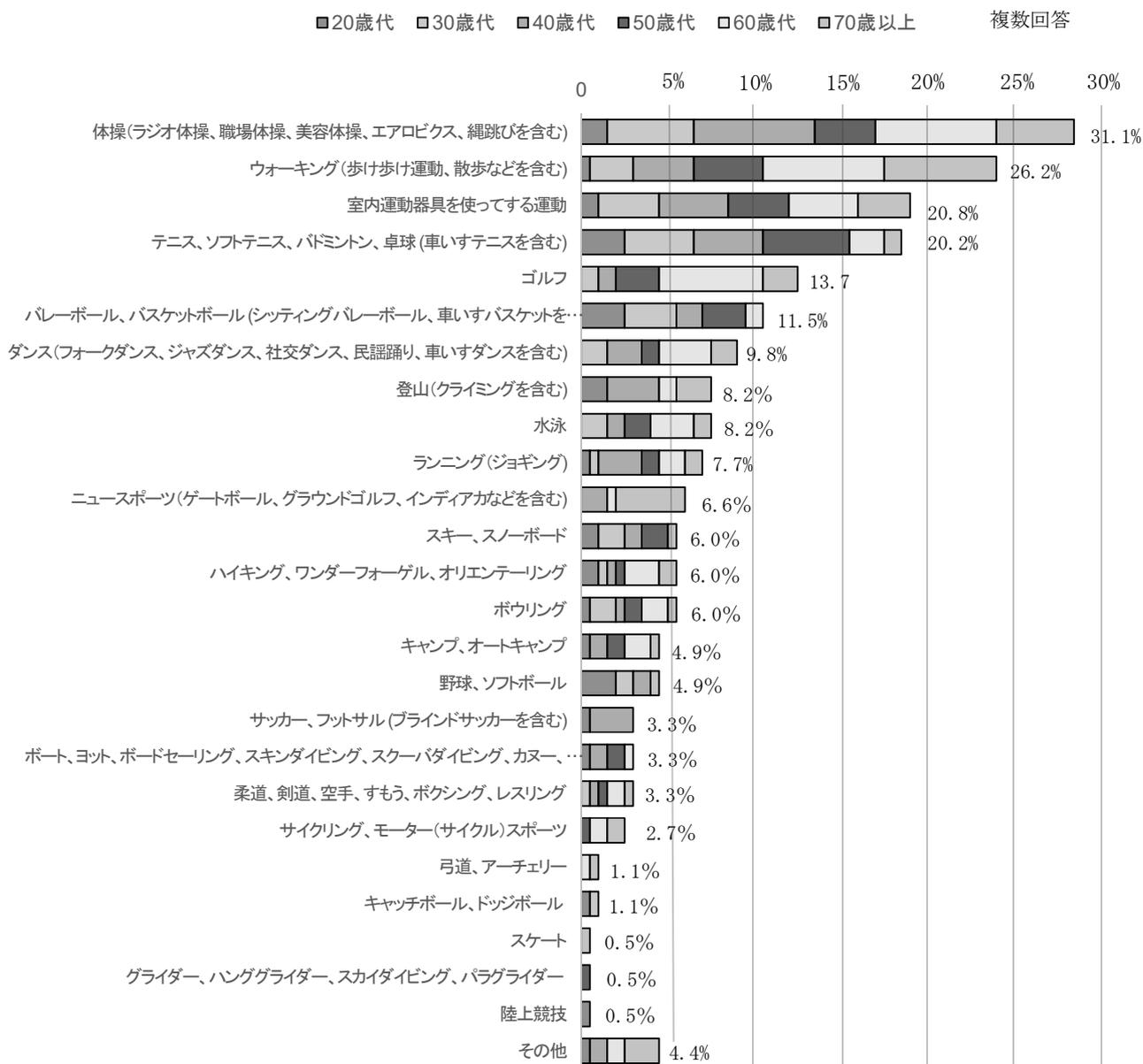


**設問⑦-2 その運動やスポーツの種目はなんですか。(複数回答可)**

(内閣府調査と同一の項目となっています。)

- 1 キャッチボール、ドッジボール
- 2 体操(ラジオ体操、職場体操、美容体操、エアロビクス、縄跳びを含む)
- 3 ウォーキング(歩け歩け運動、散歩などを含む)
- 4 ダンス(フォークダンス、ジャズダンス、社交ダンス、民謡踊り、車いすダンスを含む)
- 5 ボウリング
- 6 ニュースポーツ(ゲートボール、グラウンドゴルフ、インディアカなどを含む)
- 7 ランニング(ジョギング)
- 8 水泳
- 9 室内運動器具を使ってする運動
- 10 スキー、スノーボード
- 11 スケート
- 12 登山(クライミングを含む)
- 13 キャンプ、オートキャンプ
- 14 ハイキング、ワンダーフォーゲル、オリエンテーリング
- 15 ボート、ヨット、ボードセーリング、スキンドайビング、スクーバダイビング、カヌー、水上バイク、サーフィン、釣り
- 16 ゴルフ
- 17 グライダー、ハンググライダー、スカイダイビング、パラグライダー
- 18 サイクリング、モーター(サイクル)スポーツ
- 19 陸上競技
- 20 柔道、剣道、空手、すもう、ボクシング、レスリング
- 21 弓道、アーチェリー
- 22 野球、ソフトボール
- 23 サッカー、フットサル(ブラインドサッカーを含む)
- 24 バレーボール、バスケットボール(シットイングバレーボール、車いすバスケットボールを含む)
- 25 テニス、ソフトテニス、バドミントン、卓球(車いすテニスを含む)
- 26 その他 ( )

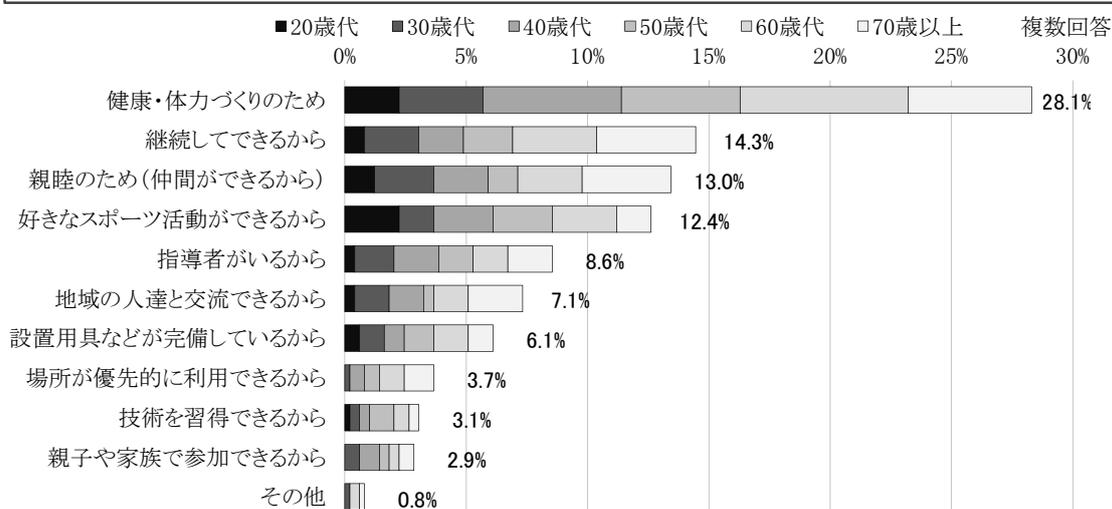
クラブで行いたい種目は、「体操(ラジオ体操、職場体操、美容体操、エアロビクス、縄跳びを含む)」が31.1%と一番多く、次いで「ウォーキング(歩け歩け運動、散歩などを含む)」が26.2%となっている。



設問⑦-3 そのクラブや同好会に加入した、或いは加入したい動機は何でしょうか。(複数回答可)

- 1 継続してできるから
- 2 場所が優先的に利用できるから
- 3 設置用具などが完備しているから
- 4 指導者がいるから
- 5 親睦のため(仲間ができるから)
- 6 健康・体力づくりのため
- 7 好きなスポーツ活動ができるから
- 8 技術を習得できるから
- 9 親子や家族で参加できるから
- 10 地域の人達と交流できるから
- 11 その他 ( )

クラブに加入する動機は、『健康・体力づくりのため』が28.1%で最も多い。次いで『継続してできるから』が14.3%、『親睦のため(仲間ができるから)』が13.0%、『好きなスポーツ活動ができるから』が12.4%と続いている。20歳代を除き、各年代も同じような傾向にある。20歳代は『好きなスポーツ活動ができるから』が最も多い。

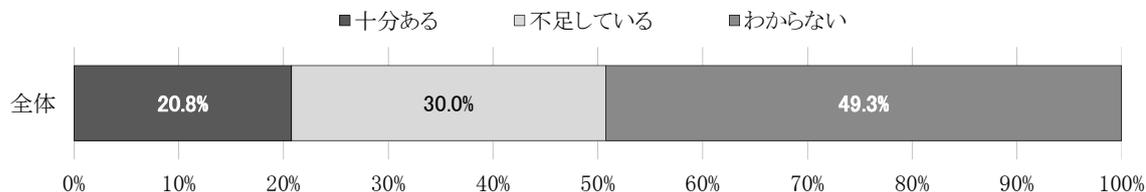


### 3、運動・スポーツを行う環境について

#### 設問① 各種運動・スポーツ教室又は、活動サークルなどの情報は十分ありますか。

- 1 十分ある
- 2 不足している
- 3 わからない

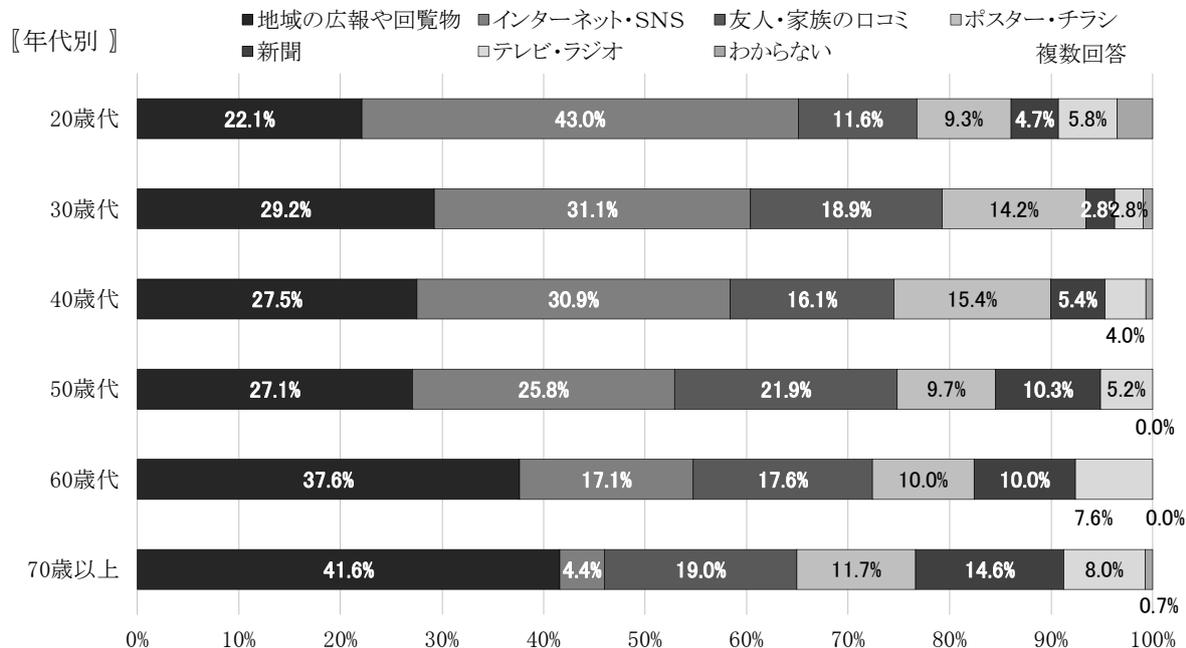
情報の量は、30.0%の人が不足していると感じている。  
わからないと答えた人が5割弱いる。



#### 設問② あなたがその情報を得る場合、何からが多いですか。(3つ以内で選んでお答えください。)

- 1 新聞
- 2 地域の広報や回覧物
- 3 インターネット・SNS
- 4 テレビ・ラジオ
- 5 友人・家族のロコミ
- 6 ポスター・チラシ
- 7 その他 ( )

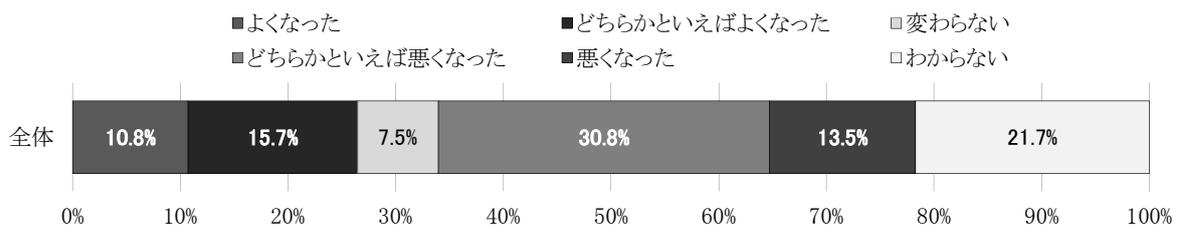
情報を得る手段は、『地域の広報や回覧物』、『インターネット・SNS』、『友人・家族のロコミ』によるものが多く、3つ全てを足した割合は、どの世代でも60%以上を占めている。



**設問③ あなたは、ご自身の子どもの頃と比較して、今の子どもの運動・スポーツや外遊びの環境はどのようになったと感じますか。**

- |                 |   |             |
|-----------------|---|-------------|
| 1 よくなった         | ⇒ | ④ へ進んでください。 |
| 2 どちらかといえばよくなった | ⇒ | ④ へ進んでください。 |
| 3 変わらない         | ⇒ | ⑥ へ進んでください。 |
| 4 どちらかといえば悪くなった | ⇒ | ⑤ へ進んでください。 |
| 5 悪くなった         | ⇒ | ⑤ へ進んでください。 |
| 6 わからない         | ⇒ | ⑥ へ進んでください。 |

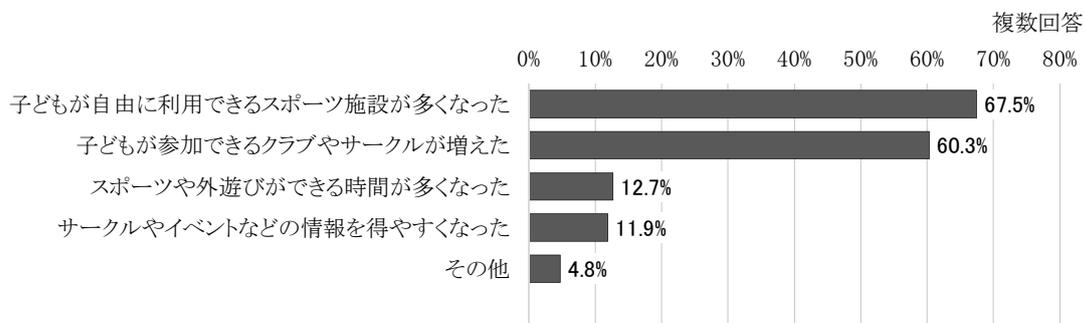
スポーツや外遊びの環境は、良くなったと感じてる人の割合は26.5%（「よくなった」10.8%+「どちらかといえばよくなった」15.7%）、悪くなったと感じている人の割合は44.3%（「どちらかといえば悪くなった」30.8%+「悪くなった」13.5%）で悪くなったと感じている人の割合が多い。



**設問④ ③で1,2のいずれかを答えた方にお聞きします。それはどのようなところですか。（複数回答可）**

- 2 子どもが自由に利用できるスポーツ施設が多くなった
- 3 子どもが参加できるクラブやサークルが増えた
- 4 サークルやイベントなどの情報を得やすくなった
- 5 その他（ ）

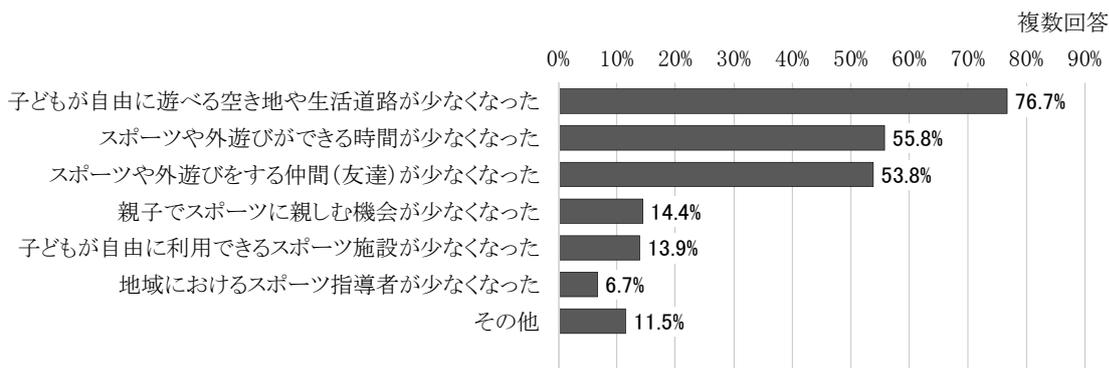
よくなったと感じる理由として、『子どもが自由に利用できるスポーツ施設の増加』、『子どもが参加できるクラブやサークルの増加』、が上位に挙げられる。



設問⑤ ③で4.5のいずれかを答えた方にお聞きします。それはどのようなところですか。  
(複数回答可)

- 2 子供が自由に遊べる空き地や生活道路が少なくなった
- 3 子供が自由に利用できるスポーツ施設が少なくなった
- 4 スポーツや外遊びをする仲間(友達)が少なくなった
- 5 地域におけるスポーツ指導者が少なくなった
- 6 親子でスポーツに親しむ機会が少なくなった
- 7 その他 ( )

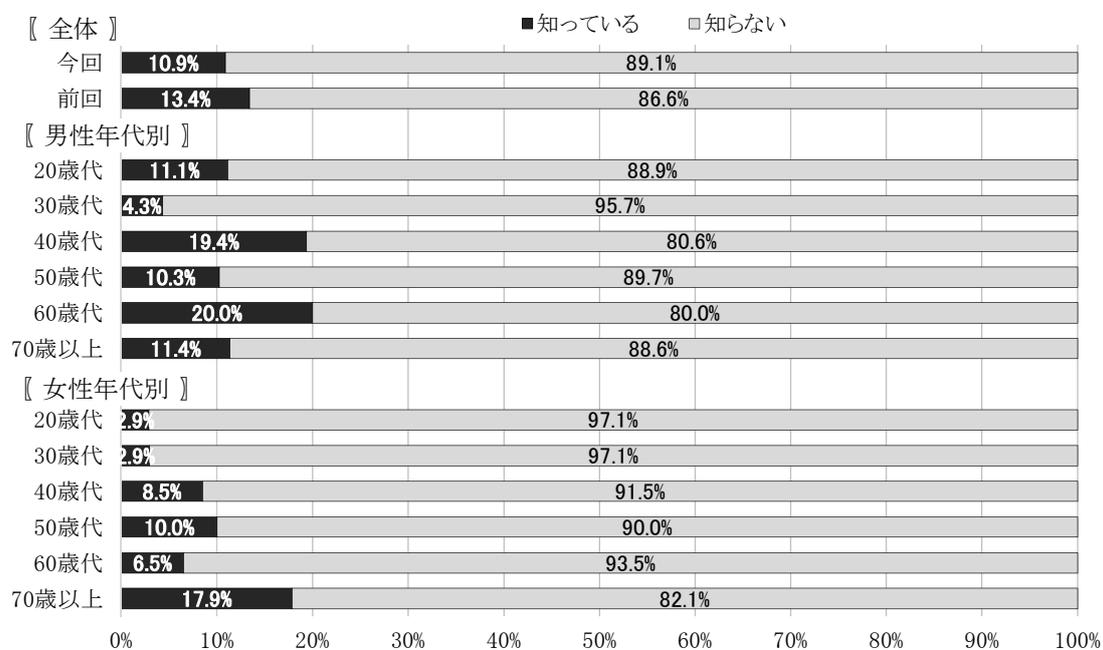
悪くなったと感じる理由として、『子どもが自由に遊べる空き地や生活道路の減少』、『スポーツや外遊びができる時間の減少』、『スポーツや外遊びをする仲間(友達)の減少』が上位に挙げられる。



**設問⑥ 総合型地域スポーツクラブ(国が進めている、地域住民が地域単位につくる、多世代が参加し多種目のスポーツができる、会費制のクラブ)を知っていますか。**

- 1 知っている
- 2 知らない

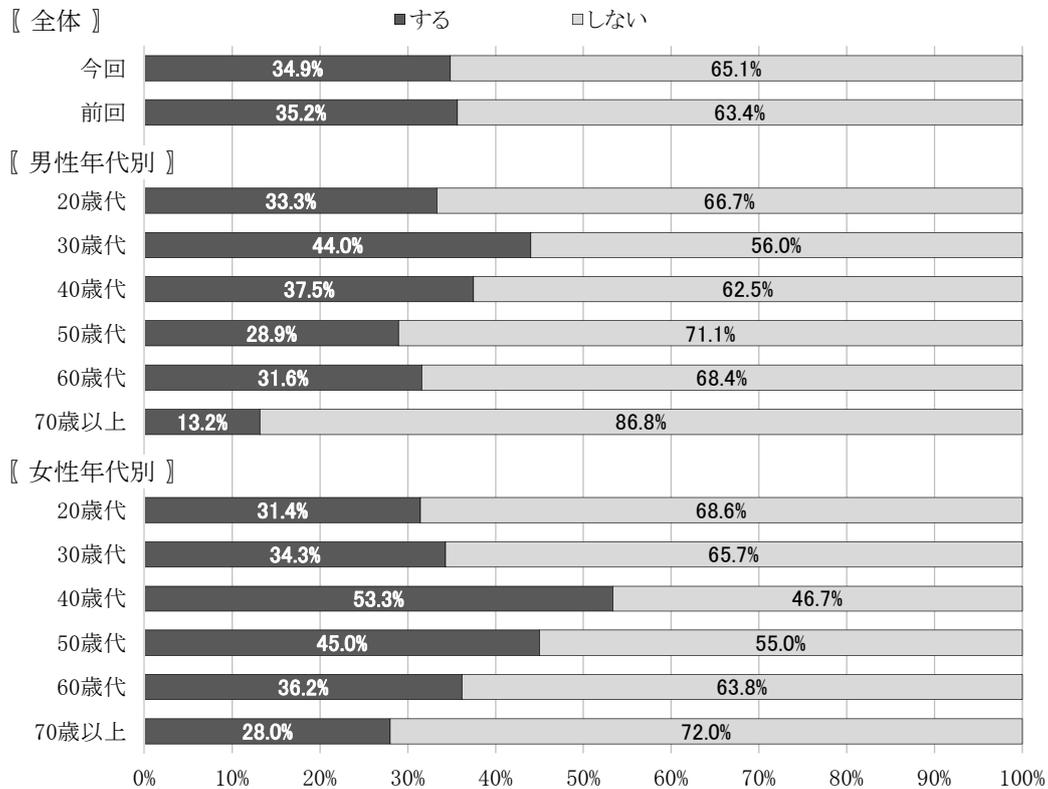
総合型地域スポーツクラブを『知っている』と答えた人は、全体で前回調査時から2.5%(13.4%→10.9%)に減少しており、市内に3つの総合型地域スポーツクラブがある割には、依然として知名度は低い。



**設問⑦ 総合型地域スポーツクラブができれば参加しますか。**

- 1 する
- 2 しない
- 3 既に参加している

総合型地域スポーツクラブが出来れば『参加する』と答えた人は前回の35.2%から34.9%となり、0.3%減少した。少しずつではあるが、毎年、参加したいと思っている人の割合は減少している。性別・年代別では、40歳代女性の50%以上が『参加する』と答えたのに対し、男性の70歳以上は13.2%と低くなっている。

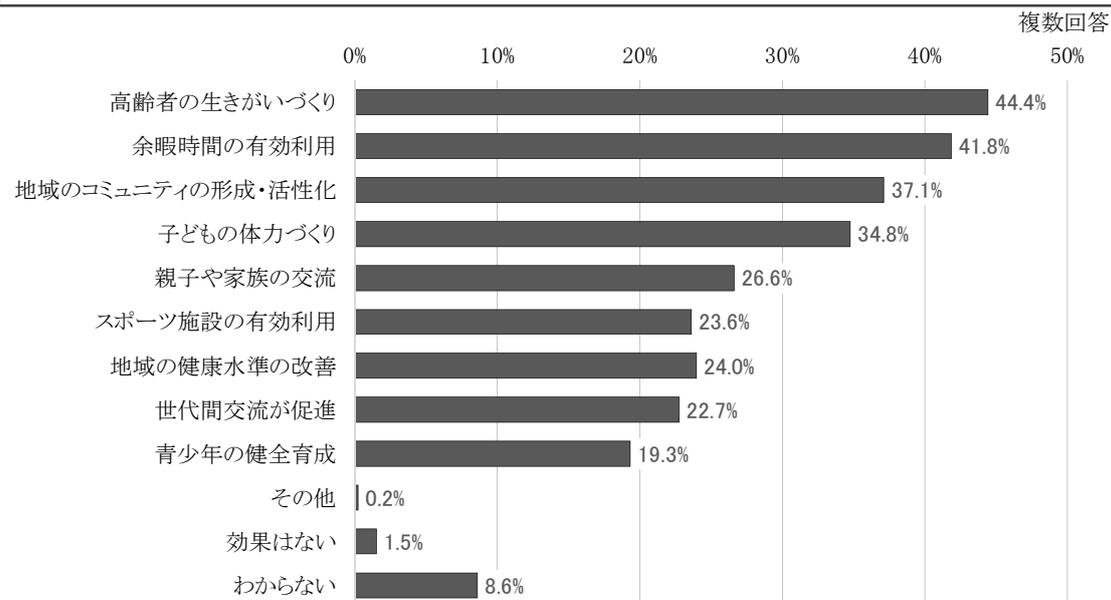


**設問⑧ あなたは、地域におけるスポーツの推進に、どのような効果を期待しますか。**

(複数回答可)

- 1 親子や家族の交流
- 2 余暇時間の有効利用
- 3 地域のコミュニティの形成・活性化
- 4 世代間交流が促進
- 5 子どもの体力づくり
- 6 青少年の健全育成
- 7 高齢者の生きがいづくり
- 8 地域の健康水準の改善
- 9 スポーツ施設の有効利用
- 10 その他 ( )
- 11 効果はない
- 12 わからない

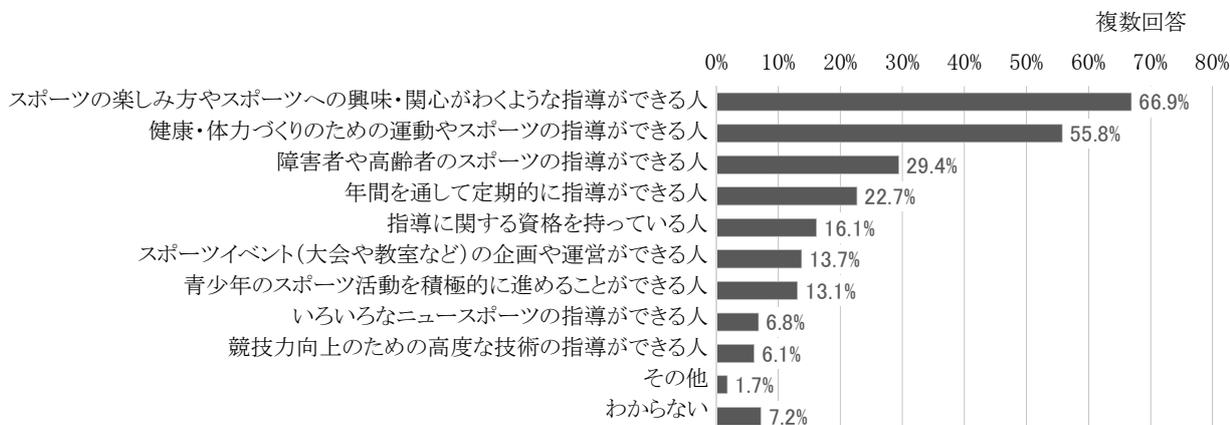
スポーツ振興に期待する効果は多様化している。その中で『高齢者の生きがいつくり』が最も多く、『余暇時間の有効利用』、『地域のコミュニティの形成・活性化』が続く。



**設問⑨ あなたは、運動やスポーツを行うにあたって、どのようなスポーツ指導者が必要だと思いますか。(複数回答可)**

- 1 スポーツの楽しみ方やスポーツへの興味・関心がわくような指導ができる人
- 2 健康・体力づくりのための運動やスポーツの指導ができる人
- 3 障がい者や高齢者のスポーツの指導ができる人
- 4 青少年のスポーツ活動を積極的に進めることができる人
- 5 競技力向上のための高度な技術の指導ができる人
- 6 スポーツイベント(大会や教室など)の企画や運営ができる人
- 7 年間を通して定期的に指導ができる人
- 8 いろいろなニュースポーツ(ゲートボール、グラウンドゴルフ、インディアカなどを含む)の指導ができる人
- 9 指導に関する資格を持っている人
- 10 その他 ( )
- 11 わからない

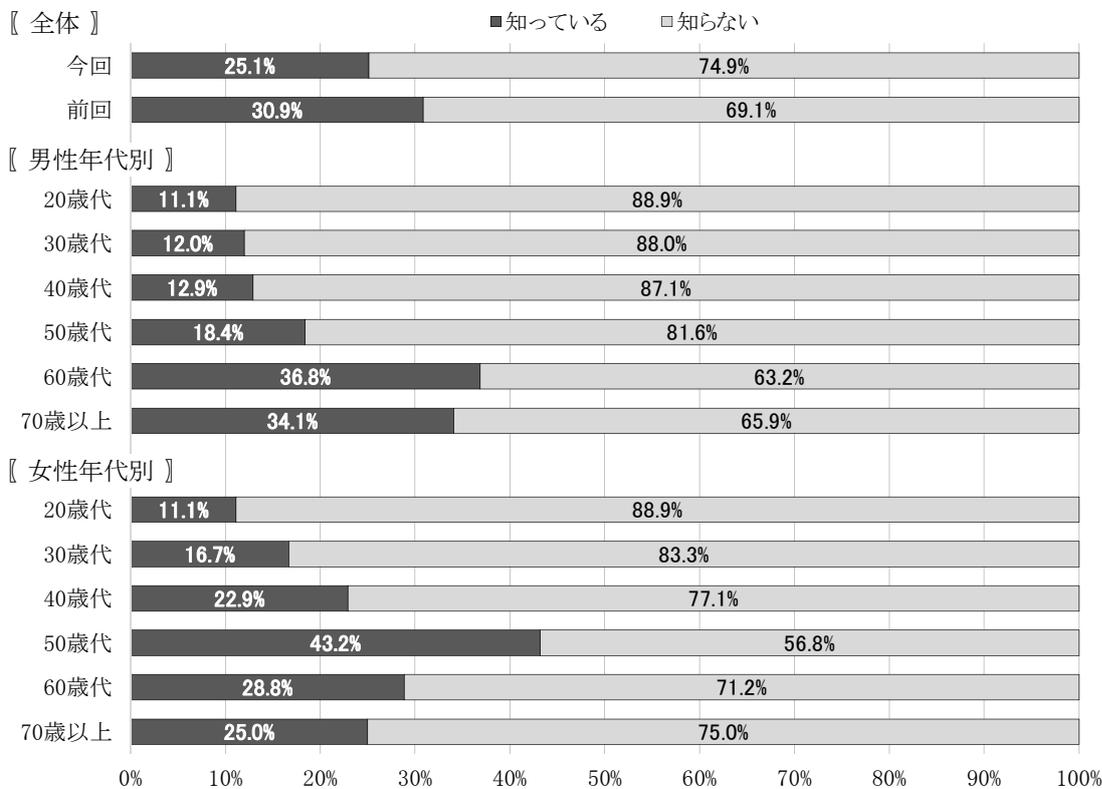
『スポーツの楽しみ方やスポーツへの興味・関心がわくような指導ができる人』と『健康・体力づくりのための運動やスポーツの指導ができる人』が必要との回答した人が上位を占め、身近な指導者を求める声が多い。



**設問⑩ スポーツ推進委員(旧体育指導員)を知っていますか。**

- 1 知っている
- 2 知らない

スポーツ推進委員を「知っている」と回答した人は、前回調査時から5.8%減少(30.9%→25.1%)。年代低いほど、認知度は低くなっていく傾向にある。

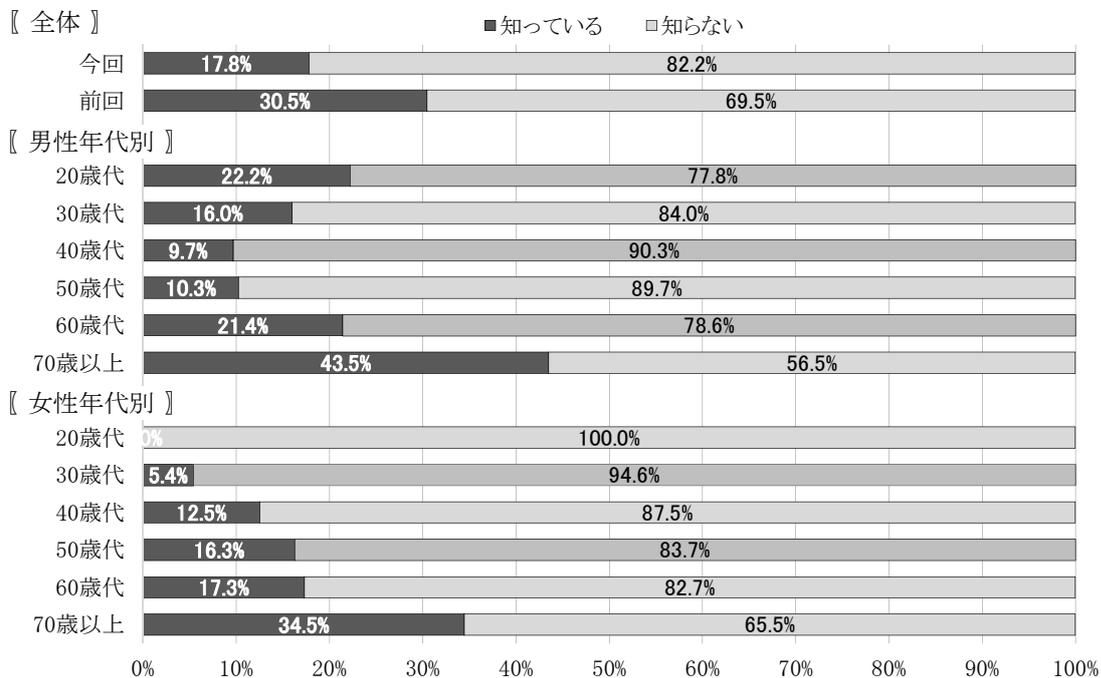


※スポーツ推進委員(旧体育指導員)に対する要望がありましたらお聞かせください。

設問⑪ 当市は、平成元年「健康スポーツ都市宣言」しましたが知っていますか。

- 1 知っている
- 2 知らない

「健康スポーツ都市宣言」を知っていると答えた人は、前回30.5%から17.8%と減少。  
性別・年代別にみると、男性では40～50歳代の認知度が低く、女性では若年層の認知度が低い。  
特に女性の20歳代の認知度は0%となっている。



設問⑫ 市体育施設についてお聞かせください。

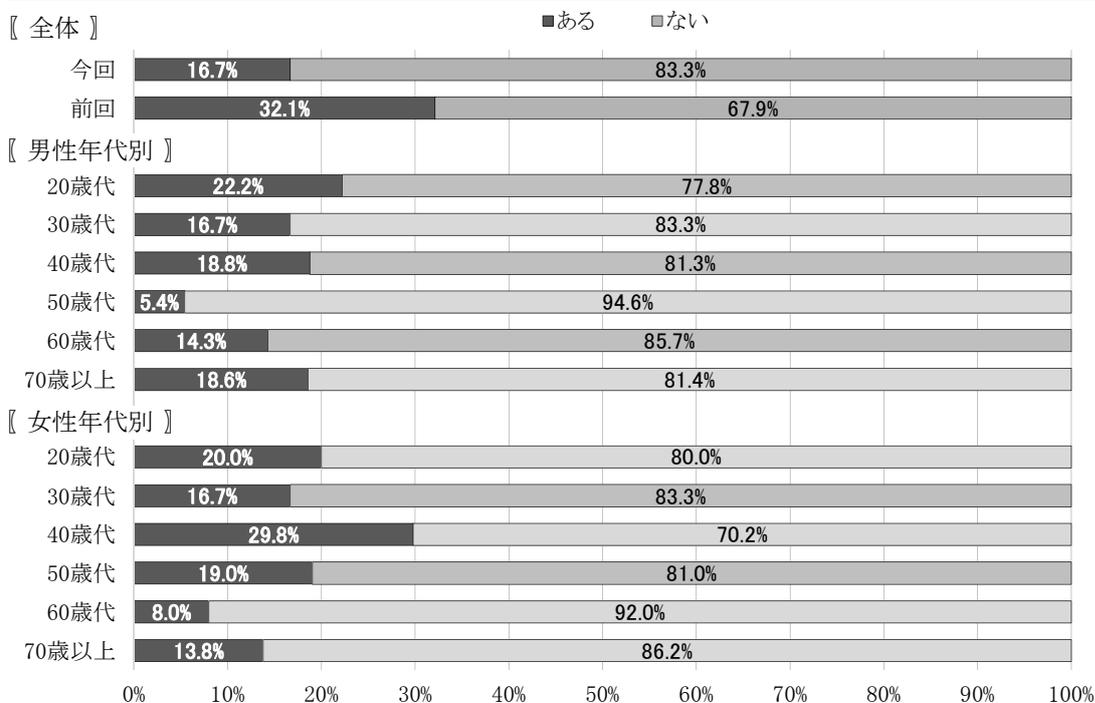
一年間に市体育館施設を利用したことがありますか。

1 ある (ある施設に○印をしてください。)

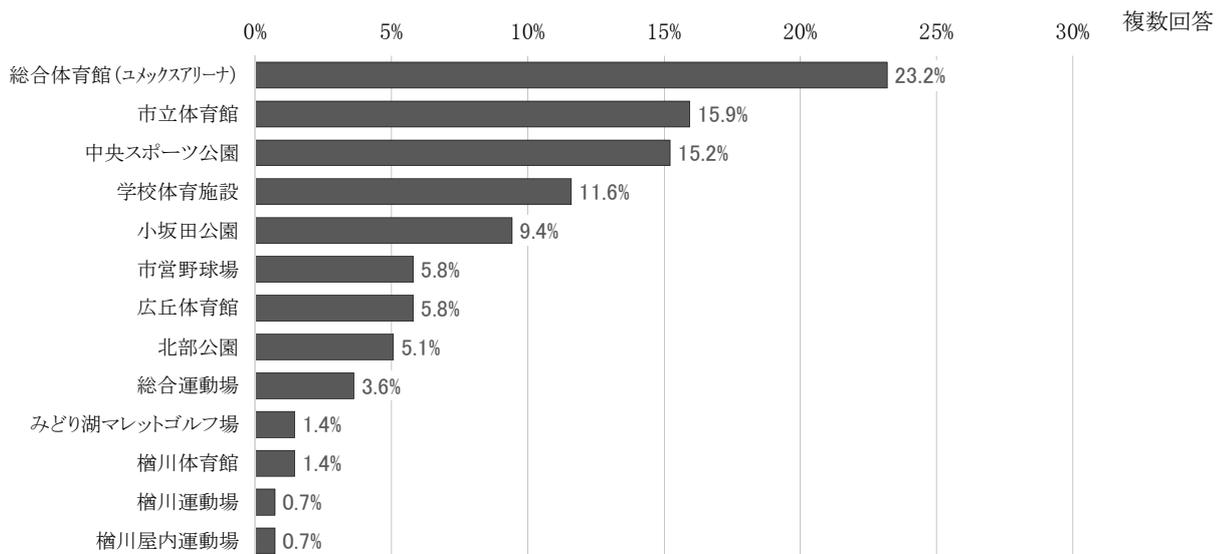
- 1 市立体育館
- 2 中央スポーツ公園【運動広場、サッカー場、テニスコート、弓道場】
- 3 市営野球場
- 4 総合運動場【グラウンド、屋内ゲートボール場】
- 5 小坂田公園【マレットゴルフ場 など】
- 6 みどり湖マレットゴルフ場
- 7 北部公園【多目的運動場、テニスコート】
- 8 檜川体育館
- 9 檜川運動場
- 10 檜川屋内運動場
- 11 広丘体育館
- 12 学校体育施設【体育館、グラウンド】
- 13 総合体育館(ユメックスアリーナ)

2 ない

市体育施設を利用したことがある人は、16.7%で前回より15.4%と大幅に減少した。これには新型コロナウイルスの蔓延が、ひとつの要因として考えられる。  
性別・年代別では、50歳代男性と60歳代女性の利用率が低くなっている。



使われている施設の割合は、『総合体育館(ユメックスアリーナ)…23.2%』、『市立体育館…15.9%』、『中央スポーツ公園…15.2%』、『学校体育施設…11.6%』と続いている。



**設問⑬ 現在ある施設で見直すべき点があればお聞かせください (例)広さ、付帯施設等**

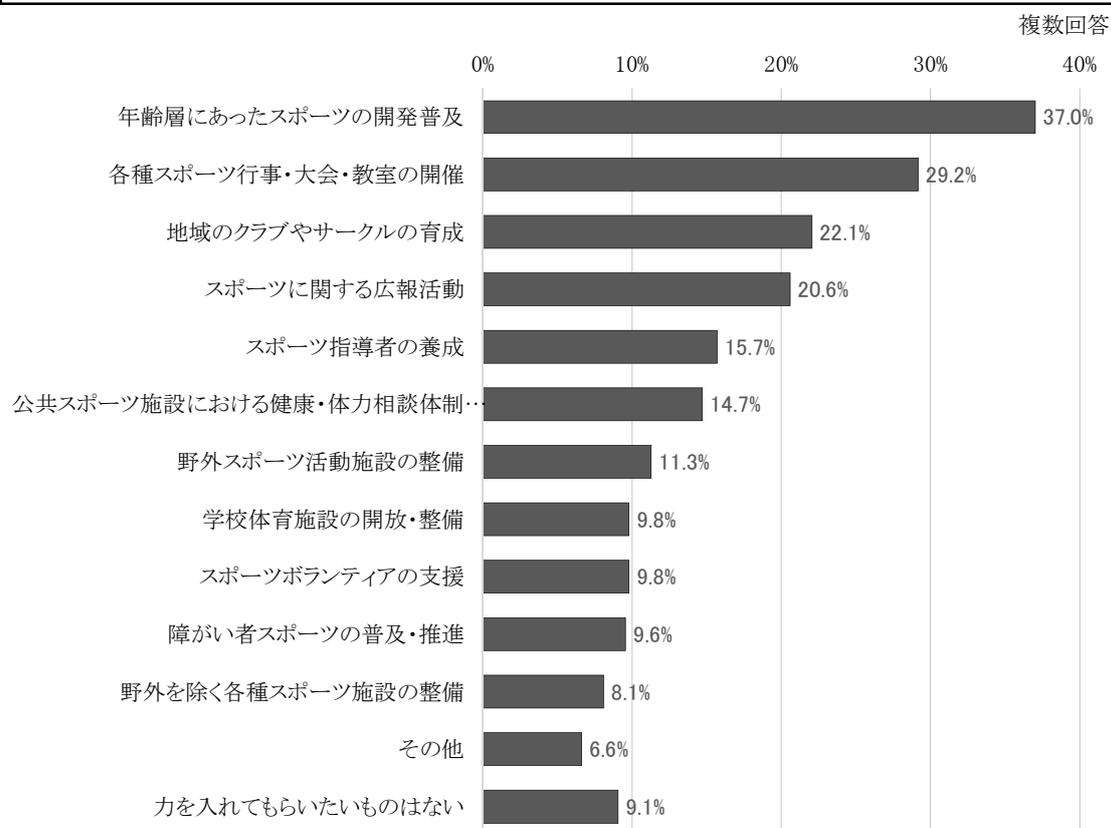
- 1 市立体育館 ( )
- 2 中央スポーツ公園 ( )
- 3 市営野球場 ( )
- 4 総合運動場 ( )
- 5 小坂田公園 ( )
- 6 みどり湖マレットゴルフ場 ( )
- 7 北部公園 ( )
- 8 檜川体育館 ( )
- 9 檜川運動場 ( )
- 10 檜川屋内運動場 ( )
- 11 広丘体育館 ( )
- 12 学校体育施設 ( )
- 13 総合体育館(ユメックスアリーナ) ( )

設問⑭ スポーツをもっと推進させるために、市に今後どのようなことに力を入れてもらいたいと思いますか。

(複数回答可)

- 1 各種スポーツ行事・大会・教室の開催
- 2 地域のクラブやサークルの育成
- 3 スポーツ指導者の養成
- 4 スポーツに関する広報活動
- 5 学校体育施設の開放・整備
- 6 野外スポーツ活動施設の整備
- 7 野外を除く各種スポーツ施設の整備
- 8 スポーツボランティアの支援
- 9 障がい者スポーツの普及・推進
- 10 年齢層にあったスポーツの開発普及
- 11 公共スポーツ施設における健康・体力相談体制の整備
- 12 その他 ( )
- 13 力を入れてもらいたいものはない

市に今後力を入れてもらいたいこととして一番多かった要望が『年齢層にあったスポーツの開発普及』で、次に『各種スポーツ行事・大会・教室の開催』、『地域のクラブやサークルの育成』、『スポーツに関する広報活動』の順に多くなっている。



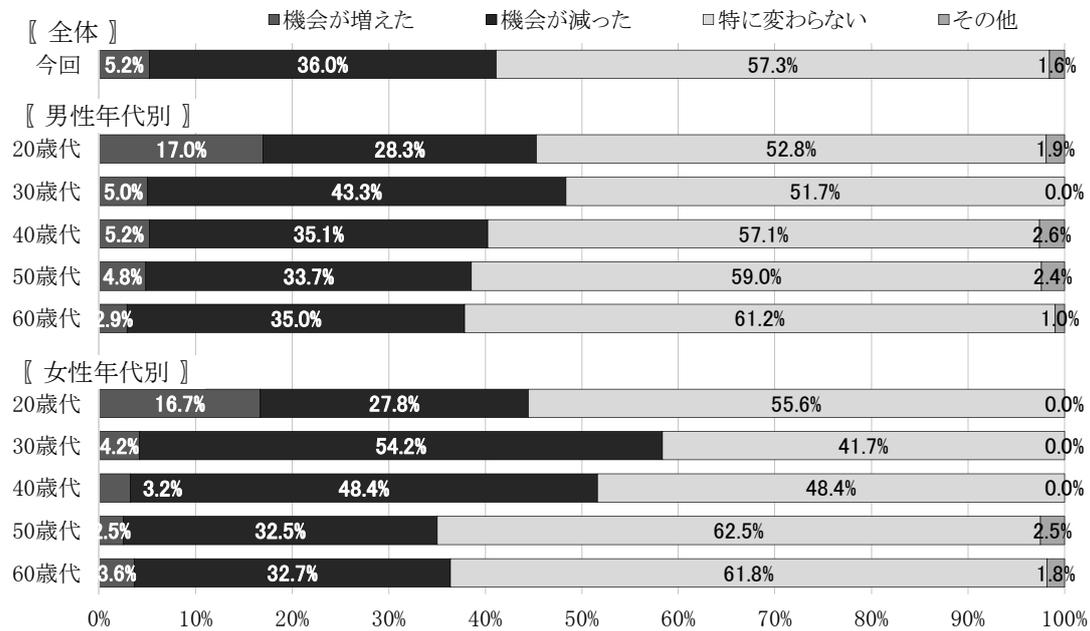
※具体的な意見がありましたらお聞かせください。(設問⑭からの続き。)

**設問⑮ 新型コロナウイルスの流行後、運動やスポーツをする機会に変化はありましたか。**

この中から1つだけお答えください。

- 1 運動やスポーツをする機会が増えた
- 2 運動やスポーツをする機会が減った
- 3 特に変わらない
- 4 その他 ( )

新型コロナウイルスの流行により、運動やスポーツをする機会に変化があったと感じている人の割合は、全体で41.2% (機会が増えた5.2%+機会が減った36.0%)であったのに対し、特に変わらないと感じている人の割合は57.3%であった。  
性別・年代別で見ても、どの年代にあっても、ほとんど同様の割合であった。

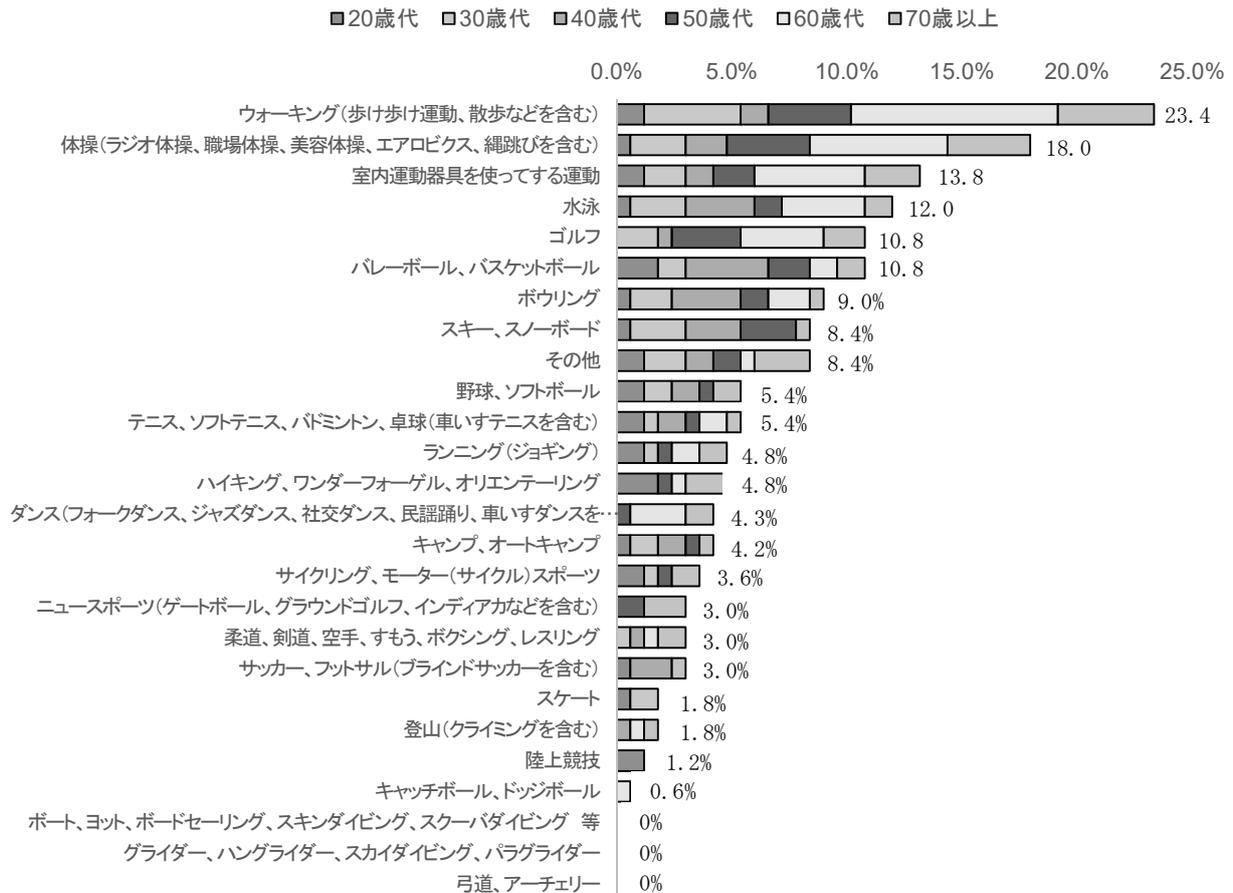


**設問⑩ ⑮で1,2のいずれかと答えた方にお聞きします。その運動やスポーツの種目はなんですか。**

(内閣府調査と同一の項目となっています。)

- 1 キャッチボール、ドッジボール
- 2 体操(ラジオ体操、職場体操、美容体操、エアロビクス、縄跳びを含む)
- 3 ウォーキング(歩け歩け運動、散歩などを含む)
- 4 ダンス(フォークダンス、ジャズダンス、社交ダンス、民謡踊り、車いすダンスを含む)
- 5 ボウリング
- 6 ニュースポーツ(ゲートボール、グラウンドゴルフ、インディアカなどを含む)
- 7 ランニング(ジョギング)
- 8 水泳
- 9 室内運動器具を使ってする運動
- 10 スキー、スノーボード
- 11 スケート
- 12 登山(クライミングを含む)
- 13 キャンプ、オートキャンプ
- 14 ハイキング、ワンダーフォーゲル、オリエンテーリング
- 15 ボート、ヨット、ボードセーリング、スキndaイビング、スクーバダイビング、カヌー、水上バイク、サーフィン、釣り
- 16 ゴルフ
- 17 グライダー、ハンググライダー、スカイダイビング、パラグライダー
- 18 サイクリング、モーター(サイクル)スポーツ
- 19 陸上競技
- 20 柔道、剣道、空手、すもう、ボクシング、レスリング
- 21 弓道、アーチェリー
- 22 野球、ソフトボール
- 23 サッカー、フットサル(ブラインドサッカーを含む)
- 24 バレーボール、バスケットボール(シッティングバレーボール、車いすバスケットボールを含む)
- 25 テニス、ソフトテニス、バドミントン、卓球(車いすテニスを含む)
- 26 その他 ( )

前設問で運動機会に変化があったと答えた人の中で、最も影響を受けた種目は『ウォーキング(歩け歩け運動、散歩などを含む)』で**23.4%**。次いで、『体操(ラジオ体操、職場体操、美容体操、エアロビクス、縄跳びを含む)』が**18.0%**、『室内運動器具を使ってする運動』が**13.8%**であった。



設問⑱ 健康体力づくり・生涯スポーツの推進について、あなたが日ごろ感じていることや、ご意見がありましたらお聞かせください。

## 施設の見直すべき点

### 市立体育館・全体的な施設老朽化

- ・駐車場が狭いので広げるべき
- ・トイレの整備
- ・ボールやラケット等、道具をある程度自由に使えるように整備して欲しい
- ・空調がないため、コロナ対策を施策する際は窓を開けるしかない。そのため、卓球ボールが風で煽られてしまう
- ・駐車場が少ない

### 中央スポーツ公園・芝生の方に、ライトをつけて欲しい

- ・駐車場の整備、砂利の駐車場への通路がなくなり、大変混雑する状況となっている。(満車による)Uターンによって、より危険な場所がある。大会等で県外からも人が集まる施設なので、整備すれば良い施設だという印象も強くなると思う
- ・トイレが古い。駐車場が雨の日プールのように水がひかない
- ・駐車場を増やしてもらいたい
- ・トイレの数が少ない
- ・日陰の座るところが欲しい
- ・車が通行する外周道路を使わなくてもよい、足の負担を和らげるソフトラバーのランニングコースが欲しい
- ・テニスコートの拡張
- ・人工芝入れ替えと照明化
- ・子どもが遊んでいると注意される
- ・東コート以西コートの様にしてほしい
- ・テニスコートの面数を増やしてほしい
- ・人工芝を新しくして欲しい、ナイターができるようにして下さい
- ・テニスコートの人工芝化、冬季使用
- ・色々な設備がありそうだが実際にどんな設備があり、どれくらいの料金で利用できるか等、知らないことが多いため、設備や利用方法等のわかりやすい宣伝があると利用してみようという気になるかも。公園内を散策(散歩)したことはあるが、その辺の詳しい部分がよくわからなかった
- ・夏休み中の花火跡を散見する
- ・屋内テニスコートにして欲しい
- ・広さ、全天候化
- ・予約方法が手間取る
- ・テニスコートの整備

### 市営野球場・狭い

- ・老朽化が進んでいる
- ・野球以外も利用できるようにする
- ・別の場所に移転
- ・古いので更地にして売り出す
- ・新しくするべき
- ・施設の更新
- ・周辺住民の理解がなさすぎる
- ・高校硬式、社会人硬式、プロ野球が開催出来る広さ・設備・施設の整備
- ・継続してほしい
- ・小坂田地域へ移転

総合運動場・全天候化

小坂田公園・プールの再建

- ・会員だけに任せず、市でも手を加えてほしい
- ・出入口が入りにくい
- ・市民プール跡地の活用
- ・プールがなくなってしまったのが残念
- ・山に近く、行きづらい
- ・何度も案をだしたが駐車場ってなんで？
- ・子供の遊び場にして
- ・道の駅と入浴施設を作って欲しい
- ・子供が遊べる施設を作って欲しい
- ・トイレだけキレイになっても良くない
- ・プールがなくなり、水遊びできる噴水や小さい川とか欲しい
- ・プールが復活して欲しい

檜川体育館・カーテンがきれいになるとうれしい

- ・体育館の真ん中を仕切るネットと玄関と外灯
- ・駐車場がせまい
- ・2階部分の有効活用
- ・新しくして楽しく体を動かす事が出来る施設にして欲しい

檜川運動場・意見なし

檜川屋内運動場・一部の利用者しか内部を知らない

みどり湖マレットゴルフ場・場所がどこにあるか分からない

- ・もっと平野部に作って欲しい
- ・コース幅が狭すぎる
- ・整備して欲しい

北部公園・クマ対策をして欲しい

- ・施設が狭くて楽しめない
- ・水あそびするのに水も水路も汚くて遊べない

広丘体育館・意見なし

学校体育施設・学生優先は当然である。使用不可。

- ・利用方法の周知
- ・桔梗小学校の卓球台について、脚が壊れていて台を広げても斜めになってしまう

総合体育館(ユメックスアリーナ) ・レンタル料を安くして欲しい

- ・土日に借りれる面積と金額卓球台一台で家族で遊びたい(半面も使用しない)
- ・使用料金が高いので利用しづらい
- ・広すぎる
- ・看板・案内板の設置
- ・キャンセル出来るようにして欲しい
- ・外にあるバスケットゴールを見かける度に利用してみたいと思うがバスケットボールがないため、気軽に利用できない
- ・外用のランニングコースが欲しい
- ・隣に市民プールが欲しい
- ・広さ(プロの大会が実施できる規模)

全施設共通 ・お金は他にもっと使うべき所が多くあると思いますが！

- ・どこも中途半端で魅力がない
- ・住んでいる地域から遠く感じてしまうので、もう少し塩尻市の北方面にもあれば嬉しい

## スポーツ推進委員に対する要望

|       |    |   |
|-------|----|---|
| 60歳代  | 女性 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・せっかく新しい体育館が出来たので土日、祝日、平日いずれも活用できるイベントや教室(できれば無料か低予算で誰でも参加しやすい)の開催を希望します。</li> <li>・高ボッチや市内各所もあることなので、もっとハイキング・ウォーキングなど催しものを開いて欲しい。</li> </ul> |
| 70歳以上 | 女性 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・体力が衰えはじめたので、低姿勢で教えてくださることを望みます。</li> </ul>  |
| 60歳代  | 男性 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・あるのは知っていますが誰なのかは知りません。</li> </ul>   |
| 70歳以上 | 女性 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・年代別、時間帯、朝のみ、夜のみではなく、自分の空いている時間に参加出来るものがあったら嬉しいです。</li> </ul>  |
| 50歳代  | 男性 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・きちんと活動ができる人をお願いしたい。割り振りや当番制では本来の意図を十分にすすめられない。ボランティアで支える側など、かかわりたい人の意向がいかせる組織づくり。継続ができるように世代を広げた組織づくりを。</li> </ul>                            |
| 60歳代  | 男性 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・どのような活動をしているのかよくわからない。体協や公民館活動を抜きにして、スポーツ推進委員独自にどのような活動をしているのか知りたい。</li> </ul>  |
| 50歳代  | 女性 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・お金と手間をなるべくかけず、体を動かすことの楽しさを多くの人に伝えて欲しいです。気軽に参加して体力づくりができると良いと思います。また、その場限りでなく家でも継続できることが大切だと思います。皆さま頑張ってください。</li> </ul>                       |
| 60歳代  | 男性 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・スポーツに対して熱すぎる、一般の人と感覚を知った方が良い。</li> <li>・偉そうに指導しない、熱く指導しない。</li> </ul>   |
| 60歳代  | 女性 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・人選において義務的で無く積極的に引っ張っていける人を選んで欲しい。</li> </ul>  |
| 60歳代  | 男性 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・親や大人が強制的にスポーツ(競技)をやらせているので長続きしない。</li> <li>・子供自身に考えさせる環境づくりを。</li> </ul>  |
| 50歳代  | 女性 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・各年齢層でのスポーツを考え、もっとアピールして欲しい。</li> </ul>  |

## スポーツ振興への要望

|       |    |   |
|-------|----|---|
| 60歳代  | 男性 | ・塩尻市にも市民プールを作って頂きたい。  |
| 40歳代  | 女性 | ・子供たちがほとんど外で遊ばず、室内でゲームやユーチューブばかりです。コロナのせいで、放課後もお友達の家へ行って虫探しをすることすら、ままなりません。子供たちが外で思い切り声を出したり、服を汚したりしながら、のびのびと遊べるような、そんな企画を希望します。また、常に遊べる施設の開放や泥遊びスポットの設立なども希望します。               |
| 30歳代  | 女性 | ・中央スポーツ公園は市内外の人が集まる場所なので、明るく綺麗なイメージで管理・運営をお願いしたい。   |
| 70歳以上 | 女性 | ・スポーツは一部の人のものと思えることが多い。動きの鈍い人でも温かく教えてくれると良いと思う。   |
| 60歳代  | 男性 | ・歩道路が狭いところが多い(国道153号)。ウォーキングロードを作って欲しい。   |
| 50歳代  | 男性 | ・市税の使い方として、スポーツ振興より優先度が高いものがあると考えられる。例えば、巡回バスの増加、増使等。   |
| 40歳代  | 女性 | ・スケボーが出来る広い場所が欲しい。道路でやっている子供がいて危ない。   |
| 60歳代  | 男性 | ・自分で出来る症状に合った簡単なリハビリ教育を教えてくれるような場所を作って欲しい。  |
| 70歳以上 | 男性 | ・市の施設を利用したいが調べるよりも、広範囲にまた民間施設も含めて調査した方が市民の実状に近いものになると思います。<br>・信州スカイパークの利用状況や松本や岡谷など隣接する市や町の施設も含めてもらいたい。  |
| 70歳以上 | 男性 | ・もっとバラエティに富んだスポーツの推進を進めて欲しい。ゴルフのような野外スポーツを！<br>・障がい者に対する援助を望む(健常者も一緒にできる種目(ボッチャ等))。   |
| 50歳代  | 男性 | ・都会と違い自然があるのだからMTBのコースやスケートのパークも作れるのに、何度市と話しても“考えておきます”と。いくら建物を建てても人口が少ない地方の都市、大きな大会ができるしっかりとした施設を作って活性化につなげなければもったいない。   |
| 60歳代  | 男性 | ・ジョギング、ウォーキング、軽いハイキングができる場所の設置。できれば各地域から手軽に行ける場所が良い。  |
| 70歳以上 | 男性 | ・北部公園で野球が出来るように整備して欲しい。野球の出来る場所がなくなっている。  |
| 70歳以上 | 男性 | ・自由で楽しめ、体力保つ為運動がしたい。  |
| 70歳以上 | 女性 | ・病気、怪我からの復帰に寄り添ってくれるようなリハビリテーションが気軽入会できる。施設があれば年令の高い人にも入会できればと思います。   |
| 60歳代  | 男性 | ・自分の体力がどのくらいか測定し、その結果をフィードバックして欲しい。   |
| 40歳代  | 男性 | ・スポーツ施設(SAM塩尻)など利用料金が値上げしたので、少し補助して欲しい。   |
| 70歳以上 | 男性 | ・幼児から可能な子どもの教室をもっと増やしてほしい。親子参加型。新体操があまりないので作って欲しい。  |
| 60歳代  | 男性 | ・中学生等部活動において、外部コーチ指導者について賛成です。いろいろな課題があると思いますが、進めて教員の負担を少しでも軽減してほしいと思います。その為にも施設の安価な開放をお願いします。  |
| 20歳代  | 女性 | ・1歳未満や幼児を連れていけるスポーツの場を提供して欲しい。子育てをしていると中々参加出来ないで、会費がかからず自由に参加出来て、同世代の方々や子育てしてる方と一緒に参加出来るような場が欲しい。   |
| 60歳代  | 男性 | ・幼、保、小、中、高の子供たちがスポーツを楽しめる施策を工夫してほしい。子供たちのスポーツ活動が、学校の部活や地域の競技スポーツに偏っているように思われる。  |
| 50歳代  | 男性 | ・スポーツ指導者が出来る市職員を採用して欲しい。  |
| 30歳代  | 男性 | ・小学生などの子供がいる世帯には、学校での保護者会などを通じ、保護者への運動意識が大切であるということを認知させる必要がある。スクリーンタイムや、テレビ時間の増加が指摘されているが、それは子供にだけ原因があるのではなく、若い子育て世代も自宅で過ごす時間が増加し、子供に影響を与えてしまっている。親の運動意識を高めなければスポーツの推進は難しいと思う。 |
| 50歳代  | 男性 | ・ルアー釣りなど、スポーツフィッシングを手軽に実践できる施設の拡充。  |
| 30歳代  | 女性 | ・小さい子供がいるので、幼児や子どものためのイベントや体育館開放日などがあつたら行ってみたいかと思いました。<br>・サークル等にも入っておらず、今のところ体育館やスポーツ施設には縁がない生活をしています。   |

|      |    |   |
|------|----|---|
| 20歳代 | 女性 | ・スカイパークの様な自由に運動できる公園があればいい。   |
| 40歳代 | 男性 | ・サイクリングコースの整備を望みます。<br>・奈良井川河川敷は松本市と協力して最後まで繋げてほしい。   |
| 40歳代 | 女性 | ・どこにどんな施設があるかもよくわかっていないので、イベントがあれば知る機会が増えるかなと思う。  |
| 50歳代 | 女性 | ・屋内プールや屋内テニスコートを作って欲しい。   |
| 50歳代 | 男性 | ・スポーツイベントの周知について、広報、地区で回覧される回覧チラシが主な手段と思いますが、何かもう一つほしいように思います。見逃してしまう。例えば、新聞、SNS等で案内する など。          |
| 50歳代 | 男性 | ・やりたい時にやれる場所や施設の無料開放。(借りる時の予約等の手間が面倒)   |
| 60歳代 | 女性 | ・人口減少と共に地域行事が減ってきている。楽しく持続でき地域を明るく出来る一つとしていければと思います。  |
| 60歳代 | 男性 | ・なぜスポーツを推進するのか？   |
| 30歳代 | 女性 | ・子供の頃は1つの運動、部活動に絞って力を入れてきたが大人になってからやってみたいスポーツが多くなった。大人の初心者でも始められる環境や体制があると運動に参加しやすい。                |
| 20歳代 | 女性 | ・ユメックスアリーナというスポーツ施設が近くにあるが、料金や予約の仕方が不明で使用しにくい。<br>なので、料金や予約の仕方がオープンなスポーツ施設が欲しい。予約はネットで済ませられるとなお良い。  |
| 40歳代 | 男性 | ・ゴルフ場、ダンススタジオ、フィットネスジム、モータースポーツ場を整備して欲しい。   |
| 20歳代 | 男性 | ・市役所や、スポーツショップ等でスポーツクラブへの斡旋をする。<br>・人が集まりやすい場所(スーパーやコンビニ等)に掲示板を設置したり、広告を配ったりする。<br>・塩尻市公式LINEで通知する。 |
| 60歳代 | 女性 | ・公園内にトレーニングマシンを設置してもらえると、リフレッシュしながらマシンで身体を動かすことができるのでよいとおもう。是非、設置してほしいです。                           |

## 健康体力づくり・生涯スポーツ振興への意見

|       |    |   |
|-------|----|---|
| 40歳代  | 女性 | ・なかなか運動をする時間がもてない。  |
| 30歳代  | 女性 | ・ボウリング場など公共施設にコロナ後行けなくなり、外を歩く機会も少なくなってきた。買い物やショッピングも短時間で見ていた為、以前より歩かなくなってきたと思う。コロナ禍が落ちついてきたら、また歩いて運動したいと思う。   |
| 70歳以上 | 女性 | ・特にありません。長い間有難うございました。S3年生まれです  |
| 40歳代  | 女性 | ・近くの公園でも、子供達がサッカーやキャッチボールなどの球技が安心してできるよう、フェンスなどの設備があればいいなと思います。   |
| 40歳代  | 男性 | ・スポーツ→『健康体力づくり』よりも、自分としては『レジャー感覚』です。体を動かすことは遊びや気分転換といったものにとらえています。だから「誰かと施設で目的を持って」というよりは、日常的に筋トレ、ストレッチ、歩く、ピラティス、スキーといったことをしています。自分のペースで体調や時間を調整しやすいスタイルで、何かしらお金をかけずに楽しむのがいいと思います。市で推進してくれるのもありがたいですので、ゆるく継続できるやり方で、みんなの健康体力づくりを後押しして下さい。 |
| 70歳以上 | 男性 | ・少子高齢化が進んで高齢者の人口は多くなっています。若者、中年層の体育スポーツに関しては、ハード・ソフト面ではおおむね条件は満たされていると考えます。それに反して高齢者に対しては介護的な対応しかされていません。表に出ない高齢者の体育・スポーツでの考え方が欠落しているように思います。   |
| 70歳以上 | 女性 | ・”人生100年時代”とこの頃言われていますが、健康で元気で長生きをしなければいけないと思っています。「環境づくり」推進とやらで立派な施設(税金でつくる)ばかり創ることは反対です。この施設を使って一人ひとりが自分の健康管理が出来る意識を学ぶことが大切だと思います。  |
| 70歳以上 | 女性 | ・公共の施設でプールがあると嬉しいですね。   |
| 50歳代  | 女性 | ・健康維持には体を動かすことは欠かせないと思う。楽しく運動しやすい街づくりの提案など、市でもどんどん行っていただけたらと思います。   |
| 40歳代  | 男性 | ・年をとってくると仕事も忙しいし、体を動かすズクもなくなってくる。他の人はどうしているのでしょうか？  |
| 60歳代  | 男性 | ・働いている人でも参加できる曜日とか時間帯、高齢者でも簡単にできるスポーツ・体力(筋力)作り、ウォーキングをしておこなう(記念館めぐり(列車も利用))。  |
| 30歳代  | 女性 | ・今人気なスケートボードなど危険も伴うが子供たちのために施設を作って欲しい。<br>・プールが欲しい。   |
| 60歳代  | 女性 | ・最低でも週1日(できればほぼ毎日)体を動かせる時間があって欲しい。(例)音楽流し自由に踊る、太極拳、ラフターヨガ   |
| 70歳以上 | 女性 | ・82才にして、家事を一人で毎日納得いくようにやっているから、十分体は使っていると思う。若い頃から運動が苦手だった事もあり、アンケートにお答え出来ない。また、以前内臓の病気等で入院をしたので、常に大事をとって生活している。そんな訳で運動の重要さは理解出来ても全部回答出来ませんのですみません。  |
| 70歳以上 | 男性 | ・体力的(年齢)に激しいスポーツは無理なので、現在の体力を維持するために相談する場所等が近くに有り、いつでも相談出来るようにしてもらいたい。  |
| 30歳代  | 女性 | ・塩尻市は市民の健康維持の為に様々な企画や取り組む姿勢を広報から(活動内容を)感じております。年齢を重ねても安心して暮らしやすいまち作りに積極的な所も応援しております。これからもよろしくお願い致します。   |
| 70歳以上 | 女性 | ・割合色んなところに参加する方ですが、どこにいても同じメンバーが多いので、もっと多勢の方がいるんなことが出来るよう考えてください。送迎があるとか・・・   |
| 30歳代  | 女性 | ・平日働いている人が参加しやすいものがあると嬉しい。えんてらすなどにもポスターなど貼ってあるとしても、なかなか記憶に残りづらいので、SNSなども発信して貰えればより参加しやすいと思う。  |
| 50歳代  | 男性 | ・塩尻にも市民が安全に出来るウォーキングコースがあると良いのでは(松本空港のように)<br>・ゴルフなどの(安価な)ショートコース(PAR3)の様なものがあるととてもいい。パブリックの安いゴルフ場を作って欲しい。  |
| 60歳代  | 女性 | ・金銭的余裕、時間的余裕がない。(気持ちの余裕もないかも)   |
| 70歳以上 | 男性 | ・高齢者は1人では参加しづらい。  |

|       |    |   |
|-------|----|---|
| 60歳代  | 女性 | <ul style="list-style-type: none"> <li>市のごみ分別アプリを利用しています。とても良いです。なので、スポーツの情報もアプリ等でお知らせいただけると良いのではと思います。回覧板は見ないので、いつでもどこでどんなことがとか、とにかく市民に知ってもらうことが大切だと思います。特別な人だけでなく、皆が公平に参加できるようまずは知ってもらうことが大事ですよ。</li> </ul>   |
| 50歳代  | 女性 | <ul style="list-style-type: none"> <li>所属している会員制(会費制)の団体で縄跳びを行うイベントがあり、会場を探した時、新体育館(ユメックスアリーナ)を見学して聞いてみようと思えば行ってみたら、なんと縄跳びが禁止ということがわかり(受付で聞いたら・・・)市民の税金で建てた公共の建物なのに、子供たちと一緒に縄跳びすらできないのかと怒りを覚え、見学もせず、帰ってきたことが忘れられません!!受け付けの方の対応も最悪でした。結局高出地区の地区体育館をお借りして予定のイベントを行うことができましたが、2度と新体育館なんかに行くものかと思っています。IDまでとったものの2度と行くことはないです。</li> </ul> |
| 60歳代  | 男性 | <ul style="list-style-type: none"> <li>コロナが終わるまでは何もしたくない。</li> <li>コロナが終わったら安心してできる体制の準備をして欲しい。</li> <li>スポーツ終了後に使用できる入浴施設を作って欲しい。</li> <li>温泉を掘って欲しい。</li> </ul>   |
| 60歳代  | 男性 | <ul style="list-style-type: none"> <li>60歳を過ぎ、肥満が大病の妻と考え、毎日10kmJOGしています。基礎代謝が減り、なかなか大変ですが。</li> </ul>   |
| 70歳以上 | 男性 | <ul style="list-style-type: none"> <li>地域に根差したスポーツサークルてきなものが多くなると良いと思う。気軽に集まって</li> </ul>   |
| 60歳代  | 女性 | <ul style="list-style-type: none"> <li>体力や運動能力に自信がない人、高齢者等が参加し易いスポーツ、体調に応じて取り組めるような日程を考慮してくださるアドバイザーが居られる催し等があれば幸いです。参加することで共通の趣味がある者同士の交流が得られれば尚、嬉しいと思います。</li> </ul>  |
| 60歳代  | 男性 | <ul style="list-style-type: none"> <li>用具や使用料などできるだけお金をかけず、気軽に参加し、長く続けることができ、モチベーションの持てるスポーツを指導してもらいたいし、一緒にスポーツする仲間と技術(能力)を高めて、その達成感を味わう場所、機会を得られる場を提供してもらいたい。</li> </ul>   |
| 70歳以上 | 女性 | <ul style="list-style-type: none"> <li>ラジオ体操を行うことが基礎だと思います。</li> </ul>  |
| 30歳代  | 女性 | <ul style="list-style-type: none"> <li>塩尻市には安い料金で利用できるプールが無いので、コロナ発生前は松本市今井の室内プールを利用していたので、塩尻市にも1回300円ぐらいで利用できる室内プールがあったらいいなと思います。</li> </ul>   |
| 70歳以上 | 女性 | <p>現在の公共スポーツ施設は使用規制が多すぎ足が向かない。まずはひとが集うことを目的にした交流施設としてもらいたい。飲食を自由にし、利用者の責任を信じ、大勢の人がまずは行き易い空気が必要です。</p> <p>※2022. 7. 20 朝日新聞掲載の記事 論読委員 田玉 絵美氏の記事を参考にされたい。「静と音の共生、小布施町図書館の取り組み」は大変参考になると思います。</p>  |
| 60歳代  | 女性 | <ul style="list-style-type: none"> <li>やりたい気持ちはあっても具体的に一步踏み出せない。</li> </ul>   |
| 50歳代  | 男性 | <ul style="list-style-type: none"> <li>市税の使い方として優先順位を見直していただきたい。</li> </ul>   |
| 20歳代  | 女性 | <ul style="list-style-type: none"> <li>塩尻市はランニング、ウォーキングしている人が少ないと感じます。</li> <li>体育館などの利用もなかなか難しいのかなと感じています。</li> </ul>  |
| 20歳代  | 女性 | <ul style="list-style-type: none"> <li>健康のために運動は大切だと日々感じるので、積積的に運動するように心がけていたいただきたい。</li> </ul>   |
| 70歳以上 | 女性 | <ul style="list-style-type: none"> <li>毎日楽しく無理なく体を動かすのが長く続けるのではないのでしょうか。</li> </ul>   |
| 40歳代  | 女性 | <ul style="list-style-type: none"> <li>気軽に立ち寄って遊べるテニスコートやバスケットゴールなど塩尻市にも作ってほしい。</li> <li>釣りをする場所がなくてつまらない。</li> <li>夏に子供が外で水遊びできる場所を作って欲しい。(小布施ハイウェイオアシスのような)</li> <li>道路で遊ぶスケボーの子供が危ないといつも感じているので、思い切り遊べる広場を作るべきです。</li> <li>駐車場や休憩できる場所も、親や祖父母も楽しめる(見守ることができる)多めに作って欲しい。</li> </ul>   |
| 60歳代  | 男性 | <ul style="list-style-type: none"> <li>古の様な地域運動会が無くなり、正直ほっとしております。集中のあまりケガをする機会が多々ありました。やはり子供から年配まで細く長く体に負荷の少ない自然体で楽しめるスポーツの開発をお願いします。</li> </ul>   |
| 70歳以上 | 男性 | <ul style="list-style-type: none"> <li>キャンプが趣味なので場所の整備、開発をしてほしい。</li> </ul>   |

|       |    |  |
|-------|----|--|
| 50歳代  | 女性 | ・地域内でも気軽に誰でも参加できる場があれば良いと思います。現在週一でやっていますが、人数も少なく、活気が無いです。やってみたいと思う人が居るだろうけど、きっかけがないかと思います。  |
| 70歳以上 | 男性 | ・各種スポーツクラブの中には競技スポーツ、健康づくりスポーツの2面が求められますので、同一団体の中での運営が困難の様に思える。<br>・行政としては健康づくりスポーツの推進体制を主眼をおいて欲しい。  |
| 70歳以上 | 男性 | ・「継続は力なり」、ウォーキングは毎日するように心掛けている。  |
| 60歳代  | 男性 | ・意識や志向の多様化と少子化によりチームや集団でのスポーツが行い難い世の中になってきているなどは思います。ママさんバレーや草野球の地域毎にあったチームや対抗戦競技等も消えて行き、競技としての運動機会が減っている様に思える反面、幅広い年齢層で個人や少人数でできるスポーツや体操が浸透してきている様にも思えるので、今ある施設や環境を利用していかに充実しているハードの柔軟な運用やソフト面での取り組みサポートをしていくのが、市民の潜在欲求に応える(引き出す)ことになるのか考えてください。  |
| 30歳代  | 女性 | ・市の体育館のこれらの情報をまとめた冊子を作製して欲しい。→体育館にどのような道具があるのか。(写真付き)どういったことが出来るのか。いくらで借りられるのか。実際どんなクラブ活動が行われているのか。どんな遊び方が出来るのかなど、体育館を使ってみようと思ふような発信をして欲しいです。<br>ユメックスアリーナで開催されている「はやく走れるようになるには・・・!？」とか「飛び箱克服」のようなもの、プロの先生に教われる企画はすごくいいと思います。<br>側転、マット運動なども是非やって欲しい。縄跳びも。大人の体力測定、走り方指導、歩き方指導などもやって欲しいです。託児付きでママさん向けの流行りのピラティス、ヨガなどもたくさんやって欲しいです。 |
| 40歳代  | 男性 | ・スポーツ大会は運動が得意な人の大会になっている。いつも同じ人が参加している。運動が不得意な人が参加できることも必要。  |
| 60歳代  | 女性 | ・地域の高齢者が気軽に通える体力づくり教室みたいな機会があるとありがたいです。車を運転しなくても行ける、例えば公民館での教室など。私は東地区に住んでいますが、東地区センターで体力づくり教室があっても遠くて行くのが大変です。近くの区の公民館でやっていただけたらなあ…と思います。   |
| 70歳以上 | 女性 | ・左後大脳動脈閉塞に3年前になり、なんとか今までもちこたえています。アンケートに答える事がいいかげんですみません。私みたいに本当に病氣も初期でどうにか生活しています。この様なアンケートに答えるのは無理かと思いましたがいいかげんですみません。   |
| 60歳代  | 女性 | ・運動の大切さは理解していますが、いざどこかのクラブでというと迷ってしまいます。自分の都合の良い時にフラッと立ち寄って体を動かせたらいいなと思います。  |
| 40歳代  | 女性 | ・スカイパークや松本の芳川公園に行くと、休日はもちろん平日でも子どもが伸びのび走り回ったり、自転車こいだり、夏は広い水辺で遊び、大人、高齢の方はウォーキングしている姿をよく見ます。居るだけで気持ちが良く大好きな公園です。自分が年を取った時に、住んでいる地域に、広くて緑が沢山の平たんで歩きやすそうな公園があれば、ウォーキングするにも楽しいんだろうなと感じます。   |
| 60歳代  | 男性 | ・いつでも手軽にできるジョギングコースを数ヶ所つくる。町内を走ったり歩いたりしている人が多くいます。手軽に一人でもできるので「安全なコース」があれば良いと思う。   |
| 60歳代  | 男性 | ・塩尻市は、なぜマラソン大会をやらないのですか。   |
| 70歳以上 | 女性 | ・高齢者の健康は、筋肉を増やす事が一番大切だと思います。無料で楽しく出来る場所を増やして欲しい。指導者は、高齢者の体の事を良く理解している人を増やして欲しい。  |
| 60歳代  | 男性 | ・国道や県道など安心して散歩できる環境を整備してほしい。あらたまったスポーツを推進する前に日頃から運動できるようウォーキングの環境を整える事が市民の健康促進に最も肝要な事である。街路樹が少なくなり、夏場木影が少ないので歩きにくくなった。   |
| 40歳代  | 女性 | ・子ども達が気軽に遊べる場所を増やしてほしい。ウォーキングコースやサッカーをしてもよい場所。特に洗馬、宗賀はそういった場所が少ない。近くにあればいいと思う。   |
| 70歳以上 | 女性 | ・生涯スポーツ。年齢が高くなり、少しでも生活の足しになるような無理の無い筋トレが出来るような施設を望みます。   |
| 40歳代  | 男性 | ・健康を意識した生活により、心と体の生活リズムも良くなり、生活が豊かになるので、スポーツをやる人が増えるような仕組みや手当てがあると良いと思います。   |
| 30歳代  | 女性 | ・塩尻市にも室内プールみたいなものがあれば、プールで運動できていいなあと思います。  |

|       |     |   |
|-------|-----|---|
| 40歳代  | 女性  | ・スポーツは健康な人がするもの、競技を極めていける人がするものと思っていましたが、リウマチを発症してから、明日体が動かなくなったらどうしようかという不安と共に日々を過ごしている状態です。ヨガをやっても、翌日体が動かなくなるともあり、自分のレベルに合った体力作りをしたいと考えています。仕事があるため活動できる時間も限られてますし、難しいです。   |
| 40歳代  | 男性  | ・新聞や地域の情報誌などをとっておらず、情報源が主にインターネットやTVなので、塩尻市でどのような地域スポーツのイベントや活動が行われているか情報がつかめていない。  |
| 40歳代  | 女性  | ・子供が気軽に近所で始められる競技組織が無料で多くあるとありがたいかなと思います。   |
| 40歳代  | 男性  | ・中学校の部活を休日は地域へ移行するタイミングと同じで、社会全体として土日の地域スポーツのあり方を考えていけるといいと思います。生涯スポーツとして、中学生だけでなく全体でどう取り組んでいくのかを考えていきたい。   |
| 70歳以上 | 女性  | ・ユメックスアリーナを利用してます。素晴らしい施設なのでとても感謝しています。ただ、アリーナ使用料について市内居住者への割引等優遇があればより良いと思います。ご検討よろしくお願いします。   |
| 60歳代  | 男性  | ・健康体力づくり教室を増やしてほしい。参加者の人数をコンパクトにできればと思います。  |
| 20歳代  | 女性  | ・いつでも気軽に利用できるような、ウォーキングコースやサイクリングコースがあればいいなと思います。   |
| 60歳代  | 女性  | ・足に痛みを持っています。しかし、健康の為に動ける時はウォーキング等の自分で調子を見ながら判断できる事をしたいと思っています。そんな人は参加できないのではなく、個人の調子を見て参加できる事があればと思っています。  |
| 70歳以上 | 男性  | ・市民に伝わる行事をおこなしてほしい。   |
| 40歳代  | 男性  | ・高齢者向けのメニューや活動が多いのはしかたないが、体力に自信のない若者、障がい者、子供向けの活動が増えれば市の健康体力の底上げになるのでは。各地域の公民館活動に参加しやすい活動を増やしてほしい。  |
| 70歳以上 | 未回答 | ・マレットゴルフの場所を増やしてほしい。特に野村地区(九里市の松林)を利用できるように新しく作って欲しい。   |
| 20歳代  | 女性  | ・近くにスポーツできる場所はあるが、どのように利用したらよいか分からない。子育て中でもスポーツに参加出来るようになればいいなと感じた。(コロナ禍だと心配なので落ち着いたら)  |
| 50歳代  | 女性  | ・角前運動公園のテニスコートを利用することが多いが、小学生から高齢者まで多くの人が利用しているので、スポーツをする場所として認知し、体育施設の中に入れて存続して欲しい。片方の面のネットがボロボロなのでネットだけでも新しくして欲しい。より多くの人がスポーツを楽しめるのと、見た目があまりに酷く、管理する市のやる気のなさを感じ、税金を払う気になれなくなります。<br>・多世代が参加する形式をとると、体力差や技術差が大きな分、事故のリスクも大きくなると思います。健康づくりや地域づくりのために「必要なもの」ならば、市が核となり、補助体制をとりながら進めていただきたい。住民への丸投げはやめて欲しい。 |
| 50歳代  | 男性  | ・アンケートで終わっている。  |
| 30歳代  | 女性  | ・なかなか仕事の都合上、一年間通しての活動はむずかしいので、冬など短期でできる体力づくりの講座があればいいと思う。   |
| 60歳代  | 男性  | ・これまでどおり各種事業を進めていただければと思います。  |
| 40歳代  | 女性  | ・運動不足を感じてはいるが、平日は仕事もあり、休日は子供の相手をしなければいけない。土日に、子供と一緒に取り組める(子供の手が離れる前の年齢・保育園から小学校低学年位)運動ができる何かがあればいいと思っている。公園はたくさんあり出かけることができありがたいが、そろそろあきてしまっている。  |
| 60歳代  | 女性  | ・常会、地区等のスポーツは強制があったりであり好きではありません。個人で自由に選択できるのが一番大事です。   |
| 30歳代  | 男性  | ・本人の意識(健康)が大切だと思います。  |
| 60歳代  | 男性  | ・夏場の日中の屋外活動が高温でやりにくくなって来ている。早朝、夜間に安全に活動できる様な施設が充実できれば良いと思う。   |

|       |    |  |
|-------|----|--|
| 60歳代  | 男性 | ・健康寿命をのばしたいがお金をかけてスポーツクラブや同好会に加入するつもりはない   |
| 70歳以上 | 男性 | ・地域有志でのトレッキング(例:上高地の明神池まで歩く等)  |
| 40歳代  | 女性 | ・自分の健康のためにスポーツが必要だと思います。しかし、苦手な私にとってはヨガストレッチなど取り組みやすいものがやりたい。平日は仕事だし、なかなか今は出来ませんが、情報をつかんでおいて、やれる機会があればやりたいです。  |
| 40歳代  | 女性 | ・体育館の予約の取り方が簡単だとよい。  |
| 40歳代  | 女性 | ・子育て中なので自分の時間なく、スポーツはできていません。でも年を重ねても寝たきりは嫌なので何かしたいな一と思っています。  |
| 70歳以上 | 女性 | ・もっと広報等を使ってスポーツを通して親睦を深めるような働きや機会を作ってほしい。  |
| 50歳代  | 女性 | ・独居高年が増えてきたので、コミュニケーションの場としても楽しいスポーツ教室があったらいいと思います。年齢層別に合った教室を望みます。  |
| 50歳代  | 女性 | ・ユメックスアリーナの利用をもっとPRしてほしい(紹介していない)プロの試合を塩尻市で行なってほしい。  |
| 30歳代  | 女性 | ・散歩(ウォーキングやランニング)を平日の帰宅後に実施したいが、外灯があまりなく暗いためなかなかできない。外灯が増え、安心できる環境になれば運動のできる時間が増えると思う。・現在、運動のできる施設も市内に何ヶ所かあるが、車がなければ利用できない所がほとんどなため、近所で運動できる場所(少人数、有志でフィットネス教室やヨガ教室とか?)があると良いと思う。近所の方が通いやすく、続けやすい。 |
| 60歳代  | 女性 | ・スポーツをやっている時は、仲間作りもでき、練習や試合にと楽しみで出掛けたものですが、体も不自由になったり、年をしてきた今となっては気軽に、自由な時間に自由に行って自分の体に合った運動や遊びを楽しめる施設があり、話をしながら軽い食事(パン、おにぎり、飲み物など)販売があり、飲食できるスペースがあればいいかなと思います。                                   |
| 50歳代  | 女性 | ・スポーツ推進委員の人数が人口の割に多くありませんか？報酬等の経費を設備の備品等にまわすなど、見直されては如何でしょうか。スポーツを始めるのに道具を揃えることから考えるとハードルが高くなりがちです。自分がその競技を追求したくていい道具が買いたくなるまでの取っかかりはハードルを下げていただけると子どもたちもいろいろな競技を試せると思います。                         |
| 20歳代  | 女性 | ・市民プールがまたあれば良いと思う。ユメックスアリーナのヨガ教室やトレーニングジムのような、安くて1回からできる施設があることはとても良いと感じる。   |
| 20歳代  | 女性 | ・地域・ポストなどでPRを行ってほしい  |
| 50歳代  | 男性 | ・運動目的ではなく、趣味を通じて結果的に体を動かせる施設(マス釣り場など)にも着目してみてもどうでしょうか。   |
| 60歳代  | 女性 | ・退職後の健康体力維持の仲間作りと居場所作りは大切だと感じています。健康寿命を延ばしたいです。  |
| 40歳代  | 女性 | ・広報を読んで、親子で参加できるスポーツのイベントがあるとできるだけ参加するようにしています。いつも楽しい時間を過ごすことができ有難いです。これからもいろいろな機会があることを期待しております。  |
| 20歳代  | 女性 | ・参加したらプレゼントが貰えるというようなスポーツイベントがあればいいと思う。  |
| 50歳代  | 男性 | ・高齢者向けの体操教室や講習会が必要と考えますが…特に男性は女性よりもそうした場に出たがらない傾向にあるように思います。<br>・高齢化社会ですが閉じこもりとか廃用が心配ですね。  |
| 60歳代  | 男性 | ・クラブ等はやりたい人がやれば良い。<br>・普段の生活の中で運動が出来るようにしたい。   |
| 40歳代  | 男性 | ・昭和では強制的な面がありましたが どんな分野でも最終的には小・中学校での活動が基礎になるかなと思います。塩尻出身のアスリートが大舞台で活躍することを期待していますが 居ないことを恥じるわけでもないの、ま、あみんな楽しく長く続けられるならいいんじゃないかなと思います。   |
| 50歳代  | 女性 | ・ユメックスが中途半端な施設となってしまう残念。<br>・プロのバスケットチームがちゃんとゲームができなかったから残念です。<br>・どんなイメージを持って作ったのか疑問です。   |

|      |    |  |
|------|----|--|
| 50歳代 | 男性 | ・健康体力作り・生涯スポーツ推進に対して、市で行う活動を充実させることを考えて思いますが、近隣の自治体と連携・提携して、共同・協力体制での活動も加えて、足りない分野を補完しながら活動するというような検討もあるのではないかと思います。<br>利用する側からは、活動の幅が広がると思います。ただ、共同運用の分担をどうするか、イベント場所が遠くなるのではとの懸念も出てくるので運用が難しい面もあると思われませんが。 |
| 40歳代 | 女性 | ・敷居の低い、誰でも参加しやすい講座があれば良いと思う。スポーツ公園や体育館も増えて、以前に比べ環境が整って来た点はとても良いと思う。<br>高齢者が増加出来る、体育館での散歩講座など一人暮らしの人も交流出来るように声かけ出来れば良いと思う。  |
| 50歳代 | 女性 | ・運動をしないといけないと、常に思っていますが何かをする気力があまりわかりません。年頃だと思っているのでそのうちに体力作りを頑張りたいと思っています。  |
| 60歳代 | 男性 | ・プロ野球が開催出来るスタジアム建設を望みます。   |
| 60歳代 | 男性 | ・スポーツをやるもやらないも自己責任で。   |
| 50歳代 | 男性 | ・初心者向けの山登りがあるといい。  |
| 50歳代 | 女性 | ・自分の目にたまたま入らないのか、イベントのアピールがあまりないように感じます。   |

# おわりに

1976年に第1回の調査が行われて以来、5年毎(2002年までは4年毎)に実施されるこの調査は今回で12回目を迎えました。途中、平成元年(1989年)には念願の『健康スポーツ都市宣言』がなされ、「スポーツを通じた市民の健康づくり」が更に具現化されました。今回も「健康・スポーツ」に関する現状と要望を把握するために、20歳代から70歳代以上までの市民の皆様に「あなたのことについて」6項目、「運動・スポーツについて」7項目、「運動・スポーツを行う環境について」16項目にわたってアンケート調査を実施いたしました。今回の調査では、内閣府が行っていた「体力・スポーツに関する世論調査」や、スポーツ庁が行っている「スポーツの実施状況等に関する世論調査」のアンケート内容と同じ指標とすることで、全国水準と比較し、塩尻市民の実態を計ることができるようになりました。

今回の調査結果を見ますと、自分の健康について健康であると感じている人の割合は82.3%と全国平均の80.7%に比べ高くなっていました。自分の体力に自信があると感じている人の割合は45.0%で全国平均と同水準でしたが、前回調査時の46.3%と比較すると1.3%低くなっています。普段、運動やスポーツをしている人の割合は47.5%で、全国平均の56.4%に比べると低い水準にあります。前回調査時の40.0%と比べると7.5%上昇しており、少しずつですが、着実に運動やスポーツをする人の割合は増加してきています。一方で、運動不足を感じている人の割合は79.0%、健康・体力づくりの必要性を感じる人の割合は87.8%と高い数値になっており、様々な要因から、なかなか運動・スポーツに取り組むことができないでいることが窺えます。

1年間に行った運動・スポーツで最も多かったのは、男女ともウォーキング(歩け歩け運動、散歩などを含む)、次に体操(ラジオ体操、職場体操、美容体操、エアロビクス、縄跳びを含む)になっています。前回と同様であり、全国調査の結果も同様です。個人や身近な人と楽しみながら気楽に行う健康づくりを目的とした運動・スポーツが愛好されている傾向になっています。

近年の余暇時間の増大や高齢化社会への進展によって、子供から高齢者まで自由時間が増えているかわら、社会環境の変化により、人びとの生活様式は経済的、物質的な豊かさの追求から心の豊かさや健康な生活への追求へと変わってきています。また、団塊の世代が高齢者層に加わり、少子化の波を受けて、2035年には日本の全人口の1/3が65歳以上の高齢層になるとの推計があります。こうした状況の中において、運動・スポーツの果たす役割も一層大きくなっています。運動・スポーツを通して健康な身体を手に入れ、その過程で、地域社会の人間関係が広がり、スポーツの楽しさを知ることにより市民が生きがいやゆとりをキャッチして、健康で明るく豊かな生活が送れるよう、私たちスポーツ推進委員も、多様化する市民のスポーツ活動に対する要求に的確にこたえつつ、「市民みな1スポーツ」をキーワードに生涯にわたるスポーツ活動の充実をステップアップしていくつもりです。今後とも市民の皆様のご協力を切にお願い申し上げます。

最後に、今回の調査にあたりご協力を賜りました市民の皆様に深く感謝申し上げます。

令和5年3月

塩尻市スポーツ推進委員協議会

令和4年度 社会体育意識実態調査 結果報告書

編 集 塩尻市教育委員会  
塩尻市スポーツ推進委員協議会

発 行 令和5年3月  
塩尻市生涯学習部 社会教育スポーツ課  
〒399-0738 長野県塩尻市大門七番町4番3号  
電話:0263-54-0993 FAX:0263-52-8731