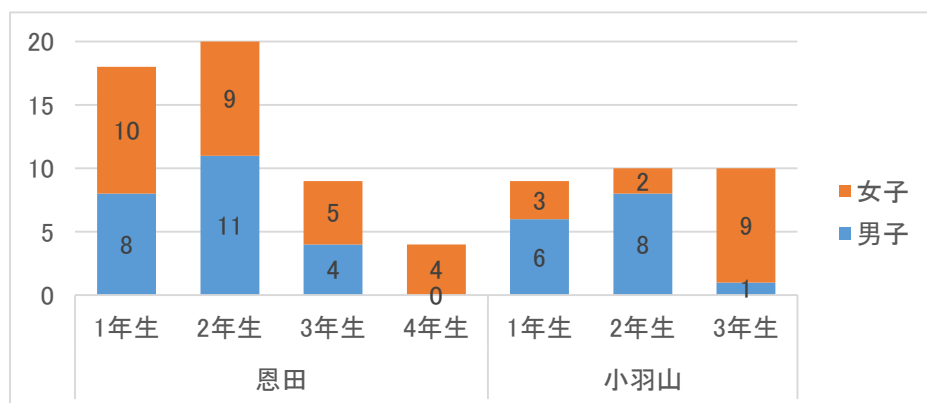


公益財団法人笹川スポーツ財団・宇部市スポーツコミッション 共同実践事業
参加者アンケート調査の報告

I. 子ども世代

① 参加者について

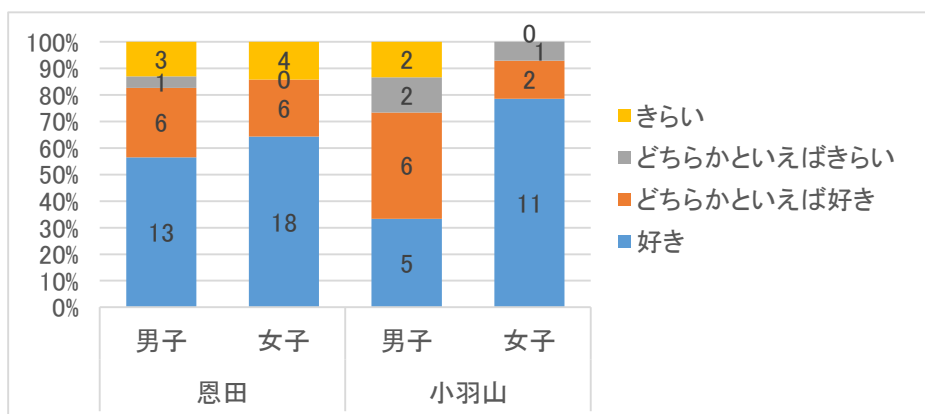
宇部市内の2つの小学校(恩田小学校および小羽山小学校)の学童保育クラブで本事業を行った。それぞれの参加学童の詳細は以下のとおりである。



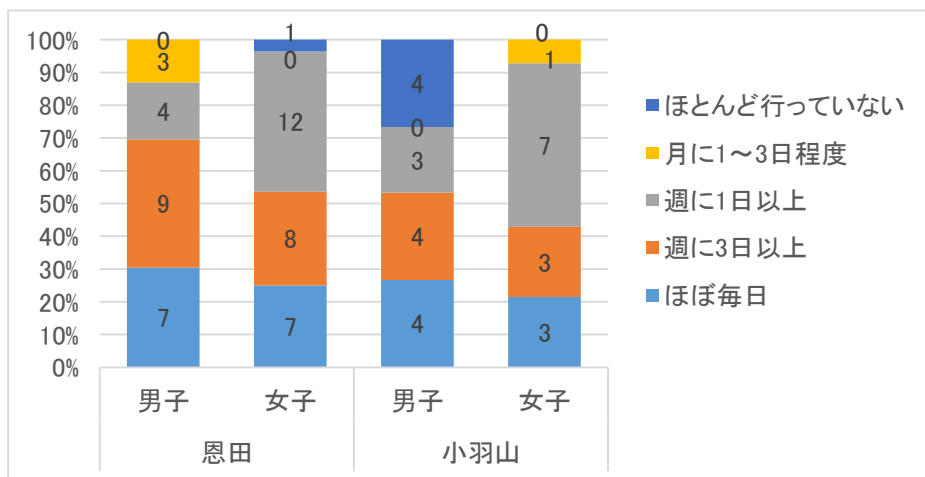
恩田学童保育サロンでは、1年生から4年生までの計51人が参加したが、4年生は女子4人のみであった。

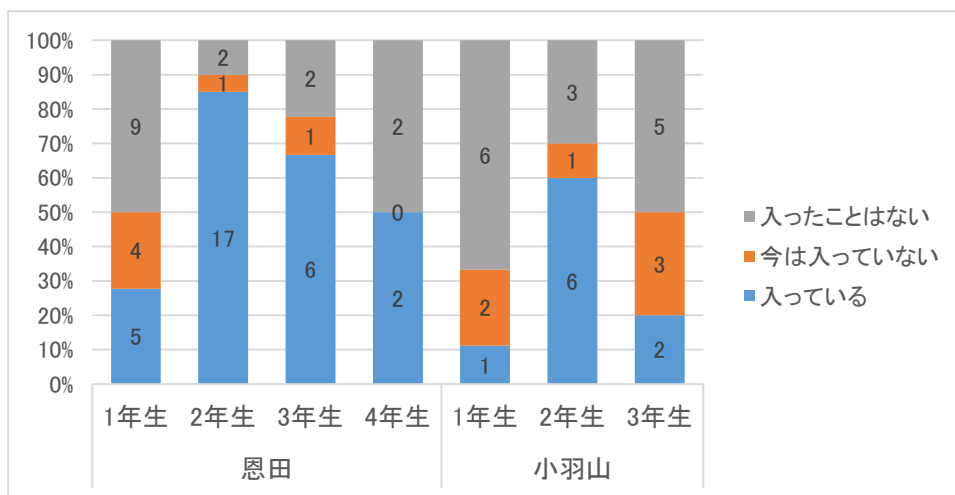
小羽山学童保育サロンでは、1年生から3年生までの計29人が参加し、1年生および2年生で男子が多く、3年生では女子が多かった。

身体を動かすことが好きかどうかを尋ねたところ、両学童保育サロンとも、男子よりも女子の方が「好き」と答えた割合が高かった。



一方で、普段どのくらい運動・スポーツ・レクリエーション活動を行っているかという問いでは、両学童保育サロンとも、男子の方が女子よりも「ほぼ毎日」、「週に3日以上」と答えた割合がやや高かった。

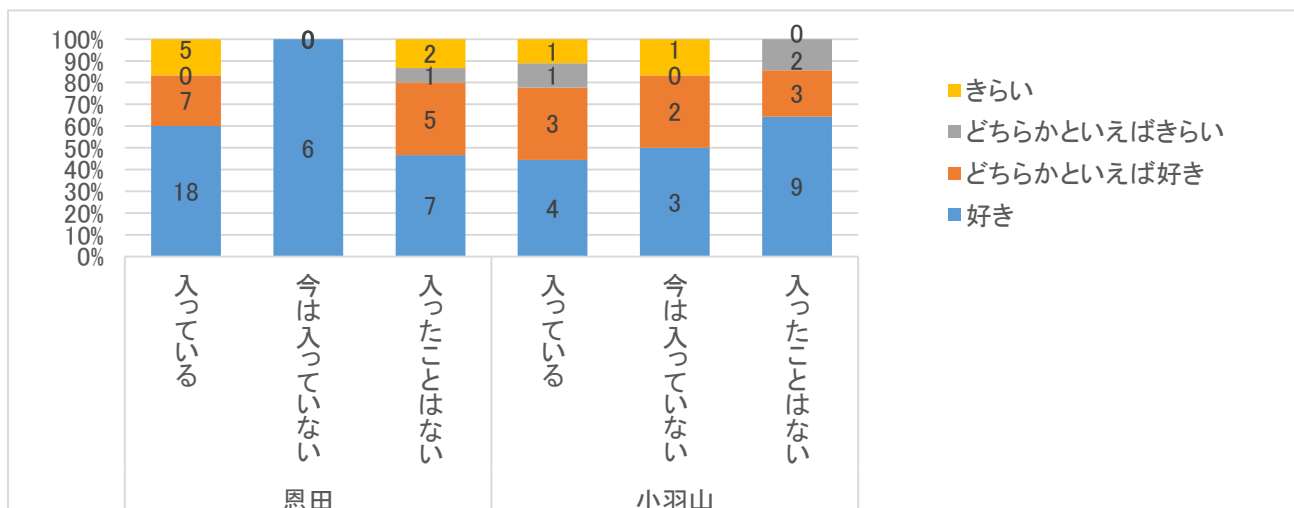




スポーツクラブ等への加入に関しては、80%以上という学年がある一方で、10%程度の学年もあり、バラバラであった。

種目としては、スイミングが最も多く、サッカーなどの球技が続き、空手などの武道も見られた。

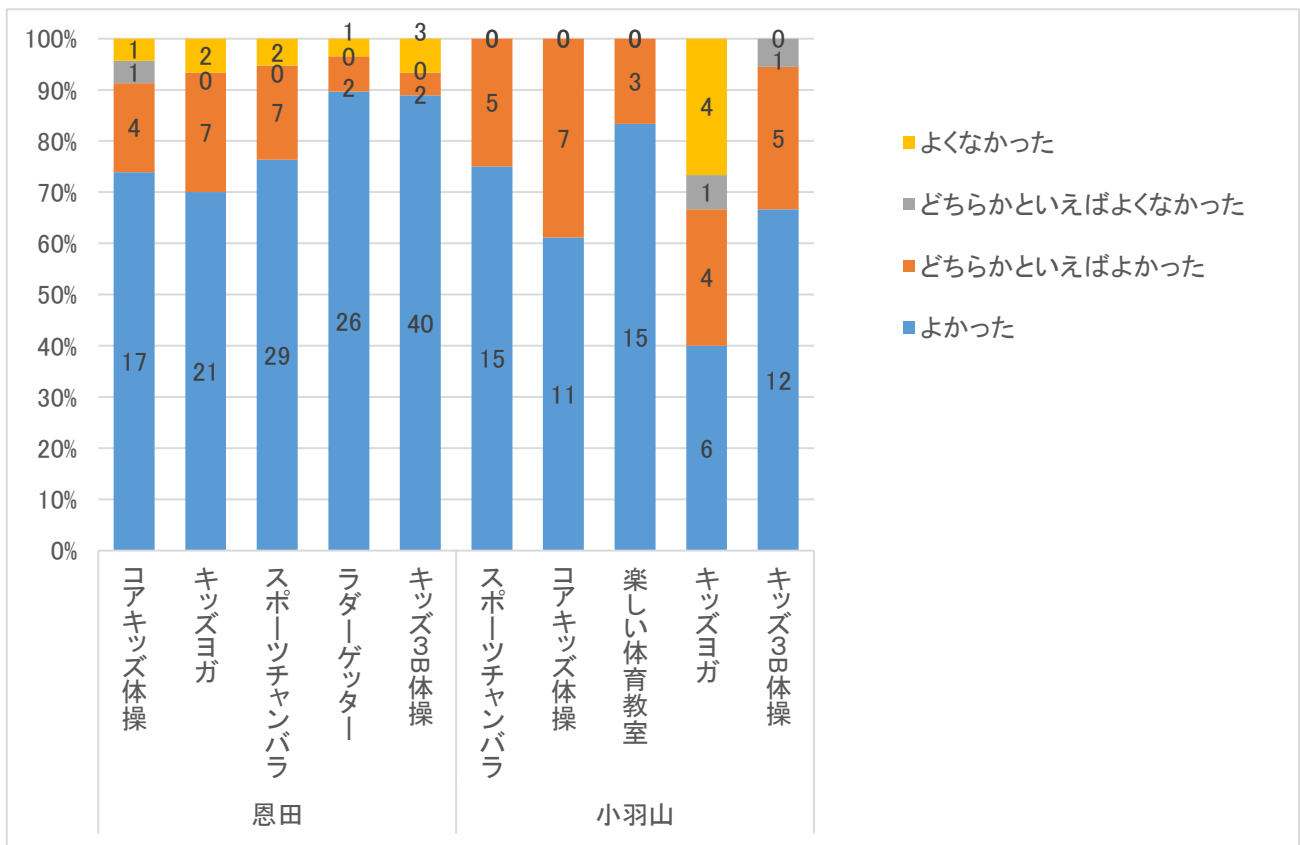
スポーツクラブ等に前は入っていたが今は入っていない学童、スポーツクラブに入ったことはない学童でも身体を動かすことが好きと答える子どもは多い。逆に、スポーツクラブ等に通っていないながら、身体を動かすことを楽しめていない子どもが少なくない。



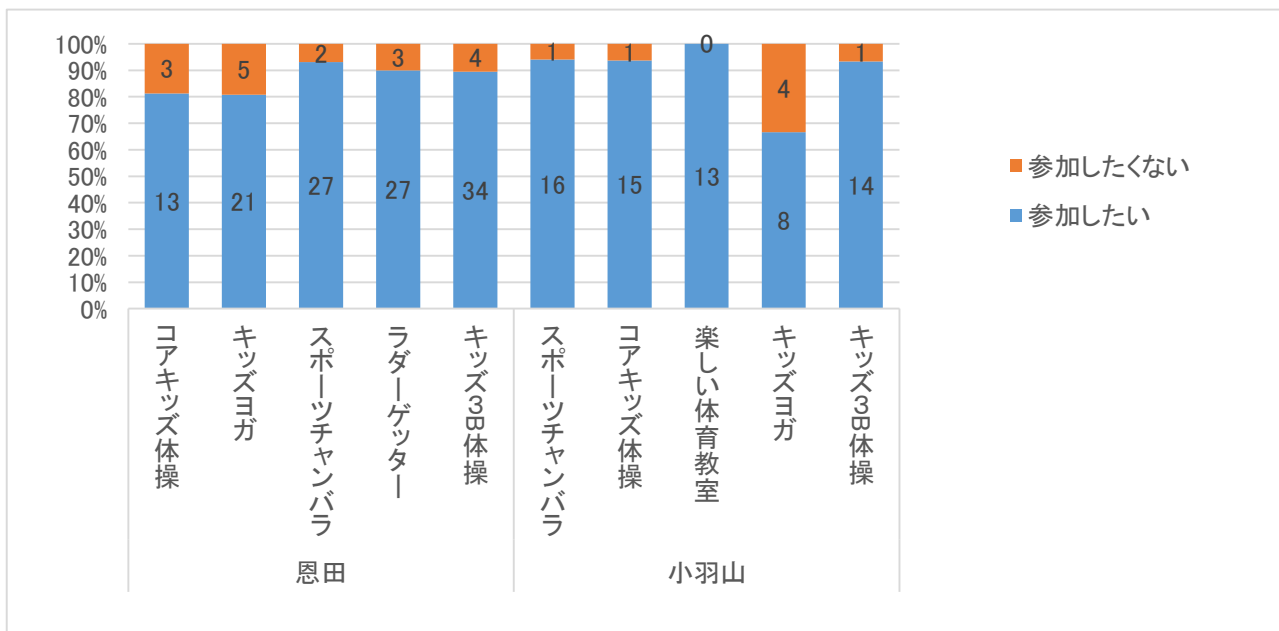
② 各教室でのそれぞれのプログラムに関する評価

各回で行った教室に参加してよかったかどうかの質問では、総じて、9割以上の子ども達が「よかった」、「どちらかといえばよかった」と回答した。

小羽山学童保育サロンで行われたキッズヨガの評価がやや低かったが、恩田学童保育サロンで行われた同じ講師、同じ内容の教室は他と大きな違いはなく、1～3年生にはやや難しかったかもしれない。また、当日の会場の環境がキッズヨガに向いていなかった可能性もある。

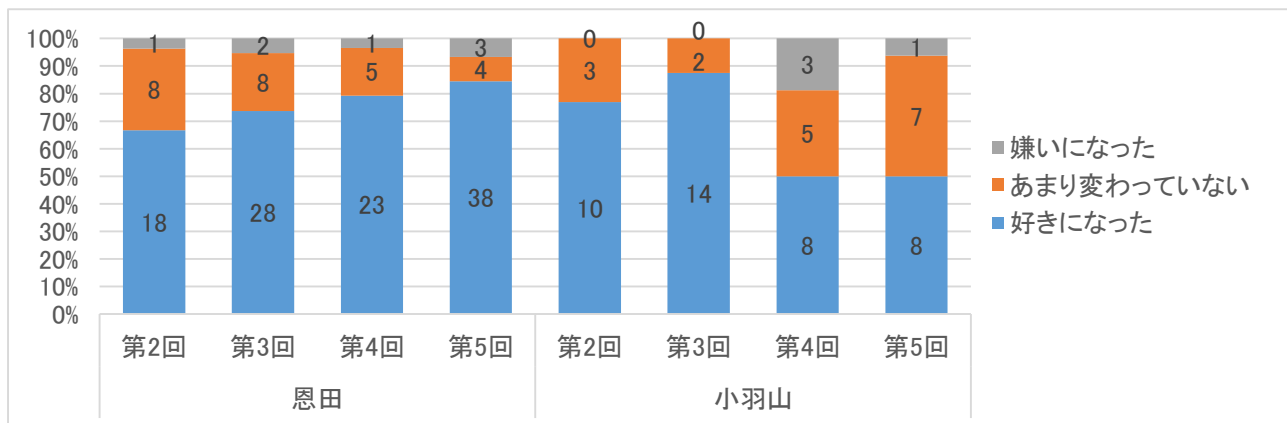


同じ教室があればまた参加してみたいかを聞くと、小羽山学童保育サロンのキッズヨガを除く全ての教室で、少なくとも8割、多くは9割以上の学童が「参加したい」と答えた。

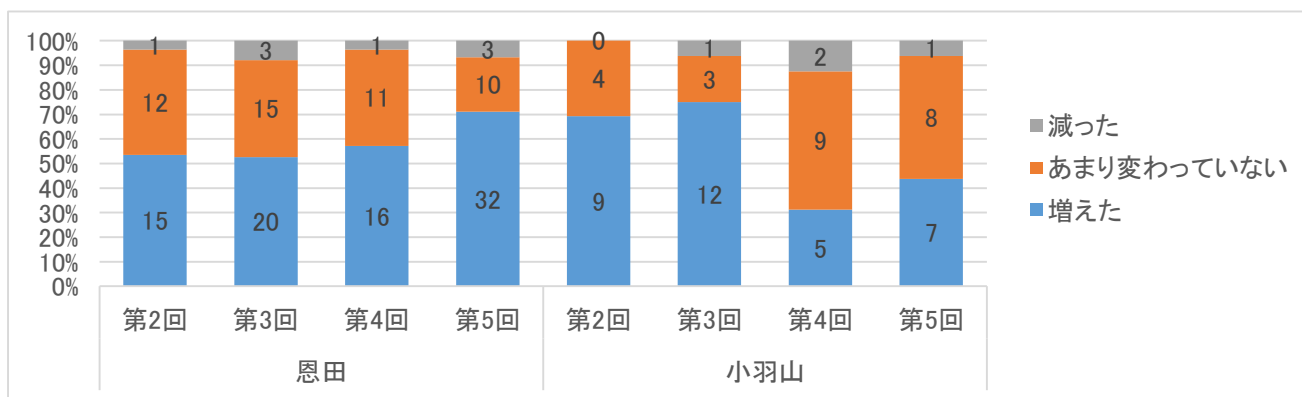


③ 本事業による効果

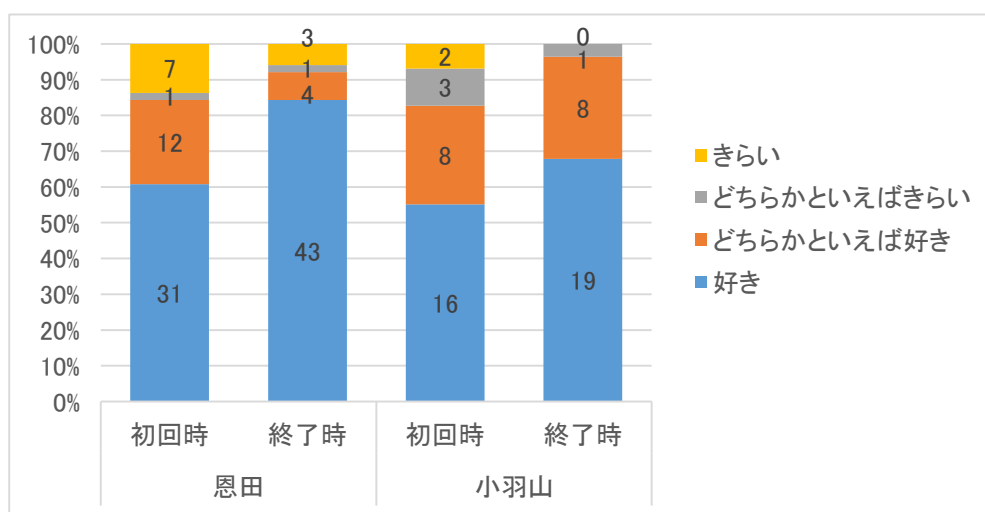
2回目以降に「この5回の教室が始まって、運動がより好きになったか」を尋ねたところ、恩田学童保育サロンでは、回数を重ねるごとに「好きになった」という回答が増えた。小羽山学童保育サロンでは、キッズヨガの第4回目に数字を下げたものの、前半は恩田学童保育サロンと同様の傾向を認めた。

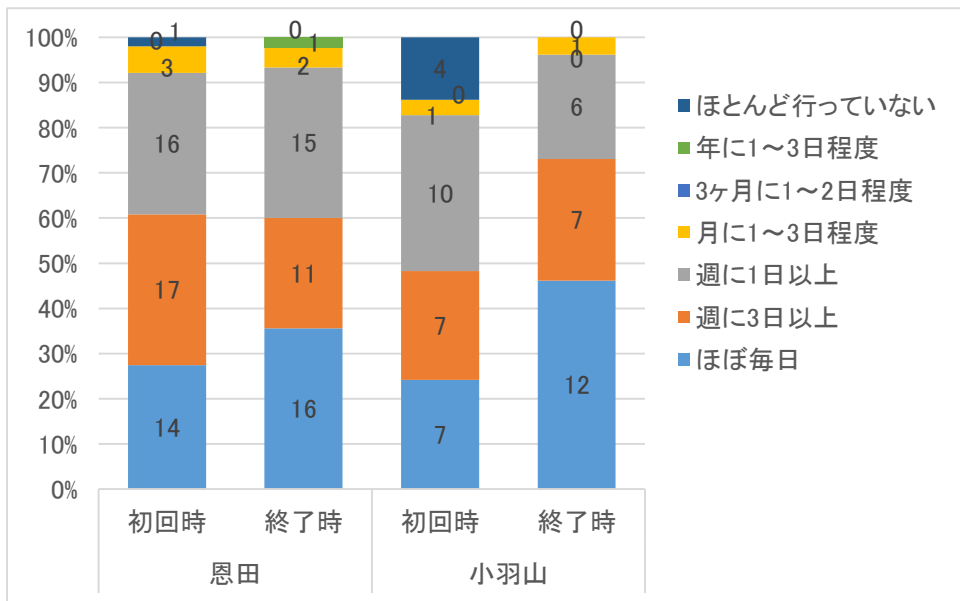


恩田学童保育サロンでは5日間連続、小羽山学童保育サロンでは週1回のペースで5週間かけて教室が開催されたが、恩田学童保育サロンでは、「運動したり体を動かしたりすることが増えましたか」という問いに「はい」と答えた子どもの割合が回を重ねるごとに高くなっている。



また、初回時と終了時に行った「身体を動かすことが好きか」という質問の結果を比較すると、両学童保育サロンとも、初回時に比べ、終了時に「好き」と答える子どもが増えた。





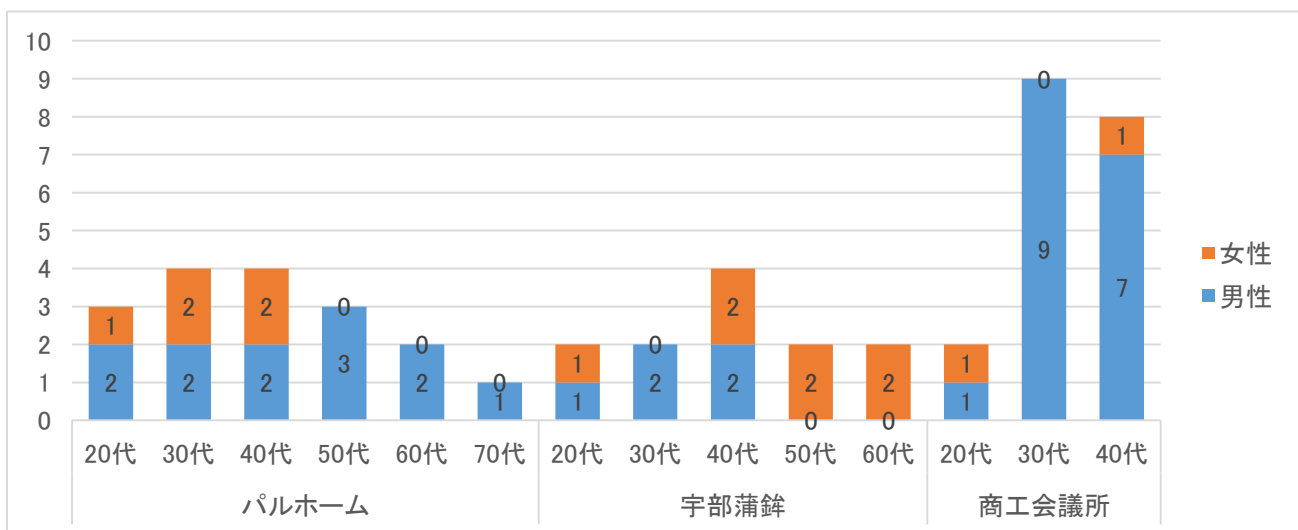
「普段、運動・スポーツ・レクリエーション活動を行いますか」という質問では、5日間連続開催で行われた恩田学童保育サロンでは初回時と終了時とで大きな変化を認めなかったものの、週1回・5週間で行われた小羽山学童保育サロンでは運動習慣の確立を示す結果が得られた。

Ⅱ. 働き世代

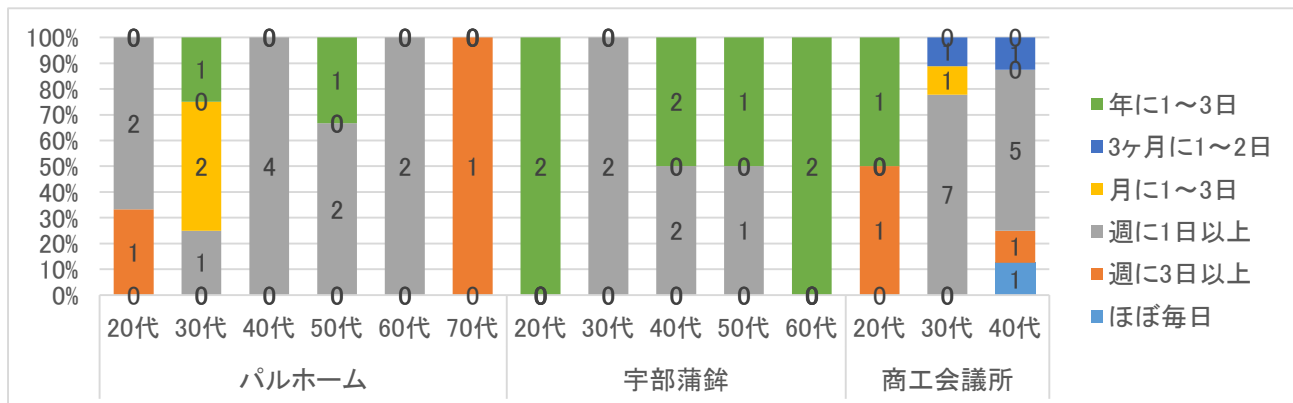
① 参加者について

宇部市内の3つの事業所・組織(英工建設(株)パルホーム、宇部蒲鉾(株)、宇部商工会議所青年部)の職員・会員を対象に本事業を行った。それぞれの参加者の詳細は以下のとおりである。

英工建設(株)パルホームは20代から70代までの17人、宇部蒲鉾(株)は20代から60代までの12人、宇部商工会議所青年部は20代から40代までの19人が参加した。

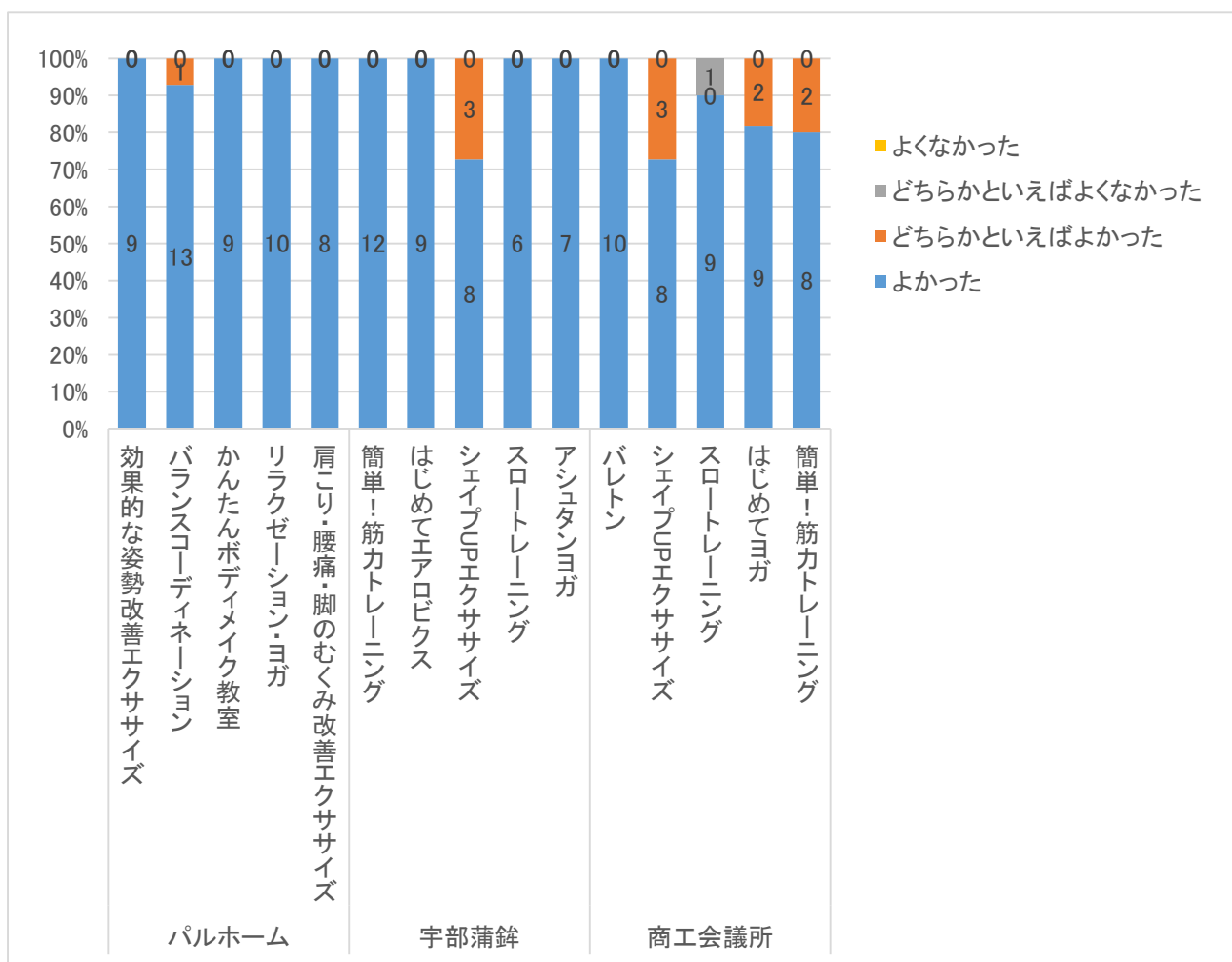


過去 1 年間の運動・スポーツ・レクリエーション活動を尋ねたところ、パルホームおよび宇部商工会議所は参加者の 75%以上が週 1 日以上と答えたが、宇部蒲鉾は週 1 日以上が 5 人、年に 1～3 回が 7 人であった。種目としては、ジョギング・ランニング、ウォーキング、ゴルフ、筋力トレーニングの順に多かった。

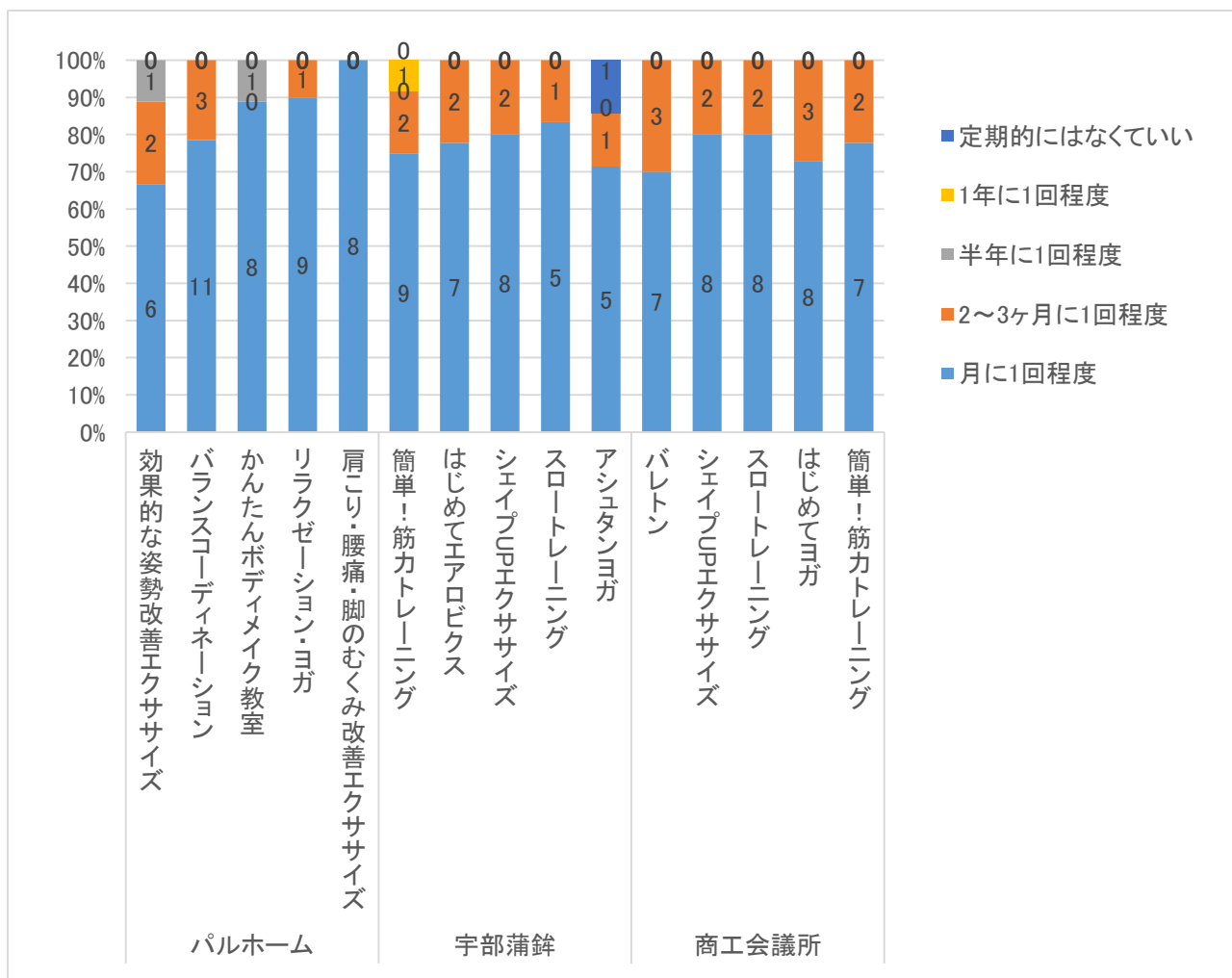


② 各教室でのそれぞれのプログラムに関する評価

各回の評価では、シェイプ UP エクササイズがやや低かったが、ほとんどが「よかった」という回答であった。スロートレーニングで「どちらかといえばよくなかった」が 1 人あったのみで、「よくなかった」はなかった。

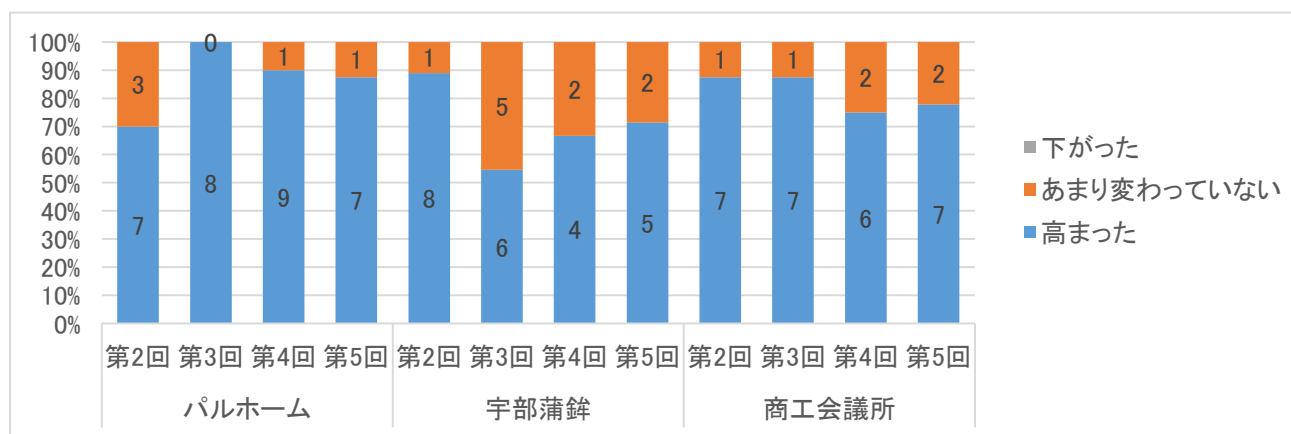


同じ教室が定期的にあるといいかという質問では、全ての回で3分の2以上の人が「月に1回程度」と答え、ほとんどで2～3ヶ月に1回以上の定期開催を希望された。

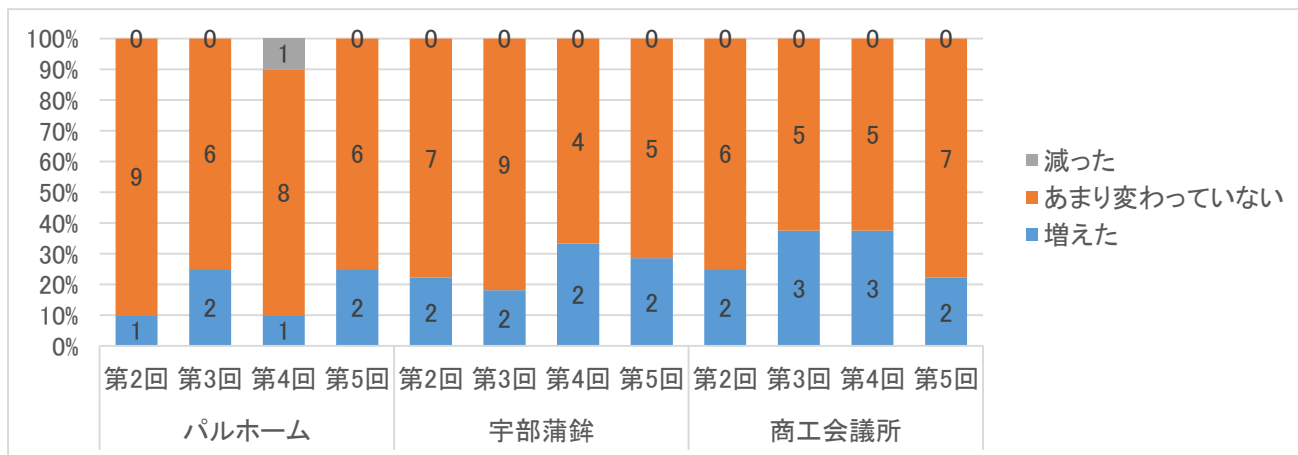


③ 本事業による効果

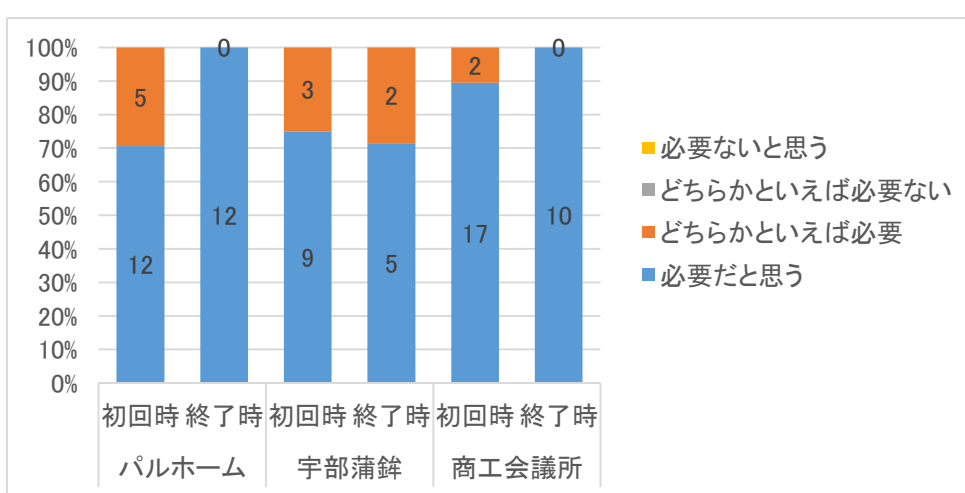
2回目以降に「全5回の教室が始まって、運動や健康に関する意識が高まったか」を尋ねたところ、最も低い回でも5割以上、多い回では全員の意識改善を認めた。



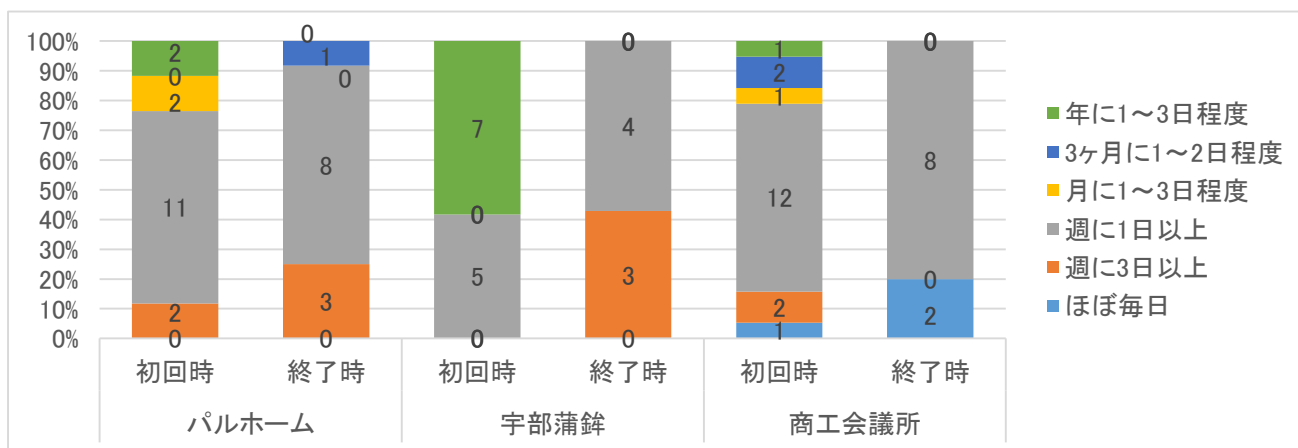
「全 5 回の教室が始まって、実際に運動したり体を動かしたりすることが増えましたか」という問いでは、各回 10～40%の人が「増えた」と答えており、本事業が教室内に留まらず、普段の運動習慣に結びつくことが示された。3 回目、4 回目あたりで高くなる傾向があり、教室を複数回行う必要があると思われる。



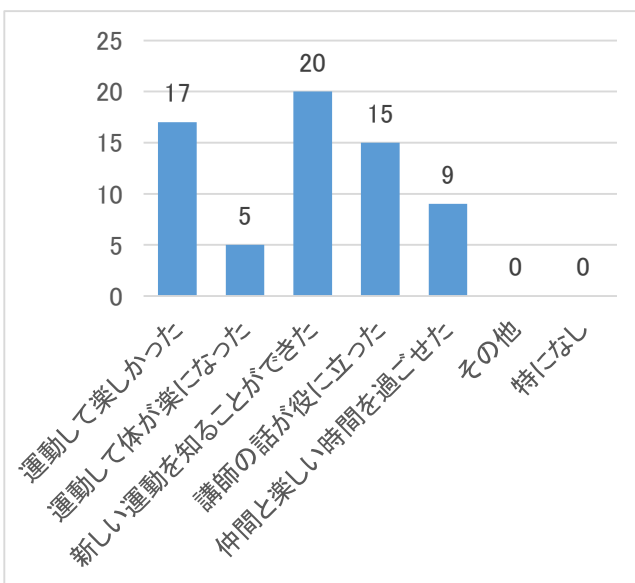
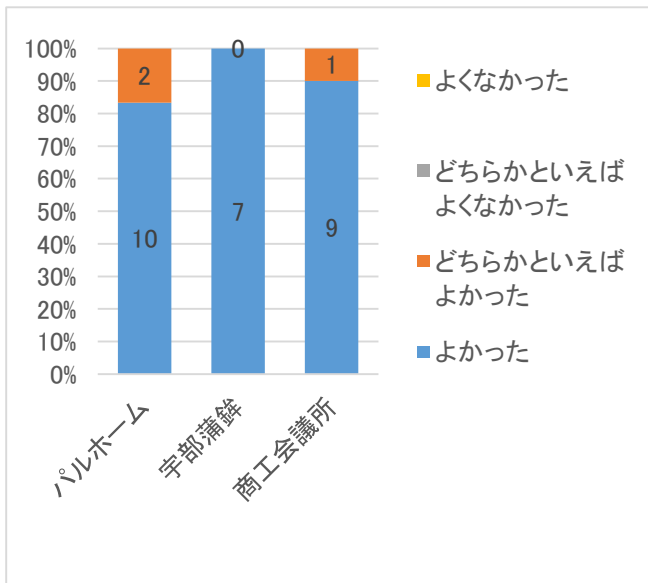
また、初回時と終了時に行った「健康を増進するために、運動・スポーツを定期的に行う必要があると思うか」という質問の結果を比較すると、パルホームと商工会議所では、終了時に全員が「必要だと思う」と答えており、意識の向上が認められる。



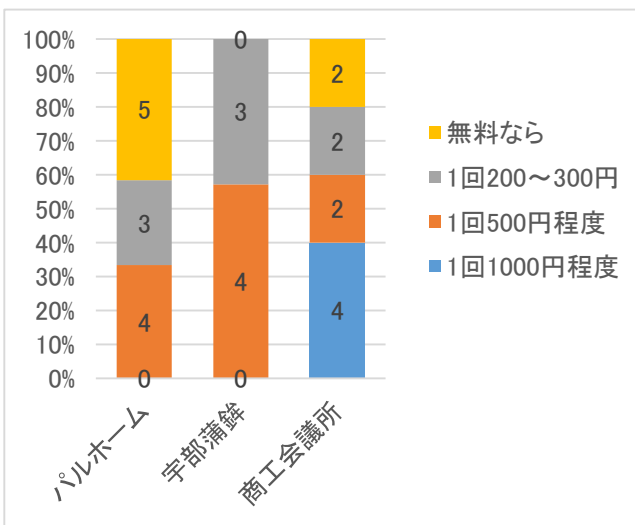
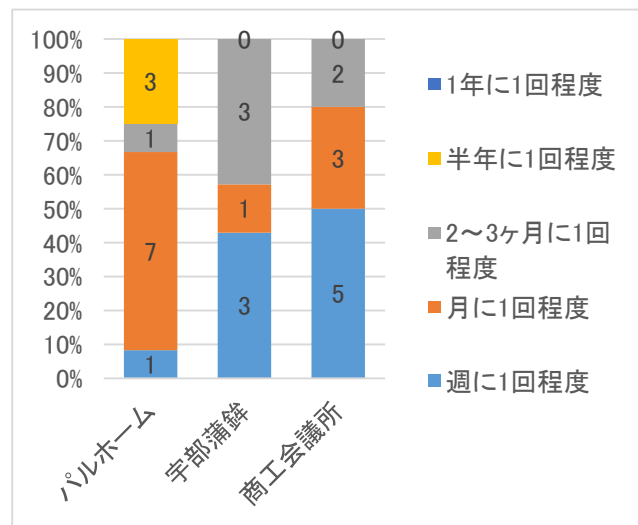
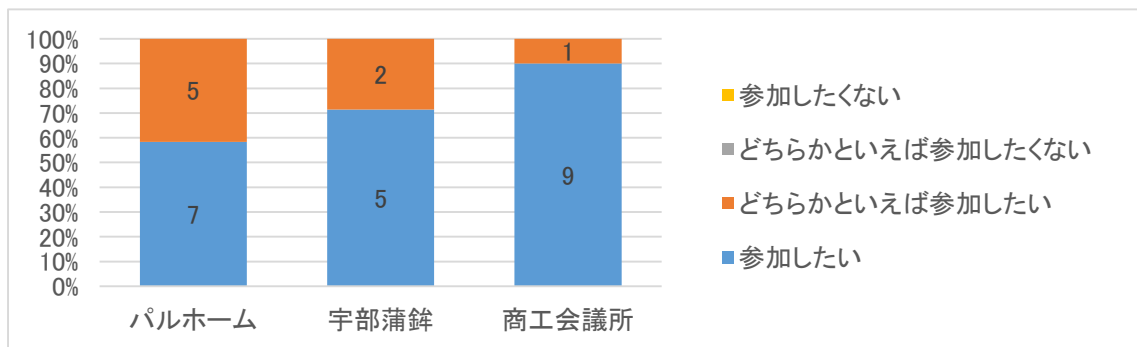
初回時の「過去 1 年間でどのくらい運動・スポーツ・レクリエーション活動を行いますか」と終了時の「今後どのくらい運動・スポーツ・レクリエーション活動をしようと思えますか」という質問の回答を比較すると、終了時には 1 人を除く全員が週に 1 回以上と答えており、本事業をきっかけとした運動継続が期待できる。



終了時に全 5 回の教室に参加してよかったかどうかと、参加してよかった点は何か(複数回答可)を尋ねたところ、ほぼ 9 割の人が「よかった」と評価し、半数以上が新しい運動を知ることができた、運動して楽しかった、講師の話が役に立ったと答えた。



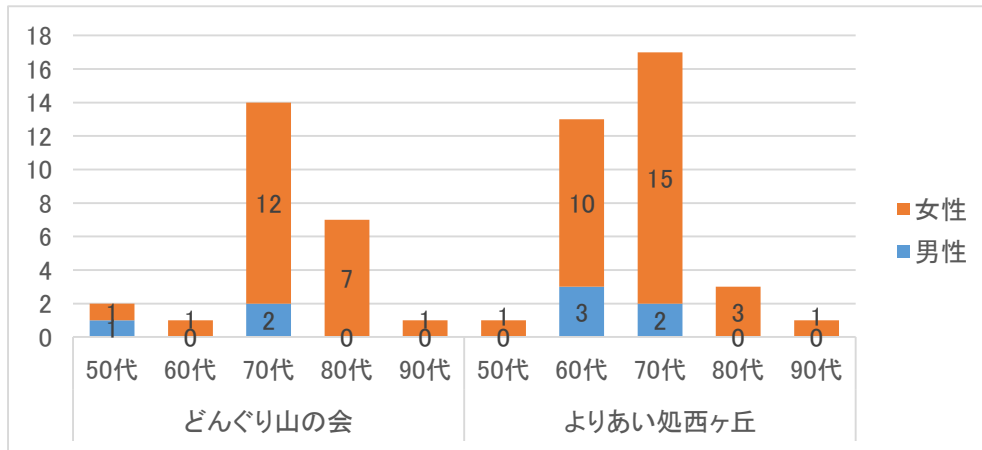
終了時に、今回のような教室があれば今後も参加したいかどうか、どのくらいの頻度であればいいか、有料でも参加したいと思うかを質問すると、全員が「参加したい」あるいは「どちらかというに参加したい」と希望し、「週に 1 回程度」と「月に 1 回程度」で半数以上を占め、4 分の 3 以上が有料でも参加したいと答えた。



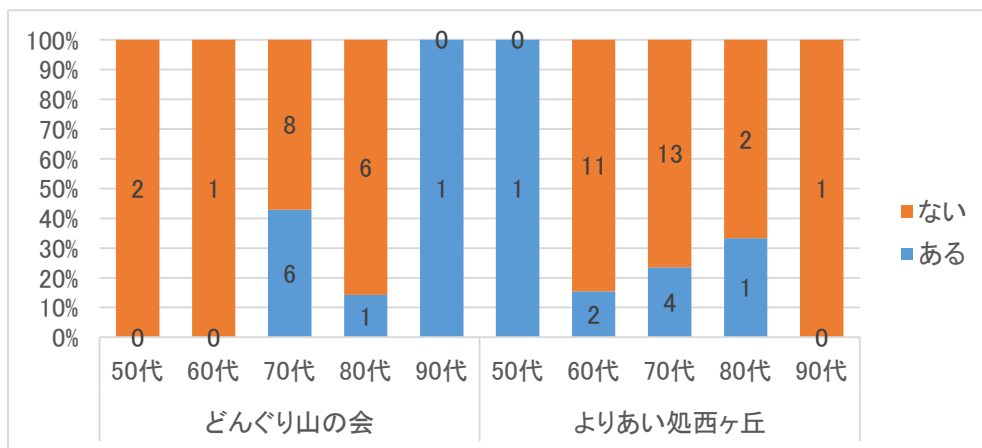
Ⅲ. シニア世代

① 参加者について

宇部市内の 2 つの高齢者が集う場である「ご近所福祉サロン」(どんぐり山の会、よりあい処西ヶ丘)で本事業を行った。それぞれの参加者の詳細は以下のとおりである。

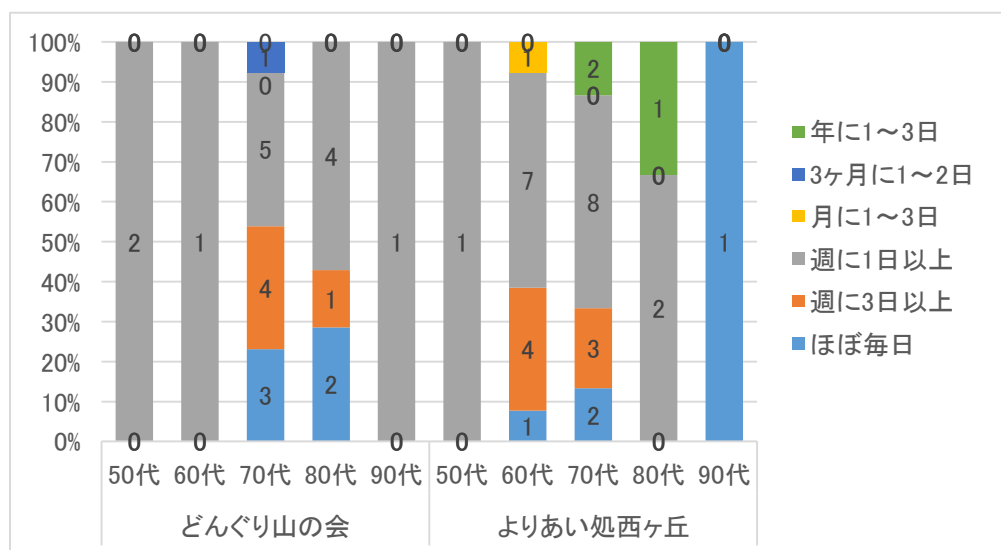


どんぐり山の会は 25 人、よりあい処西ヶ丘は 36 人が参加した。いずれのサロンも参加者は 50 代から 90 代までで、70 代が最も多く、女性が圧倒的に多い。



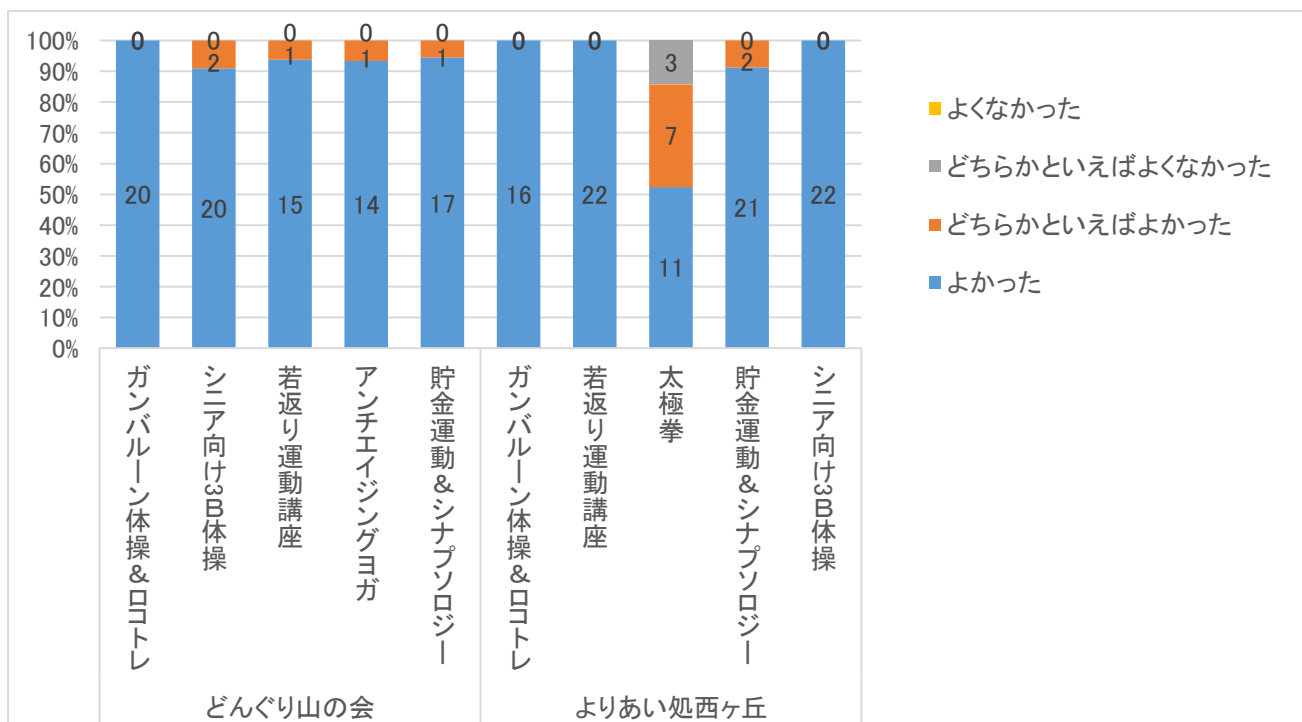
「現在、健康上の問題で日常生活に何か影響があるか」を聞いたところ、「ある」と答えた人は 16 人(27%)で、そのうち 7 人が影響があることとして「運動」を挙げた。

参加者の 90%以上が、運動・スポーツ・レクリエーション活動を週に 1 回以上行っていた。種目としては、ウォーキング、体操が多く、グラウンドゴルフなどが続いた。

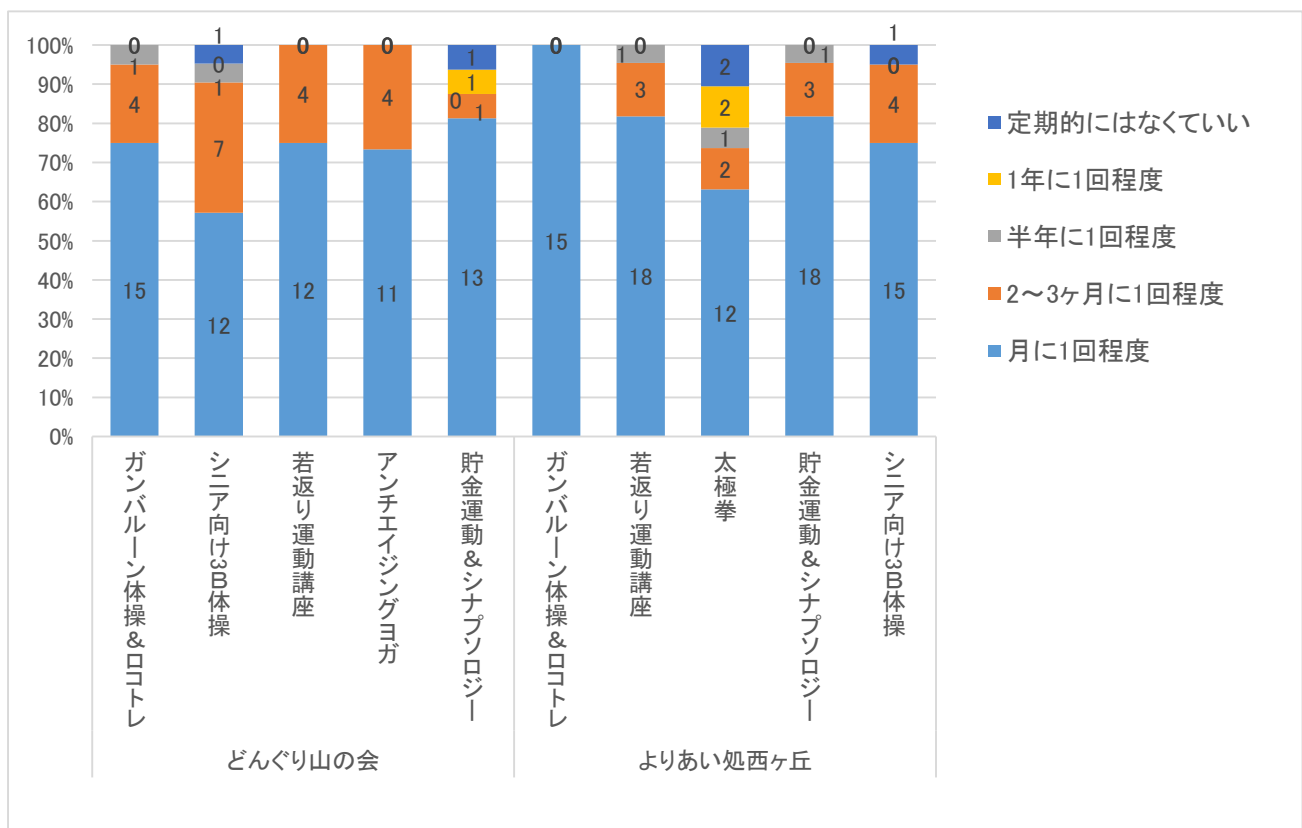


② 各教室でのそれぞれの内容に関する評価

各教室の評価では、太極拳がやや低かったが、他の全ては 90～100%の参加者が「よかった」と回答した。

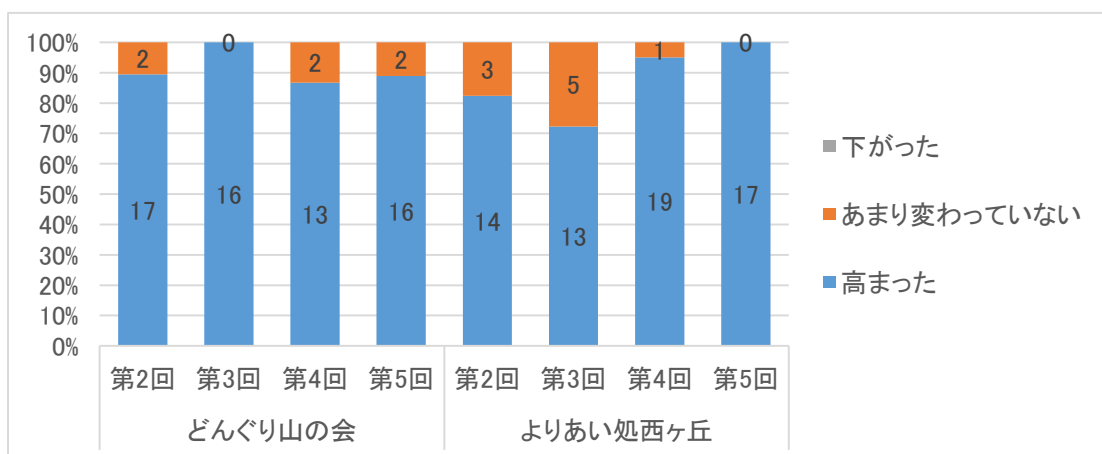


同じ教室が定期的にあるといいかを尋ねたところ、各回少なくとも半数以上の人が「月に1回程度」と希望し、2～3ヶ月に1回以上の定期開催が望まれた。

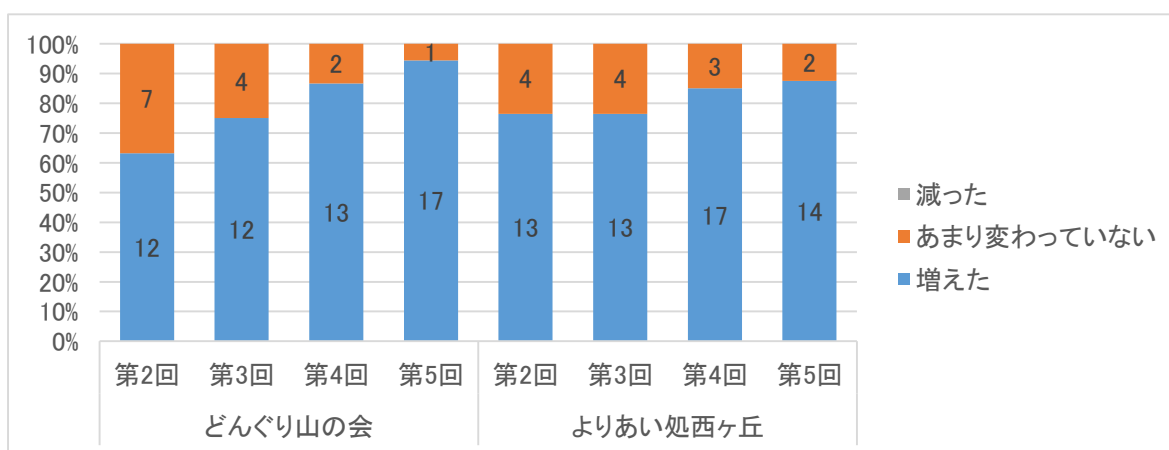


③ 本事業による効果

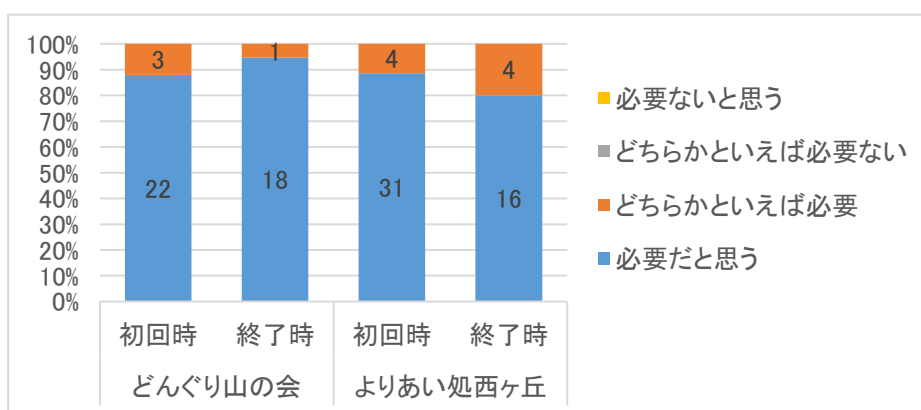
2回目以降に「全5回の教室が始まって、運動や健康に関する意識が高まったか」を尋ねると、最も低い回でも7割以上、多い回では全員の意識の向上が確認できた。



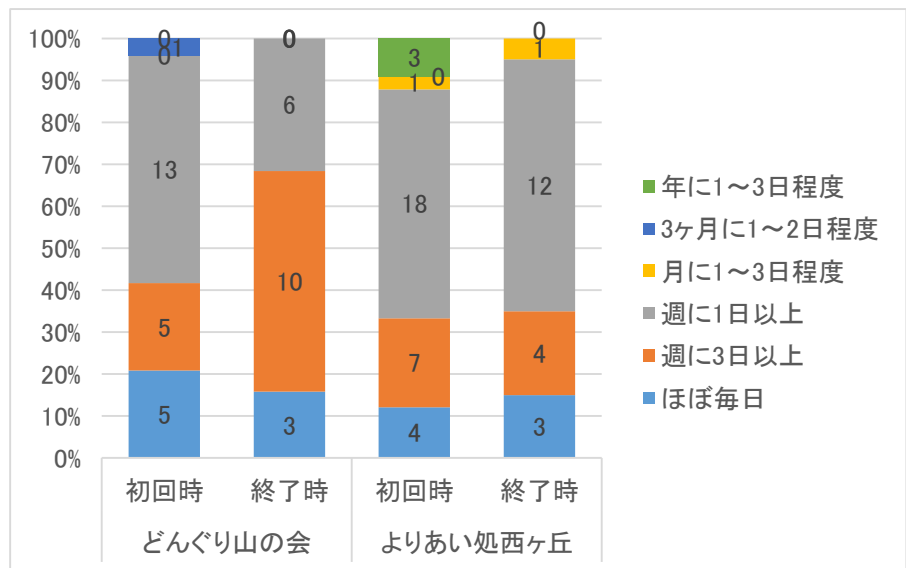
「全5回の教室が始まって、実際に運動したり体を動かしたりすることが増えましたか」という問いでは、両サロンとも回を重ねるごとに「増えた」という回答の割合が高くなり、最終的には合わせて9割以上となっている。



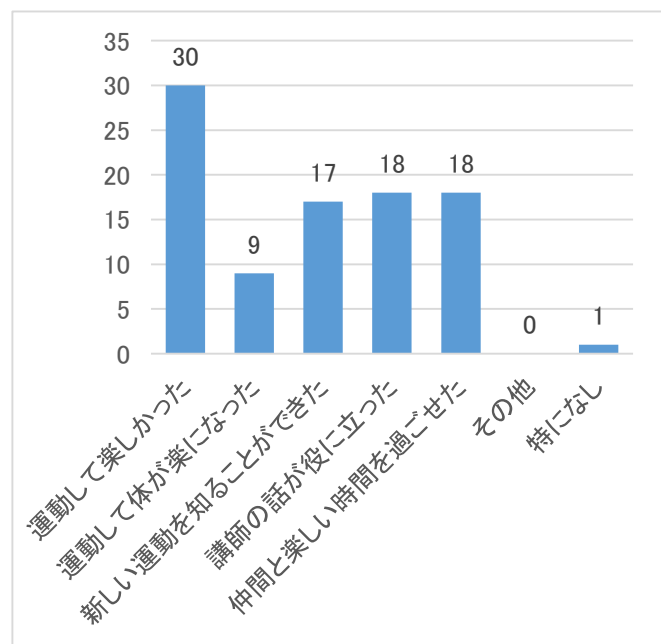
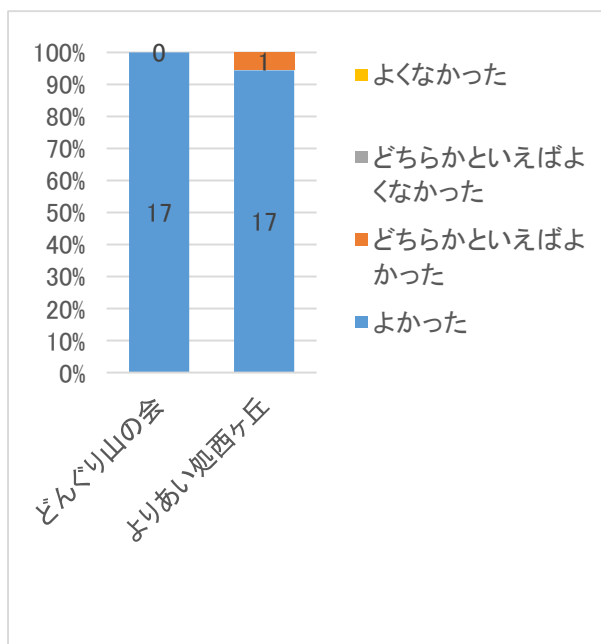
「健康を増進するために、運動・スポーツを定期的に行う必要があると思うか」という問いでは、もともと初回時から9割近くが「必要だと思う」と回答しており、終了時での大きな変化にならなかった。



初回時の「過去 1 年間でどのくらい運動・スポーツ・レクリエーション活動を行いますか」と終了時の「今後どのくらい運動・スポーツ・レクリエーション活動をしようと思いますか」という質問の回答を比較すると、「週に 3 日以上」までの回答が増え、終了時には 1 人を除く全員が週に 1 回以上と答えた。



終了時に全 5 回の教室に参加してよかったかどうかと、参加してよかった点は何か(複数回答可)を尋ねたところ、1 人を除く全員が「よかった」と評価し、8 割以上の方が「運動して楽しかった」と答え、講師の話が役に立った、仲間と楽しい時間を過ごせた、新しい運動を知ることができたという回答も多かった。



終了時に、今回のような教室があれば今後も参加したいかどうかを問うと、全員が「参加したい」あるいは「どちらかというに参加したい」と答え。頻度に関しては、どんぐり山の会では 70%以上の方が「週に 1 回程度」を希望した。有料でも参加したいと思うかという質問で、例えば「4 分の 3 以上」を目安とすると、1 人 1 回 200~300 円程度であれば有料でも継続実施できるかもしれない。

