

府中市  
スポーツに関するアンケート調査

報告書

# 目次

1. 調査概要.....	1
(1)調査概要.....	1
(2)調査時期.....	1
(3)報告書における表及び図表の見方.....	1
2. 調査結果【市民向け調査】.....	2
3-1. 調査結果【小学生向け調査】.....	20
3-2. 調査結果【中学生向け調査】.....	31
3-3. 調査結果の比較 ※設問分は小学生調査をベースとしています.....	41
【市民向け調査】問6-1 ※原文ママ.....	49

# 1. 調査概要

## (1) 調査概要

### ①市民向け調査

対象	配布数	回収数 (回収率)	有効回答数 (回収率)	配布・回収方法
18歳以上の 府中市民	2,000	1,011 (50.6%)	1,009 (50.4%)	「住民基本台帳」から 無作為抽出し、郵送配付・回収

### ②子ども向け調査

対象	配布数	回収数	有効 回答数	配布・回収方法
市内全小学校 (22校) 小学5年生 各1クラス	862※	732	723	学校交換便にて配付・回収
市内全中学校 (11校) 中学2年生 各2クラス	879※	762	762	学校交換便にて配付・回収

※対象のクラスは各校で決定していただくため予備を含んで部数を配布しています。

## (2) 調査時期

### ①市民向け調査

2020年9月29日(火)～11月12日(木)

### ②子ども向け調査

2020年9月29日(火)～11月12日(木)

## (3) 報告書における表及び図表の見方

①図表内の「N」は、設問に対する回答者の合計数である。

②集計は、小数第2位を四捨五入し、小数第1位までを表示しているため、比率の合計が100.0%とならない場合がある。

③複数回答を求めた設問では 設問に対する回答者数を基数として算出しているため、回答比率の合計が100.0%を超えることがある。

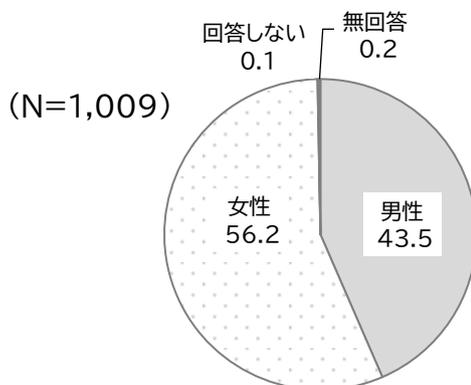
④本文や図表内の選択肢表記は、場合によっては語句を短縮・簡略化している。

⑤条件付き設問は、全体と異なる回答者数で集計を行っている。

## 2. 調査結果【市民向け調査】

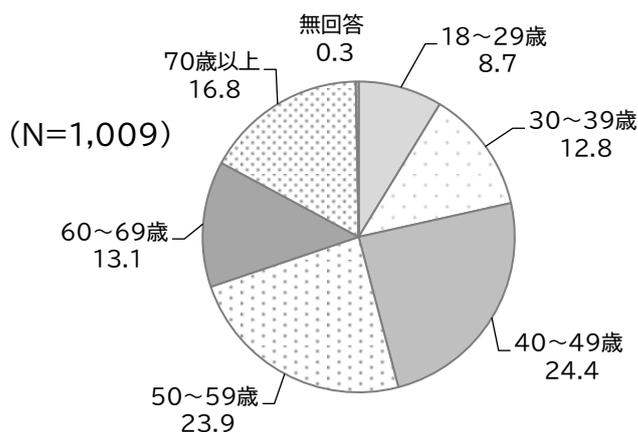
### 問1 あなたの性別は？（○は1つ）

「女性」が56.2%と最も多く、次いで「男性」が43.5%、「無回答」が0.2%となっている。



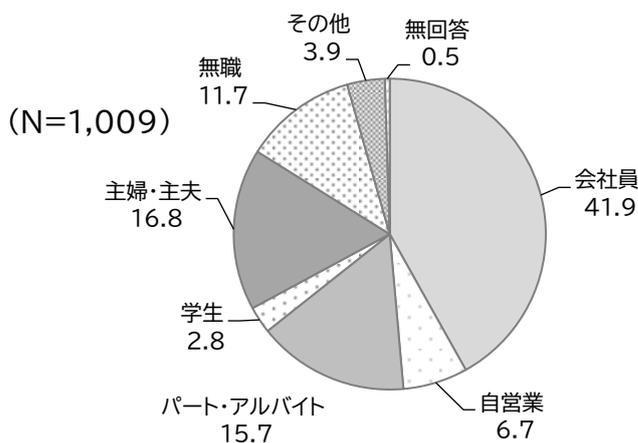
### 問2 あなたの年齢は？（○は1つ）

「40～49歳」が24.4%と最も多く、次いで「50～59歳」が23.9%、「70歳以上」が16.8%となっている。



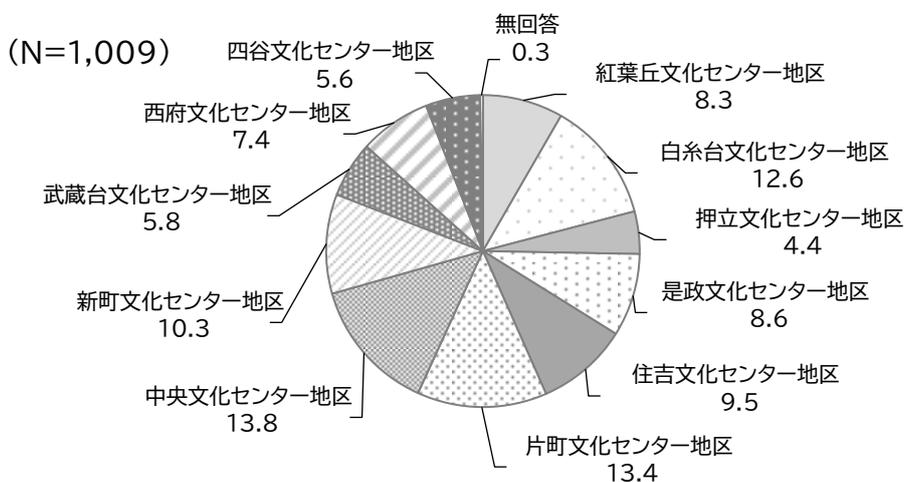
### 問3 あなたの職業は？（○は1つ）

「会社員」が41.9%と最も多く、次いで「主婦・主夫」が16.8%、「パート・アルバイト」が15.7%となっている。



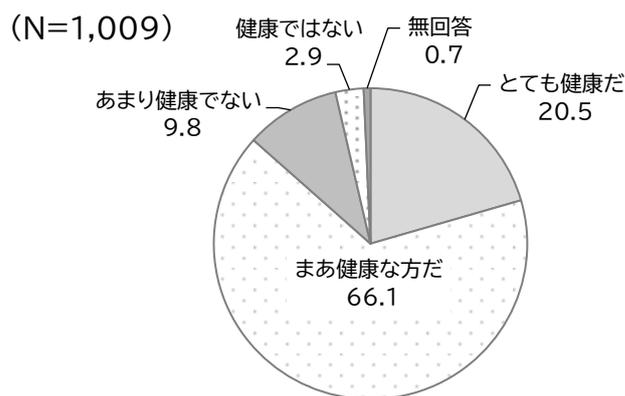
**問4 あなたのお住まいの地区をお答えください。(〇は1つ)**

「中央文化センター地区」が13.8%と最も多く、次いで「片町文化センター地区」が13.4%、「白糸台文化センター地区」が12.6%となっている。



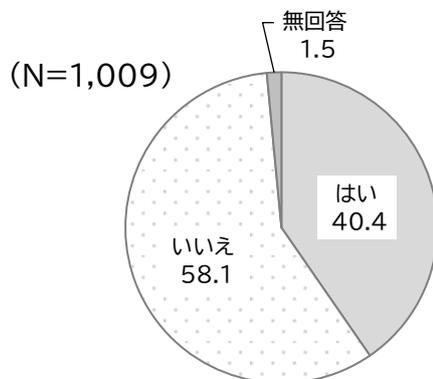
**問5 あなたの健康状態について、このところ心身ともに健康だと思いますか？(〇は1つ)**

「まあ健康な方だ」が66.1%と最も多く、次いで「とても健康だ」が20.5%、「あまり健康でない」が9.8%となっている。



問6 新型コロナウイルスの感染拡大によりスポーツに対する意識や行動に変化はありましたか？（○は1つ）

「いいえ」が58.1%と最も多く、次いで「はい」が40.4%、「無回答」が1.5%となっている。



問6-1は、問6で「1」に○を付けた方におたずねします。

問6-1 ①どのような変化がありましたか。

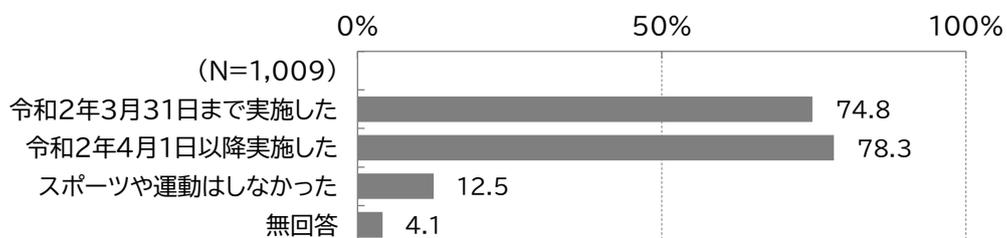
※巻末参照

問6-1 ②どう対応しようと考えていますか。

※巻末参照

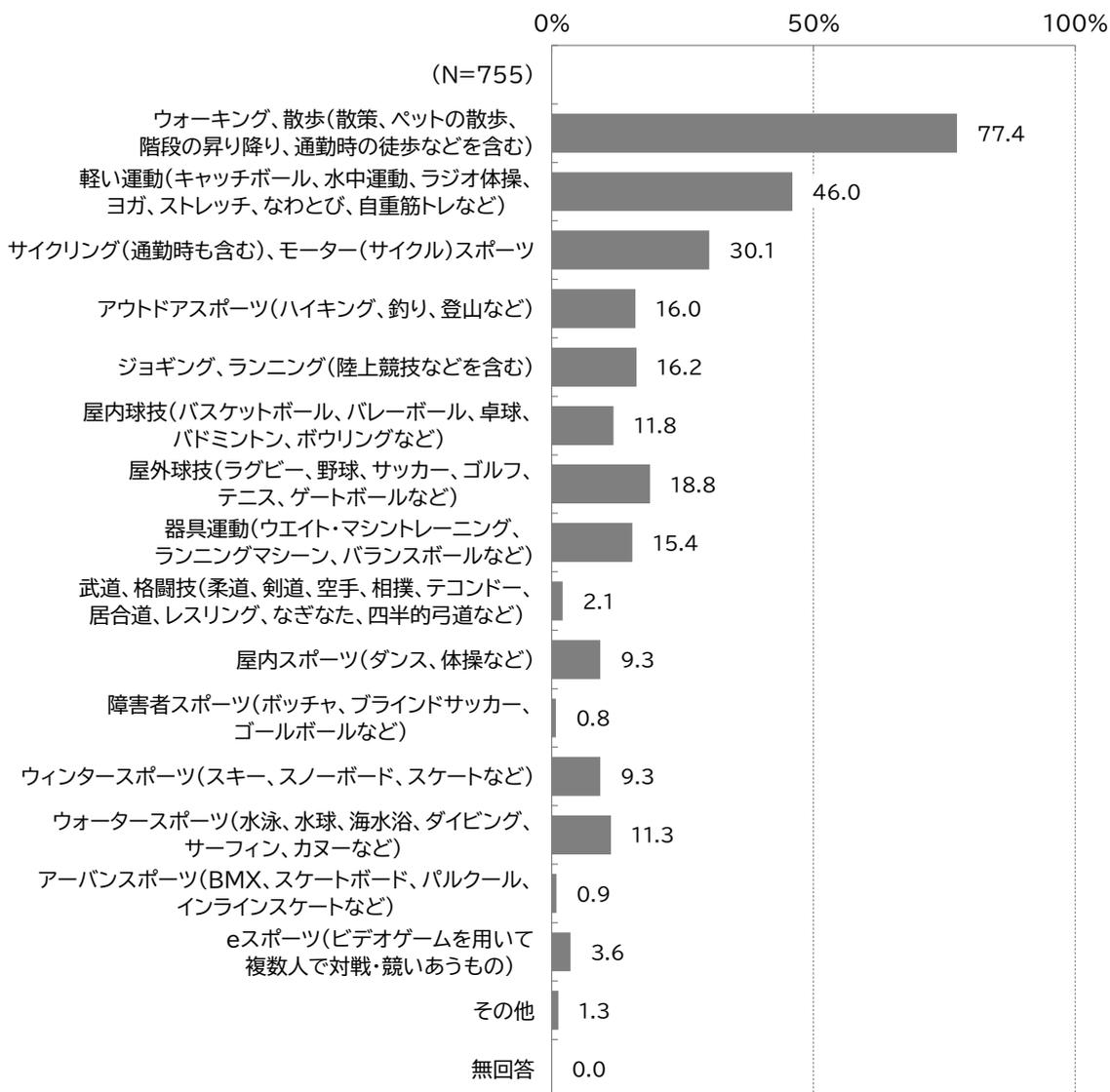
問7 あなたが、この1年間に行ったスポーツや運動があれば、次の中から当てはまるものをすべて選んでください。【スポーツや運動をしたか】

「令和2年4月1日以降実施した」が78.3%と最も多く、次いで「令和2年3月31日まで実施した」が74.8%、「スポーツや運動はしなかった」が12.5%となっている。



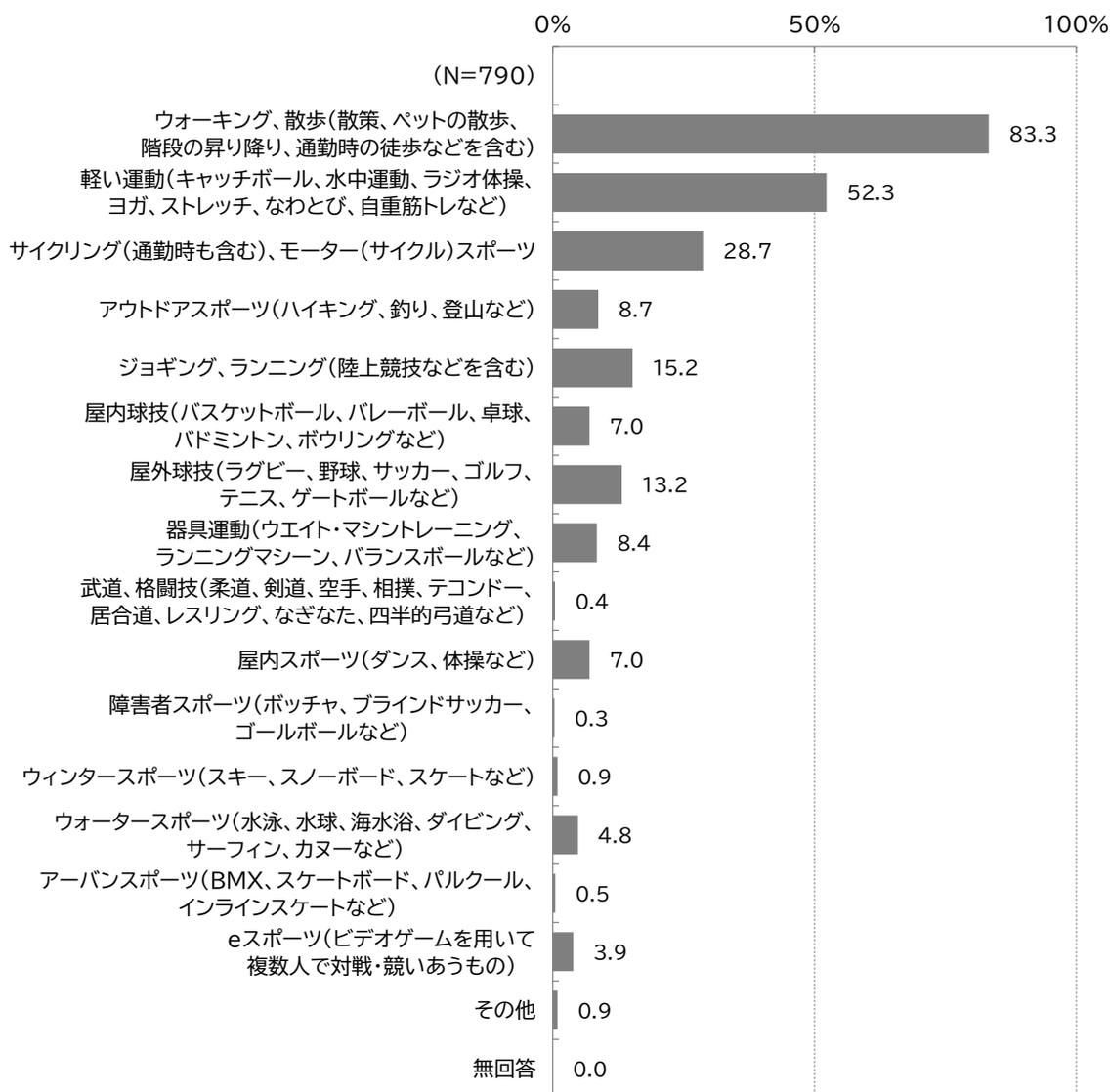
**【令和2年3月31日まで】行ったもの**

「ウォーキング、散歩（散策、ペットの散歩、階段の昇り降り、通勤時の徒歩などを含む）」が77.4%と最も多く、次いで「軽い運動（キャッチボール、水中運動、ラジオ体操、ヨガ、ストレッチ、なわとび、自重筋トレなど）」が46.0%、「サイクリング（通勤時も含む）、モーター（サイクル）スポーツ」が30.1%となっている。



【令和2年4月1日以降】行ったもの

「ウォーキング、散歩（散策、ペットの散歩、階段の昇り降り、通勤時の徒歩などを含む）」が83.3%と最も多く、次いで「軽い運動（キャッチボール、水中運動、ラジオ体操、ヨガ、ストレッチ、なわとび、自重筋トレなど）」が52.3%、「サイクリング（通勤時も含む）、モーター（サイクル）スポーツ」が28.7%となっている。

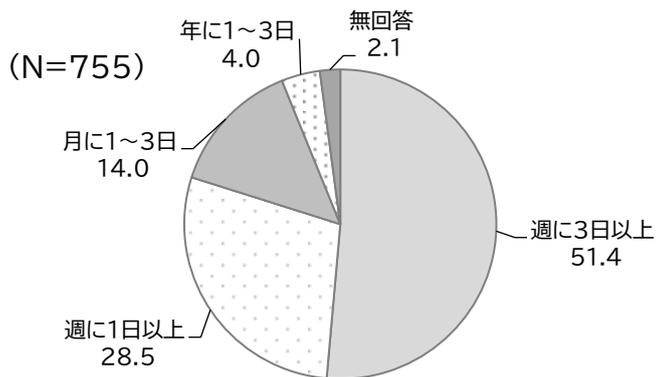


市民向け調査

問7-1～7-4は、問7で「1」「2」のいずれかに○をつけた方におたずねします。

問7-1 問7で「1」か「2」に○をつけたスポーツを行った日数を合わせるとそれぞれのくらいの頻度になりますか？  
【令和2年3月31日まで】行ったもの

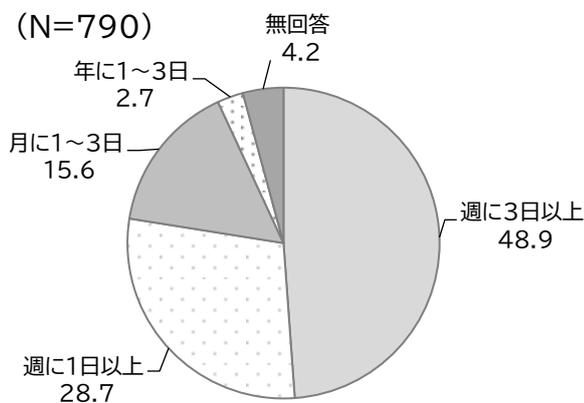
「週に3日以上」が51.4%と最も多く、次いで「週に1日以上」が28.5%、「月に1～3日」が14.0%となっている。



週1日以上スポーツ実施率 59.8%

【令和2年4月1日以降】行ったもの

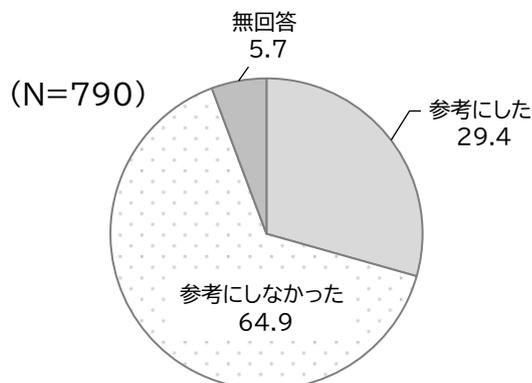
「週に3日以上」が48.9%と最も多く、次いで「週に1日以上」が28.7%、「月に1～3日」が15.6%となっている。



週1日以上スポーツ実施率 60.8%

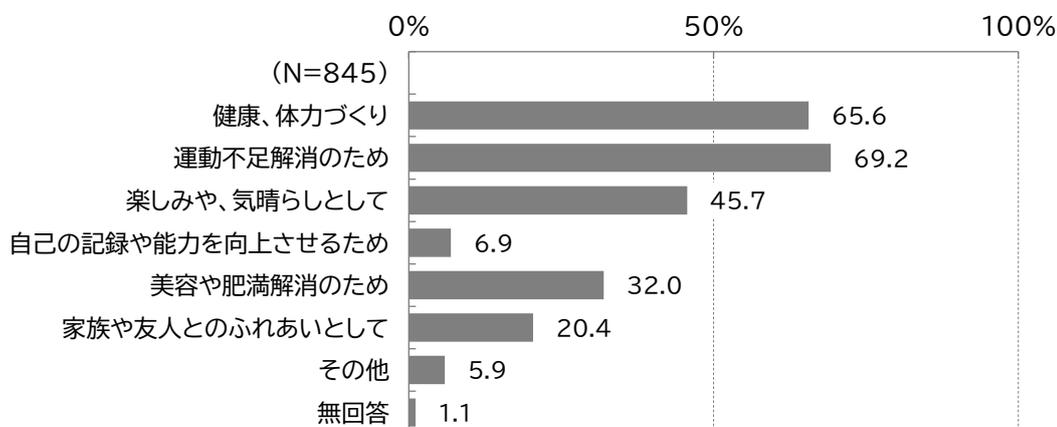
**問7-2 問7で「2」に○をつけたスポーツを行った際に、インターネット上の動画（YouTube など）を参考にしましたか？**

「参考にしなかった」が64.9%と最も多く、次いで「参考にした」が29.4%、「無回答」が5.7%となっている。



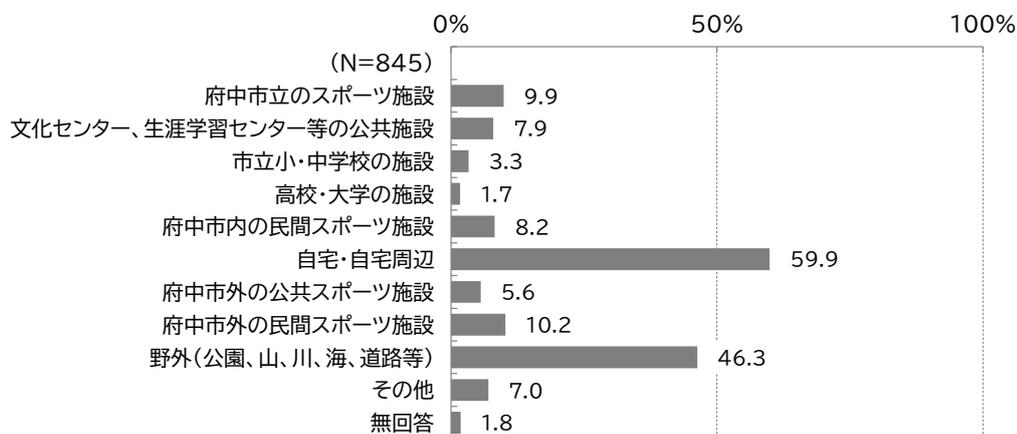
**問7-3 スポーツや運動をしたのは、どのような理由からですか？次の中から当てはまるものをすべて選んでください。（○はいくつでも）**

「運動不足解消のため」が69.2%と最も多く、次いで「健康、体力づくり」が65.6%、「楽しみや、気晴らしとして」が45.7%となっている。



問7-4 あなたは主にどのようなところでスポーツを行いましたか？  
(○はいくつでも)

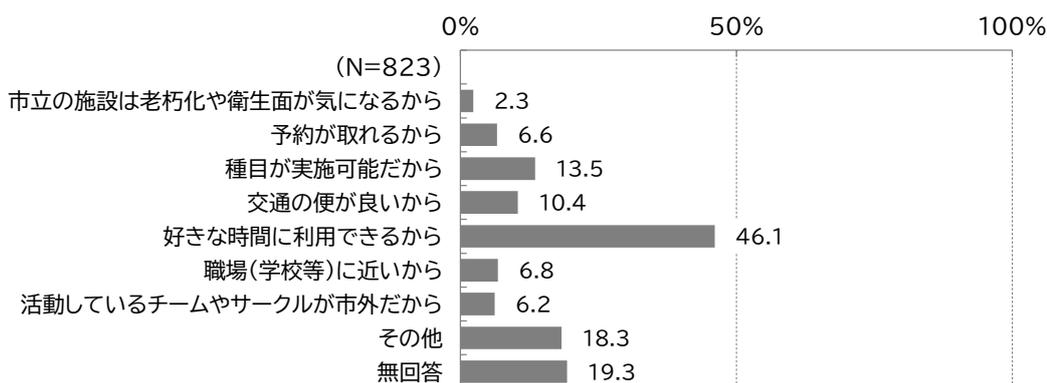
「自宅・自宅周辺」が59.9%と最も多く、次いで「野外（公園、山、川、海、道路等）」が46.3%、「府中市外の民間スポーツ施設」が10.2%となっている。



問7-4-1は、問7-4で「2」～「10」に○をつけた方におたずねします。

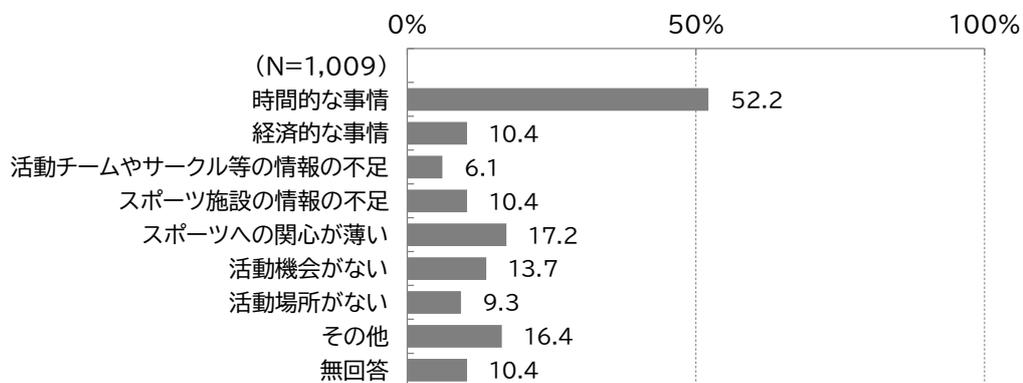
問7-4-1 府中市立のスポーツ施設以外でスポーツや運動をしたのは、どのような理由ですか？次の中から当てはまるものをすべて選んでください。  
(○はいくつでも)

「好きな時間に利用できるから」が46.1%と最も多く、次いで「無回答」が19.3%、「その他」が18.3%となっている。



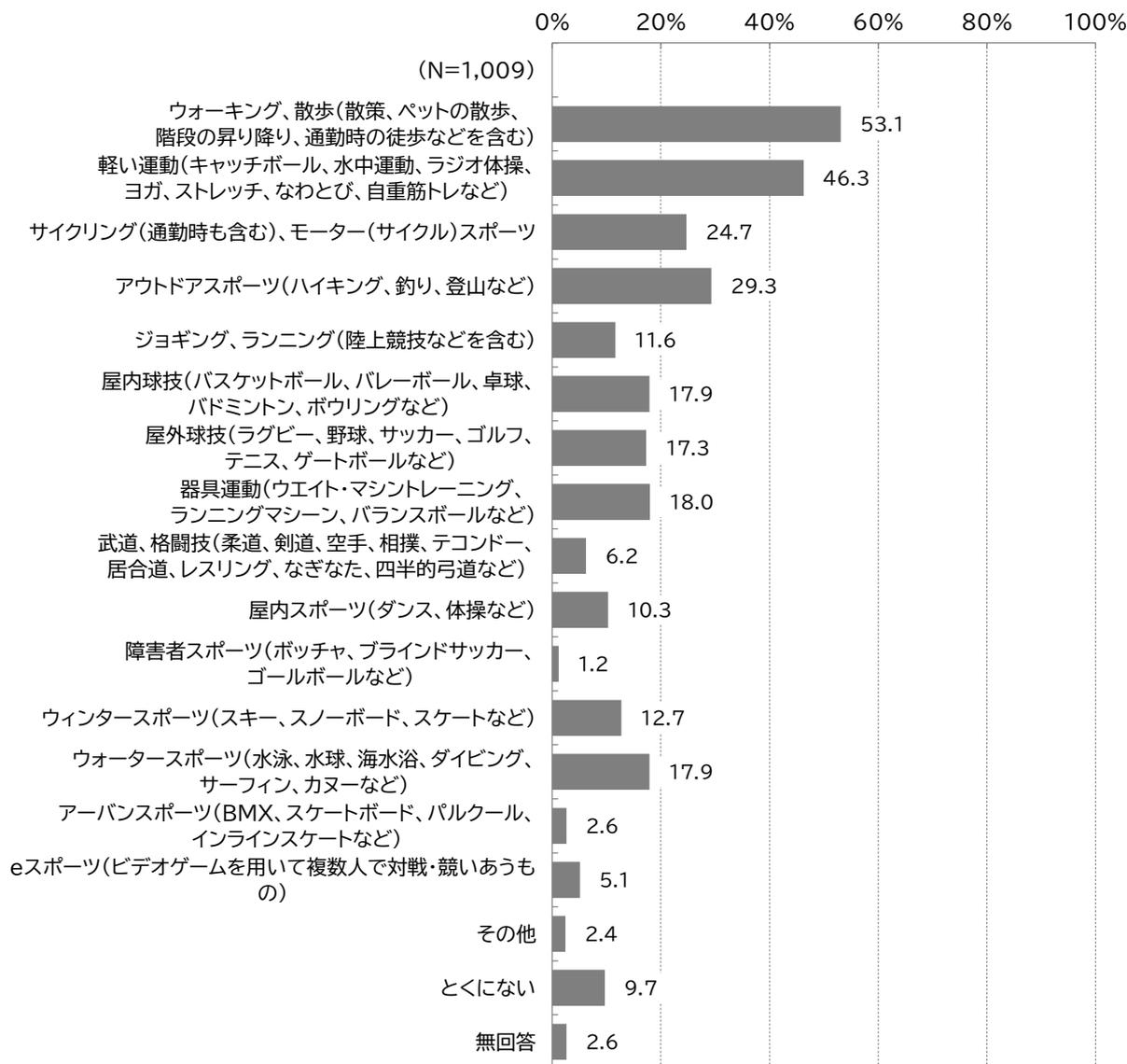
問8 あなたがスポーツや運動をすることの妨げになっているものは何ですか？次の中から当てはまるものをすべて選んでください。(〇はいくつでも)

「時間的な事情」が52.2%と最も多く、次いで「スポーツへの関心が薄い」が17.2%、「その他」が16.4%となっている。



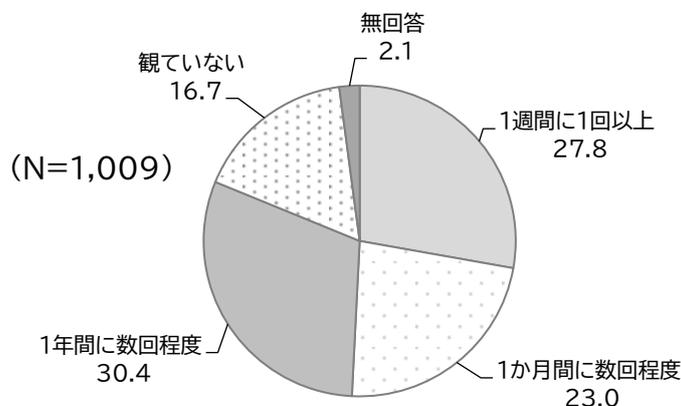
問9 あなたが今後行ってみたいスポーツや運動があれば、次の中から当てはまるものをすべて選んでください。(〇はいくつでも)

「ウォーキング、散歩(散策、ペットの散歩、階段の昇り降り、通勤時の徒歩などを含む)」が53.1%と最も多く、次いで「軽い運動(キャッチボール、水中運動、ラジオ体操、ヨガ、ストレッチ、なわとび、自重筋トレなど)」が46.3%、「アウトドアスポーツ(ハイキング、釣り、登山など)」が29.3%となっている。



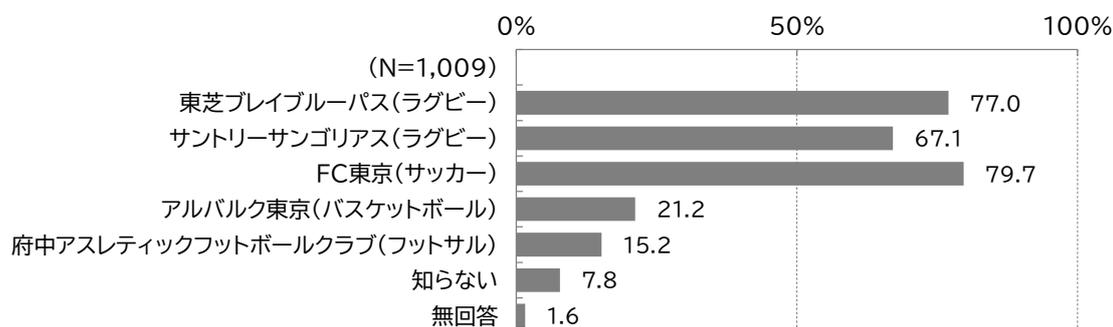
**問 10** あなたは、令和2年3月31日までの1年間で、およそどのくらいの頻度でスポーツ観戦（TVでの観戦、練習観戦も含む）しましたか？（○は1つだけ）

「1年間に数回程度」が30.4%と最も多く、次いで「1週間に1回以上」が27.8%、「1か月間に数回程度」が23.0%となっている。



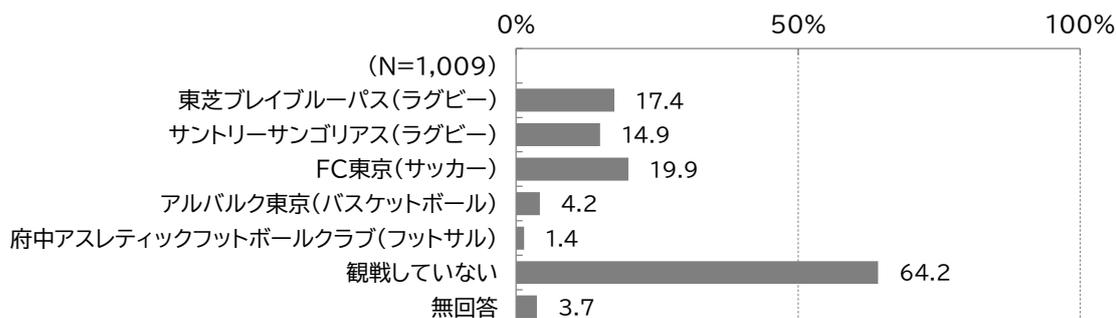
**問 11** あなたは、府中市を拠点に活動するトップチームがあることを知っていますか？次の中から知っているチームをすべて選んでください。（○はいくつでも）

「FC東京（サッカー）」が79.7%と最も多く、次いで「東芝ブレイブルーパス（ラグビー）」が77.0%、「サントリーサンゴリアス（ラグビー）」が67.1%となっている。



**問 12** あなたが、この1年間で観戦（TVでの観戦、練習観戦も含む）したことがある府中市を拠点に活動するトップチームはありますか？（○はいくつでも）

「観戦していない」が64.2%と最も多く、次いで「FC東京（サッカー）」が19.9%、「東芝ブレイブルーパス（ラグビー）」が17.4%となっている。

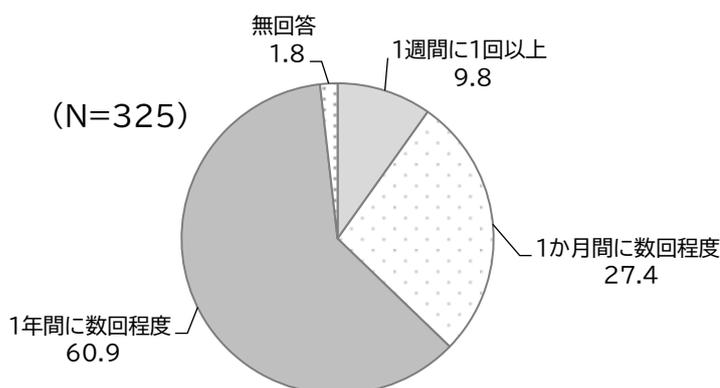


市民向け調査

問 12-1、12-2 は、問 12 で「1」～「5」に○をつけた方におたずねします。

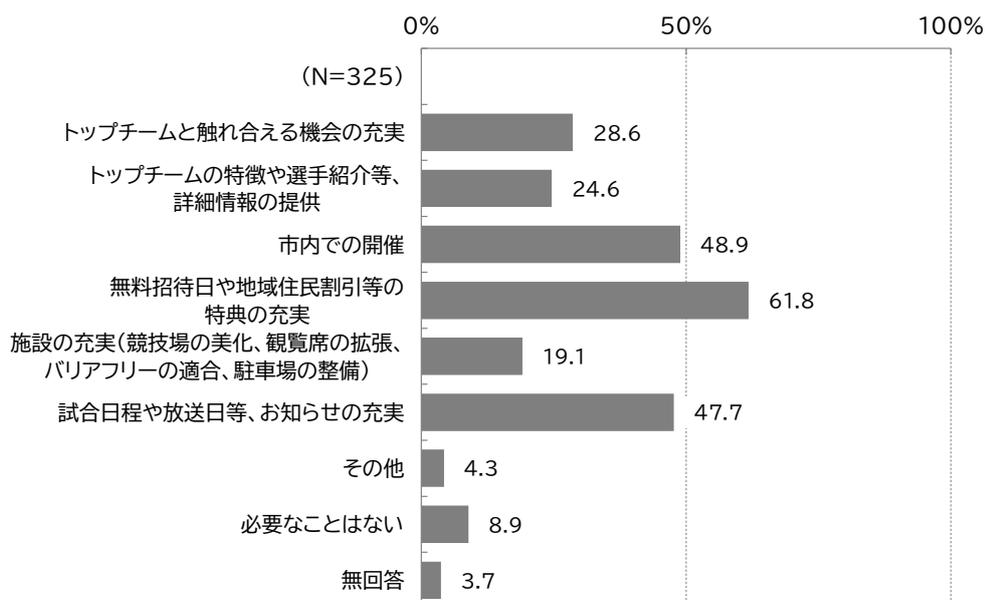
問 12-1 あなたは、令和2年3月31日までの1年間で、およそどのくらいの頻度で  
 トップチームを観戦（TVでの観戦、練習観戦も含む）しましたか？  
 （○は1つだけ）

「1年間に数回程度」が60.9%と最も多く、次いで「1か月間に数回程度」が27.4%、「1週間に1回以上」が9.8%となっている。



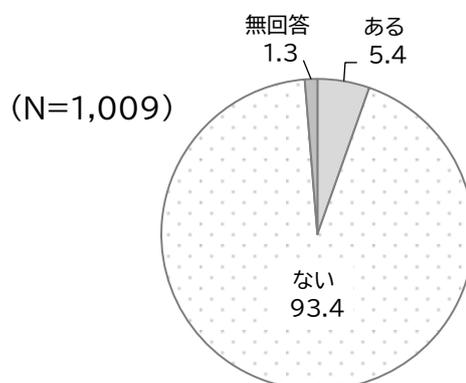
問 12-2 あなたに今後、スポーツを観戦していただくために必要なことは何ですか？  
 次の中から当てはまるものをすべて選んでください。（○はいくつでも）

「無料招待日や地域住民割引等の特典の充実」が61.8%と最も多く、次いで「市内での開催」が48.9%、「試合日程や放送日等、お知らせの充実」が47.7%となっている。



問 13 あなたは、令和2年3月31日までの1年間に、スポーツに関する指導や協力、スポーツ大会の運営などスポーツに関するボランティア活動を行ったことはありますか？（○は1つ）

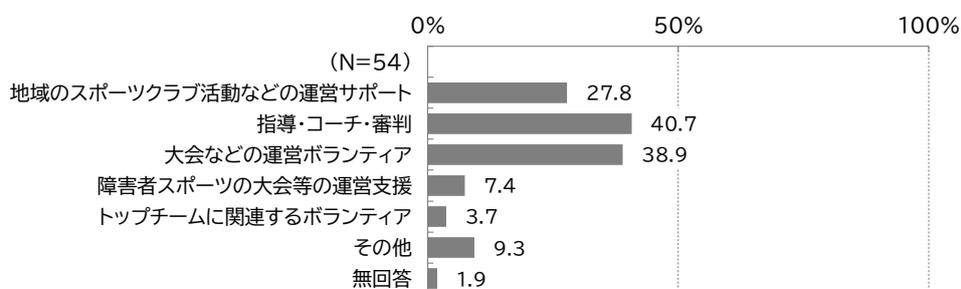
「ない」が93.4%と最も多く、次いで「ある」が5.4%、「無回答」が1.3%となっている。



問 13-1 は、問 13 で「1」に○を付けた方におたずねします。

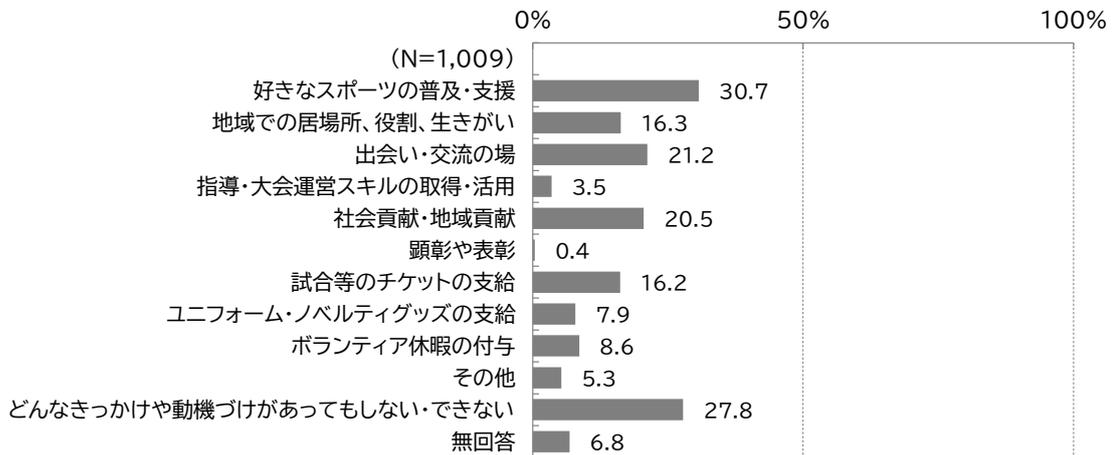
問 13-1 主にどのような活動ですか？（○はいくつでも）

「指導・コーチ・審判」が40.7%と最も多く、次いで「大会などの運営ボランティア」が38.9%、「地域のスポーツクラブ活動などの運営サポート」が27.8%となっている。



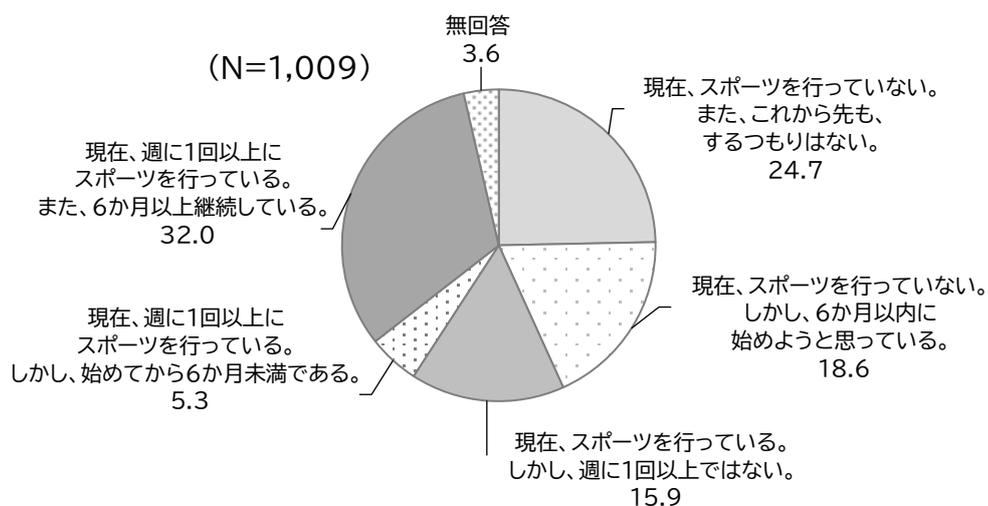
問 14 あなたは、今後どんなきっかけや動機づけ（モチベーション）があればスポーツに関するボランティア活動を行ったり続けたりすると思いますか？（〇はいくつでも）

「好きなスポーツの普及・支援」が30.7%と最も多く、次いで「どんなきっかけや動機づけがあってもしない・できない」が27.8%、「出会い・交流の場」が21.2%となっている。



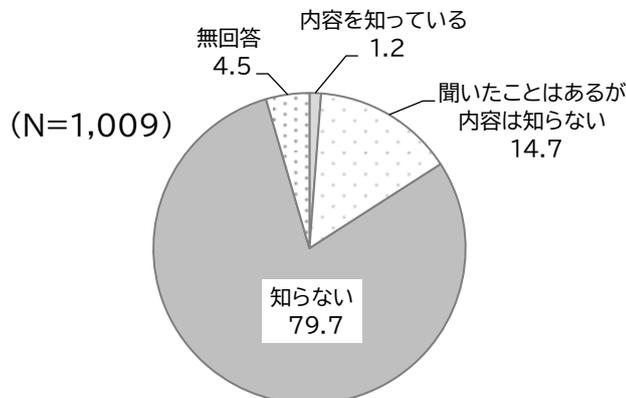
問 15 あなたの、過去6か月、現在、そしてこれから先の、スポーツの実施状況や考え方について、最もあてはまるものはどれですか？（〇は1つ）

「現在、週に1回以上にスポーツを行っている。また、6か月以上継続している。」が32.0%と最も多く、次いで「現在、スポーツを行っていない。また、これから先も、するつもりはない。」が24.7%、「現在、スポーツを行っていない。しかし、6か月以内に始めようと思っている。」が18.6%となっている。



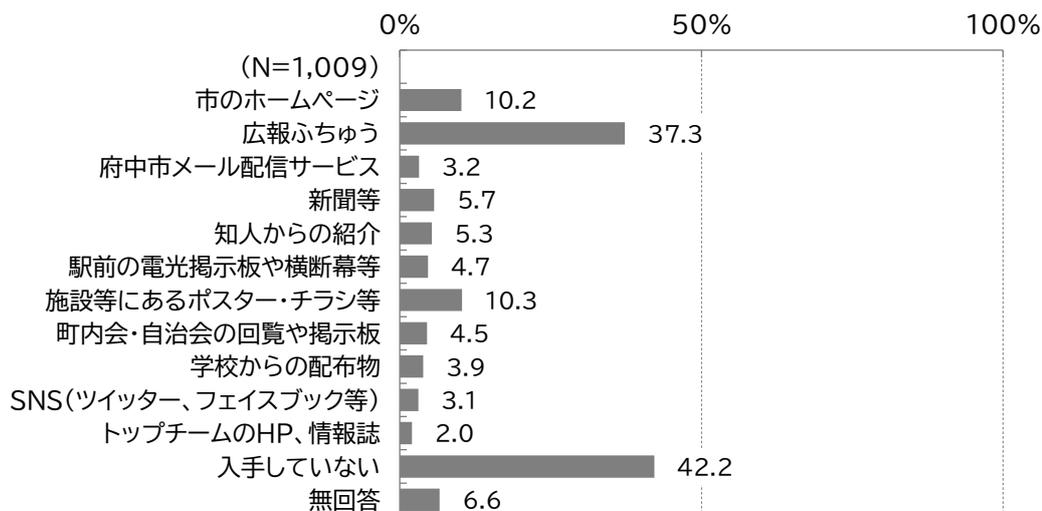
**問 16 府中市のスポーツ施策をとりまとめた「府中市スポーツ推進計画」に掲げている「スポーツタウン府中」についてご存じですか。(○は1つだけ)**

「知らない」が79.7%と最も多く、次いで「聞いたことはあるが内容は知らない」が14.7%、「無回答」が4.5%となっている。



**問 17 府中市のスポーツ情報をどこから入手していますか？(○は3つまで)**

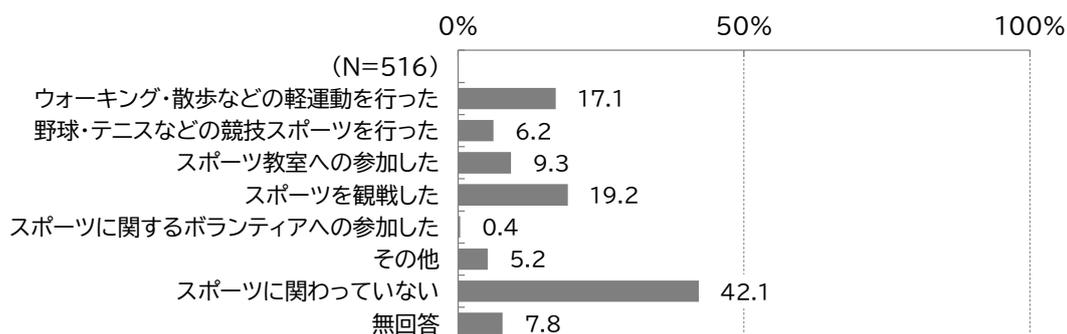
「入手していない」が42.2%と最も多く、次いで「広報ふちゅう」が37.3%、「施設等にあるポスター・チラシ等」が10.3%となっている。



問 17-1 は、問 17 で「1」～「11」に○をつけた方におたずねします。

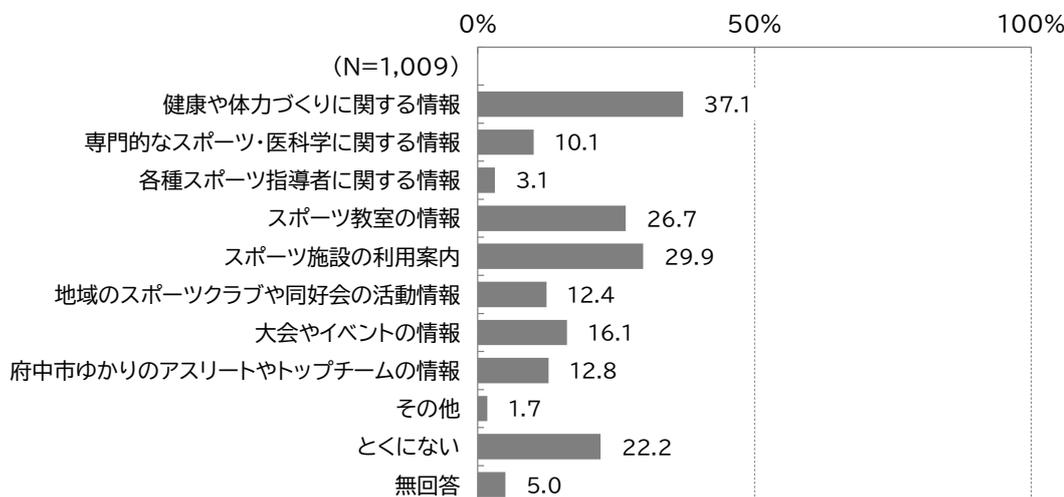
**問 17-1 入手したスポーツ情報をどのように活用しましたか？(○はいくつでも)**

「スポーツに関わっていない」が42.1%と最も多く、次いで「スポーツを観戦した」が19.2%、「ウォーキング・散歩などの軽運動を行った」が17.1%となっている。



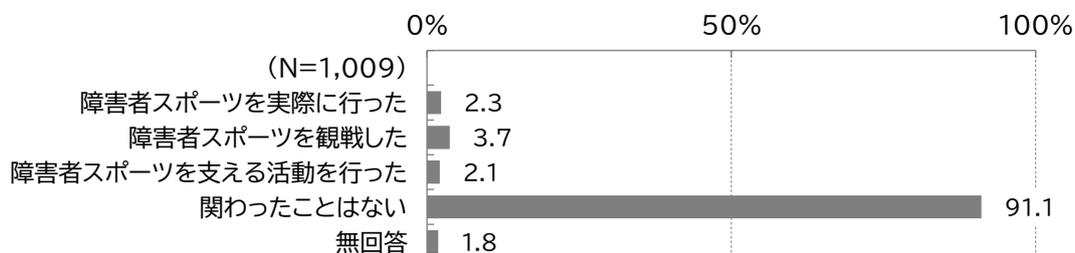
**問 18 府中市のスポーツ情報について、どのような情報を知りたいですか？**  
(○は3つまで)

「健康や体力づくりに関する情報」が37.1%と最も多く、次いで「スポーツ施設の利用案内」が29.9%、「スポーツ教室の情報」が26.7%となっている。



**問 19 あなたは障害者スポーツに関わったことがありますか？** (○はいくつでも)

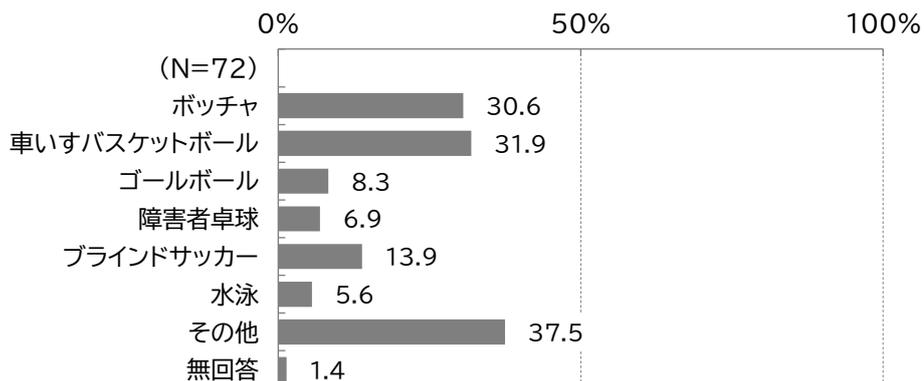
「関わったことはない」が91.1%と最も多く、次いで「障害者スポーツを観戦した」が3.7%、「障害者スポーツを実際に行った」が2.3%となっている。



問 19-1 は、問 19 で「1」～「3」に○をつけた方におたずねします。

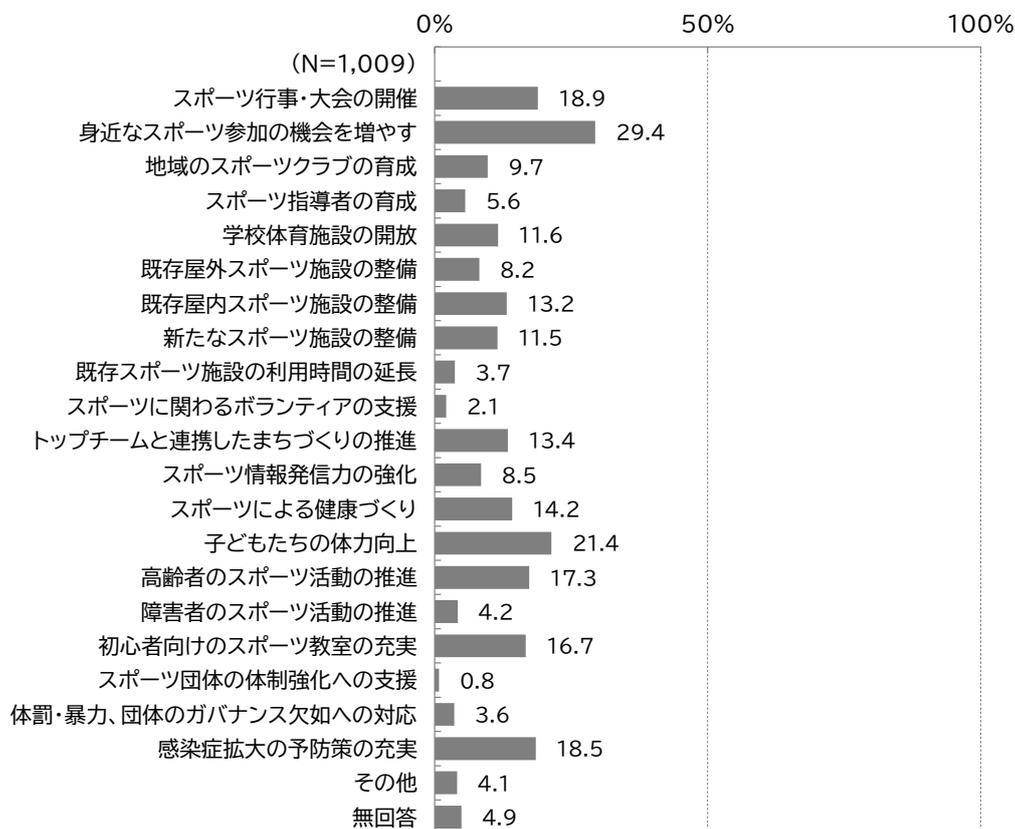
**問 19-1 どのような競技に関わりましたか？** (○はいくつでも)

「その他」が37.5%と最も多く、次いで「車いすバスケットボール」が31.9%、「ボッチャ」が30.6%となっている。



問 20 あなたは、府中市のスポーツ推進のために、府中市は今後どのようなことに力を入れるべきだと思いますか？（〇は3つまで）

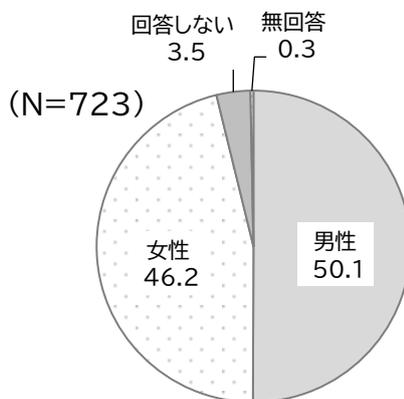
「身近なスポーツ参加の機会を増やす」が29.4%と最も多く、次いで「子どもたちの体力向上」が21.4%、「スポーツ行事・大会の開催」が18.9%となっている。



### 3-1. 調査結果【小学生向け調査】

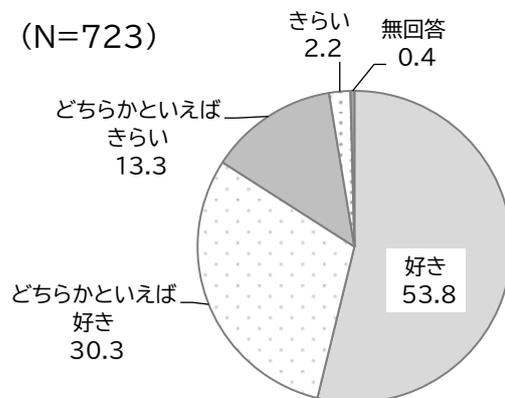
#### 問1 あなたの性別は？（○は1つ）

「男性」が50.1%、「女性」が46.2%、「回答しない」が3.5%となっている。



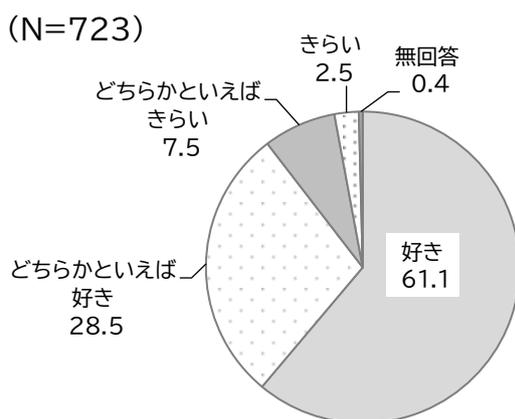
#### 問2 あなたは、外で遊ぶことが好きですか？（○は1つ）

「好き」が53.8%と最も多く、次いで「どちらかといえば好き」が30.3%、「どちらかといえば嫌い」が13.3%となっている。



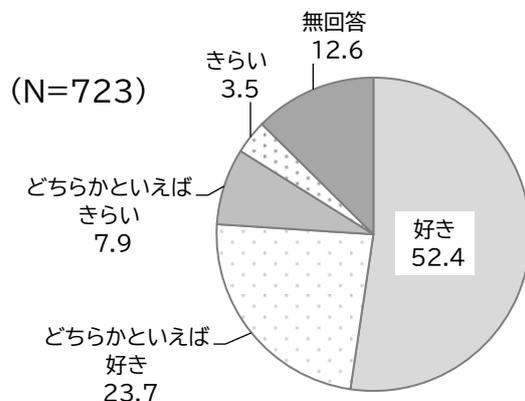
問3 あなたは、体育の学習が好きですか？（○は1つ）

「好き」が61.1%と最も多く、次いで「どちらかといえば好き」が28.5%、「どちらかといえば嫌い」が7.5%となっている。



問4 あなたは、運動やスポーツをすることが好きですか？（○は1つ）

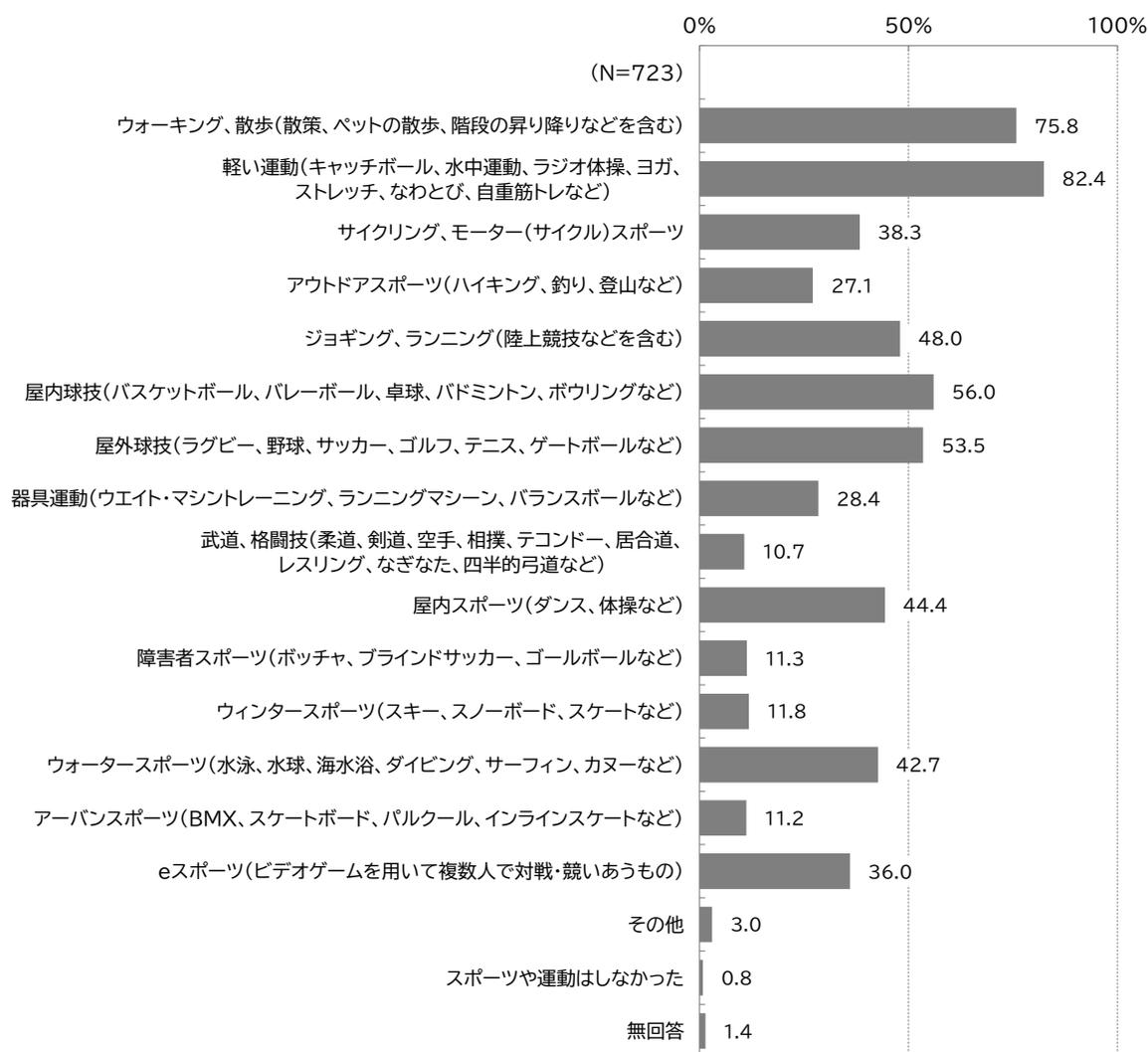
「好き」が52.4%と最も多く、次いで「どちらかといえば好き」が23.7%、「無回答」が12.6%となっている。



## 小学生向け調査

問5 あなたが、この1年間に行ったスポーツや運動があれば、次の中から当てはまるものをすべて選んでください。(〇はいくつでも)

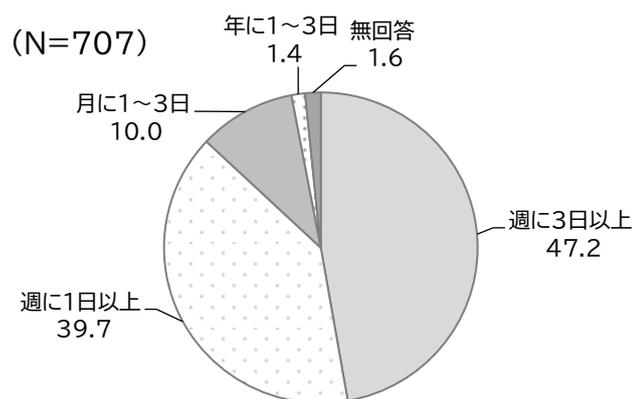
「軽い運動(キャッチボール、水中運動、ラジオ体操、ヨガ、ストレッチ、なわとび、自重筋トレなど)」が82.4%と最も多く、次いで「ウォーキング、散歩(散策、ペットの散歩、階段の昇り降りなどを含む)」が75.8%、「屋内球技(バスケットボール、バレーボール、卓球、バドミントン、ボウリングなど)」が56.0%となっている。



問5-1は問5でいずれかの種目に○をつけた方が回答しています。

問5-1 問5で○をつけたスポーツを行った日数を合わせるとどのくらいの頻度になりますか？（○は1つ）

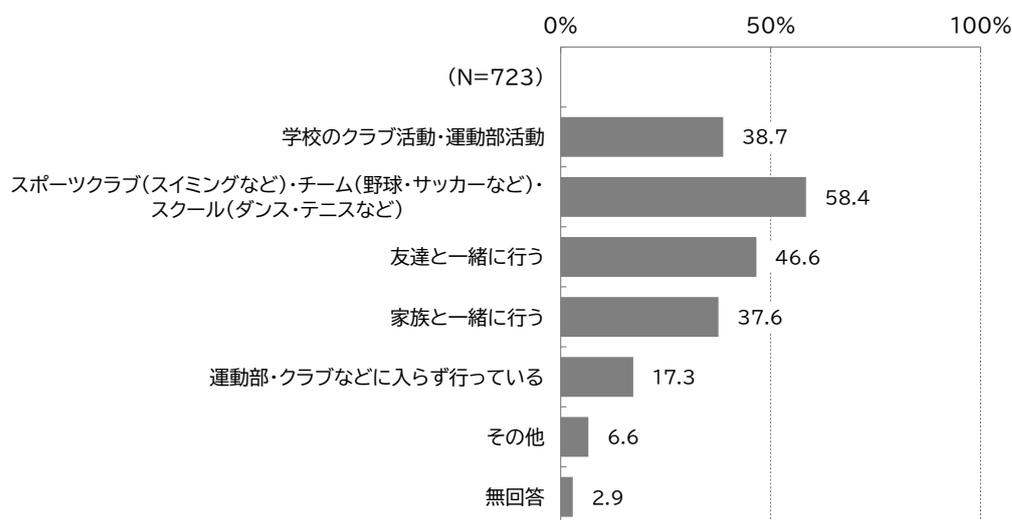
「週に3日以上」が47.2%と最も多く、次いで「週に1日以上」が39.7%、「月に1～3日」が10.0%となっている。



週1日以上スポーツ実施率 85.1%

**問6 体育の学習や学校行事以外で、運動やスポーツをどのように行っていますか？**  
(○はいくつでも)

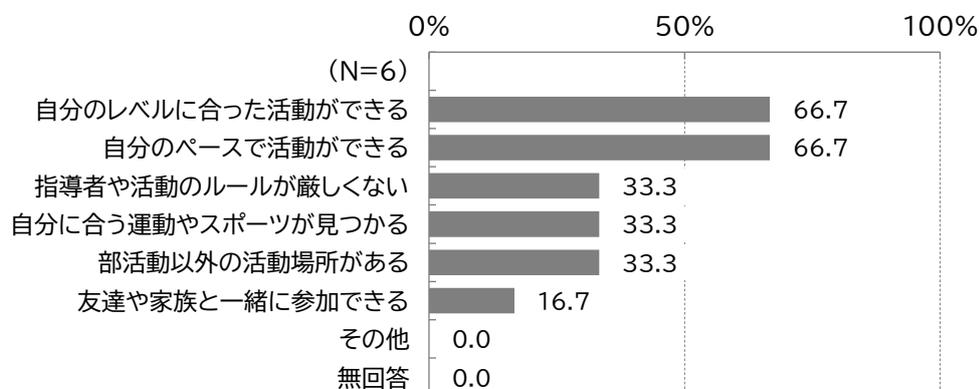
「スポーツクラブ(スイミングなど)・チーム(野球・サッカーなど)・スクール(ダンス・テニスなど)」が58.4%と最も多く、次いで「友達と一緒にに行く」が46.6%、「学校のクラブ活動・運動部活動」が38.7%となっている。



問7は問5で「スポーツや運動はしなかった」に○をつけた方が回答しています。

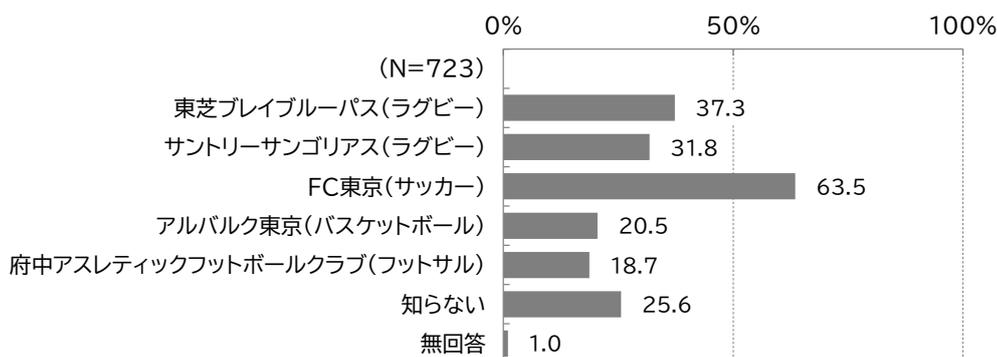
**問7 どんなきっかけがあれば運動やスポーツをしても良いと思いますか？**  
(○はいくつでも)

全6件の回答のうち「自分のレベルに合った活動ができる」「自分のペースで活動ができる」が4件、次いで「指導者や活動のルールが厳しくない」「自分に合う運動やスポーツが見つかる」「部活動以外の活動場所がある」が2件となっている。



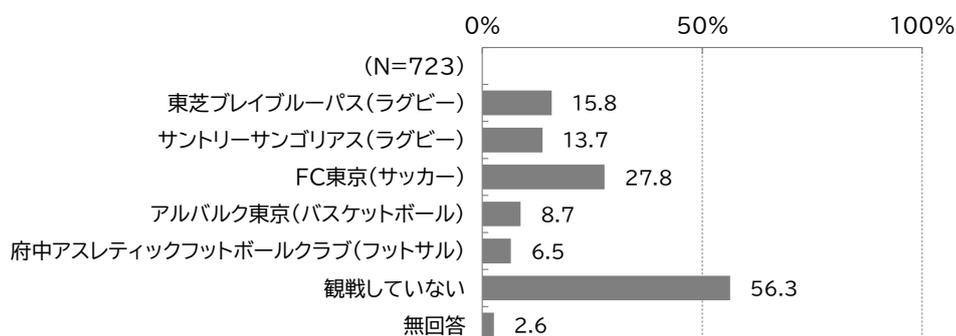
問8 あなたは、府中市を拠点に活動するトップチームがあることを知っていますか？次の中から知っているチームをすべて選んでください。（〇はいくつでも）

「FC東京（サッカー）」が63.5%と最も多く、次いで「東芝ブレイブルーパス（ラグビー）」が37.3%、「サントリーサンゴリアス（ラグビー）」が31.8%となっている。



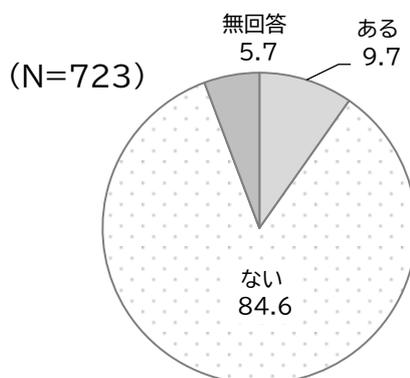
問9 あなたが、この1年間で観戦（TVでの観戦、練習観戦も含む）したことがある府中市を拠点に活動するトップチームはありますか？（〇はいくつでも）

「観戦していない」が56.3%と最も多く、次いで「FC東京（サッカー）」が27.8%、「東芝ブレイブルーパス（ラグビー）」が15.8%となっている。



問 10 あなたは、平成 31 年 4 月 1 日から令和 2 年 3 月 31 日までの 1 年間に、スポーツ大会の運営などスポーツに関するボランティア活動を行ったことはありますか？（○は 1 つ）

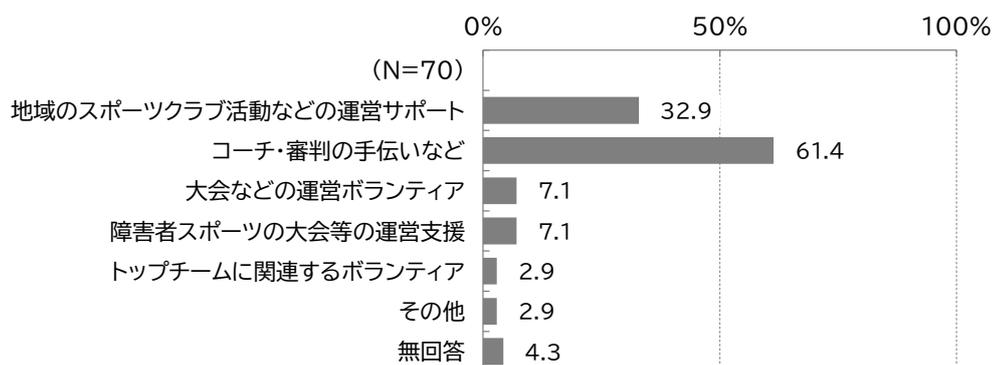
「ない」が 84.6%、「ある」が 9.7%となっている。



問 10-1 は問 10 で「ある」に○をつけた方が回答しています。

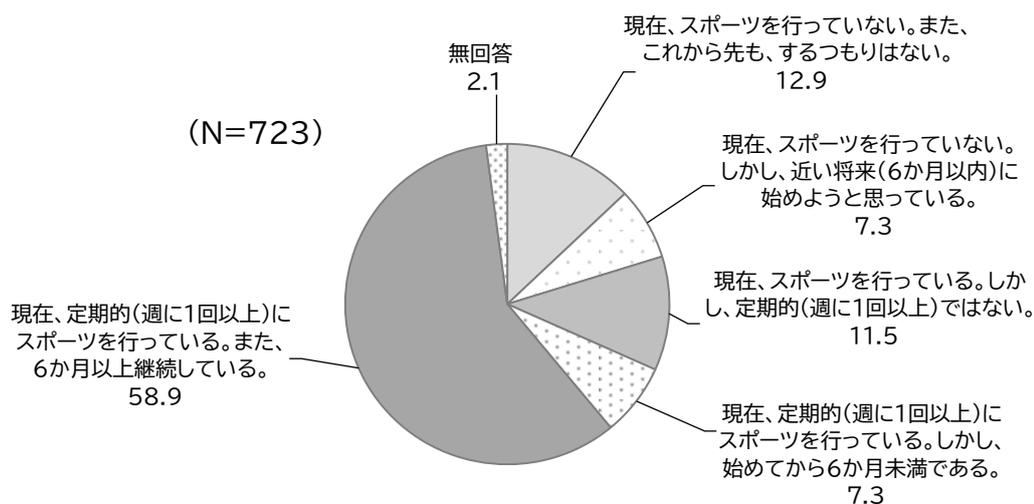
問 10-1 主にどのような活動ですか？（○はいくつでも）

「コーチ・審判の手伝いなど」が 61.4%と最も多く、次いで「地域のスポーツクラブ活動などの運営サポート」が 32.9%、「障害者スポーツの大会等の運営支援」が 7.1%となっている。



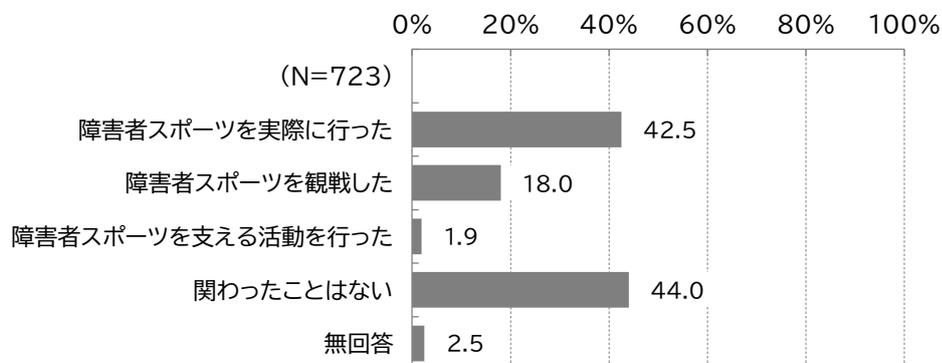
問 11 あなたのこれまでとこれから先の、体育の学習や学校行事以外で、スポーツをすることや考え方について、最もあてはまるものはどれですか？  
 (○は1つ)

「現在、定期的（週に1回以上）にスポーツを行っている。また、6か月以上継続している。」が58.9%と最も多く、次いで「現在、スポーツを行っていない。また、これから先も、するつもりはない。」が12.9%、「現在、スポーツを行っている。しかし、定期的（週に1回以上）ではない。」が11.5%となっている。



**問 12 あなたは障害者スポーツに関わったことがありますか？（○はいくつでも）**

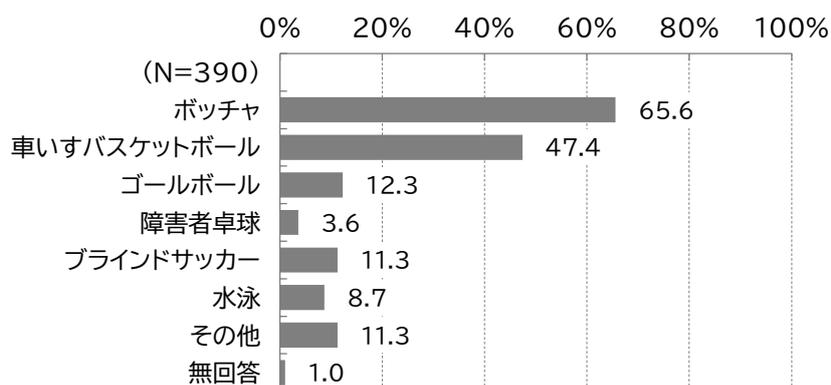
「関わったことはない」が44.0%と最も多く、次いで「障害者スポーツを実際に行った」が42.5%、「障害者スポーツを観戦した」が18.0%となっている。



問 12-1 は問 12 でする・みる・支えるのいずれかに○をつけた方が回答しています。

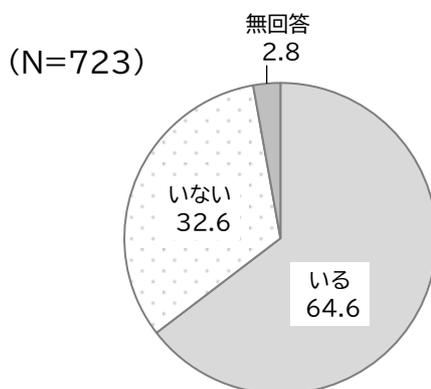
**問 12-1 どのような競技に関わりましたか？（○はいくつでも）**

「ボッチャ」が65.6%と最も多く、次いで「車いすバスケットボール」が47.4%、「ゴールボール」が12.3%となっている。



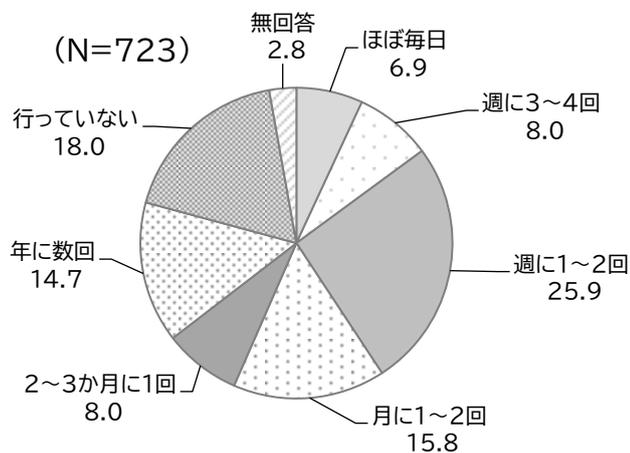
問13 あなたのおうちの人で、運動やスポーツをしている人はいますか？  
(○は1つ)

「いる」が64.6%、「いない」が32.6%となっている。



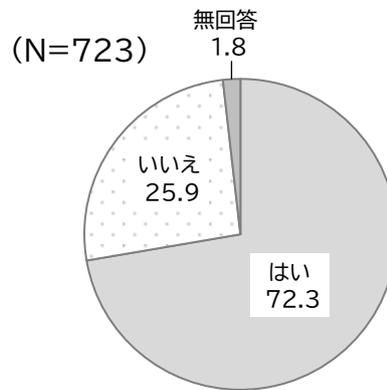
問14 おうちの人と一緒に運動やスポーツを行っていますか？ (○は1つ)

「週に1～2回」が25.9%と最も多く、次いで「行っていない」が18.0%、「月に1～2回」が15.8%となっている。



問 15 ご家族と一緒に運動やスポーツを行う機会を増やしたいと思いませんか？  
(○は1つ)

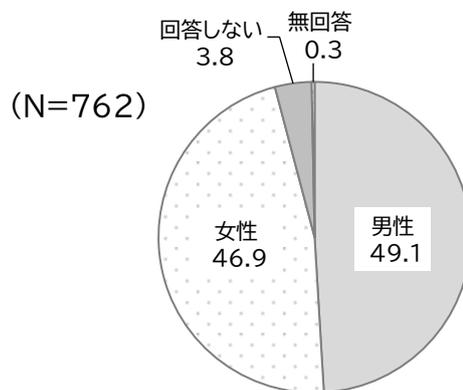
「はい」が72.3%、「いいえ」が25.9%となっている。



### 3-2. 調査結果【中学生向け調査】

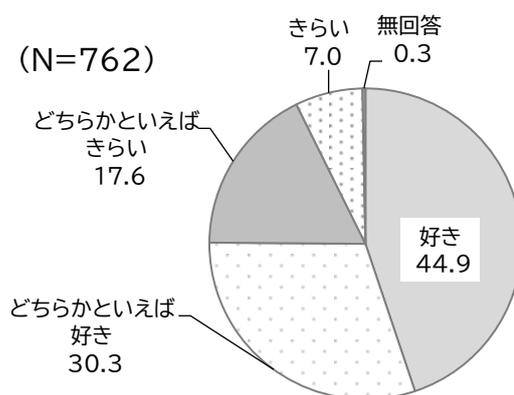
#### 問1 あなたの性別は？（○は1つ）

「男性」が49.1%、「女性」が46.9%、「回答しない」が3.8%となっている。



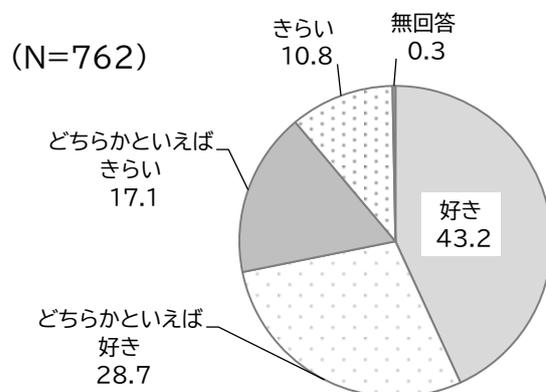
#### 問2 あなたは、外で遊ぶことが好きですか？（○は1つ）

「好き」が44.9%と最も多く、次いで「どちらかといえば好き」が30.3%、「どちらかといえば嫌い」が17.6%となっている。



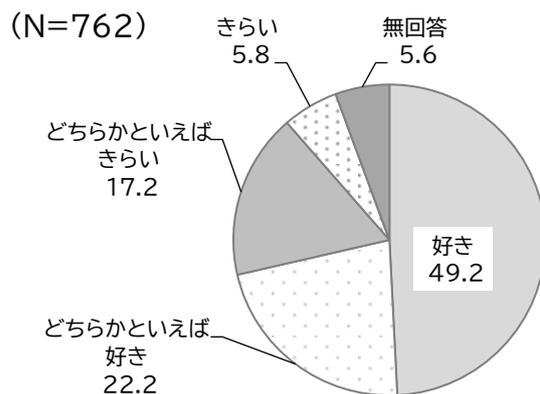
**問3 あなたは、体育実技が好きですか？（○は1つ）**

「好き」が43.2%と最も多く、次いで「どちらかといえば好き」が28.7%、「どちらかといえば嫌い」が17.1%となっている。



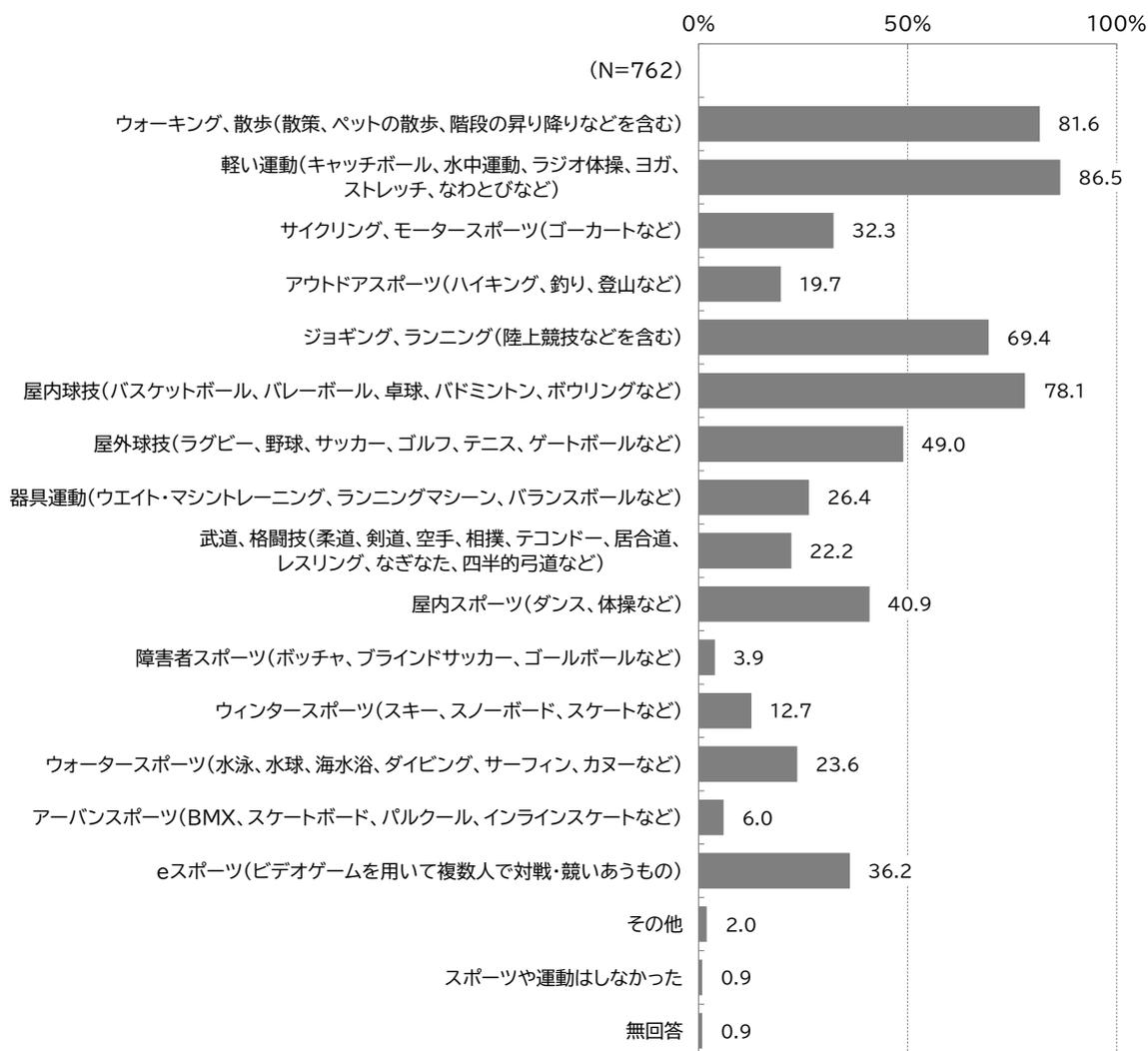
**問4 あなたは、運動やスポーツをすることが好きですか？（○は1つ）**

「好き」が49.2%と最も多く、次いで「どちらかといえば好き」が22.2%、「どちらかといえば嫌い」が17.2%となっている。



問5 あなたが、この1年間に行ったスポーツや運動があれば、次の中から当てはまるものをすべて選んでください。(〇はいくつでも)

「軽い運動(キャッチボール、水中運動、ラジオ体操、ヨガ、ストレッチ、なわとびなど)」が86.5%と最も多く、次いで「ウォーキング、散歩(散策、ペットの散歩、階段の昇り降りなどを含む)」が81.6%、「屋内球技(バスケットボール、バレーボール、卓球、バドミントン、ボウリングなど)」が78.1%となっている。

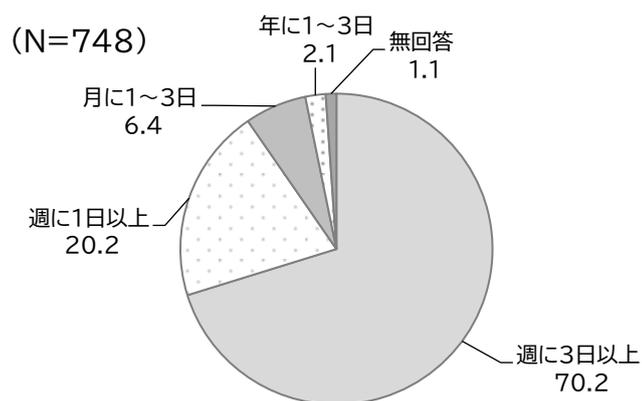


中学生向け調査

問5-1は問5でいずれかの種目に○をつけた方が回答しています。

問5-1 問5で○をつけたスポーツを行った日数を合わせるとどのくらいの頻度になりますか？（○は1つ）

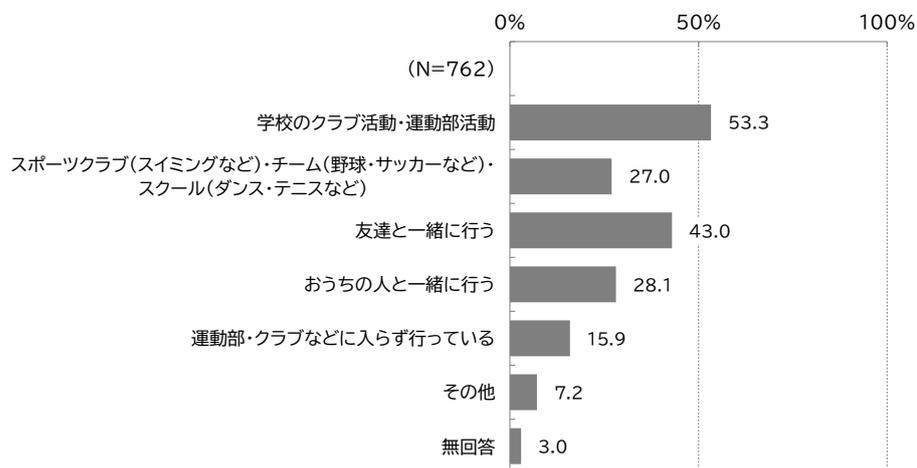
「週に3日以上」が70.2%と最も多く、次いで「週に1日以上」が20.2%、「月に1～3日」が6.4%となっている。



週1日以上スポーツ実施率 88.7%

**問6 体育実技や学校行事以外で、運動やスポーツをどのように行っていますか？  
(○はいくつでも)**

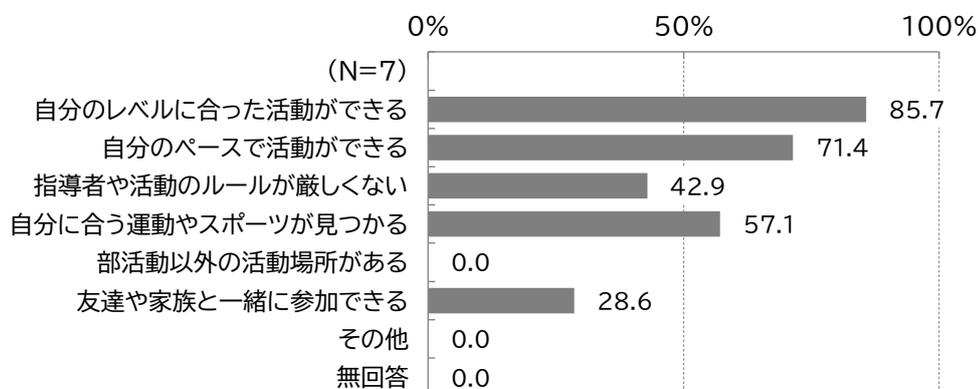
「学校のクラブ活動・運動部活動」が53.3%と最も多く、次いで「友達と一緒にに行く」が43.0%、「おうちの人と一緒にに行く」が28.1%となっている。



問7は問5で「スポーツや運動はしなかった」に○をつけた方が回答しています。

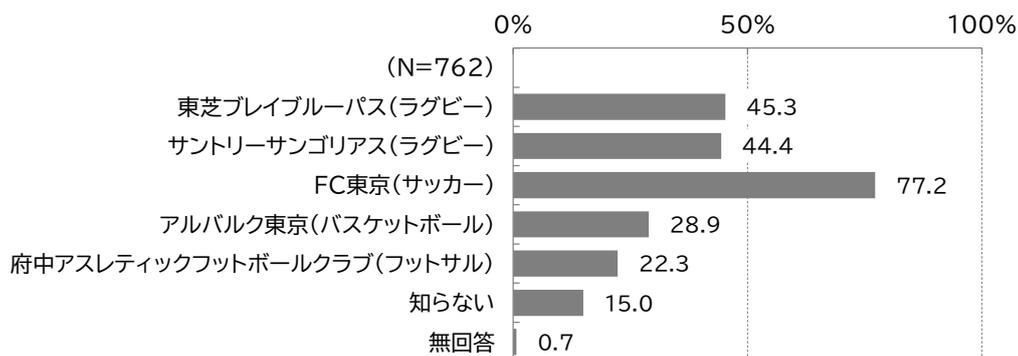
**問7 どんなきっかけがあれば運動やスポーツをしても良いと思いますか？  
(○はいくつでも)**

全7件の回答のうち「自分のレベルに合った活動ができる」が6件、次いで「自分のペースで活動ができる」が5件、「自分に合う運動やスポーツが見つかる」が4件となっている。



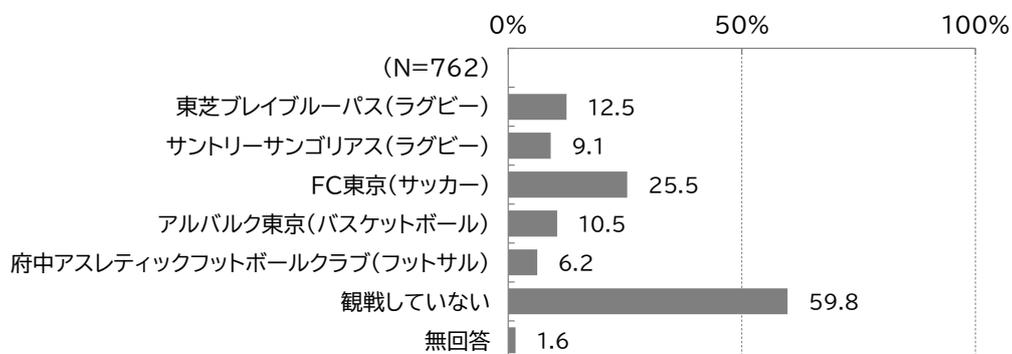
問8 あなたは、府中市を拠点に活動するトップチームがあることを知っていますか？次の中から知っているチームをすべて選んでください。  
(○はいくつでも)

「FC東京(サッカー)」が77.2%と最も多く、次いで「東芝ブレイブルーパス(ラグビー)」が45.3%、「サントリーサンゴリアス(ラグビー)」が44.4%となっている。



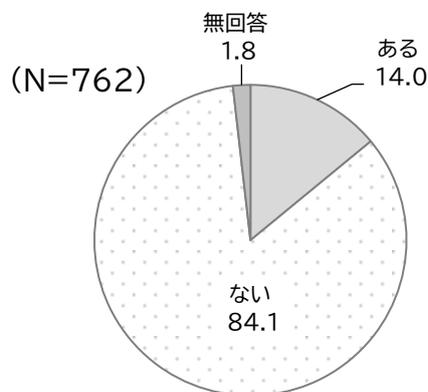
問9 あなたが、この1年間で観戦(TVでの観戦、練習観戦も含む)したことがある府中市を拠点に活動するトップチームはありますか？  
(○はいくつでも)

「観戦していない」が59.8%と最も多く、次いで「FC東京(サッカー)」が25.5%、「東芝ブレイブルーパス(ラグビー)」が12.5%となっている。



問 10 あなたは、平成 31 年 4 月 1 日から令和 2 年 3 月 31 日までの 1 年間に、スポーツ大会の運営などスポーツに関するボランティア活動を行ったことはありますか？（○は1つ）

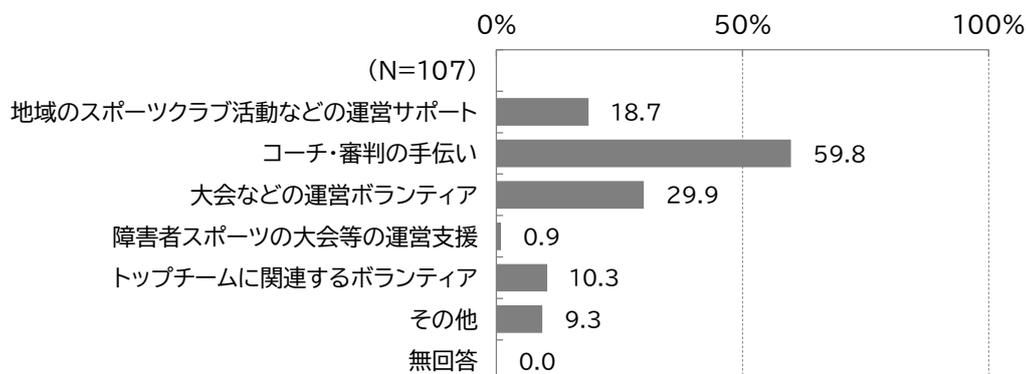
「ない」が 84.1%、「ある」が 14.0%となっている。



問 10-1 は問 10 で「ある」に○をつけた方が回答しています。

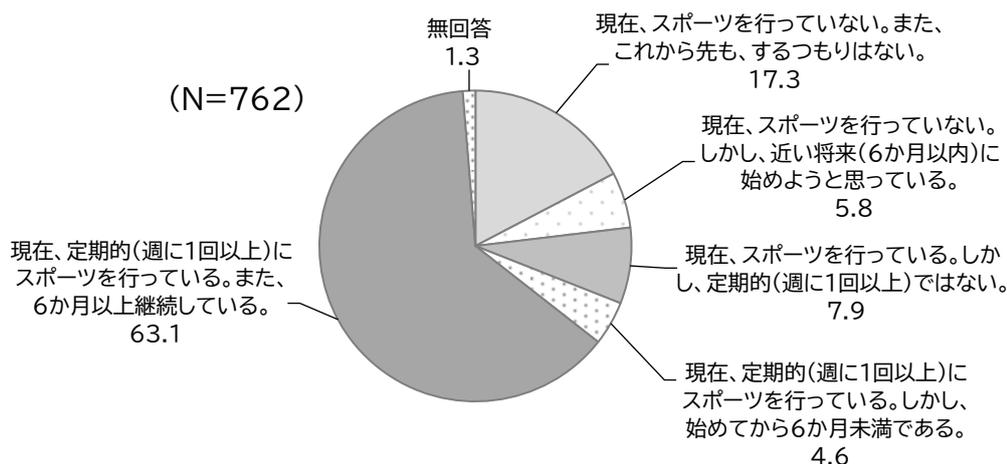
問 10-1 主にどのような活動ですか？（○はいくつでも）

「コーチ・審判の手伝い」が 59.8%と最も多く、次いで「大会などの運営ボランティア」が 29.9%、「地域のスポーツクラブ活動などの運営サポート」が 18.7%となっている。



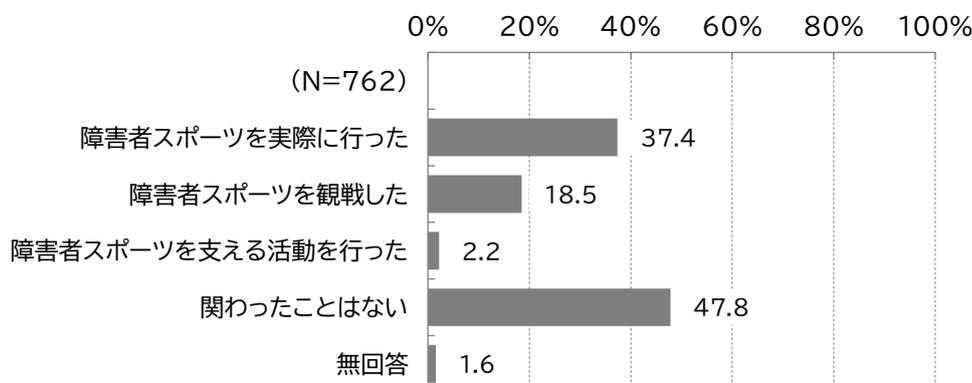
**問 11 あなたのこれまでとこれから先の、体育実技や学校行事以外で、スポーツをすることや考え方について、最もあてはまるものはどれですか？（○は1つ）**

「現在、定期的（週に1回以上）にスポーツを行っている。また、6か月以上継続している。」が63.1%と最も多く、次いで「現在、スポーツを行っていない。また、これから先も、するつもりはない。」が17.3%、「現在、スポーツを行っている。しかし、定期的（週に1回以上）ではない。」が7.9%となっている。



**問 12 あなたは障害者スポーツに関わったことがありますか？（○はいくつでも）**

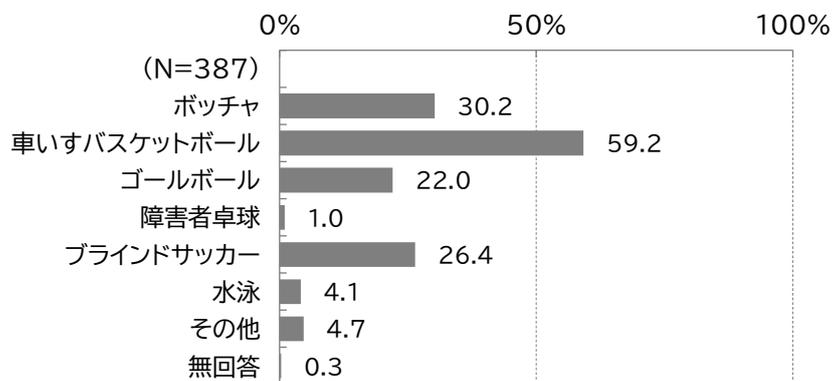
「関わったことはない」が47.8%と最も多く、次いで「障害者スポーツを実際に行った」が37.4%、「障害者スポーツを観戦した」が18.5%となっている。



問 12-1 は問 12 です。見る・支えるのいずれかに○をつけた方が回答しています。

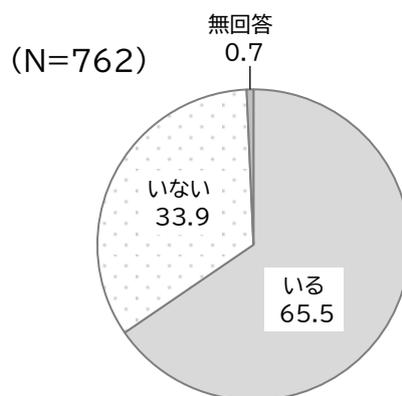
**問 12-1 どのような競技に関わりましたか？（○はいくつでも）**

「車いすバスケットボール」が59.2%と最も多く、次いで「ボッチャ」が30.2%、「ブラインドサッカー」が26.4%となっている。



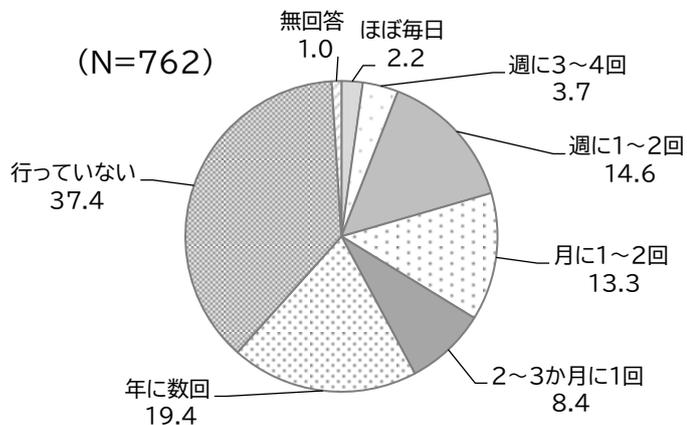
**問 13 あなたのご家族で、運動やスポーツをしている人はいますか？（○は1つ）**

「いる」が65.5%、「いない」が33.9%となっている。



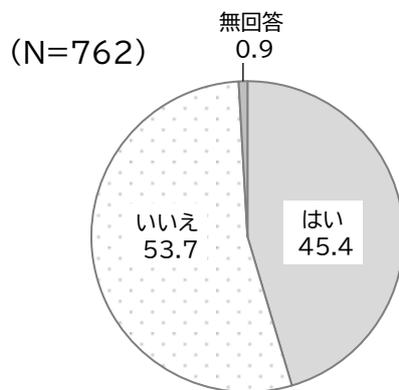
問 14 ご家族と一緒に運動やスポーツを行っていますか？（○は1つ）

「行っていない」が37.4%と最も多く、次いで「年に数回」が19.4%、「週に1～2回」が14.6%となっている。



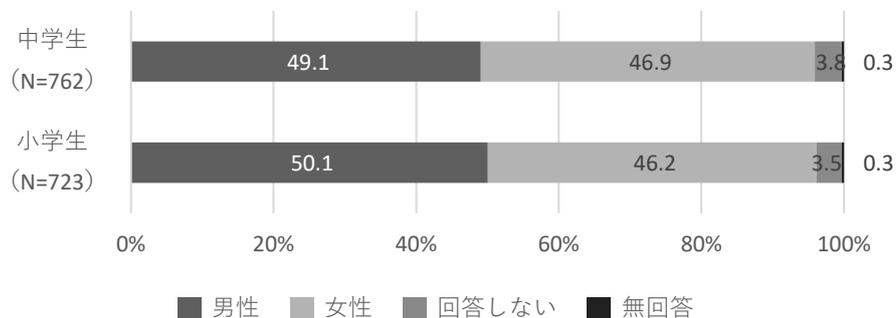
問 15 ご家族と一緒に運動やスポーツを行う機会を増やしたいと思いますか？（○は1つ）

「いいえ」が53.7%、「はい」が45.4%となっている。

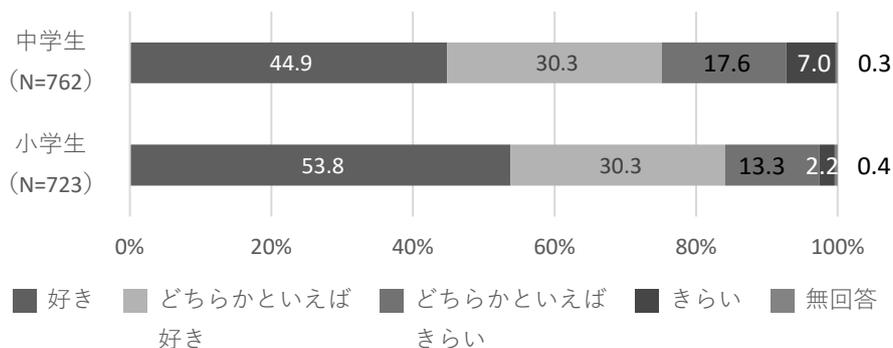


### 3-3. 調査結果の比較 ※設問分は小学生調査をベースとしています

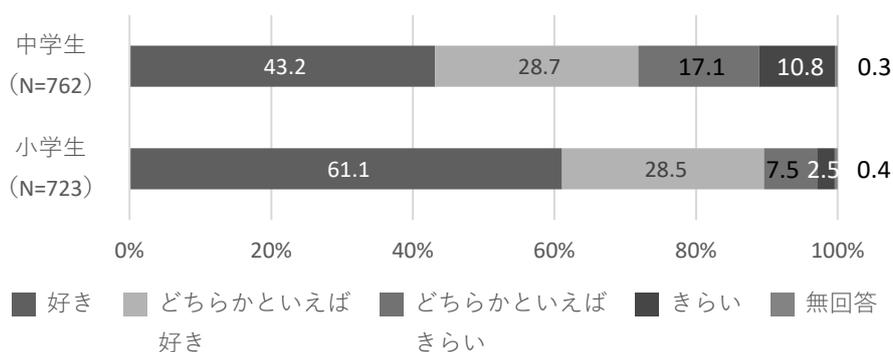
#### 問1 あなたの性別は？（○は1つ）



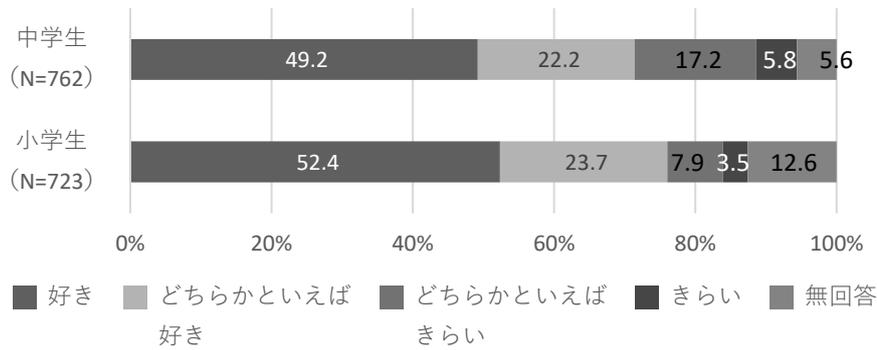
#### 問2 あなたは、外で遊ぶことが好きですか？（○は1つ）



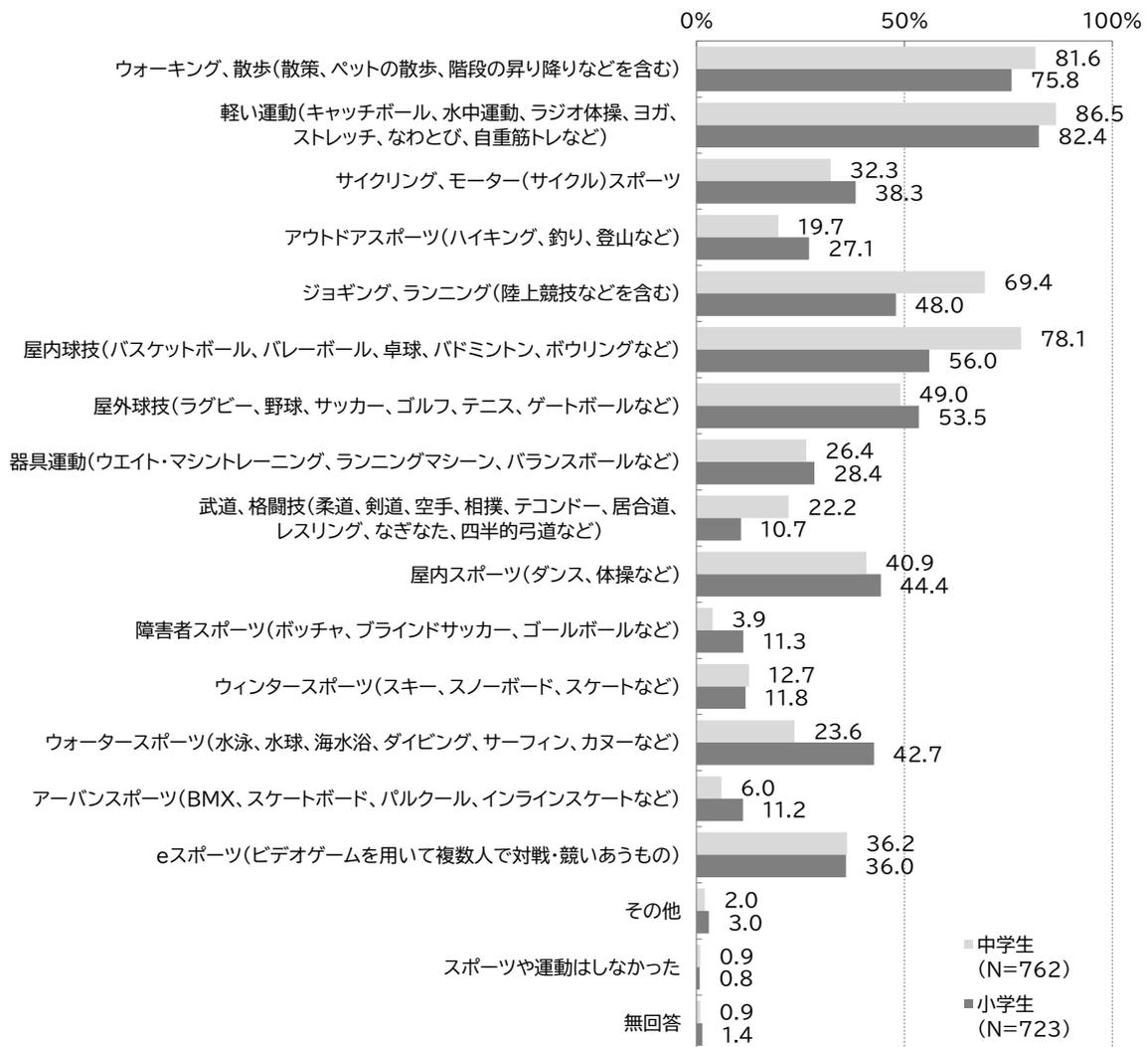
#### 問3 あなたは、体育の学習が好きですか？（○は1つ）



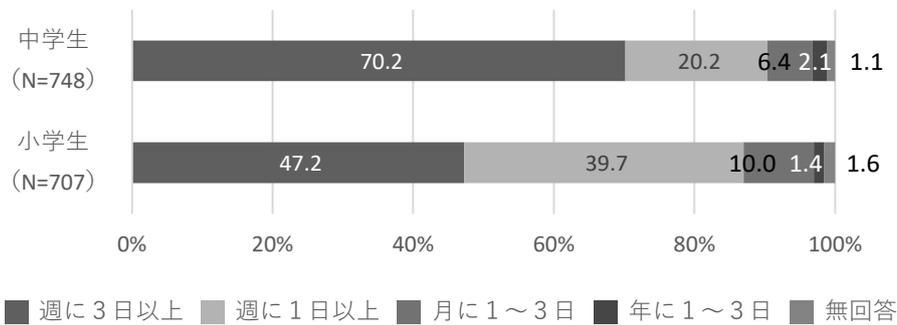
問4 あなたは、運動やスポーツをすることが好きですか？（○は1つ）



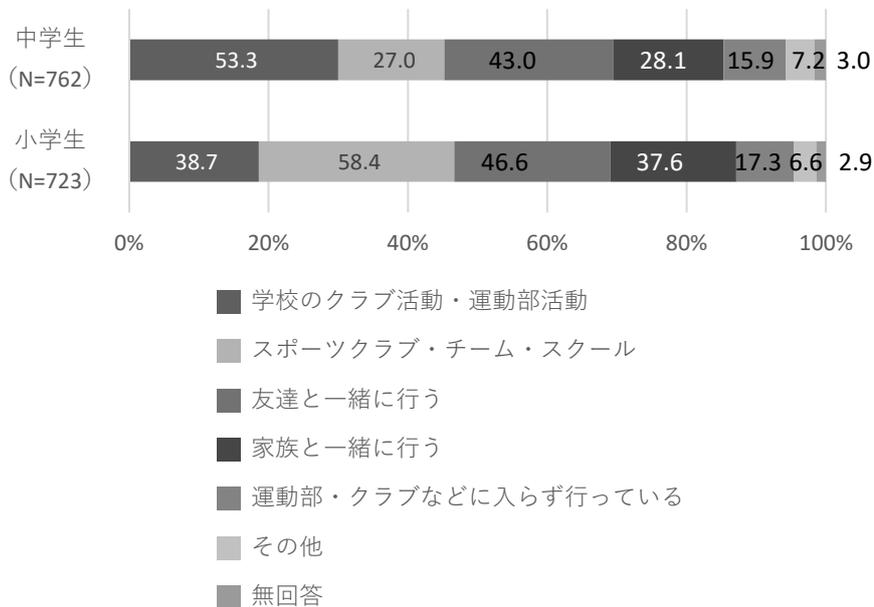
問5 あなたが、この1年間に行ったスポーツや運動があれば、次の中から当てはまるものをすべて 選んでください。（○はいくつでも）



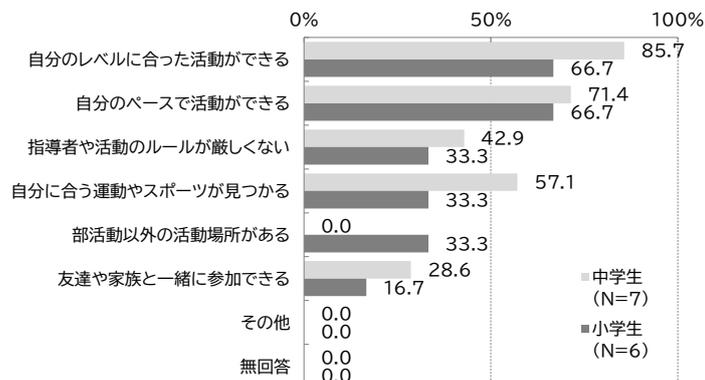
問5-1 問5で○をつけたスポーツを行った日数を合わせるとどのくらいの頻度になりますか？（○は1つ）



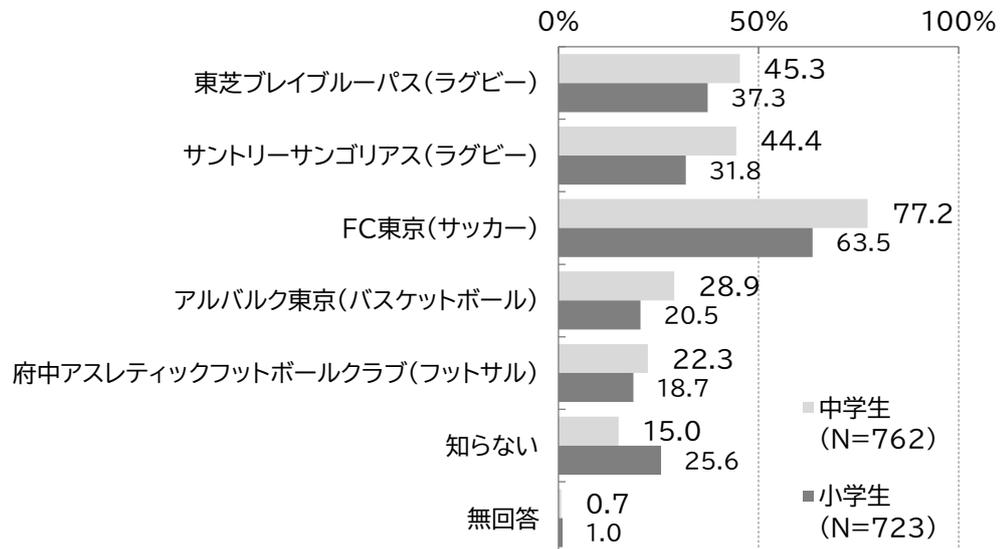
問6 体育の学習や学校行事以外で、運動やスポーツをどのように行っていますか？（○はいくつでも）



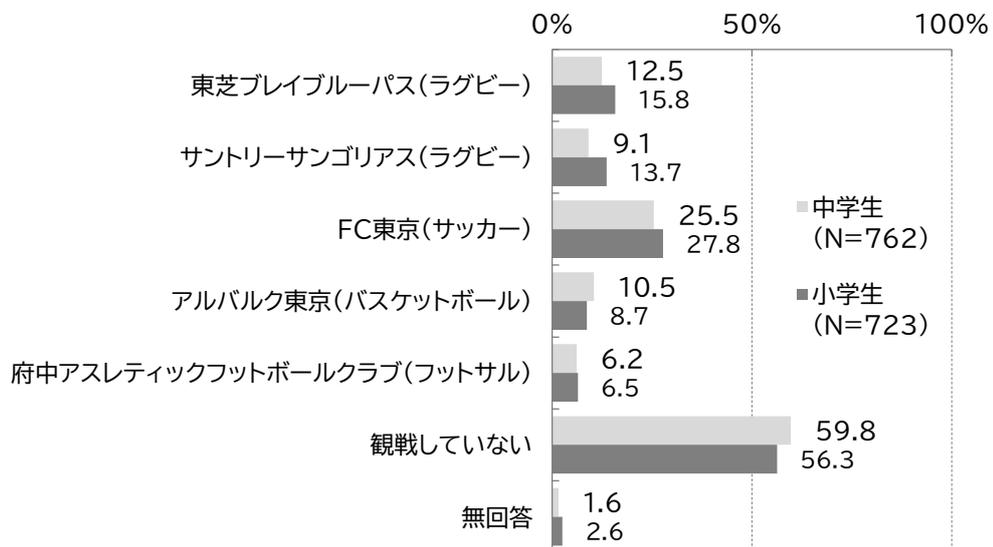
問7 どんなきっかけがあれば運動やスポーツをしても良いと思いますか？（○はいくつでも）



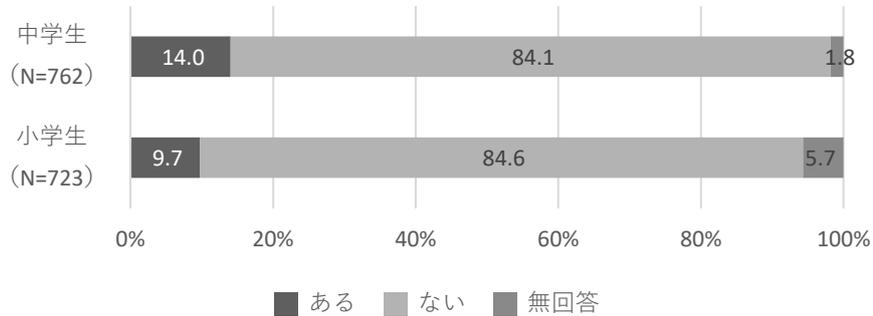
問8 あなたは、府中市を拠点に活動するトップチームがあることを知っていますか？次の中から知っているチームをすべて選んでください。（〇はいくつでも）



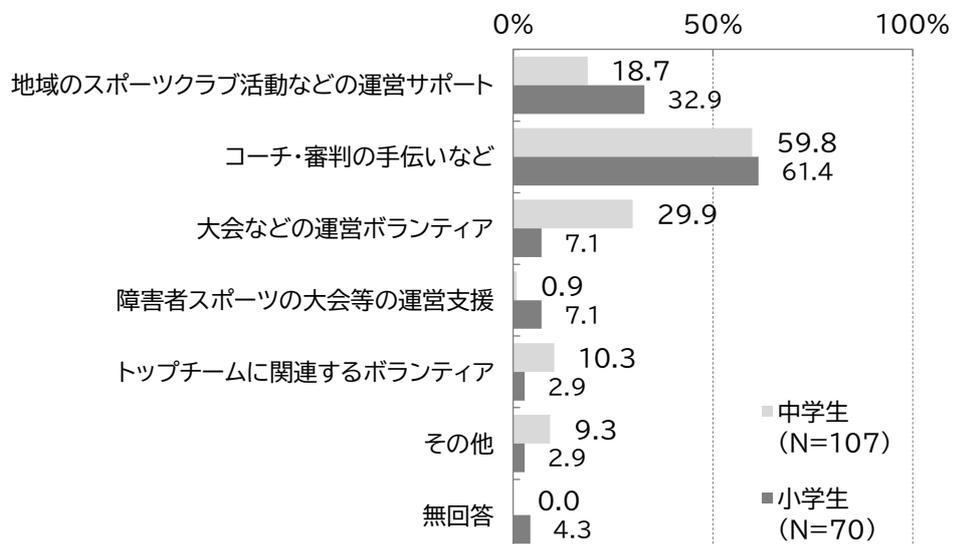
問9 あなたが、この1年間で観戦（TVでの観戦、練習観戦も含む）したことがある 府中市を拠点に活動するトップチームはありますか？（〇はいくつでも）



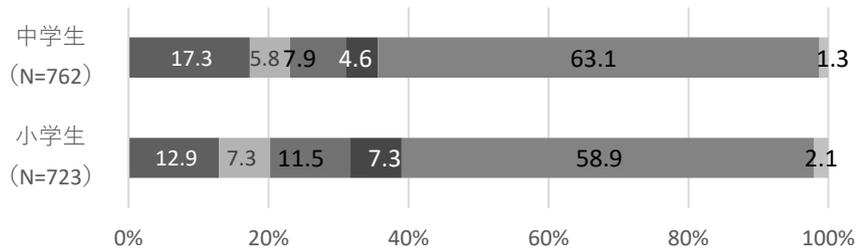
問 10 あなたは、平成 31 年 4 月 1 日から令和 2 年 3 月 31 日までの 1 年間に、スポーツ大会の運営などスポーツに関するボランティア活動を行ったことはありますか？（○は 1 つ）



問 10-1 主にどのような活動ですか？（○はいくつでも）

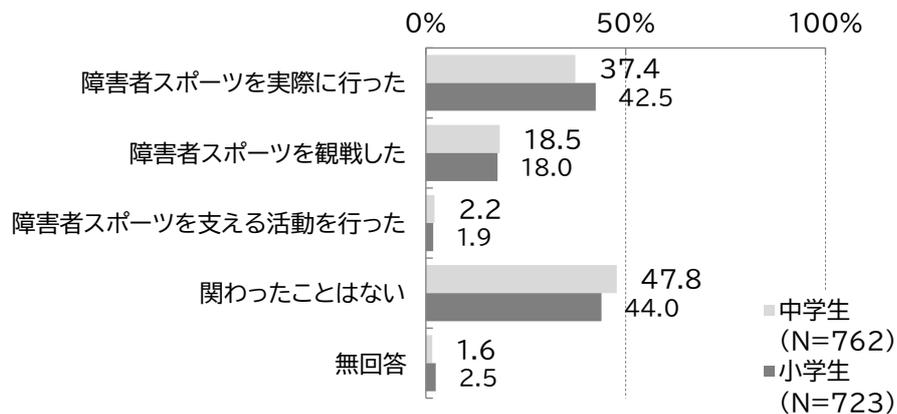


問 11 あなたのこれまでとこれから先の、体育の学習や学校行事以外で、スポーツをすることや考え方について、最もあてはまるものはどれですか？  
 (○は1つ)

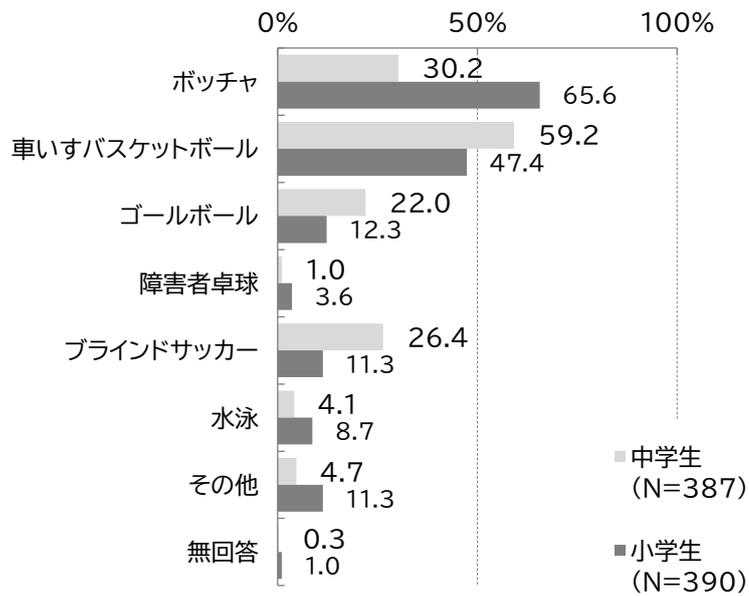


- 現在、スポーツを行っていない。また、これから先も、するつもりはない。
- 現在、スポーツを行っていない。しかし、近い将来（6か月以内）に始めようと思っている。
- 現在、スポーツを行っている。しかし、定期的（週に1回以上）ではない。
- 現在、定期的（週に1回以上）にスポーツを行っている。しかし、始めてから6か月未満である。
- 現在、定期的（週に1回以上）にスポーツを行っている。また、6か月以上継続している。
- 無回答

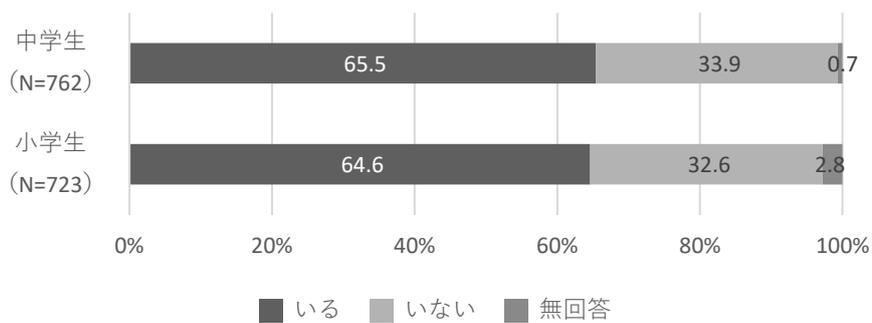
問 12 あなたは障害者スポーツに関わったことがありますか？  
 (○はいくつでも)



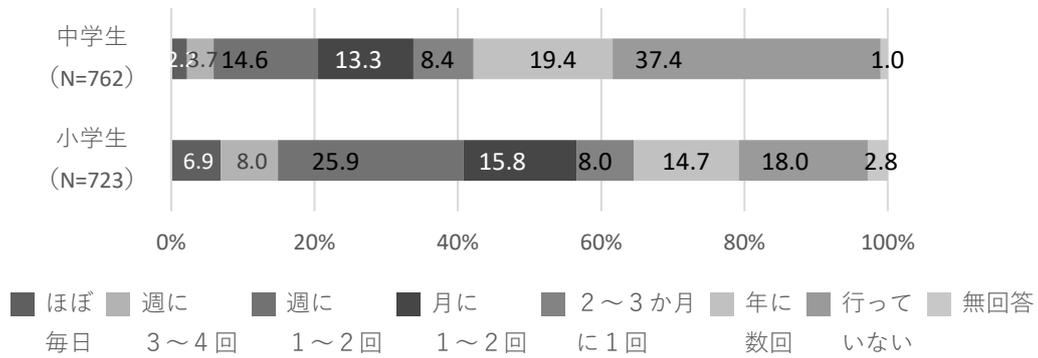
問 12-1 どのような競技に関わりましたか？ (○はいくつでも)



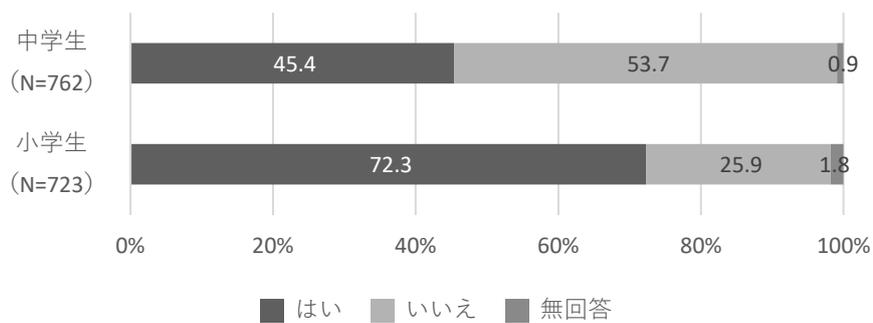
問 13 あなたのおうちの人で、運動やスポーツをしている人はいますか？ (○は1つ)



問 14 おうちの人と一緒に運動やスポーツを行っていますか？（○は1つ）



問 15 ご家族と一緒に運動やスポーツを行う機会を増やしたいと思いますか？（○は1つ）



## 【市民向け調査】問6-1 ※原文ママ

### 問6-1 ①どのような変化がありましたか。390件

1. ジムに行かなくなった。(男性/50歳代)
2. スポーツする機会がなくなった。(女性/40歳代)
3. コロナで外へ出るのをひかえているので。(女性/60歳代)
4. ジムに通えなくなった。(男性/18~29歳)
5. 体力をつけようと思った。(女性/18~29歳)
6. 利用可能な場所がなくなり、練習時間が減った。(男性/50歳代)
7. 人が集まる所には行かなくなった。(女性/40歳代)
8. レッスン会場が使用不可となり、ヨガが4ヶ月間行えなかった。(女性/60歳代)
9. ひとりで対応できる運動の方に意識が向くようになった。(女性/18~29歳)
10. ほぼ体を動かす時間が無かった。(女性/40歳代)
11. 外出を控えるようになったため、歩く時間が減少した。(女性/50歳代)
12. 生活スタイルが変わり、マラソン等の個人スポーツを行うようになった。(男性/40歳代)
13. ジムなどが使えなくなってしまった。(女性/30歳代)
14. 市の体操が中止になった。カーブスを休んだ。(女性/30歳代)
15. 持病がある為、外出したくなくなった。(女性/40歳代)
16. 電車の移動をやめた。(女性/50歳代)
17. ジムに通うようになった。(女性/40歳代)
18. サッカーやフットサルに行かなくなった。他の県に行く釣りも行かなくなった。(男性/40歳代)
19. 時間ができ運動するようになった。(男性/40歳代)
20. スポーツ施設が使えなくなり運動する機会、場が減少。(女性/30歳代)
21. 在宅勤務により運動不足を感じる。(男性/40歳代)
22. バイトが2つ減り、電車に乗る機会もなくなり、診療所でのパートのみでココロとカラダのバランスが変化した。(女性/40歳代)
23. 活動場所がなくなり練習できなかった。(女性/40歳代)
24. ランニング時に周囲の通行人等に対しての感染防止策がないか考えるようになった。(男性/30歳代)
25. ジムに行けなくなった。(男性/30歳代)
26. スポーツジムに隔週1回通っていたが、行かなくなった。(退会している。)(男性/50歳代)
27. 極力感染しない様、免疫力を上げ(保つ)なくてはと意識しはじめた。(女性/30歳代)
28. スイミングスクールに行っていたが閉鎖になったので運動不足になる。散歩は良くしていました。(女性/70歳以上)
29. チーム活動ができなくなり練習時間がなくなった。(女性/50歳代)
30. スポーツジムを止めた。(女性/50歳代)
31. スポーツクラブをやめました。結果、定期的な運動習慣が減りました。(男性/50歳代)
32. 登山に出掛けることができなかった。(女性/50歳代)

33. 通勤等体を動かす機会が減った。(男性/40 歳代)
34. 在宅勤務で運動不足な中、スポーツクラブにも行けず (コロナ) ジョギング、ウォーキングを積極的に行った。(男性/50 歳代)
35. 週末水泳に行けなくなった。(男性/40 歳代)
36. もともとスポーツは苦手です。(女性/70 歳以上)
37. 草野球の試合が無くなってしまった。(男性/40 歳代)
38. スポーツクラブ退会。(女性/50 歳代)
39. 1 人で練習することがふえた。(男性/50 歳代)
40. ワクチンができるまで中止。(男性/40 歳代)
41. テニスをしていたが集まってやる機会が減った。(女性/40 歳代)
42. 気軽に運動するために施設に行きづらくなった。(男性/18~29 歳)
43. 生涯学習センターで週に 1 度通っていたヨガ教室に行けなくなった。(女性/40 歳代)
44. 一緒にランニングできなくなった。(男性/18~29 歳)
45. 人と人との距離をとったり、場合によっては、マスクの着用などわずらわしい。(男性/60 歳代)
46. ジムに行くのを控えた。(女性/40 歳代)
47. 試合がなくなった。(女性/40 歳代)
48. 部活動の時間が減った。(男性/18~29 歳)
49. 遠くへ出掛けてスポーツをしなくなった。(男性/40 歳代)
50. 例に同じ。(女性/50 歳代)
51. 人が多く集まる所は、行かないようになった。(女性/50 歳代)
52. 子供が大きくなってきたので、観戦したりスポーツ関連のイベントへ行きたがったが、人混みをさけ行かれない。(女性/30 歳代)
53. ハイキング等の山歩き、自然の中のウォーキングを続けてきたが、公共交通の利用が不安なため、外に出ることが無くなった。(男性/70 歳以上)
54. スポーツ (水泳) が出来たことに感謝している。(女性/40 歳代)
55. どの教室も人数制限になりちょっと淋しくなりました。(女性/70 歳以上)
56. 外でランニング大会やイベント等控えるようになった。(女性/40 歳代)
57. 多人数があつまる試合やイベントには行かなくなった。(男性/60 歳代)
58. ヨガ教室がお休みになり運動時間が減った。(女性/40 歳代)
59. 会場が使用不能。営業休止等。(男性/40 歳代)
60. テニスができなくなった。(女性/60 歳代)
61. 運動の機会が減った。(男性/40 歳代)
62. グランドゴルフ、輪投げ 2 月 - 8 月まで休みになりました。9 月からゴルフ輪投げ始めました。(女性/70 歳以上)
63. 通っているジムやヨガを休止手続きをしました。(女性/60 歳代)
64. 室内でのスポーツの自粛。(男性/50 歳代)
65. ジムに通っていたが、職場から自粛するように求められている。(女性/30 歳代)
66. 家から出なくなった。(女性/18~29 歳)
67. ジムの休館、入場制限により行けなくなった。(女性/50 歳代)

68. スポーツジムに行ったり、人がたくさん集まる場所へは行けなくなった。(女性/30 歳代)
69. 外出が減った。(男性/40 歳代)
70. 自由な時間が増えて、ウォーキングを開始した。(男性/40 歳代)
71. 子供サッカーで学校のグラウンドが使用できない。(男性/50 歳代)
72. 生涯学習センターのジムやフィットネススタジオが使えなくなった。(現在スタジオは再開) (女性/60 歳代)
73. 外出をなるべく控えたため、歩行数が減少した。(女性/60 歳代)
74. 近所の買い物に行くぐらいしか、活動量がなかった。(女性/50 歳代)
75. 家にいる時間が増え、運動不足を感じるようになった。(女性/30 歳代)
76. 地区での活動が少なくなった。(女性/70 歳以上)
77. スポーツ教室中止。(女性/70 歳以上)
78. 日々のウォーキングや高尾山に行けない。(女性/40 歳代)
79. ジムなどに行けなくなった。(男性/40 歳代)
80. コロナとオリンピック準備のため、通っていたジムが閉鎖している。(女性/60 歳代)
81. 自宅近辺を散歩したり買物まで歩いていたが少なくなった。(女性/70 歳以上)
82. スポーツのレッスンが受講できなくなった。(女性/50 歳代)
83. マスクで息苦しくなる為、散歩やサイクリングが減った。(男性/50 歳代)
84. 外出しなくなり、運動が必要だと感じた。(男性/40 歳代)
85. 3密を回避したい。(女性/40 歳代)
86. 公園等に行きづらくなった。長時間の滞在を避けるようになり、子供の運動不足が心配。(女性/30 歳代)
87. マスクをつけて運動するようになった。(男性/50 歳代)
88. 外出機会が減少したことで、①運動への意識が高まった。②余った時間に運動することが増えた。(男性/18~29 歳)
89. 運動をしない日は、なるべく走ったり、歩いたりする。(女性/50 歳代)
90. チームの練習が出来なくなった。(男性/70 歳以上)
91. とにかく人と接することをさける様になった。(女性/40 歳代)
92. プレーヤー、観戦者ともにコロナ対策が必須となり、今後も数年間はその状況が続くと思われる。(男性/40 歳代)
93. 外出する機会が減った。(男性/50 歳代)
94. 学童野球の練習が出来なくなった。(男性/40 歳代)
95. 特に何もしていなかった。(トレーニングや運動) (女性/40 歳代)
96. コロナの感染防止に注意する。(女性/40 歳代)
97. 筋力アップ教室が休みになり 6 月から再開。(女性/70 歳以上)
98. 家の中での生活で。(運動不足) (女性/70 歳以上)
99. ジムにいけなくなった。(女性/40 歳代)
100. 太極拳の教室が無くなった。(毎週火曜の午前 10 - 11 : 30 がなくなった。まだ再開されていない。) 水曜の軽体操は 7 月に再開された。(男性/70 歳以上)
101. スポーツジムが営業短縮となり行く回数が減った。(男性/50 歳代)

102. 集うという事に関して、心配や懸念が浮かんでしまう為、以前の問題。(女性/50 歳代)
103. 体育館の制限によりスポーツを楽しむ事ができなくなった。(女性/40 歳代)
104. スポーツクラブが休館となった。(男性/70 歳以上)
105. 外出が減った。(女性/50 歳代)
106. コナミに通っていたが高齢者のため感染が心配で退会した。(女性/70 歳以上)
107. 通っていたヨガ教室に行けなくなった。(女性/40 歳代)
108. ホットヨガに通っていたが、スタジオが閉鎖空間なので退会してしまった。(女性/50 歳代)
109. 外出することが減少した。(密にならない様に) (男性/50 歳代)
110. 生涯学習センターのプールが利用できなかった。再開しても行きにくい。(女性/70 歳以上)
111. 「コロナ」で参加できないクラブが数多くあった。(女性/70 歳以上)
112. 外出自粛により練習時間が減った。大会中止によりモチベーションが下がった。(練習意欲の低下) (男性/50 歳代)
113. スポーツを生で観戦できなくなった。母校のクラブに出入り抑止した。(男性/40 歳代)
114. 野球観戦に行けなくなった。オリンピック観戦が延期になった。(女性/50 歳代)
115. グループでのスポーツが出来なくなった。(男性/70 歳以上)
116. かよっていた体操教室が中止になったり、リモートで開催されるようになった。(女性/40 歳代)
117. 例文の通り。(男性/30 歳代)
118. 定期的にあったサークル活動が出来なくなった。(女性/18~29 歳)
119. ゴルフ、屋内器具運動が出来なくなった。(男性/70 歳以上)
120. 生涯学習センター等休みになり、プール等行けなくなった。再開後も、時間等変更になり行ける回数が減りました。(女性/70 歳以上)
121. 人との密を気にする様になった。屋内スポーツはやめた。(女性/60 歳代)
122. ルールを厳守し、余裕をもって活動するようになった。(男性/70 歳以上)
123. グループでの活動が出来なくなり3か月中止。(女性/40 歳代)
124. ①参加している高齢者何の運動教室の時間短縮。対話(おしゃべりタイム)の封印。(女性/70 歳以上)
125. 外への外出機会が減りランニング等の運動が減った。(女性/30 歳代)
126. 時々ジョギングをしていたが周りの人への影響を考えて控えるようになった。マスクをしてまで走る気がしない。(女性/40 歳代)
127. 活動時間がなくなった。(女性/18~29 歳)
128. 外出を控えるようにした。(男性/60 歳代)
129. スポーツクラブなどに行けなくなった。(女性/50 歳代)
130. 1. ハイタッチ等接触ができなくなった。2. マスクのままで夏の暑さと息苦しさに余計につらい。(男性/60 歳代)
131. ウォーキングでも周りの住人に白い目で見られたと思う。(女性/40 歳代)
132. チーム活動もなくなり、自ら外へもあまり出なくなった。(男性/30 歳代)

133. 仕事終了後夜間ウォーキングをしていたがホームステイの間は自粛しそのままウォーキングはしなくなった。(男性/40 歳代)
134. 市営体育館での練習時間が減った。(男性/40 歳代)
135. 活動自粛により、数ヶ月練習できなかった。(女性/18~29 歳)
136. ジムに行く時間が減った。(女性/40 歳代)
137. スポーツや運動が出来る場所や施設が減少したため、ストレスがたまった。(男性/40 歳代)
138. 外に出る機会がへり身体を動かさない時間が増えた。(女性/70 歳以上)
139. ウォーキングをひかえるようになった。(女性/60 歳代)
140. 体操の会が2ヶ月(8月・9月)を休会とした。(女性/60 歳代)
141. 青年会(老人会)は休止状態。(女性/70 歳以上)
142. 今まで運動をほとんどしない生活だったが、スポーツジムに入会するようになった。(女性/50 歳代)
143. レースが中止になり、練習意欲の維持が困難になった。(男性/60 歳代)
144. 通っていたジムへ行けなくなった。(女性/40 歳代)
145. ジムでの運動を止めた。(男性/70 歳以上)
146. 外出を控えている。(男性/40 歳代)
147. Jリーグ観戦が出来ないためスタジアムまで足をはこばない。(男性/50 歳代)
148. 気軽に観戦が出来なくなった。(女性/50 歳代)
149. 早朝ジョギングの時間を早くしてスタートした。(男性/60 歳代)
150. 会社の野球が自粛となった。(男性/18~29 歳)
151. ・大会、練習の中止。・アウトドアスポーツの自粛。(男性/30 歳代)
152. 活動時間の制限。人数の減少。(女性/60 歳代)
153. 室内で人と密集して体をうごかしたくない。(女性/40 歳代)
154. Lesson(ヨガなので)を受けることができなくなった。(女性/50 歳代)
155. 体育館が使えなくなった。(男性/60 歳代)
156. 学校での部活指導ができなかった。大会が中止になった。(男性/30 歳代)
157. ジムの休会(女性/60 歳代)
158. 1. 総合体育館(武道場)が使えないので合気道ができない。体育館はコロナ以前から使えないが、もし使えていれば広い空間なので合気道ができたはず。今かりている場所は狭いので、コロナ渦により密になるため使えない。2. またホットヨガに行けなくなった。(女性/50 歳代)
159. ジムを退会した。(女性/60 歳代)
160. 外出が減り、運動不足。(女性/50 歳代)
161. 体育館で行っていた体操や屋内スポーツに参加出来ない。(男性/70 歳以上)
162. トレーニング施設がクローズして実施できなくなった。ゴルフ等外出自粛により出来なくなった。(男性/70 歳以上)
163. 6月以前は殆ど休止。それ以降は戻っているが全体的に減っている。(男性/70 歳以上)
164. 施設が使用できず、リモートで対応した。(女性/60 歳代)

165. スポーツジムの閉鎖している期間は、ヨガに通えなくなった。テレワークで歩くことが極端に減った。(女性/50 歳代)
166. 野球観戦ができなくなった。(男性/30 歳代)
167. 体育館が使えなくなった。(男性/18~29 歳)
168. 普段スポーツをしていなかったが、ジョギング、ランニングを遊歩道で行うようになった。(男性/18~29 歳)
169. ジムでの運動を控えるようになった。(女性/40 歳代)
170. サークル活動ができなくなり運動する機会がなくなった。(女性/60 歳代)
171. ジムに通っていたが、休館となり運動が出来なくなった。(女性/40 歳代)
172. 公園の遊具に触れるのが怖くて遊べなくなった。(女性/30 歳代)
173. スポーツセンター等に水泳をしに行っていたが行けなくなってしまった。(女性/18~29 歳)
174. 通っていたジムが休館になり運動が出来なくなりました。(女性/50 歳代)
175. フィットネスジムをやめている。(女性/40 歳代)
176. 感染しやすい行動と感じる。(男性/40 歳代)
177. ヨガに通っていたが、出来なくなった。(4・5月)(女性/40 歳代)
178. 市民温水プールが利用できなくなった。(男性/70 歳以上)
179. 普段から(週に2~3回)体を動かしていた日常をコロナによって奪われてしまいました。(女性/60 歳代)
180. ・スポーツ観戦に行けなくなった。・外出しなくなり運動不足を感じている。(女性/30 歳代)
181. ホットヨガに行っていたが感染が怖く退会した。(女性/40 歳代)
182. 新型コロナウイルスの為、練習が少なくなった。(女性/70 歳以上)
183. 自宅でのテレワークの仕事のスタイルの時間が増え、運動量が減った。(男性/50 歳代)
184. ①スポーツジムに加入していたが、感染の可能性がある、通わなくなった。②テニススクールも休会となった時期があった。(女性/40 歳代)
185. リズム体操やエアロビクスなどが出来なくなった。(女性/70 歳以上)
186. 感染が気になり講座に参加できない。(女性/50 歳代)
187. 握手などでできなくなり、今までとちがいがお互いの距離を気にするようになりました。(女性/50 歳代)
188. 予定していたスポーツが出来なくなった。(女性/50 歳代)
189. 府中市内での自主サークルに参加していたが、文化センター等の施設が使えなくなり活動できず。(女性/50 歳代)
190. 散歩の様な軽い運動もしてもいいか迷う。(女性/70 歳以上)
191. 登山を約5ヶ月休止しています。(男性/50 歳代)
192. 体育館の体操教室が中止になった。再開したが1回目はどんなものかおそろおそろだった。(女性/60 歳代)
193. コロナウイルスであまり外出できなかった。(女性/40 歳代)
194. 身体を動かす機会が大幅に減った。(男性/60 歳代)

195. チーム活動が制限、自粛となり、運動機会が減った。マラソン大会が中止となり、目標をなくした。(男性/30 歳代)
196. ジムに通えなくなった。(男性/30 歳代)
197. 外出する機会が減少し、運動する機会も減少した。(男性/18~29 歳)
198. スポーツジムを退会した。(女性/30 歳代)
199. 施設が使用不可となり出来なくなった。(男性/50 歳代)
200. 外出(散歩)が減少しました。(男性/70 歳以上)
201. コロナで外出も少なく市の体操も休みになり運動不足で足の調子が悪く自転車ばかりでしたが歩くのが嫌いな私が朝ウォーキング朝のラジオで対応をするようになり自分に自信ができました。(女性/70 歳以上)
202. ゴルフのラウンドを取りやめた。(男性/50 歳代)
203. 自宅で体を動かすようにしている。(女性/60 歳代)
204. スポーツをする機会がへった。(男性/60 歳代)
205. ジムをやめた。(男性/30 歳代)
206. スポーツクラブをやめました。(女性/70 歳以上)
207. チーム活動の減少。体育館の使用中止。(男性/30 歳代)
208. 練習時間がなくなった。(男性/70 歳以上)
209. 体操の講座がなくなってしまい、集団でやる事に不安があって再開していない。(女性/40 歳代)
210. 登山などは行かなくなりました。(女性/40 歳代)
211. 「①例：チーム活動ができなくなり、練習時間が減った など」←正にこれ！(女性/50 歳代)
212. マスクなどの着用が必要になった。(男性/50 歳代)
213. 人の集まる所へ行きたくなくなりました。結果地域交流体操へ参加しなくなりました。(男性/70 歳以上)
214. スポーツジムでのマナーが厳しくなり通うのが面倒になった。(女性/40 歳代)
215. 高齢なので散歩も出来なかった。(女性/70 歳以上)
216. 動かない為に体が衰えていくのはわかっているけどもなかなか個人では動かせない。(女性/70 歳以上)
217. 人が集まるスポーツはやめようと思った。(女性/40 歳代)
218. 個人でプールやジムに時々行っていたが、今は行っていない。(女性/50 歳代)
219. 週に三日、いろいろスポーツしてたのが全部中止になり、しばらくリズムがとれずストレスがたまりそうなので、スポーツの仲間によく電話してました。(女性/70 歳以上)
220. 在宅勤務が増え、体重が増えた。(男性/40 歳代)
221. よく歩くようになった。筋トレをよくするようになった。(女性/50 歳代)
222. 休校になり練習ができなくなった。(男性/18~29 歳)
223. スポーツクラブに休会届を出した。(女性/70 歳以上)
224. 気軽にコロナ前までは公園で子供をつれて遊びに出かけていたが、近所の公園には行かなくなった。(女性/30 歳代)
225. 汗をかき、人混みの中でジムすることを避けるように変化。(男性/70 歳以上)

226. 散歩を控えるようになった。(男性/70 歳以上)
227. 自粛でスポーツ以外の行動もできなくなってきた。(女性/18~29 歳)
228. ディスタンス。消毒。(男性/50 歳代)
229. ・自主グループの活動を全回中止にした。・ジムを休会した。(女性/60 歳代)
230. 息が荒くなるので集団ではしないようなものになった。(女性/50 歳代)
231. フィットネスジムに行かなくなった。(女性/50 歳代)
232. ウォーキングでも 3 密を考えなければいけなくなったと思う。(男性/60 歳代)
233. 自粛生活で意識的に体を動かそうという気持ちになった。(女性/50 歳代)
234. プール施設が閉鎖して通えなくなった。(女性/40 歳代)
235. スポーツジムがお休みになって今までのように体を動かすことができなくなった。(女性/70 歳以上)
236. 外出を控えた。(女性/30 歳代)
237. 山登り始める。(男性/50 歳代)
238. ①水泳競技会が中止となり、モチベーションが低下した。(男性/50 歳代)
239. 公共施設のジムでトレーニングできなくなった。(男性/60 歳代)
240. 団体スポーツが出来なくなった。(女性/50 歳代)
241. コロナの状況によって大会や活動が左右されるということ。スポーツをビジネスにしている人や将来スポーツ選手になろうと一生懸命やっている人ほど被害が出てしまった。日常レベルで健康のために軽い運動をする程度は影響を感じない。(男性/40 歳代)
242. 趣味のサッカー観戦に出かけられなくなった。(女性/50 歳代)
243. スポーツジムに行くのをやめた。(男性/50 歳代)
244. 通っていたジムが休みになり 3 ヶ月休会していた。(女性/40 歳代)
245. 外出自粛で運動をする機会が極端に減った。(女性/18~29 歳)
246. ①スポーツジムなど利用していたができなくなった。(女性/50 歳代)
247. 草野球がなかなか出来ない状態でした。(男性/50 歳代)
248. マラソン大会等中止となりモチベーションが上がらず、練習時間もへった。(女性/40 歳代)
249. 「①例：チーム活動ができなくなり、練習時間が減った など」←まさにこれ。(男性/30 歳代)
250. 感染拡大を危惧し、家にいた。(男性/30 歳代)
251. マラソン大会がなくなり、練習の成果を発揮する場がなくなった。(男性/40 歳代)
252. 練習が出来なかった。(女性/70 歳以上)
253. 習い事ができなくなり仕事場でも制限がかかって仕事内容の変化があった。(女性/50 歳代)
254. 競技の実施自体が密になってしまう。(男性/50 歳代)
255. 健康のため家でストレッチをするようになりました。20分~30分 YouTube で見てしています。(女性/50 歳代)
256. 施設が利用できなくなった。(女性/40 歳代)
257. スポーツは感染しやすい。スポーツジムに行かなくなった。(女性/60 歳代)
258. 市の体育館を利用した運動をしなくなった。(感染防止のため) (男性/40 歳代)

259. 家にいることが多くなり体重が増えた。(女性/40 歳代)
260. チーム活動が減った。(男性/40 歳代)
261. 在宅勤務の長期化により心身の活動性の低下が気になり、運動に対する意欲は高くなった。(女性/50 歳代)
262. オーエンス健康プラザに行きづらくなった。(女性/40 歳代)
263. ジムでのマスク着用。(男性/30 歳代)
264. コロナ感染拡大を考えると今はスポーツは二の次だと思う。(女性/60 歳代)
265. 団体競技が出来なくなった。(男性/50 歳代)
266. 活動ができなくなった。練習時間が減った。(女性/60 歳代)
267. 4～5月の2ヶ月間活動自粛し、6月から今まで感染予防に最大限努力して活動している。(男性/50 歳代)
268. マスクしていて苦しいのでウォーキングを中止している。(女性/70 歳以上)
269. 運動できる体育館が閉館になった。(男性/50 歳代)
270. チームの場所が確保できない。(男性/50 歳代)
271. ソーシャルディスタンスが気になる。(女性/50 歳代)
272. フットサルが出来なくなった。(男性/30 歳代)
273. 今まで特に運動しなかったが(女性/40 歳代)
274. スポーツクラブに通うことができなくなり、運動する機会が減った。(男性/50 歳代)
275. 学習センターのスポーツ施設が使えなくなった。(男性/70 歳以上)
276. 室内は使用しない。(男性/70 歳以上)
277. ひまになりました。(女性/70 歳以上)
278. 活動が休みです。(女性/70 歳以上)
279. 体育館に行かなくなった。(男性/18～29 歳)
280. 練習への意欲が薄れた。(女性/40 歳代)
281. ステイホームでますます運動不足になった。子供の運動不足が心配になった。(女性/40 歳代)
282. サークルの練習時間が無くなった。(女性/70 歳以上)
283. 意識面で人との距離を考えるようになった。(男性/50 歳代)
284. ヨガのスクールを解約した。(女性/30 歳代)
285. 緊急事態宣言により、府中市の野球リーグのリーグ戦が停止した。また市内運動施設の使用不可により、子供のサッカーチームの活動が出来なくなった。(男性/50 歳代)
286. 学習センターのトレーニング室が使用できなくなり長年続けていた運動ができなくなった。(男性/50 歳代)
287. 毎日決まった時間にできました。(女性/60 歳代)
288. 家の中にいる時間が増えたので運動不足が気になった。(女性/40 歳代)
289. 元々運動が好きではないが外出自体も出来ない為太ってしまった。(女性/30 歳代)
290. ・大会がなくなってしまった。・施設の開放に制限がかかってしまった。(女性/18～29 歳)
291. ヨガやランニングをするようになった。(女性/18～29 歳)
292. 電車バスの移動は極力避ける。人の多い場所には極力行かない。外食をひかえる。(男性/30 歳代)

293. 外でのジョギングなども減ったり、スポーツクラブにも行きにくくなった。(女性/40 歳代)
294. チーム活動ができなくなり、練習時間が減った。(男性/30 歳代)
295. ・気軽に友人とスポーツに行けない。・観戦にも行けない。(サッカー等)(女性/18~29 歳)
296. 家にいる時間が長くなり、多摩川でウォーキングやラン、サイクリング出来る事に気付いた。(女性/40 歳代)
297. あまりスポーツはしていないので変化はありませんが、観戦にも行きづらくなりました。(女性/50 歳代)
298. ・ジムに行けない期間があった。・チームの活動ができていない。(男性/18~29 歳)
299. 感染対策をしてスポーツをする必要があると感じた。(男性/18~29 歳)
300. ・登山サークルの活動が制限されるようになった。・ジムに行けなくなった。(女性/30 歳代)
301. 自粛生活になり運動不足になりました。(女性/70 歳以上)
302. 水泳教室週 2 回通う。(女性/70 歳以上)
303. T Vでスポーツ中継がなくなった。(男性/50 歳代)
304. 自宅で運動する時間が増えた。(女性/40 歳代)
305. 活動を控えている。(男性/50 歳代)
306. 体育館を使用できなくなった。(今は使用しています。)(女性/40 歳代)
307. 運動不足で体重がふえました。(女性/70 歳以上)
308. ホットヨガにこわくて行けなくなった。(女性/50 歳代)
309. 家を出ることが減り、太った。(男性/18~29 歳)
310. サークル活動ができなくなり、運動不足になった。(女性/18~29 歳)
311. 定期的に会社の人とやってたフットサルができなくなった。(男性/40 歳代)
312. 自粛のため在宅多いので、ハイキング等アウトドアスポーツできなかった。(女性/50 歳代)
313. 毎日多少なりとも(買物、散歩、友人宅へ)外出していましたが、病人もいますので感染がこわいので外出をひかえていました。その為か足が弱くなりました。(女性/70 歳以上)
314. スポーツクラブを休会中(女性/50 歳代)
315. たまにお友達とソフトバレーの試合に出ていましたが、試合がなくなってしまったので、会う機会が減りました。(女性/50 歳代)
316. 使う遊具全て、ふれる場所の消毒状況が気になるようになった。対策の徹底状況で、活動幅も変わった。(女性/18~29 歳)
317. 活動する場所がなくなり、何も出来なかった。(男性/50 歳代)
318. 外に出る事が少なくなった。(女性/18~29 歳)
319. ジョギングでのマスク着用で息苦しくなった。(男性/40 歳代)
320. 山歩きが趣味だが、都内に限定していたので初めて行ける場所がなくなり、且つ電車も感染のリスクがあるため、山歩きの回数が減った。(男性/50 歳代)
321. 簡単な運動をするサークルを探していたが、今は外出も控えている。(女性/70 歳以上)
322. 運動不足になった。(女性/50 歳代)

323. 在宅勤務が増えたので、運動不足になった。(女性/30 歳代)
324. ヨガスタジオに通っていましたが、退会しました。(女性/40 歳代)
325. ジムが閉鎖されたため、運動の機会が減った。(女性/30 歳代)
326. 感染に対する策を講じながら再開しているスポーツが気になる。(男性/50 歳代)
327. リモートワークで動かなくなることが多くなった。(男性/50 歳代)
328. 集まることができなくなった。(女性/50 歳代)
329. チーム活動ができなくなり、練習時間の減少、公式戦中止となった。夏プールが営業せず、水泳が出来なかった。(男性/50 歳代)
330. 日常での運動が、外に出る機会が減ったので少なくなった。(女性/18～29 歳)
331. 練習試合がなかなか出来ない。試合に出れなかった場合、応援できない。(女性/30 歳代)
332. 家にいることが多くなり、出歩くことが減ったため、健康を気にすることが多くなった。  
(女性/30 歳代)
333. 生涯学習センターのヨガ教室に参加していたが、感染リスクを考えて、利用しなくなった。(女性/40 歳代)
334. 体を動かす事への意識が高まった。(女性/50 歳代)
335. 集まりの回数が減った。(女性/70 歳以上)
336. 公共のスポーツ施設などではなく、自宅でストレッチ運動などをする。(男性/50 歳代)
337. 大学での対面ダンスが出来なくなった。(男性/18～29 歳)
338. チーム活動が出来なくなり、運動時間が減った。(男性/40 歳代)
339. 体育館のエアロビクス等出来なくなった。(女性/50 歳代)
340. ジムやヨガ教室が閉鎖となった。(女性/50 歳代)
341. 太ってきた。(男性/40 歳代)
342. スポーツ関連の大会が減り、気持ちが落ち込みがち。(男性/40 歳代)
343. バトミントンをやっている者です。閉め切りが当たり前のスポーツでしたが、今は閉め切った空間の方が怖いです。(女性/50 歳代)
344. チーム活動ができなくなり、運動量が減りました。(女性/40 歳代)
345. 少人数で練習するようにしている。スポーツ用のマスクをする様になった。(女性/50 歳代)
346. ジムに行くのがはばかれる。(女性/40 歳代)
347. マスクをつける様になった。(男性/18～29 歳)
348. 休業で自宅にいる時間が増えた。(女性/40 歳代)
349. 練習に行く機会が減った。(女性/30 歳代)
350. スポーツへの関心はあるが、2020年初春～5・6月までコロナウィルスへの情報入手の時間が増え、予防への関心や実行が中心でした。結果動くことは減り、外出も自粛の為とても少なく更に体を動かしていない日々でした。電車バス、お店もやはり心配。(回答しない/60 歳代)
351. スポーツのスクールや、ジムに登録しようと思っていたが、諦めた。(女性/30 歳代)
352. スポーツとは、単に体を動かすことのみではなく、心と結びついているものだと強く感じるようになった。前向きにスポーツに取り組むようになった。(女性/50 歳代)
353. 観戦の機会が減った。自分で身体を動かすことが少し減った。(男性/50 歳代)

354. 運動を意識して行いたいと思いました。(女性/40 歳代)
355. 卓球ができなくなった。(男性/60 歳代)
356. 運動する機会がなくなり、運動に対する意識が低くなった。(女性/18～29 歳)
357. 体操教室に入会する予定だったが、延期した。(女性/30 歳代)
358. ジムに行きたいが、コロナで行く気になれない。ダイブも怖くて行けない。(女性/50 歳代)
359. マスクをつける様になった。(男性/70 歳以上)
360. レッスンが休みになった。マスク着用が条件になった。(女性/50 歳代)
361. 利用施設が動かなくなった。(男性/40 歳代)
362. 生涯学習センターのフィットネスルームに毎週行っていたが、感染対策で気軽に行けなくなった。(男性/60 歳代)
363. スポーツジムではマスク着用、人数制限などでコロナ前よりも参加しにくくなっている。(女性/40 歳代)
364. 外出する時間が減った。(男性/18～29 歳)
365. 意識的に自宅近辺を歩くようになった。(男性/40 歳代)
366. マスクを付けての運動を余儀なくされ、これまでの内容でできなくなった。(男性/30 歳代)
367. チーム活動ができなくなり、練習時間が減った。(男性/18～29 歳)
368. 市の施設へスポーツをしに行くことがなくなってしまった。(女性/50 歳代)
369. Jリーグの観戦に行けなくなった。(女性/50 歳代)
370. マスクをしてスポーツをするのは大変だと思う。(女性/50 歳代)
371. ウォーキングするようになった。(女性/18～29 歳)
372. 緊急事態宣言により、運動しない運動施設も使えない状況が続くと歯が悪くなったり、体調が悪化しかけたので自分でできる運動をするように心がけた。室内自転車も購入した。(女性/50 歳代)
373. 野球の試合が出来なかった。(男性/40 歳代)
374. スポーツに興味はなかったが、外出自粛中に体力、筋力の低下を感じ体を動かす事の必要性を感じた。(女性/30 歳代)
375. 外出距離が短くなった。山に行けなくなった。(女性/40 歳代)
376. ウォーキングを始めたが自粛した。(女性/50 歳代)
377. ジムに行けなくなった。(女性/18～29 歳)
378. 練習がなくなった。(女性/30 歳代)
379. 草野球ができなくなった。(男性/18～29 歳)
380. 動くことが減り、運動不足になった。(女性/30 歳代)
381. ホットヨガに行っていたが、やめた。(女性/40 歳代)
382. ジムに週に1回程度行っていたのが、行けなくなった。(女性/40 歳代)
383. 練習自体ができなくなった。(男性/40 歳代)
384. スポーツ中はマスクが着用できないのでできない。(女性/18～29 歳)
385. 密を避ける為に分散少人数で移動。スポーツ練習時間が半分以下になった。(男性/60 歳代)

386. プールに通って運動したかったが、室内だし、同じ水中はさけた方がよいのかと行けていない。(女性/30 歳代)
387. 府中の施設が閉鎖されており活動ができなかった。(男性/30 歳代)
388. 通っているスポーツ施設が閉鎖となりスポーツする時間が減った。(男性/30 歳代)
389. ・コロナでの入場制限・活動場所の変更(男性/40 歳代)
390. 外出が少なくなった(女性/18~29 歳)

問6-1 ②どう対応しようと考えていますか。 356件

1. 朝夕のウォーキングを実施。(男性/50歳代)
2. 特になし。(女性/40歳代)
3. 朝に歩いたりしている。(女性/60歳代)
4. 特にない。(男性/18~29歳)
5. 筋トレの動画をみながらやってみて運動不足を解消している。(女性/18~29歳)
6. 自宅周辺のジョギング等で解消している。(男性/50歳代)
7. なるべく人がいない時間に散歩をするようにしてる。(女性/40歳代)
8. ユーチューブで先生のレッスンをみて家で行ったが、全く不十分だった。(場所をかえて今はレッスン再開してます。)(女性/60歳代)
9. ウォーキングする機会が増えた。(女性/18~29歳)
10. 自宅時間が有ったので朝・夕と体を動かすことが出来た。(女性/40歳代)
11. 人気の少ない場所などでウォーキングする。(女性/50歳代)
12. マラソンをはじめた。(男性/40歳代)
13. 自宅でストレッチ、コロナ対策をしている市営のプールに通った。(女性/30歳代)
14. 散歩した。(女性/30歳代)
15. 自宅でランポリンを続けたい。(女性/40歳代)
16. 車での移動にした。(女性/50歳代)
17. 一週間に何回かウォーキングしている。筋力トレーニングをしている。ストレッチをする。(男性/40歳代)
18. ジムに通い始めた。(男性/40歳代)
19. オンラインレッスン、三密を避けた散歩などをした。(女性/30歳代)
20. 散歩など意識的に歩くようにしている。(男性/40歳代)
21. はじめてヨガの5回講座に参加。朝のラジオ体操、歩くことを増やすよう意識。(女性/40歳代)
22. 通勤を電車→自転車に変えた。(女性/40歳代)
23. マスクを着用した。(男性/30歳代)
24. 自宅でトレーニングをした。(男性/30歳代)
25. 特にない。(食事に気を付ける位)(男性/50歳代)
26. 自宅でヨガの動画を観て一緒にやった。(女性/30歳代)
27. 6月から始まったので週2-3回通っています。(女性/70歳以上)
28. 自宅で自主トレします。(女性/50歳代)
29. ユーチューブで動画を観ながら軽くストレッチする。(女性/50歳代)
30. 常に歩く事意識して行動する。(女性/60歳代)
31. 筋トレ等自宅でできる運動を増やしたい。(男性/40歳代)
32. サイクリングも行きたいが、安全な道(サイクリングロード)が少ないと考えている。(男性/50歳代)
33. 週末ウォーキングをするようになった。(男性/40歳代)

34. コロナウィルスで自宅にいる時間が長くなった時は毎日1時間位歩きに出かけました。  
(女性/70歳以上)
35. なにかしないとと思うが運動不足。(男性/40歳代)
36. 自宅で体操。(女性/50歳代)
37. 人ときよりおいている。マスクつけている。(男性/50歳代)
38. 競技者に近よらないようにする。(男性/40歳代)
39. 密にならず体力維持の為ウォーキングを始めた。(女性/40歳代)
40. 自宅で簡単なものを行う。(男性/18~29歳)
41. ウォーキング、ヨガの動画の視聴。(女性/40歳代)
42. 距離を開けたり、マスクをつけなければ、走ることができなくなった。(男性/18~29歳)
43. 今のところ対応のしようがない。(男性/60歳代)
44. 人の少ない所でウォーキングをする。(女性/40歳代)
45. 動画でヨガをしている。試合はできていないけどチーム練習で対応。(女性/40歳代)
46. 練習を短時間に切り換え。(男性/18~29歳)
47. 自宅近くの散歩をする。(男性/40歳代)
48. 自宅で自重トレーニングを行うこと。(女性/50歳代)
49. YouTubeやアプリをみながらストレッチバンド等で体をうごかしている。(女性/30歳代)
50. 近くの公園までのウォーキングで体力維持をしている。(男性/70歳以上)
51. 出来る時はもっと頑張ろうと思った。(女性/40歳代)
52. 朝のテレビ体操やマスクをしながら多摩川の土手を走行していました。(女性/70歳以上)
53. 通勤で歩くようにしているなるべく。(女性/40歳代)
54. 家で、できるスポーツや趣味にしている。(男性/60歳代)
55. 現在は、営業再開。(男性/40歳代)
56. 人数制限はあるものの元に戻ったので。(女性/60歳代)
57. なし(男性/40歳代)
58. リウマチの為関節が痛いのであまりスポーツが出来ません。(女性/70歳以上)
59. その期間はなるべく歩くなどして対応しました。(女性/60歳代)
60. 室外でのスポーツや散歩(男性/50歳代)
61. 自宅でヨガの動画を観ながら運動不足を解消したい。(女性/30歳代)
62. 自宅でトレーニングするようになった。(女性/18~29歳)
63. 自宅でテレビ番組で放映しているエクササイズ番組を見ながら運動をしている。(女性/50歳代)
64. 家で、ユーチューブを見て運動したり、ニンテンドースイッチのリングフィットを使って運動したりした。(女性/30歳代)
65. なるべく徒歩で外出する。(男性/40歳代)
66. ウォーキングはなるべく人がいない所を歩いた。(女性/70歳以上)
67. 自主練(男性/50歳代)

68. 自宅で筋トレ動画を見て運動を行う。(女性/60 歳代)
69. TVなどを参考にして、自宅で軽い運動(ストレッチ)をした。(女性/60 歳代)
70. 外の気温を考えながらせめてウォーキングぐらいはしないと動けなくなると感じた。(女性/50 歳代)
71. 自宅でYouTubeのエクササイズ動画を見て真似したり、散歩をするようにした。(女性/30 歳代)
72. 散歩(女性/70 歳以上)
73. 1人でできるウォーキング、体操など実行。(女性/70 歳以上)
74. ウォーキングを始めたい。(女性/70 歳以上)
75. ウォーキングの時間を増やした。(女性/50 歳代)
76. 家の中でのストレッチが増えた。(男性/50 歳代)
77. 室内で可能な運動を行った。(男性/40 歳代)
78. 密集するものは避ける。(女性/40 歳代)
79. 自宅にトランポリンやすべり台、小さなプールを買って自宅で運動させることがふえた。(女性/30 歳代)
80. 通気性の良いマスクを購入。(男性/50 歳代)
81. すでに筋トレやウォーキング・散歩をしているので、さらに激しめな屋外スポーツにも挑戦したい。(男性/18~29 歳)
82. 感染しない体力を作る。(女性/50 歳代)
83. 散歩、室内では筋トレらしき運動。(男性/70 歳以上)
84. 自宅で動画をみながらストレッチやヨガを行った。(女性/60 歳代)
85. 自宅で運動している。(女性/70 歳以上)
86. 全ての人が自分の事だと思って意識を高く持ちコロナ対策を行っていく。(男性/40 歳代)
87. コロナ収束を願う。(男性/50 歳代)
88. 各自、家での運動を進めた。(男性/40 歳代)
89. トレーニングマシン(自転車)を購入し自宅でトレーニングをした。(女性/40 歳代)
90. ・マスクをつけて運動する。・一緒にスポーツした人と会食などは避ける。(女性/40 歳代)
91. 毎日ウォーキング(約50分)位。他、ストレッチ。(女性/70 歳以上)
92. バイトをがんばった。(女性/40 歳代)
93. 早朝の散歩を始めた。(1時間半のウォーキング、浅間山が主のコース)(男性/70 歳以上)
94. 公園でウォーキング又はジョギングをして運動不足を解消したい。(男性/50 歳代)
95. 早朝など人のいない時間にウォーキングなどした。(女性/50 歳代)
96. ウォーキングへ変更した。(女性/40 歳代)
97. 自宅で行ったが長続きしない。(男性/70 歳以上)
98. テレビ体操をやるようになった。(女性/50 歳代)
99. 自宅でヨガ、フラ、ズンバをユーチューブで見ながら実践。テレビ体操は毎日。(女性/70 歳以上)

- 100.家でできる運動をする。(女性/40 歳代)
101. 自宅でヨガやストレッチ。(女性/50 歳代)
102. ・個人でウォーキングしたりして運動不足を解消してる。(男性/50 歳代)
103. すいている時間帯に1人で運動しようと思う。(男性/50 歳代)
104. ひたすら我慢です。(男性/40 歳代)
105. 毎日30分位のジョギング。(男性/70 歳以上)
106. 自宅でストレッチなどをする。(女性/40 歳代)
107. ラジオ体操など簡単にできることをした。(女性/18~29 歳)
108. ウォーキングや散策等が多くなった。自宅での運動を多くする事を考えている。(男性/70 歳以上)
109. 筋トレ、ウォーキングに変更。(女性/70 歳以上)
110. 変わらずに身体は動かしていてコロナ前と同じようにウォーキング等している。(女性/50 歳代)
111. 自宅で、ひとりでやさしいヨガができる。(女性/60 歳代)
112. マスク使用、激しい動きも中止に、リフレッシュでき辛くなった。(女性/40 歳代)
113. ②涼しくなってきたので、買い物がてら一人で歩こうかなと思っている。(女性/70 歳以上)
114. YouTubeで運動の動画を見て、やるようになった。(女性/30 歳代)
115. ストレッチ(女性/40 歳代)
116. 自宅の周りを走った。(女性/18~29 歳)
117. 自宅で極力体を動かすようにした。(男性/60 歳代)
118. ウォーキングなどで解消。(女性/50 歳代)
119. 1. 遠くから(3~4m)の声かけやエアタッチのみ。2. 人の少ない時間帯選択、マスクを着けたり外したりひんぱんに行う。(男性/60 歳代)
120. 時々の通勤では、歩き方や階段を使い、少しでも運動不足を解消したい。(女性/40 歳代)
121. 室内でできるストレッチなど行った。(男性/30 歳代)
122. ホームステイ中に体重が増加したためウォーキングでは体重が落ちないため6月1日からジョギングをしている。(男性/40 歳代)
123. 公園での練習。(男性/40 歳代)
124. 各自で1時間家の中や外で練習。(女性/18~29 歳)
125. 自宅で動画を見ながらやさんぼなどで運動不足をかいしょうしている。(女性/40 歳代)
126. 良い対応方法はみつからなかった。(男性/40 歳代)
127. ウォーキングを時間を決めて行っています。(女性/70 歳以上)
128. 自宅で、ラジオ、テレビ体操をする。(女性/60 歳代)
129. ウォーキング、サイクリング、テレビ体操など。(女性/60 歳代)
130. 時折テレビを見ながらテレビで参加。(女性/70 歳以上)
131. 週に1度は運動をするように心がけている。(女性/50 歳代)
132. 仲間との会話等でモチベーションの向上を図る。(男性/60 歳代)

- 133.家でピラティスの動画をみて行ったり、ランニングの回数を増やしたい。(女性/40 歳代)
- 134.毎朝4：50～6：00頃までと夕方16：00～17：00頃まで犬と散歩している。(男性/70 歳以上)
- 135.ストレッチ等。(男性/40 歳代)
- 136.ケーブルテレビで観戦(男性/50 歳代)
- 137.自宅で動画観戦(女性/50 歳代)
- 138.自主練(男性/18～29 歳)
- 139.・自宅でトレーニング。(男性/30 歳代)
- 140.自宅で体を動かすも適当であったり活動量が少ないので、増やす気力をもちたい。(女性/60 歳代)
- 141.屋外の広いところで人とはなれて、1人または家族と体をうごかそうと考えている。(女性/40 歳代)
- 142.自宅でヨガまたは近所をウォーキングして運動不足を解消している。(女性/50 歳代)
- 143.ウォーキングなど一人で個人で出来る事。(女性/70 歳以上)
- 144.何もしない。(男性/60 歳代)
- 145.オンライントレーニング(男性/30 歳代)
- 146.自宅でエクササイズ(女性/60 歳代)
- 147.(マンションの)階段をなるべく使う。実際、あまり運動できていない。(女性/50 歳代)
- 148.ヨガの動画を見たり、ダンスの動画を見て、運動不足を解消している。(女性/60 歳代)
- 149.機会があれば、声を掛けられたら可能な限り参加する。自宅でストレッチなど。(女性/50 歳代)
- 150.自宅で自己流による体操に切り替えた。(男性/70 歳以上)
- 151.徐々に、施設も使用できるようになり以前に戻った。(男性/70 歳以上)
- 152.河原、公園の散歩程度。(男性/70 歳以上)
- 153.引き続きリモートでストレッチを続けたい。(女性/60 歳代)
- 154.ラジオ体操、YouTube動画でトレーニングやヨガをして、少しでも身体の柔軟性を保つようにしました。(女性/50 歳代)
- 155.TVで観戦する。(男性/30 歳代)
- 156.ランニングやウォーキングをした。(男性/18～29 歳)
- 157.夜間等、人の居ない時間に走り、感染に対応しようと考えている。(男性/18～29 歳)
- 158.人の少ない時間帯にウォーキング or ジョギング。(女性/40 歳代)
- 159.自宅でストレッチをする。(女性/60 歳代)
- 160.自宅でアプリを使って毎日運動をしていたおかげで体力、健康を維持できた。今後も続けていきたい。(女性/40 歳代)
- 161.遊具のない、有料の公園で散歩。(女性/30 歳代)
- 162.ウォーキング等を取り入れている。(女性/18～29 歳)
- 163.自宅で動画を観ながら運動しました。(女性/50 歳代)
- 164.ウォーキング、家でエクササイズ、ヨガをしたい。(女性/40 歳代)

165. 自宅での運動。(男性/40 歳代)
166. ヨガ再開したので出来るが家で簡単な瞑想・ヨガをやりたい時にやるように追加した。  
(女性/40 歳代)
167. マスクをしてジョギングをしている。(男性/70 歳以上)
168. 在宅時間が増えた事により体重増加。健康器具を購入し意識に使用する様に。(女性/60 歳代)
169. ・友人とオンラインのビデオ通話をしながらTV観戦した。・ニンテンドーswitchの実際に体を動かすソフトを購入した。(女性/30 歳代)
170. ・ランニングをするようにした。・部屋でヨガをするようにした。(女性/40 歳代)
171. 近所をマスクをして散歩(人どうりの少ない場所)した。(女性/70 歳以上)
172. 今までより運動不足の解消を意識しようと思う。(男性/50 歳代)
173. ①スポーツクラブは退会し、YouTubeでエクササイズ動画を観ながら運動した。  
②マスク着用を条件に再開されたので、それを守り参加している。(女性/40 歳代)
174. あまり、スポーツをしなくなった。(女性/50 歳代)
175. 自宅付近の散歩など。(女性/50 歳代)
176. めだった事はしていないが階段の上り下りを歩く。(4Fから)(女性/70 歳以上)
177. 行ったら人も少なく、ドアもあけてあったので安心した。(女性/60 歳代)
178. ウォーキングなどをし運動不足を解消したい。(女性/40 歳代)
179. 自宅でストレッチをして身体を動かすようにしている。(男性/60 歳代)
180. 個人でのワークアウトやランニングの回数を増やす。大会参加以外のモチベーションを見つける。(男性/30 歳代)
181. 自宅でトレーニングをする。(男性/30 歳代)
182. 電車やバスを使わず自転車を使うなど意識的に体を動かすようにしたい。(男性/18~29 歳)
183. 自宅でストレッチやヨガ、腹筋などをして運動不足を解消したい。(女性/30 歳代)
184. ゴルフなど出来ることをした。(男性/50 歳代)
185. テレビ体操を毎日行いたい。(男性/70 歳以上)
186. 寒くなるようになり継続できるか不安ですがこのまま続けたいと思っています。(女性/70 歳以上)
187. 自宅での素振り等を行った。(男性/50 歳代)
188. ポールストレッチ(女性/60 歳代)
189. 出来るのを待っているが、家で出来る筋力運動を行っている。(男性/60 歳代)
190. ヨガをやってます。(女性/70 歳以上)
191. 他所での活動。(有料)(男性/30 歳代)
192. 特になし。散歩は以前に比べ多くなった。(男性/70 歳以上)
193. 自宅で気功を始めた。動画を見ながら。(女性/40 歳代)
194. YouTubeでヨガ、ストレッチをしている。(女性/40 歳代)
195. 活動拠点の見直し。活動方法の工夫。(女性/50 歳代)
196. 対応している。(男性/50 歳代)
197. 特にありません。(男性/70 歳以上)

198. 家の中で階段や清掃で解消します。ラジオ体操等。(女性/70 歳以上)
199. こんな時こそ高齢者は体を動かす必要があると思う。寝たきりにならないためにも。  
(女性/70 歳以上)
200. コロナがおちついたら考えたい。(女性/40 歳代)
201. 今はがまんしている。(女性/50 歳代)
202. 加齢による代謝おとろえもありますが運動しようと考えています。(男性/40 歳代)
203. 特に不慣れな事を行う予定なし。(女性/70 歳以上)
204. 多摩川土手近くまで行って人がいない所まで行って家族でストレス発散していた。(女性/30 歳代)
205. しばらくは止める。ウォーキングは好きでない。(男性/70 歳以上)
206. リハビリ通所で歩く時間をふやしてもらう。(男性/70 歳以上)
207. 他者と会わないようなスポーツ。(ウォーキングなど)(女性/18~29 歳)
208. ・ストレッチ(室内)やウォーキング。・TVで放送される短時間の体操を続ける。(女性/60 歳代)
209. テレビなどを見ながらのストレッチや散歩が多くなった。(女性/50 歳代)
210. とりあえず自宅で少しだけ筋トレ。(女性/50 歳代)
211. 恒に3密を考えて行動せざるをえないと思うようになり、そうしている。(男性/60 歳代)
212. プールが再開したらまた行けばいい。(女性/40 歳代)
213. 3月にジムが休みになってからはテレビのラジオ体操を必ずはじめました。今でも続けています。(女性/70 歳以上)
214. 自宅でストレッチや筋トレをした。(女性/30 歳代)
215. ②タイムの記録を主目的とすることから、スイミングフォームの改善へと移行。短期スイミングスクールがあればと探している。(男性/50 歳代)
216. どうしようもない。(男性/60 歳代)
217. 1人でウォーキングや、家の前で縄跳びなど。(女性/50 歳代)
218. 競技レベルのスポーツは個人では対応のしようがない。(男性/40 歳代)
219. 自宅でテレビ観戦をした。(女性/50 歳代)
220. 自宅周辺をランニング。(男性/50 歳代)
221. 自宅でラジオ体操等をして機会をつくりたい。(女性/18~29 歳)
222. ②自宅で動画をみながら運動不足解消した。(女性/50 歳代)
223. さんぼなど。(男性/50 歳代)
224. 家でできることをしようと思い、YouTubeでヨガ動画をみるようになった。(女性/40 歳代)
225. 仕事で動いているのでとくになし。(男性/30 歳代)
226. 特にしていない。(男性/30 歳代)
227. 練習量は維持しつづけ、大会の再開を待つ。(男性/40 歳代)
228. 長く歩く事が出来ないのでイスで足ふみをしていた。(女性/70 歳以上)
229. 特になし。(女性/70 歳以上)
230. 個人でできる運動をする。(男性/50 歳代)

231. 「②例：自宅でヨガの動画を観ながら運動不足を解消したい など」←そう思ってやり始めました。(女性/50 歳代)
232. 特になし。(女性/40 歳代)
233. スポーツジムに行かなくなった。(女性/60 歳代)
234. 屋外でのウォーキングを中心に行うことを考えている。(実行している) (男性/40 歳代)
235. 筋トレやストレッチを始めた。(女性/40 歳代)
236. フィジカルトレーニングはユーチューブを利用。検温等を行いトレーニング。(男性/40 歳代)
237. 自宅でダンスの練習をしたり自宅周辺をウォーキングしたりしたい。(女性/50 歳代)
238. 散歩をする。(女性/40 歳代)
239. 自宅でスクワットなどして体力が落ちない様に心がける。(女性/60 歳代)
240. 体調管理に今までで一番気を使っている。(男性/50 歳代)
241. ・マスク着用 ・検温 ・手、指の消毒→10/5よりいきいきプラザで、週1回のバランストレーニングに通っています。(女性/60 歳代)
242. 自宅でYouTubeで動画で運動したり、土手を散歩したりした。(男性/50 歳代)
243. 様々な場所を渡り歩く。(男性/50 歳代)
244. 活動休止のまま。(男性/30 歳代)
245. 自宅待機になった事で運動不足になると思いウォーキングをした。(女性/40 歳代)
246. 時間を決めて、ウォーキングを心掛けた。(男性/50 歳代)
247. 小さな3階の建物の生活。常に昇り、降りの毎日の生活です。考えた事はありません。(女性/70 歳以上)
248. 自宅で運動器具。(男性/50 歳代)
249. 散歩をする様になりました。(女性/70 歳以上)
250. 自分で少しラジオ体操をしています。(女性/70 歳以上)
251. ウォーキング(たまに) (男性/18~29 歳)
252. 何とか参加している。(女性/40 歳代)
253. 在宅ワークのため就業時間後に子供とダブルダッチをやったりバレーボールを買ったりしたが、そんなに頻繁にはできなかった。(女性/40 歳代)
254. 以前より練習時間は減ったが、活動が再開されたので、参加していきたい。(女性/70 歳以上)
255. サイクリング、ウォーキングが主体に。(男性/50 歳代)
256. 特に新しいことはしていない。(女性/30 歳代)
257. 民間のスポーツジムに入会しましたよ！(男性/50 歳代)
258. 人混みさけて散歩。(女性/70 歳以上)
259. 自宅でウォーキングと柔軟体操・有酸素運動やりたいと思います。(女性/60 歳代)
260. 家の中でもできる運動をやろうと思いラジオ体操を始めた。(女性/40 歳代)
261. 自宅にウォーキングマシンを置き、たまに歩いたり軽く筋トレをしている。(女性/30 歳代)
262. 短い時間で効率よくできるように考えて練習をするようにした。(女性/18~29 歳)

263. 自宅勤務などで時間ができたから挑戦しようと思ったから。(女性/18～29 歳)
264. 自宅で筋トレ。移動は歩きで目的地まで行く。(外出) 人がすくない場所でのウォーキング。(男性/30 歳代)
265. 自宅で体を動かすことをしています。(女性/40 歳代)
266. 特になし。(男性/30 歳代)
267. 特に対応は考えていない。(女性/18～29 歳)
268. 毎日多摩川へ行きウォーキングの日課が出来た。(女性/40 歳代)
269. コロナが落ち着くのを待ちます。(女性/50 歳代)
270. 散歩をする。(男性/18～29 歳)
271. ・少人数での登山、公共交通を利用しないなどの対策をしつつ、少しずつ再開している。・自宅での筋トレや、近所のランニングなど、ジムに行かなくてもできる方法でトレーニングしている。(女性/30 歳代)
272. 多摩川でウォーキングを始めました。毎日4000歩実行しています。(女性/70 歳以上)
273. 週1回になりました。(女性/70 歳以上)
274. 特になし。(男性/50 歳代)
275. 特になし、収束を待つ。(男性/50 歳代)
276. ランニングをしていた。(女性/40 歳代)
277. 府中市地域包括支援センターでプリント等頂きそれを見てやっていました。(女性/70 歳以上)
278. 他本を買い見ながら運動。(女性/70 歳以上)
279. 自宅でビデオをみて娘と毎日おどった。(女性/50 歳代)
280. 自宅でできる運動に取り組む。(男性/18～29 歳)
281. たまにランニングをしたり、家で軽い筋トレをして、少しでも運動をするように心がけたい。(女性/18～29 歳)
282. 特になし。(男性/40 歳代)
283. 自宅の階段等の行き来して足の運動をしている。(女性/50 歳代)
284. TV体操や練功一八法運動をこれからも続けていきたいです。ラジオ体操は1. 2、元氣一番ふちゅう体操も家族登校見守りのない時には参加したいと思っています。(女性/70 歳以上)
285. ウォーキング(女性/50 歳代)
286. 室内での体操を増した。(男性/30 歳代)
287. 大勢で集まれないので、運動するのは個人で行い、会えないのでリモートで飲み会をしている。(女性/50 歳代)
288. 自宅でできることを探すようになった。消毒徹底するようになった。(女性/18～29 歳)
289. 金無しできない。(男性/60 歳代)
290. 個人での自宅等での運動した。(男性/50 歳代)
291. ランニング、筋トレ。(女性/18～29 歳)
292. 時間をずらして実施している。(男性/40 歳代)
293. 街歩き等新しい発見を求めて歩くルートを探して歩いている。(男性/50 歳代)

294. 自宅近くを少し歩くようにした。(女性/70 歳以上)
295. ウォーキングをするようになった。(女性/50 歳代)
296. 自宅でできるスポーツ。(室内自転車、ストレッチ) (女性/30 歳代)
297. 外でジョギング、自宅で筋トレ等を行っている。(女性/30 歳代)
298. 見守りたい。(男性/50 歳代)
299. オンライン(女性/50 歳代)
300. 個人練習を増やし対応。(男性/50 歳代)
301. ヨガを始めた。(女性/18~29 歳)
302. 練習後は、すぐに解散しようとする。子供を連れて練習に参加していたが、なるべく自宅で留守番させている。(女性/30 歳代)
303. 自宅で動画を観ながら運動不足を解消したい。(女性/30 歳代)
304. 自宅でヨガ動画を見ながら運動してます。(ほぼ例の回答と同じです。)(女性/40 歳代)
305. ウォーキング・ストレッチ、できることからトライする。(女性/50 歳代)
306. 家で自主練習をした。(女性/70 歳以上)
307. 人と接触しない、自宅でストレッチ運動をしたり、自宅周辺を散歩したりする。(男性/50 歳代)
308. ZOOM等、オンラインでの対応。(男性/18~29 歳)
309. 3密及び、アルコール手洗いを徹底し、対応。(男性/40 歳代)
310. ラジオ体操や犬との散歩をしている。(女性/50 歳代)
311. 特に考えていない。(女性/50 歳代)
312. 自宅で筋トレを始めた。(男性/40 歳代)
313. 特になし。(男性/40 歳代)
314. 宅トレ (ユーチューブで) (女性/18~29 歳)
315. 換気は重要なので、多少風があっても気にせずプレーする事を心がけています。(女性/50 歳代)
316. 自宅でできる新たな運動を探しています。(女性/40 歳代)
317. 練習の回数を減らしたり、マスクや密にならない様にして終息するまで様子を見ようと思う。(女性/50 歳代)
318. 散歩中心。ラジオ体操をするようになった。(女性/40 歳代)
319. 多摩川近辺をジョギングした。(女性/40 歳代)
320. 感染していない人ならば移らないので気をつけて対応することや、TVなどでつい張り切って真似しないようにします。少しずつ動ければと思っているうちに、すっかり秋となり、冬~春まで体を温め大事にしていこうと思います。PCR、抗体検査で陰性同志でSPORTS。(回答しない/60 歳代)
321. コロナが落ち着くまで待とうと思う。(女性/30 歳代)
322. 特に無し。(男性/30 歳代)
323. 積極的にスポーツを行うことで、体と心のバランスをとっていこうと考えるようになった。屋外ウォーキングによく出るようになった。ストレッチや筋トレをするようになった。(女性/50 歳代)
324. 家の近くでの散歩。(男性/60 歳代)

325. できるだけ歩いたりして、運動不足にならないようにしている。(女性/18~29 歳)
326. 今の所考えていないが、早くジムに行けるようになりたい。(女性/50 歳代)
327. 外出から帰ると、手洗いうがい、顔を洗う。(男性/70 歳以上)
328. 特になし。(女性/50 歳代)
329. 自宅でサンドバックをたたく。(男性/40 歳代)
330. 自宅で「自重」によるトレーニングを中心に運動不足を解消している。YOUTUBE、NHKEテレ等参考。(男性/60 歳代)
331. 日々の生活の中で活動の量を増やす行動として階段を利用している。(女性/40 歳代)
332. 自宅でゲームや動画を活用して筋トレを始めたので、維持したい。(男性/18~29 歳)
333. 人とすれ違わない時間帯に運動し、広場での縄跳びを取り入れるなど、工夫した。(男性/30 歳代)
334. ランニング(男性/18~29 歳)
335. 自宅でできることに切りかえる。再開され、安全だと思われるまで他のことをする。(女性/50 歳代)
336. 再開してからはDAZNで観ている。(女性/50 歳代)
337. 自分自身の体に対応して運動。(女性/70 歳以上)
338. ・コロナ疑いの人はスポーツはしない。・なるべくしゃべらない、間隔をあける。(女性/50 歳代)
339. 運動するようになったのでよい。(女性/18~29 歳)
340. 自宅で体づくりをした。(男性/40 歳代)
341. 自宅でエクササイズやストレッチの動画を見ながら体を動かし、体力、筋力を向上させたい。(女性/30 歳代)
342. 今まで以上に万歩計を気にしている。(女性/40 歳代)
343. 自室でできる体操をしようと考えている。(女性/50 歳代)
344. 動画でストレッチを試してみる。(女性/18~29 歳)
345. 特になし。(女性/30 歳代)
346. 全くしていない。(男性/18~29 歳)
347. スピンバイクを購入した。(女性/30 歳代)
348. 何もしない。(女性/40 歳代)
349. 特に何もしていない。(女性/40 歳代)
350. 自宅で行ったり、外を歩いたり。(女性/18~29 歳)
351. 自宅でストレッチなど行う。(男性/60 歳代)
352. 特に今のところなし(女性/30 歳代)
353. 稲城市など施設利用の再開が早かった場所を利用した。(男性/30 歳代)
354. コロナ対策しているジムに通う(男性/30 歳代)
355. ・検温、マスク着用、アンケート提出・移動距離が増える。(自転車の搬入) (男性/40 歳代)
356. 運動のできる場所への外出予定を作るようにした(女性/18~29 歳)