

# 令和4年市民の体力・スポーツに関する調査報告書



令和5年3月  
伊勢原市

# 目次

I 調査の概要 .....	2
1 調査の目的 .....	2
2 調査概要 .....	2
3 調査結果の表示方法 .....	2
4 回答に関する情報 .....	2
II 調査結果 .....	3

# I 調査の概要

## 1 調査の目的

この調査は、令和4年度に行う「伊勢原市市民生涯スポーツ推進計画」の策定資料として、本市の運動・スポーツに関する市民意識などを把握することを目的に調査を実施しました。

## 2 調査概要

- ・ 調査対象者： 伊勢原市内在住の 20 歳以上の市民
- ・ 抽出方法： 住民基本台帳より、2,000人 を無作為抽出
- ・ 調査期日： 令和4年2月実施
- ・ 調査方法： 郵送配布・郵送回収(回答は市ホームページからも可)

	配布数	回収数	回収率
回答結果	2,000	605	30.3%

## 3 調査結果の表示方法

- ◆ 回答は各質問の回答者数(N)を奇数とした百分率(%)で示してあります。また小数点以下第2位を四捨五入しているため、内訳の合計が100.0%にならない場合があります。

## 4 回答に関する情報

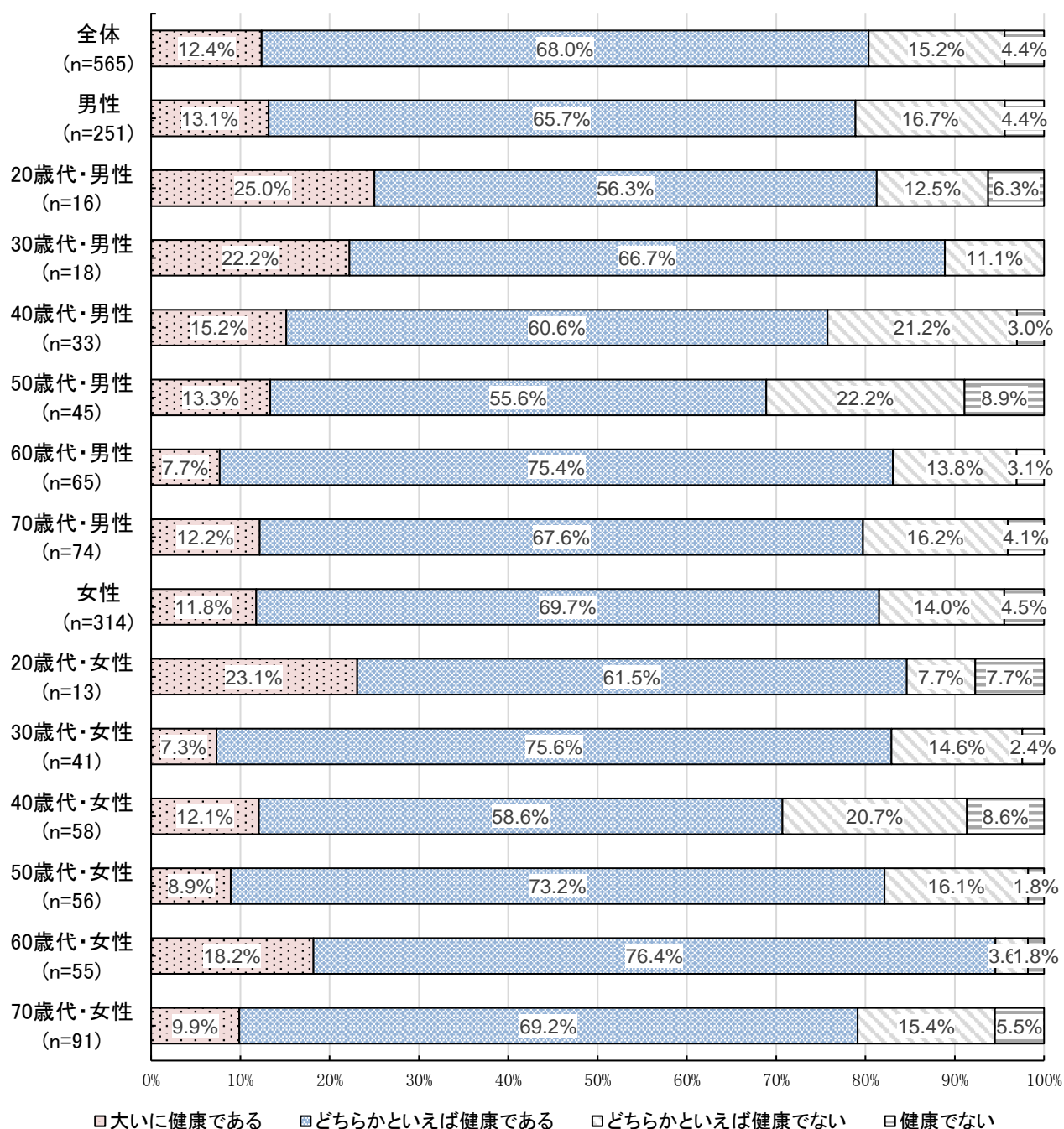
- 性別： 男性 264名(43.6%) 女性 321名(53.1%) その他 20名(3.3%)
- 年齢： 20歳代 30名(5.0%) 30歳代 65名(10.7%) 40歳代 94名(15.5%)  
50歳代 103名(17.0%) 60歳代 122名(20.2%) 70歳代 170名(28.1%)  
無回答 21名(3.5%)
- 仕事： 農林漁業 12名(2.0%) 自由業・商工自営業 30名(5.0%) 会社員 167名(27.6%)  
公務員 30名(5.0%) パート・アルバイト等 92名(15.2%) 専業主婦 128名(21.2%)  
学生 11名(1.8%) 無職 96名(15.9%) その他 20名(3.3%)  
無回答 19名(3.1%)
- 休日： 完全週休2日制 182名(30.1%) その他週休2日制(隔週・月1回など) 45名(7.4%)  
週休1日制 16名(2.6%) 週休制ではないが休日はある 87名(14.4%)  
休日はない 38名(6.3%) その他 120名(19.8%) 無回答 117名(19.3%)
- 居住地域： 伊勢原北地区 87名(14.4%) 伊勢原南地区 145名(24.0%) 大山地区 8名(1.3%)  
高部屋地区 42名(6.9%) 比々多地区 72名(11.9%) 成瀬地区 167名(27.6%)  
大田地区 52名(8.6%) 無回答 32名(5.3%)

## II 調査結果

### 1 健康・体力観について

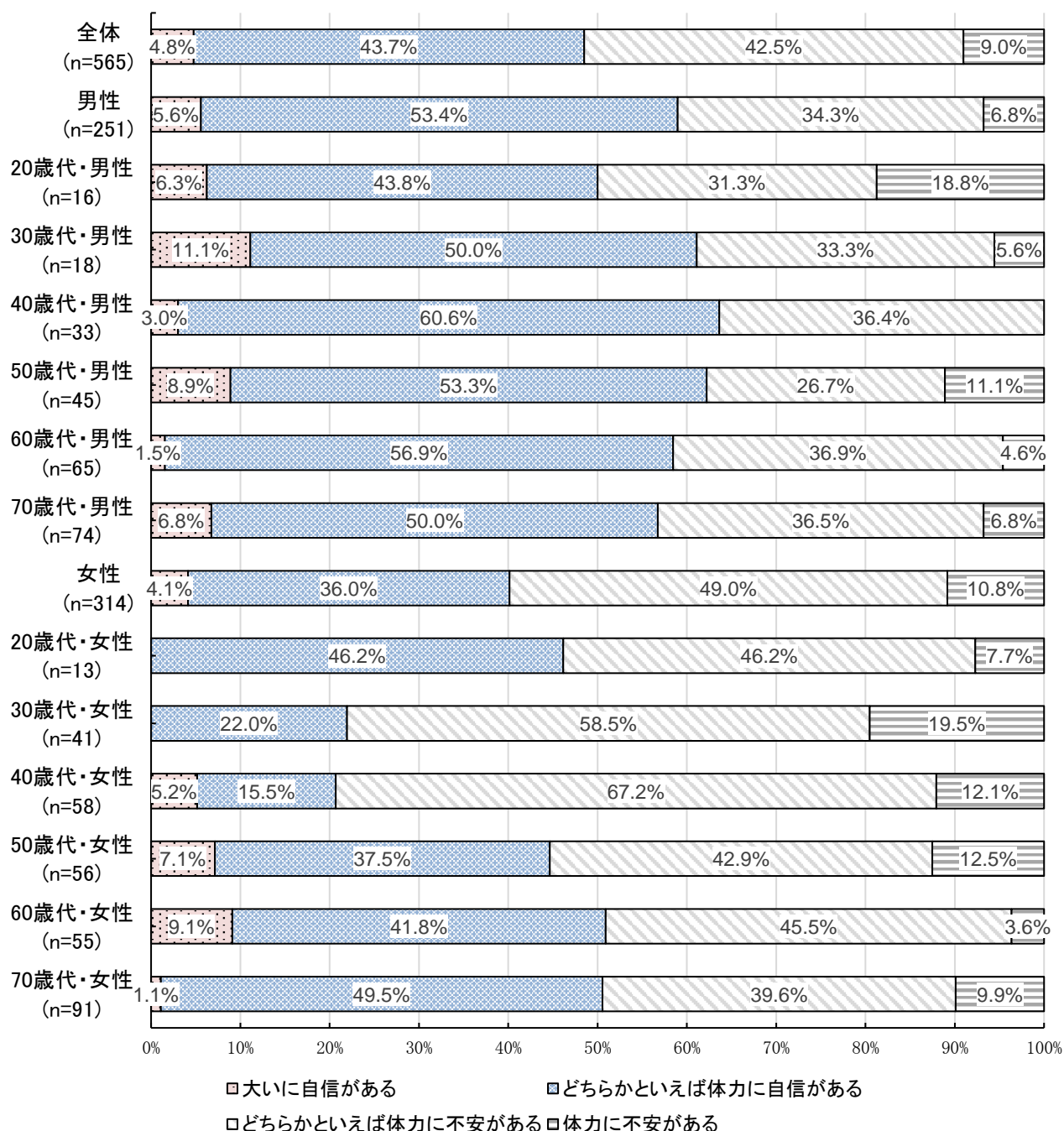
問1 普段のご自身の健康について、どう思いますか？

「大いに健康である」「どちらかといえば健康である」を合わせて 80.4%となった。世代別の分析では、60 歳代女性が最も健康であると回答していた。



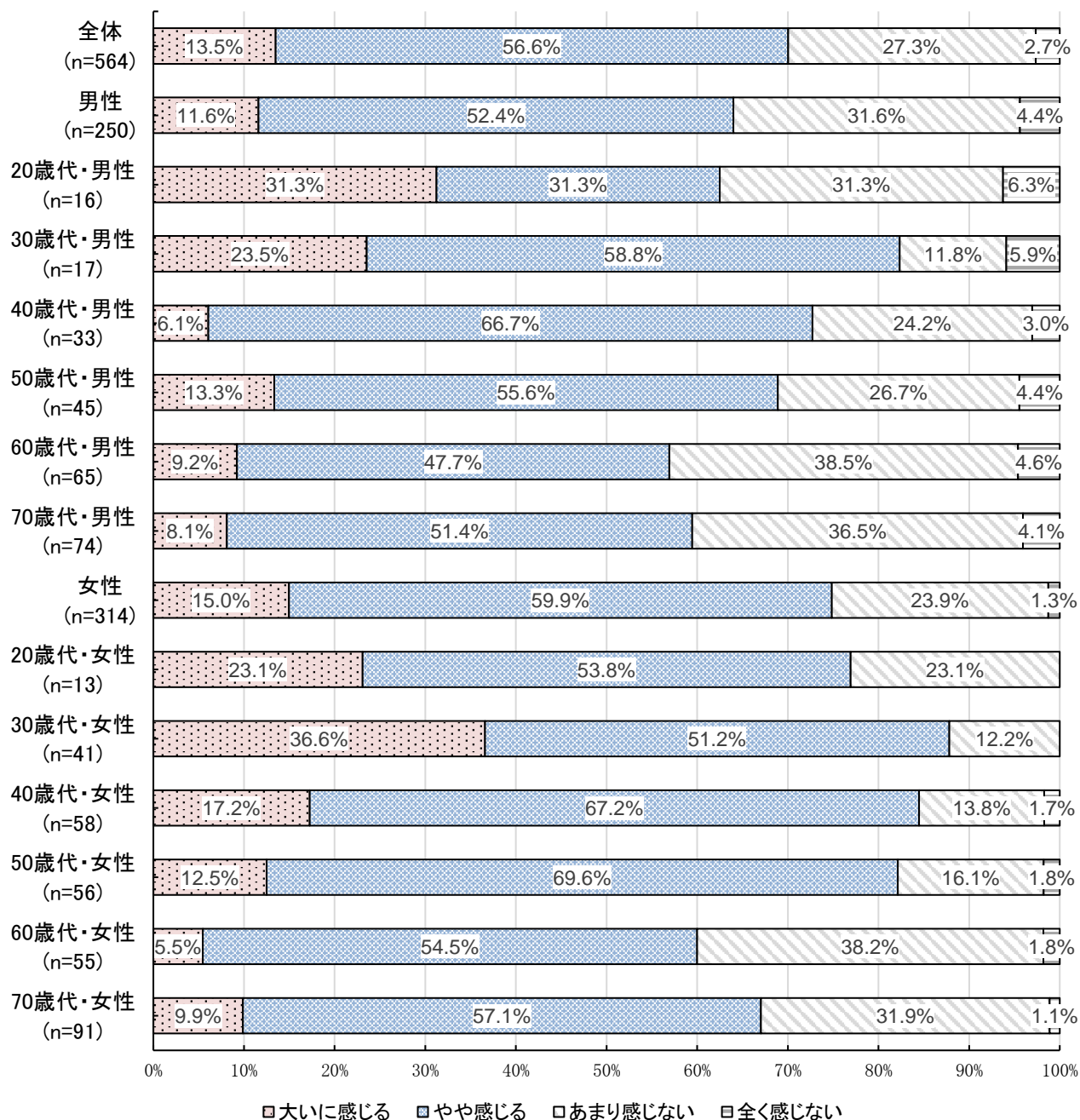
問2 普段のご自身の体力について、どう思いますか？

「大いに自信である」「どちらかといえば自信がある」を合わせて 48.5%となった。世代別の分析では、40 歳代男性が最も自信があると回答していた。



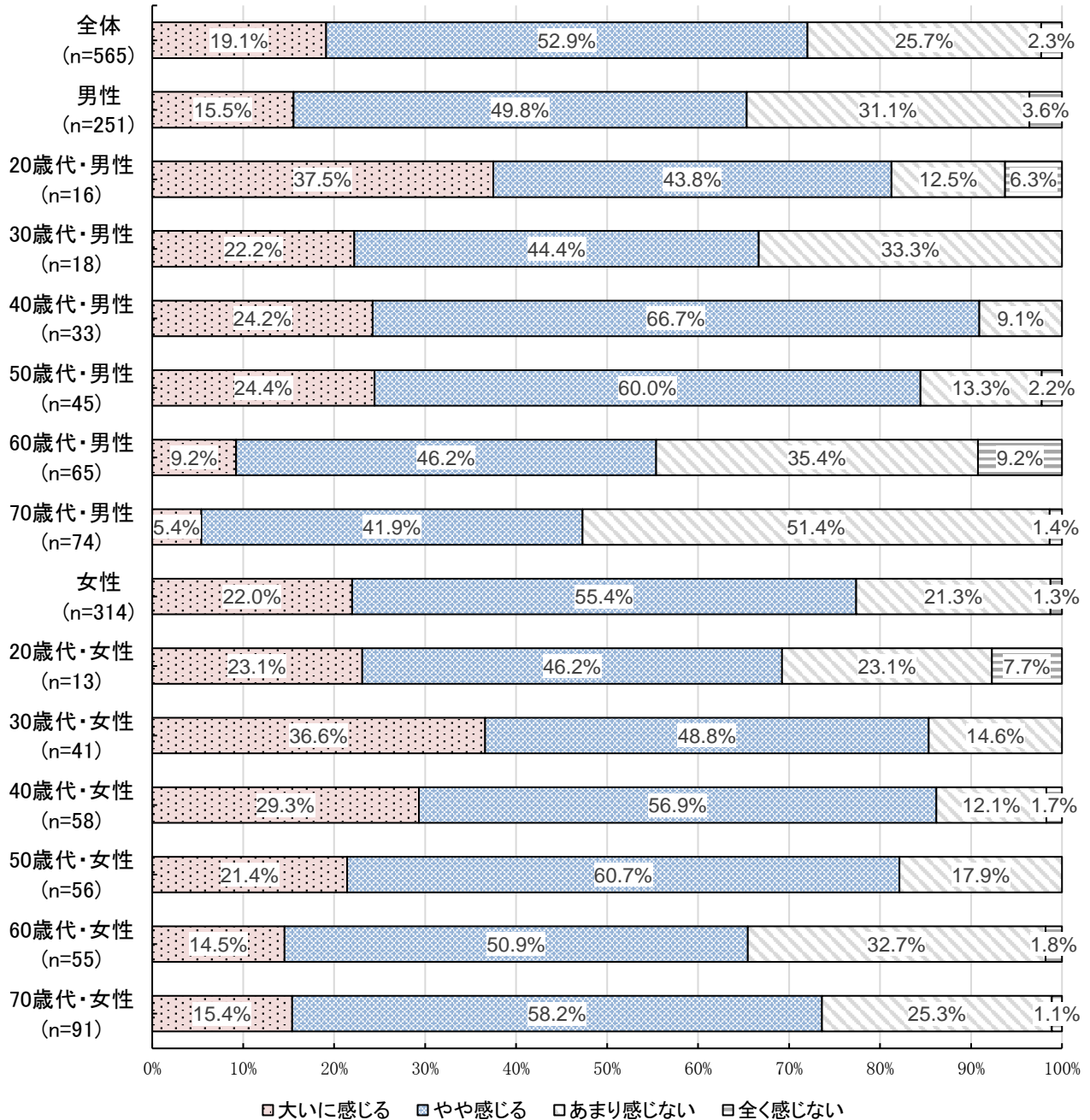
### 問3 普段、肉体的な疲労を感じますか？

「大いに感じる」「やや感じる」を合わせて 70.1%となった。世代別の分析では、30 歳代女性が最も肉体的な疲労を感じると回答していた。



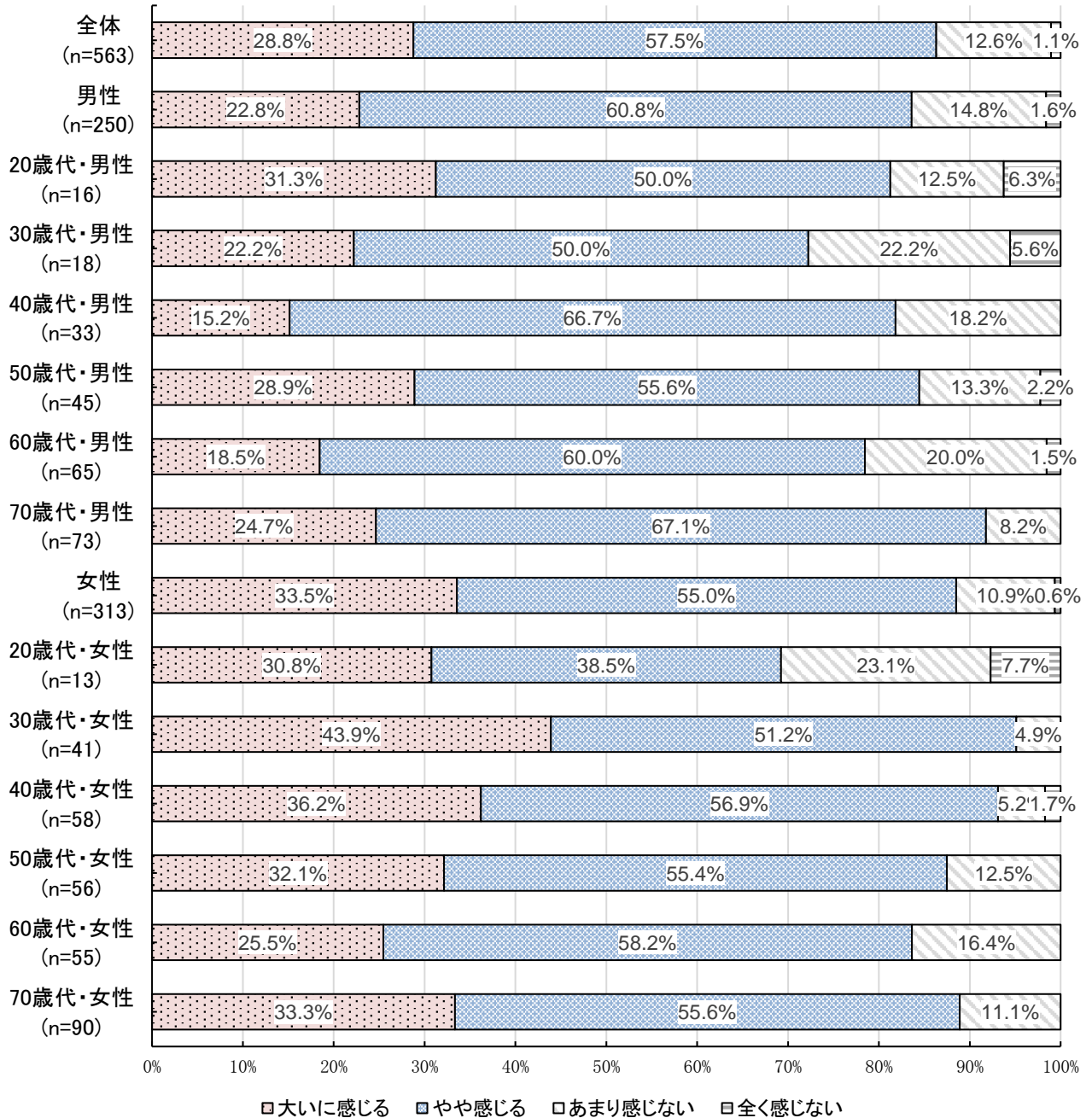
問 4 普段、精神的な疲労、ストレスを感じますか？

「大いに感じる」「やや感じる」を合わせて 72.0%となった。世代別の分析では、40 歳代男性が最も精神的な疲労、ストレスを感じると回答していた。



問5 普段、体力の衰えを感じますか？

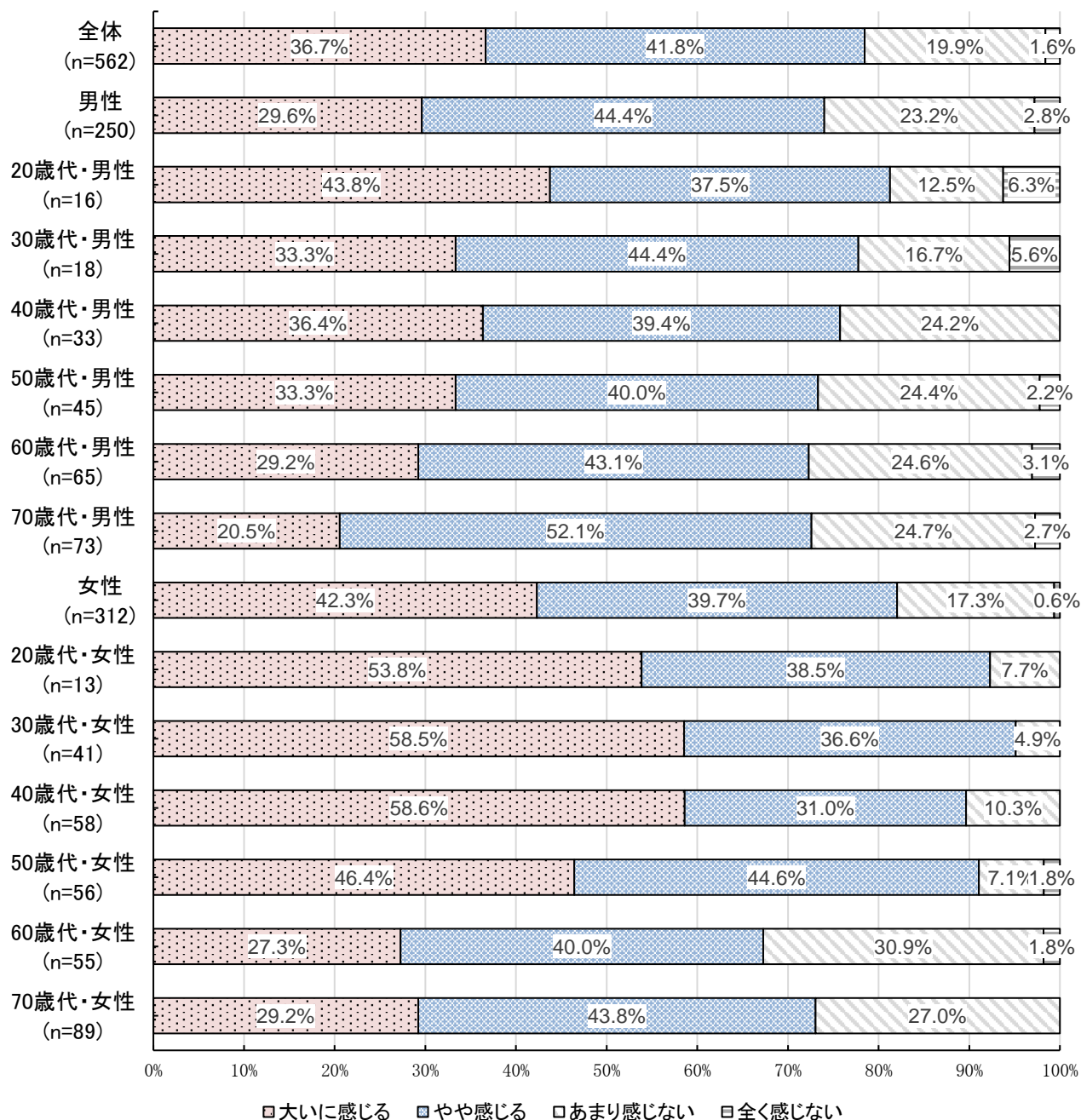
「大いに感じる」「やや感じる」を合わせて86.3%となった。世代別の分析では、30歳代女性が最も体力の衰えを感じると回答していた。





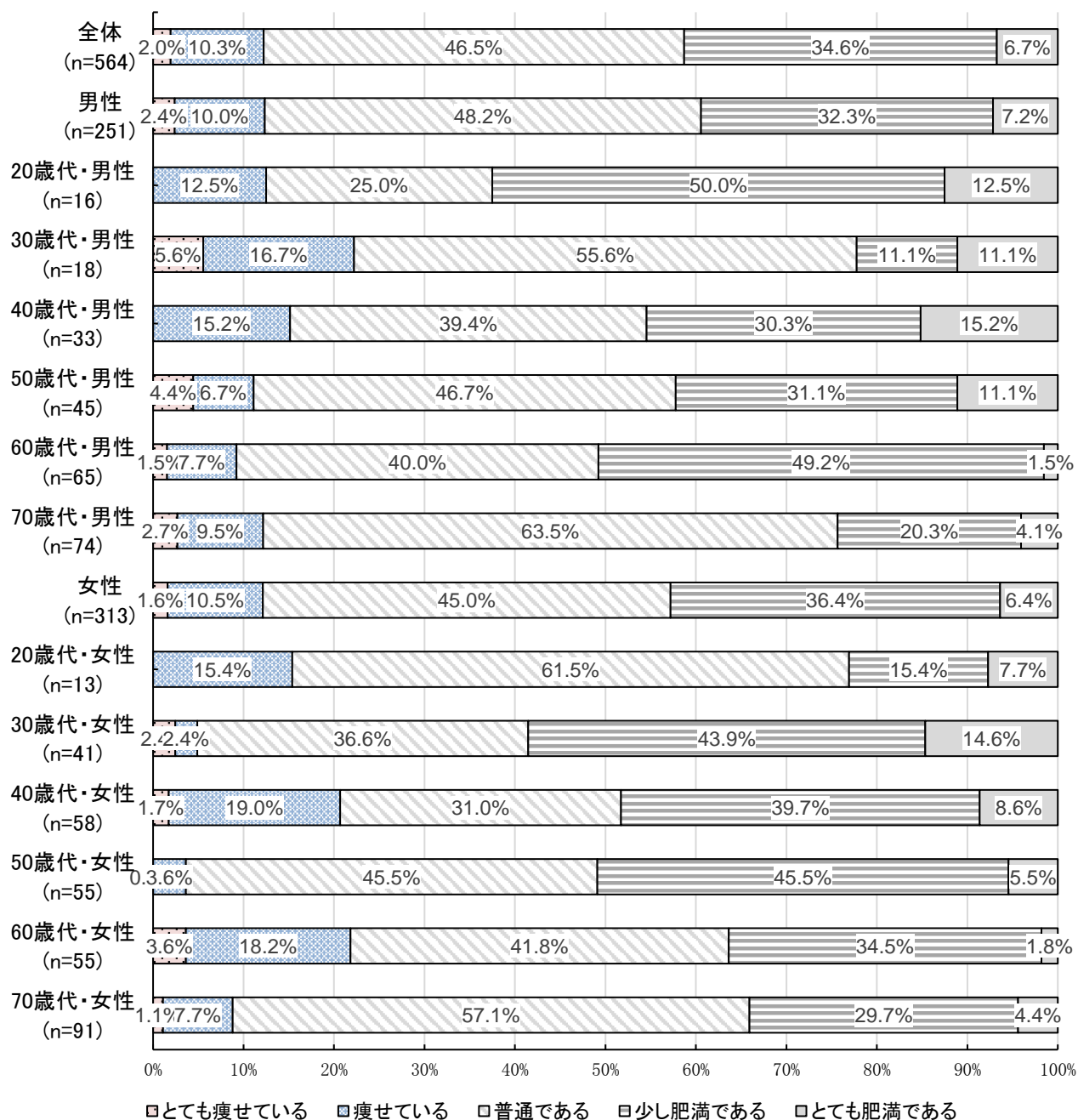
問6 普段、運動不足を感じますか？

「大いに感じる」「やや感じる」を合わせて78.5%となった。世代別の分析では、30歳代女性が最も運動不足を感じるという回答していた。



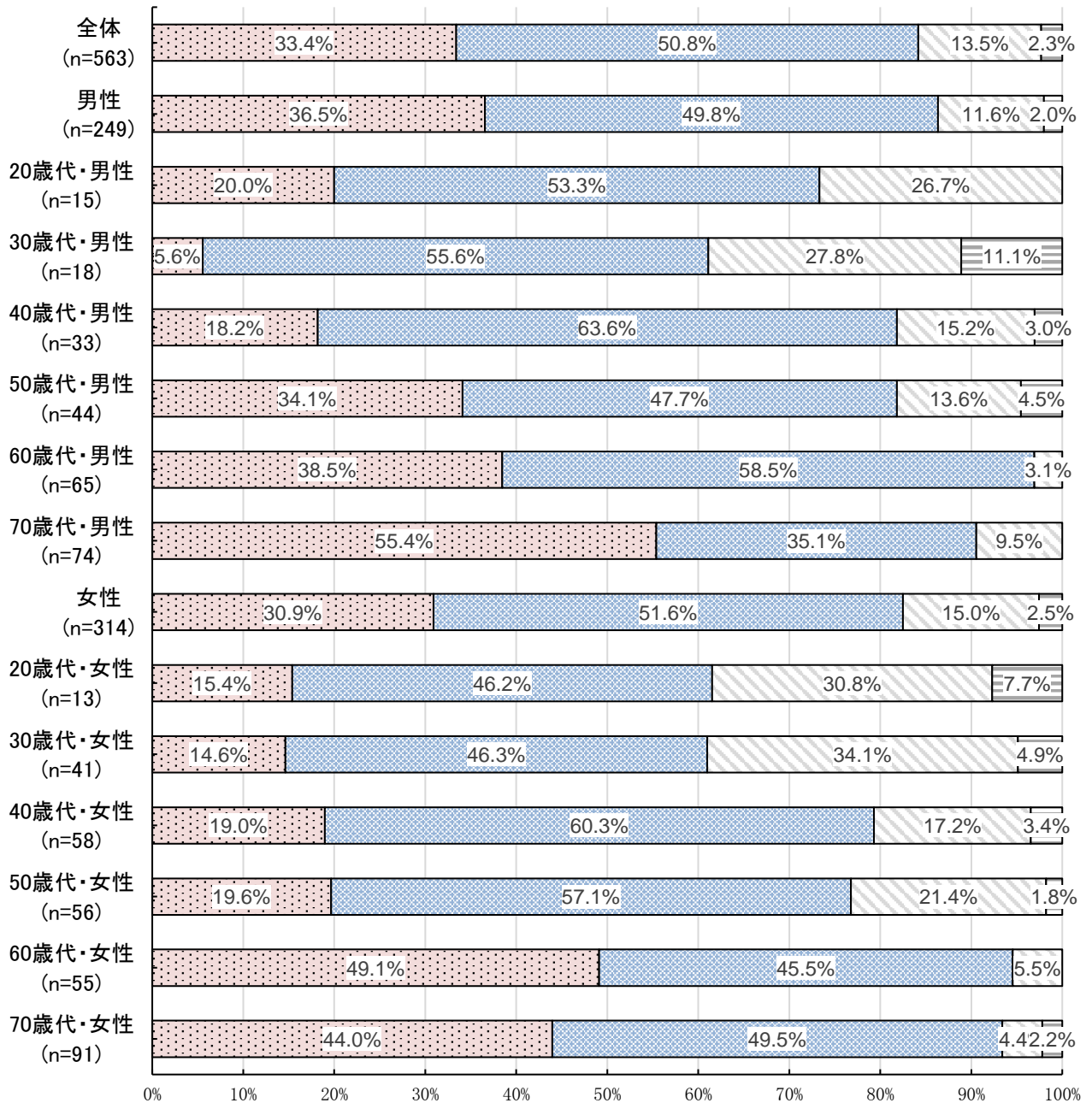
問7 ご自身の体型についてどのように感じますか？

「とても痩せている」「痩せている」を合わせて 12.3%となった一方で、「とても肥満である」「少し肥満である」を合わせて 41.3%となった。世代別の分析では、痩せていると 30 歳代男性が、肥満であると 20 歳代男性が最も多く回答していた。



問 8 普段、健康や体力に注意していますか？

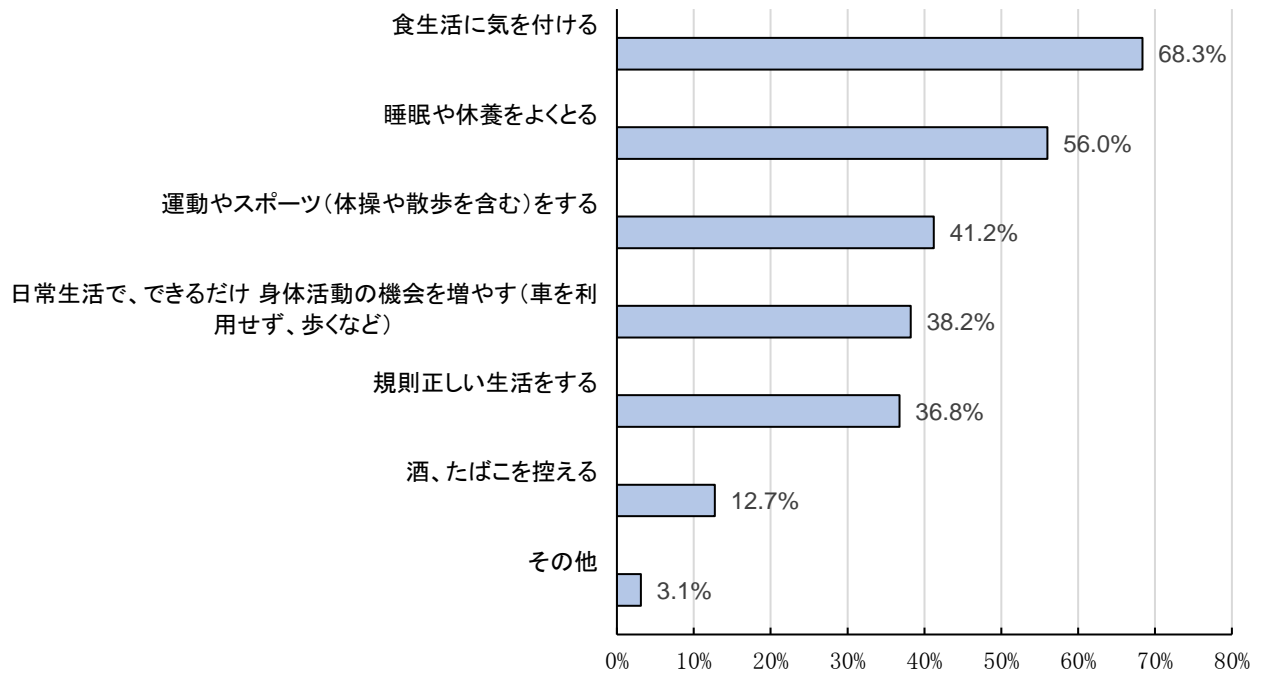
「注意している」「少し(時々)注意している」を合わせて 84.2%となった。世代別の分析では、60 歳代男性が最も健康や体力に注意をしていると回答していた。



注意している
  少し(時々)注意している
  どちらかといえば注意をしていない
  まったく注意をしていない

問 9 日頃、健康や体力の維持増進のために、心がけていることはありますか。当てはまる番号を3つまで○で囲ってください。

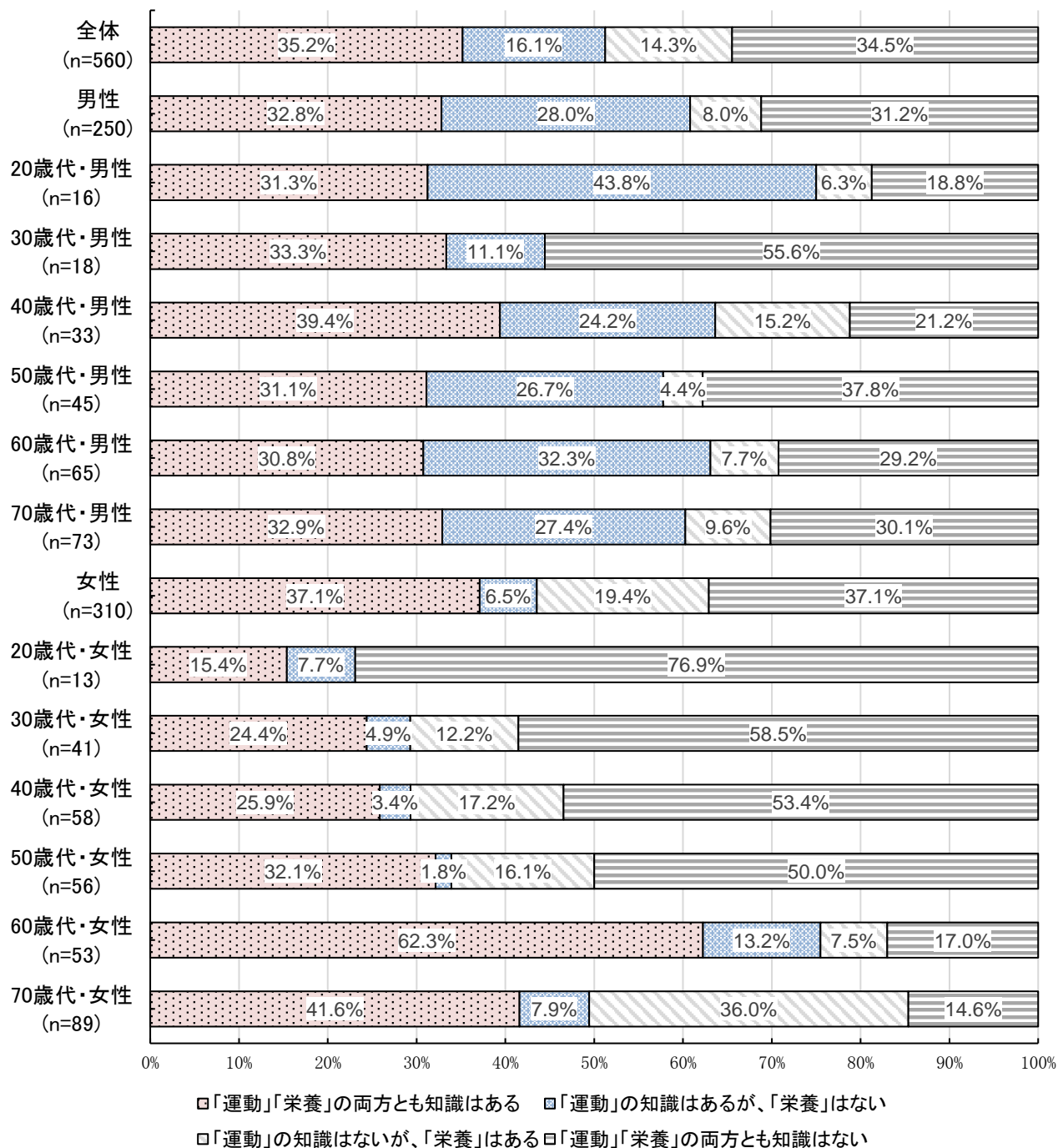
「食生活に気を付ける」が最も多く68.3%、その次に、「睡眠や休養をよくとる」の56.0%と続いた。前述の2つは、半数以上の人々が気を付けている項目であった。



※3つ以上の回答者は、分析対象外として取り扱った。

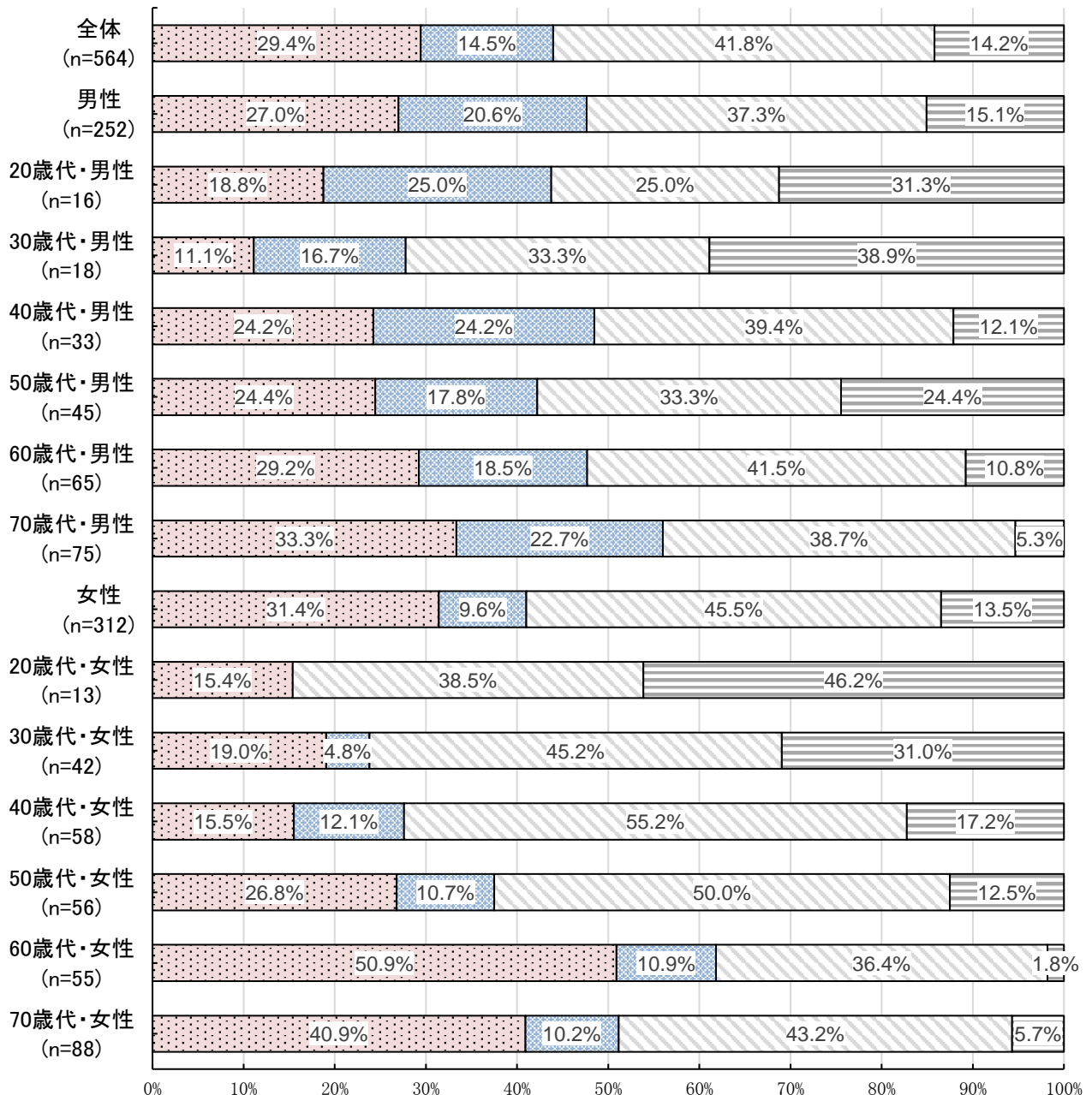
問 10 健康を目的とした「運動(スポーツ)」や「栄養(食事)」に関する知識はありますか？

「運動の知識がある方」は 51.3%、「栄養の知識がある方」は 49.5%、「どちらの知識もない」は 34.5%であった。世代別の分析では、20 歳代女性が「どちらの知識もない」が最も多く、70 歳代女性が「いずれかもしくは両方の知識がある」と最も多く回答していた。



問11 現在のあなたの健康への配慮の状況、特に、運動(スポーツ)や栄養(食事)の取組みについて教えてください。

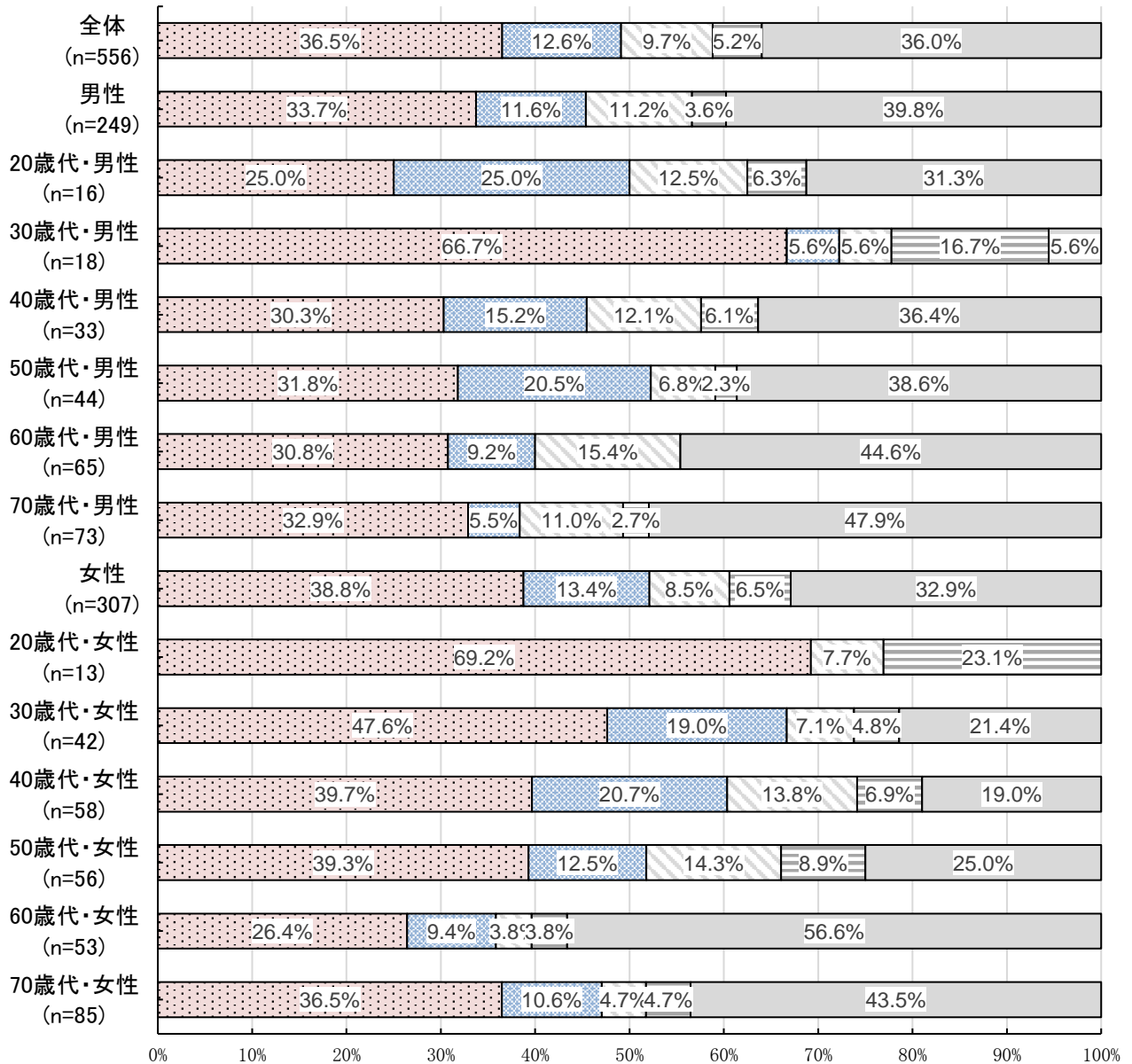
「運動を実施している」は 43.9%、「食事を実施している」は 71.2%、「どちらも実施していない」は 14.2%であった。世代別の分析では、20 歳代女性が「どちらも実施していない」が最も多く、60 歳代女性が「いずれかもしくは両方の実施をしている」と最も多く回答していた。



- 「食事(栄養)」は気を使っている、「運動(スポーツ)」も実施している
- 「食事(栄養)」は気を使っていないが、「運動(スポーツ)」は実施している
- 「食事(栄養)」は気を使っているが、「運動(スポーツ)」は実施していない
- 「食事(栄養)」は気を使っておらず、「運動(スポーツ)」も実施していない

問 12 運動・スポーツの実施意図と実施状況について伺います。当てはまる番号を 1 つだけ ○で囲ってください。

運動の行動変容ステージは、無関心期が 36.5%で、20 歳代女性が最も多かった一方で、維持期は 36.0%で、60 歳代女性が最も多かった。

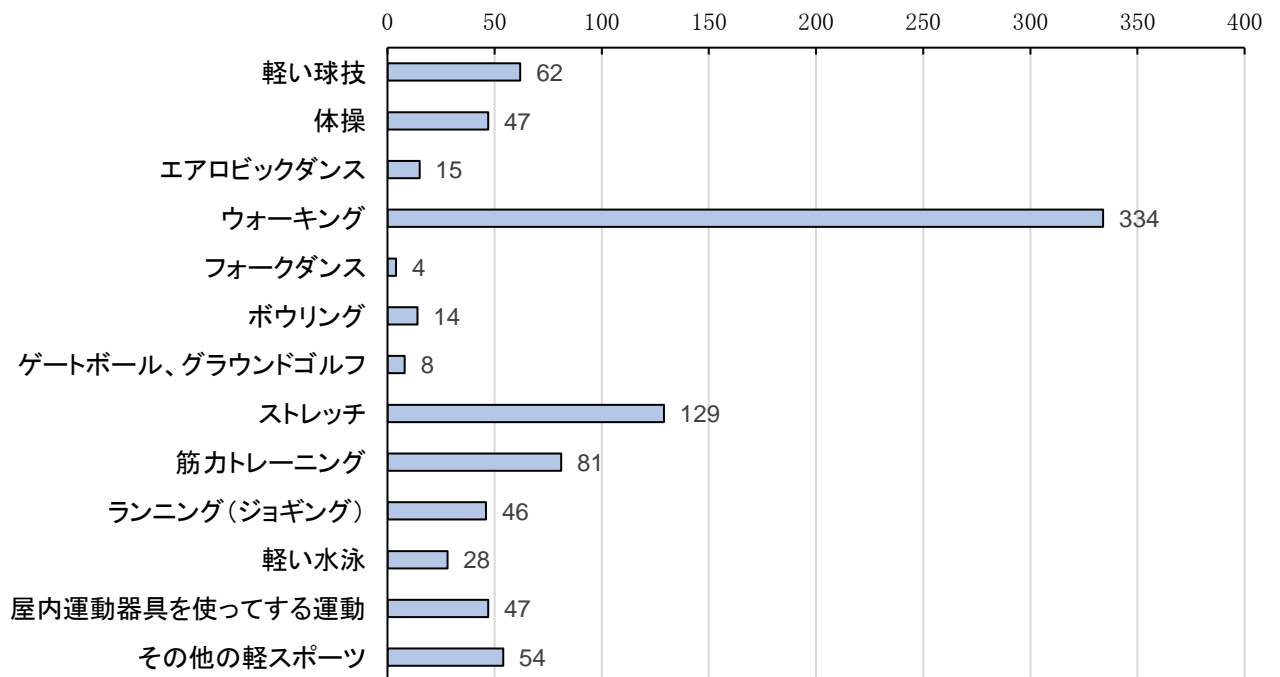


- 今後6ヶ月以内に運動・スポーツを始めるつもりはない
- 今後6ヶ月以内に運動・スポーツを始めるつもりである
- 運動・スポーツをする準備をし、ときどきは運動・スポーツを行っており、1ヶ月以内に 運動・スポーツを定期的  
実施するつもりである
- 運動・スポーツを定期的の実施しているが、まだ6ヶ月未満である
- 運動・スポーツを定期的6ヶ月以上実施している

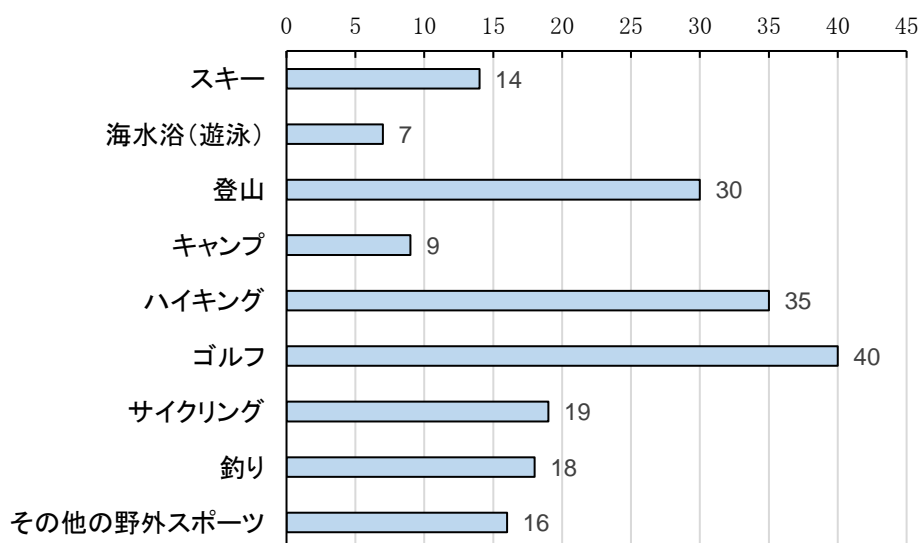
問 13 運動・スポーツの実施意図と実施状況について伺います。当てはまる番号を 1 つだけ ○で囲ってください。

最も多い実施率は、軽スポーツではウォーキング(334 人)、野外スポーツでゴルフ(40 人)、競技スポーツはテニス(23 人)で合った。なお、軽スポーツを実施していない人は 133 人、野外スポーツをでは 408 人、競技スポーツでは 471 人となった。

#### A. 軽スポーツ

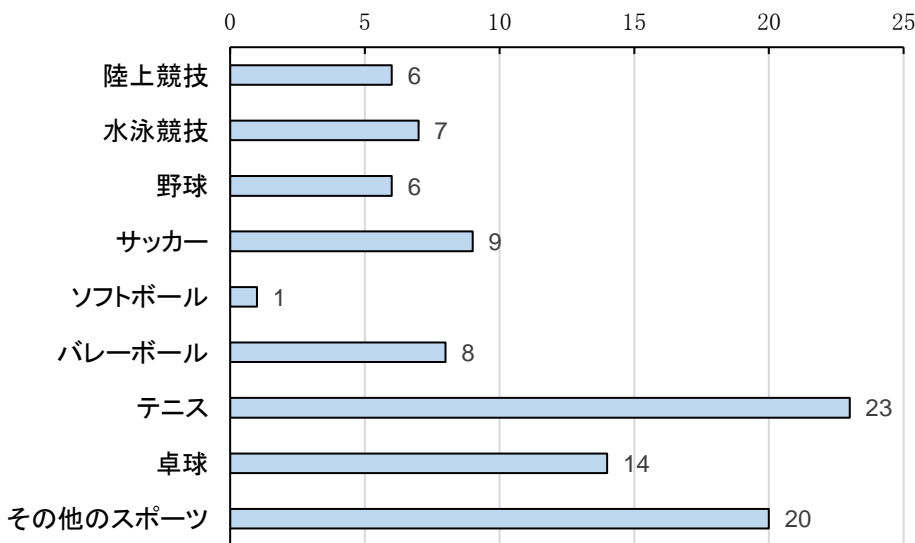


#### B. 野外スポーツ



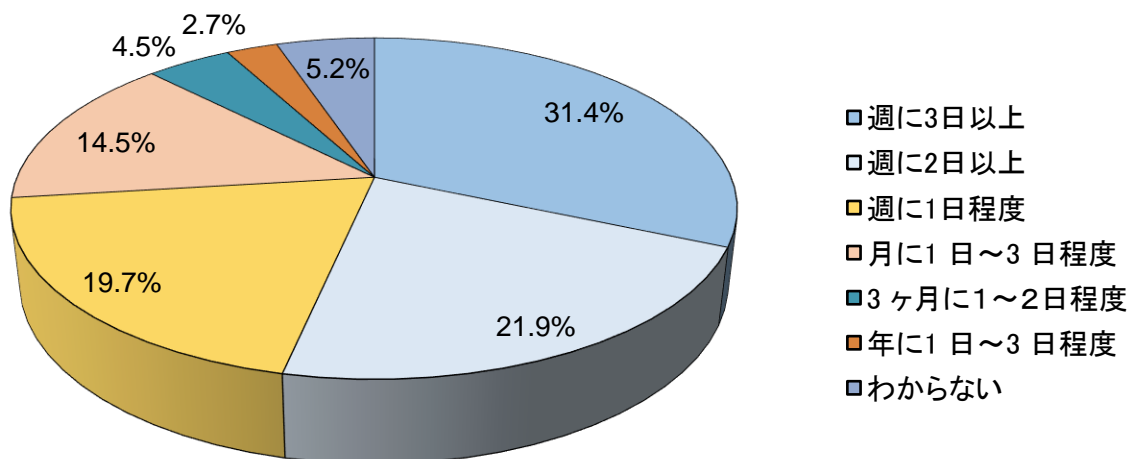


C. 競技スポーツ



問 14 問 13 の A、B、C のいずれかの運動やスポーツを行った方にお尋ねします。この 1 年間で、30 分以上運動した日数を全部合わせると、おおよそ、週当たり何日になりますか。当てはまる番号を 1 つだけ○で囲ってください。

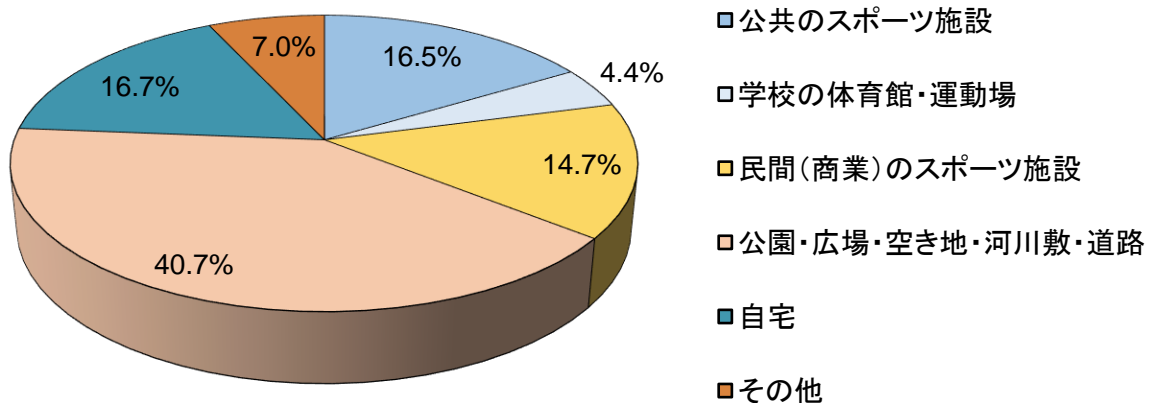
問 13 で運動を実施している人の実施頻度は、週 2 日以上の人が 53%おり、半数以上であった。また、週に 1 日程度の人は約 4 人に 1 人であり、高い割合であった。



(n = 442)

問 15 問 13 の A、B、C のいずれかの運動やスポーツを行った方にお尋ねします。運動やスポーツをする場所は主にどこですか。当てはまる番号を1つだけ○で囲ってください。

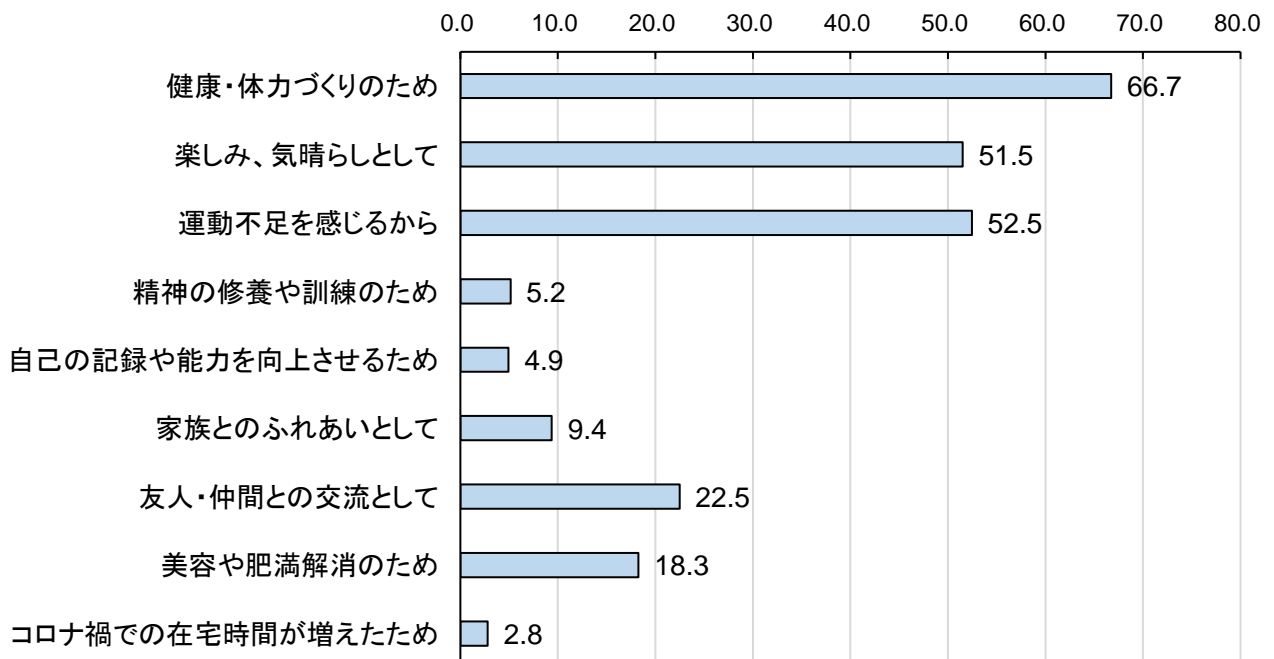
問 13 で運動を実施している人の実施場所は、公園等が最も多い 41%であり、次に自宅の 17%が多かった。



(n = 440)

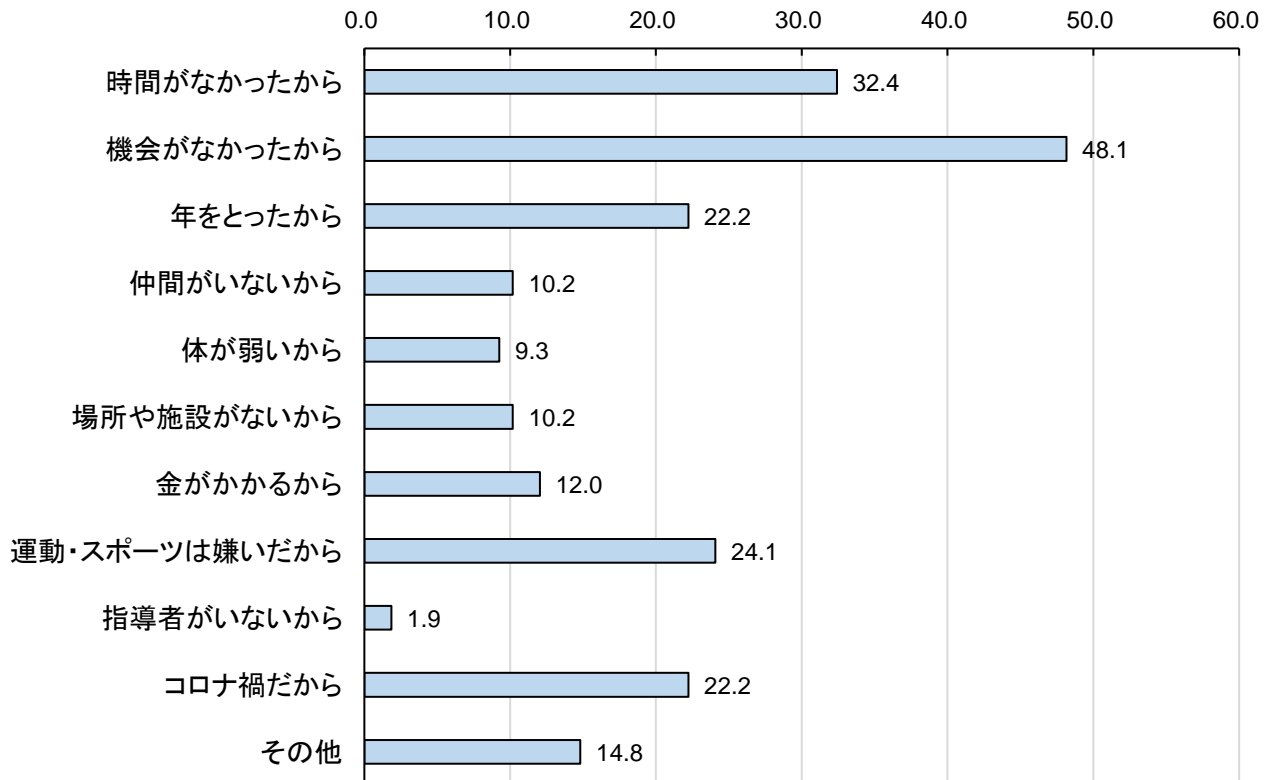
問 16 問 13 の A、B、C のいずれかの運動やスポーツを行った方にお尋ねします。この 1 年間で運動やスポーツをした理由は何ですか？当てはまる番号を3つまで○で囲ってください。

問 13 で運動を実施している人の実施理由は、「健康・体力づくりのため」が最も多く、2 番目に「運動不足を感じるから」が 52.5%、「楽しみ、気晴らしとして」が 51.5%であり、これらの項目を半数以上の人が選択した。



問 17 問 13 の A、B、C のすべてで運動やスポーツを「1. 実施していない」と回答した方にお尋ねします。この 1 年間で運動やスポーツをしなかった理由は何ですか？当てはまる番号を 3 つまで○で囲ってください。

問 13 をすべて実施しなかった人の運動やスポーツをしなかった理由は、「機会がなかったから」が 48.1%と最も多く、次いで、「時間がなかったから」が 32.4%であった。

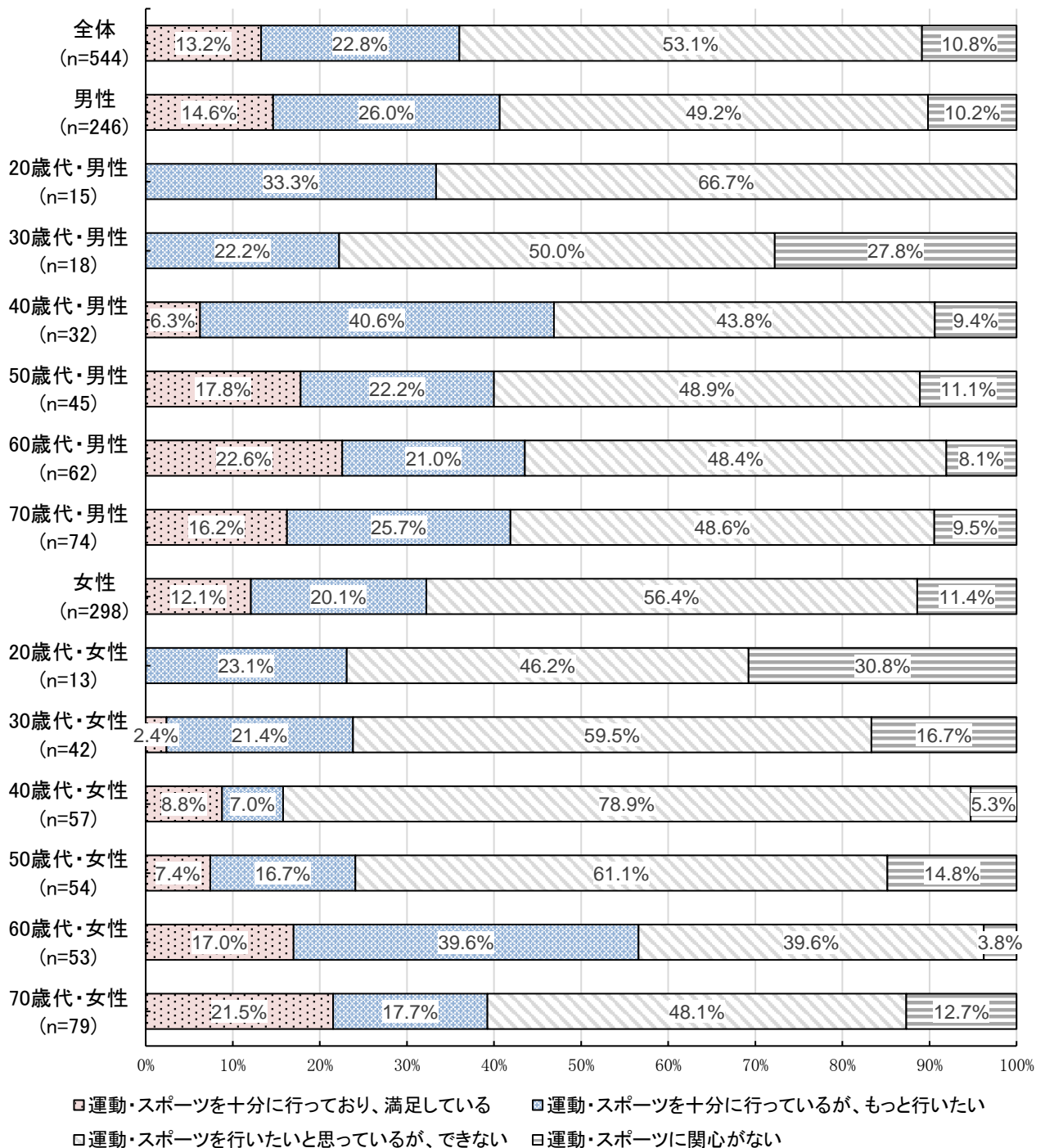


【その他の回答一覧】

- 妊娠、出産があったため。
- 子育てに手一杯で自身のことをやる余裕もないですし、何かをやりたいという気持ちも湧きません。
- 下肢に障害があるから。
- 左足が悪く外科と接骨院へ通っている
- 農作業として相当の活動量があると思うから
- 透析しているから
- すぐにギックリ腰になってしまう
- 子供が小さいため
- 子育てで忙しい
- 子育て中
- 健康上の理由
- 継続する意欲がなかった
- 家庭菜園で忙しいから
- 足が悪い為(ひざ)
- 2008 年半月板損傷。変形性膝関節症。大動脈弁閉鎖不全症。

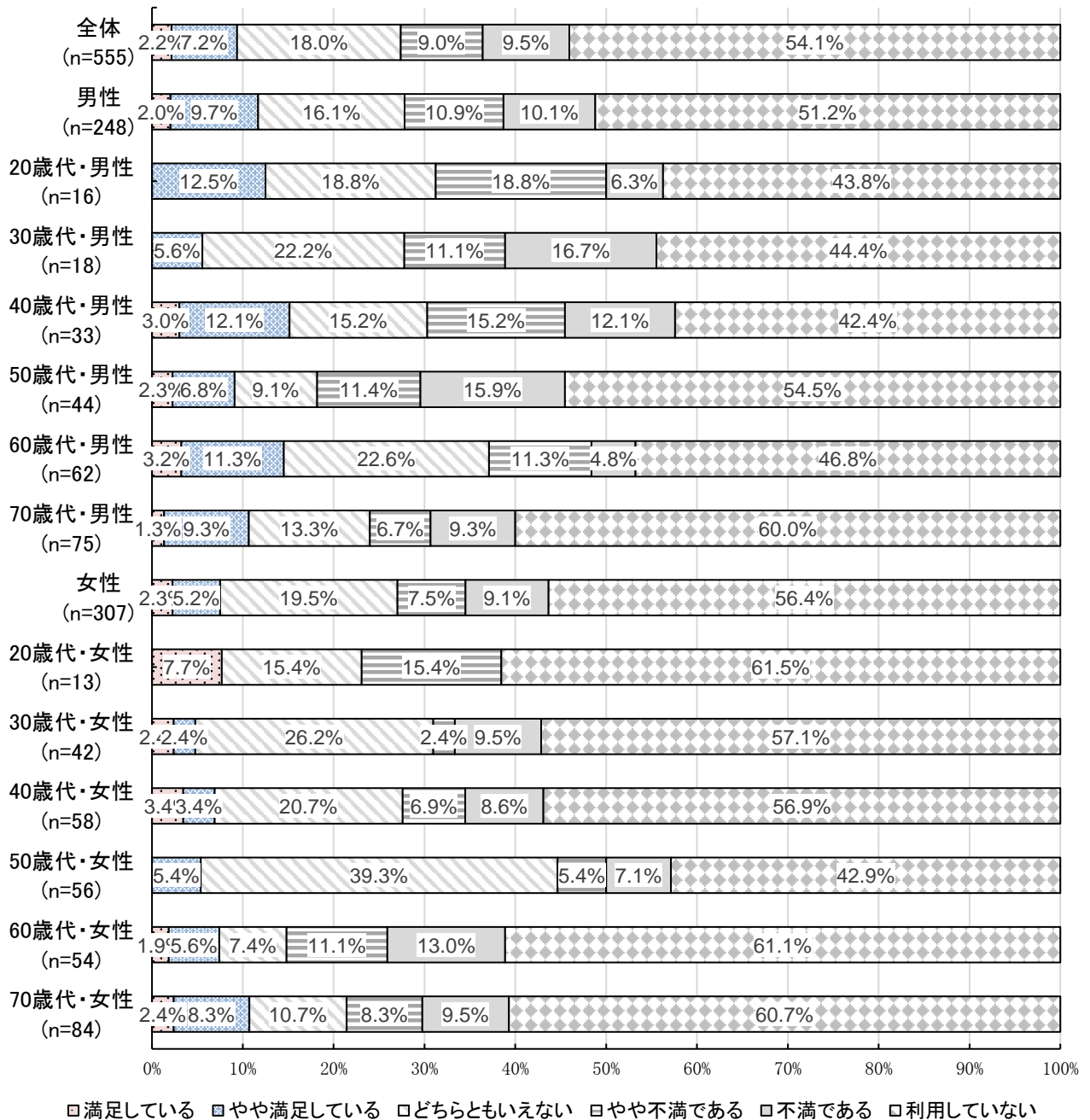
問 18 あなたは、運動・スポーツ活動についてどのように感じていますか。当てはまる番号を1つだけ○で囲ってください。

「もっと行いたい」の回答 22.8%となり、世代別では 60 歳代男性が最も多かった。一方で、「関心がない」の回答は 10.8%で、世代別では 20 歳代女性が最も多かった。



問 19 市内にある公共のスポーツ施設の利用について満足していますか。当てはまる番号を1つだけ○で囲ってください。

「満足している」の回答 9.4%となり、世代別では 40 歳代男性が最も多かった。一方で、「不満である」の回答は 18.5%で、世代別では 30 歳代男性が最も多かった。「利用していない」人が半数以上いた。



### 【満足の理由】

- 家から歩いて行けるのが良い。天気にも左右されない。
- 伊勢原市小体育館、個人利用の抽選は倍率が高く1日に複数回挑戦してもだめな時がある。
- 伊勢原市の中心地域に居住しており、体育館・公民館など予約できる。エアコンもあり満足している。しかし、トイレや洗面所、更衣室を整備して頂き快適に使用出来ると良いと思う。
- 運動公園は広くて駐車場もあって使いやすいため。
- 気軽に出来る
- 施設の使い方、利用方法には満足。しかし野外スポーツ施設に限りがあり不満。また、競技スポーツ施設の場所を増やしてほしい。
- 自宅から近い距離に有る。冷暖房設備が有る。駐車場が広い。スペースが明るくて広い。館長さん等が大変親切である。
- 市の施設が利用できたが、学校施設が利用できない期間があった。
- 総合体育館のトイレはヒーターをつけるべき。寒すぎ。
- 使いたいときに使える
- ナイター施設としてテニスコートがない
- ほぼ定期的にピラティスやヨガなどの教室を行ってくれる。コロナが収まったあと、もう少し開催回数を増やして頂けるとうれしい。
- 水遊び場がほしい

### 【不満の理由】

- 施設が遠くて利用できない
- 1年間通して使える公共のプールが欲しいです！！
- 3月は小学校の体育館が利用出来ず、青少年センターの体育館が思うように空かない。青少年センターのバレーボールのポールが重すぎて、とても危険だと感じる。軽い物に変更できないものか？伊勢原小や青少年センターの体育館の2階の窓を開けるにあたって、はしごを登らなければならず、換気したくても思うように換気しにくい。体育館のカーテンも汚すぎる。
- 市ノ坪公園のテニスコートはつぎはぎが多く非常に危険な状態です。プレー中に段差に足を引っかけて転んだり、コートがはげているところですのでべったり多くの人がケガをしそうになります。早く全面はりかえて欲しいです。
- 市ノ坪テニスコートについてですが、オムニコートの状態がテニスをやれる状態ではありません。どのテニスコートを見てもこんなひどい状態の所はありません。健康都市伊勢原を銘打っていますが、はずかしくありませんか？医療費を削減する意味でも考えを変えてほしいと思います。市の財源の難しさはありますが・・・。
- 市ノ坪テニスコートの損傷が激しく、イレギュラーするだけでなく安全安心が補償されていない。鈴川コート(¥1400/2H)と同額も納得いかない。
- ウォーキングしたり、軽度なスポーツが気軽にできる公園がほとんどない！！皆の憩いの場になるような設備施設をあちらこちらに作ってほしい。そういうところに市のお金をかけてほしい！住みやすい環境整備を是非！！

- 運動公園が遠い
- 運動公園への交通の便が悪い。バスの 12 時から 13 時の本数を増やしてほしい。厚木市などのよう  
にかなちゃん手形への補助金があると良い。
- 駅から遠い。予約が必要。
- お金をとらないでほしい。(行政センター)
- 屋内プールを作してほしい
- 主に利用するテニスコートについて、他市に比べてコート数少ない、コートが破れたまま補修しない、  
駐車場が少ない(殆どない)
- 温水プールを造って欲しい
- 気の合う人に会えない。
- 車がないと行けない。駅前にスポーツ施設を作してほしい
- 公園等に筋力トレーニング等の器具が設置してある市があるが、伊勢原には見かけない
- 公共のスポーツ施設まで遠い
- 交通手段が少なすぎる(バスの便)
- 交通の便が悪い
- 高齢になってきて、気軽に出来る体操、ストレッチの場が少なく、武道館は、冬は寒くて大変です。
- 子どもが気軽に通える水泳 or プールがほしい
- 子どもと使える安いプールがほしいです。
- コミュニティにも運動出来る器具を設置して欲しい
- コロナ禍でしようができない状況である。
- コロナで利用がしづらい。
- 仕事をしていて平日は行くことができない。場所が少ないし、子供が保育園に落ちてしまったので、  
子供を見なくてはならない。子供を見ていてくれるなら運動したい。
- 市体育館 GYM エリアにもっと多彩なマシンがあっても。ランニングコース、ウォーキングコース、平  
塚市総合公園内のような木陰で夏場も日射病になりにくいようなコース作り、ベンチなど休憩できるス  
ペースが市街地にあると利用者も増えるのではないかと。屋内プール(コロナ禍激減ですが平塚市総  
合公園内2回/週利用)
- 室内温水プールがないから。他市にはあるようだし、あればとても有用だと思います。
- 市内にある公共のスポーツ施設について、どのような施設がどこにあるか PR していただければ積極  
的に活用していると思っています。伊勢原市の広報以外を見していますが、是非何らかの方法でアピー  
ルしていただければと思っています。よろしくお願いします。
- 知らない(知りたい)
- 市立運動場(体育館。武道館ではなく)駅からは自家用車か数少ない神奈中バスしかなく、交通不便  
が第 1 で、せつかく運動したくても通えない。せめてシャトルバスみたいなものがあると助かる。
- 水泳を行う所がない
- スケートボードができる施設がない
- 鈴川プール冬は使えない
- スポーツ施設が遠い

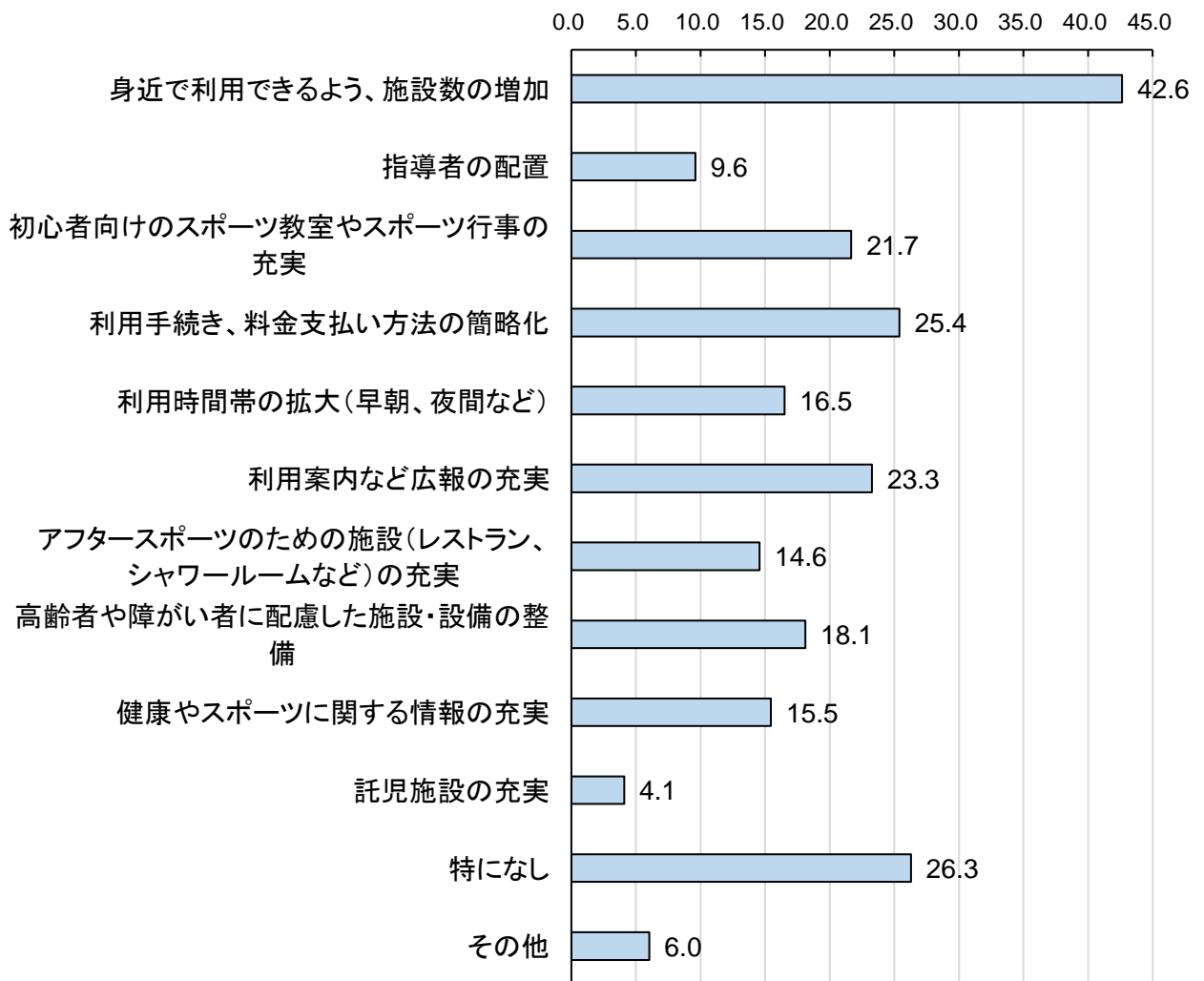
- 体育館を利用していますが抽選なので思うように使えません。また、コロナの接種会場になっている青少年会館を利用していましたが使えない為スポーツをする機会が少なくなってしまったからです。
- 多目的広場が少ない(無いかな?)ウォーキングコースが無い(グラウンド使用が認めてない、認めてくれない)
- 近くに公園等がなく、安心して行く場所がありません
- 駐車場がない
- テニスコート(特に市ノ坪)の整備が悪い。怪我人がでている。
- テニス場、場所の数・質とも悪く、安全に楽しめない
- 遠いため。市立総合体育館は、丘の上、さらに、離れた場所にある。利用のハードルが高く感じる。個人利用がしづらい。
- 遠いので車がないと行けない。シャトルバスがあるといい。
- 遠すぎるから
- パークゴルフ場が伊勢原にあれば良いのと思う。コロナなので外で出来るスポーツで手軽で楽しいが、平塚とか中井等、他の市に行かなくてはならない。どうか伊勢原に作ってほしい。
- 東富岡テニスコートの表面がハードはきつい。オムニにして欲しい。駐車場が狭い。もっと台数をふやすべき。
- プールがない
- プールが欲しい。
- プールが無い
- ホームページがわかりにくい。
- 毎回会議室で運動を行っているのですが、そのたびに机といすをかたづけ、運動が終わると又元にもどします。広い専用の場所があると助かります。私が運動している場所は、成瀬公民館です。
- マシンが少ないダンベルを増やして
- まず、どんなスポーツ施設があるか知らない
- ゆっくりジョギング出来る所が少ない。
- 予約が取りづらい。
- 予約と支払いが手軽にできない印象があるため。空いていない。フットサルコートがない(体育館はありますが専用コートがない)
- ランニング・ウォーキングコースが少ない。
- 陸上競技場が無い
- 立地が悪い
- 量的に少ない
- 利用出来る施設がない(例えばプール等)
- 伊勢原は近隣の市に比べて何もないという印象です。温水プールもない。平塚の総合運動公園や茅ヶ崎の柳島スポーツ公園みたいな公園が欲しいです。
- 伊勢原市にはプールがないので近隣の市町村を使っている
- 伊勢原市に温水プールがないから
- 遠い



- 屋内プールがない。
- 温水プールが無い
- 休日の抽選が集中していて、当選率が低く、やりたい時に施設が取れない
- 近くに施設がない
- 交通の便が悪い。プログラムがよくない
- 公共スポーツ施設の利用料の支払いを当日現場で払うようにしたい。もしくはクレジットカードや電子マネーで支払いたい。
- 行く前に施設の混雑状況などがわかるといい
- 子供連れでは難しい
- 市立室内プールが無い
- 施設が遠い
- 施設の数が少ない。遠い。24時間稼働してほしい。
- 施設の老朽化
- 室内での軽スポーツ(バドミントン等)を行う施設が少ない、予約が取れない
- 少人数で使えるスポーツ施設が少ない。横浜、厚木なみまで要求はしないが、中小規模スポーツ施設を増やしてほしい
- 場所が限られ、アクセスが難しい。使用するにもハードルを感じる。心理的にも少し距離を感じる。
- 総合運動公園が駅から遠いので使用しづらい。
- 予約システムが わかりづらい
- 様々な施設を増やして欲しい
- 陸上競技場、室内プールが市内になく、秦野や平塚に通っているため。
- 例えば体育館のトレーニングルームにしても、もっと沢山の器具があると良いし、無料で参加できる各種の運動(スポーツ)教室等を定期的実施して欲しいと思います。

問 20 市立体育館、野球場、テニスコートなど、公共スポーツ施設にどのようなことを望んでいますか。当てはまる番号をいくつでも○で囲ってください。

公共スポーツ施設に望むこととして最も多かったことは、「身近に利用できるよう、施設数の増加」が 42.6%と、最も多かった。次に、「特になし」が 26.3%と高く、「利用手続き、料金支払い方法の簡略化」が 25.4%であり、これら3つの選択肢を4人に1人が回答した。

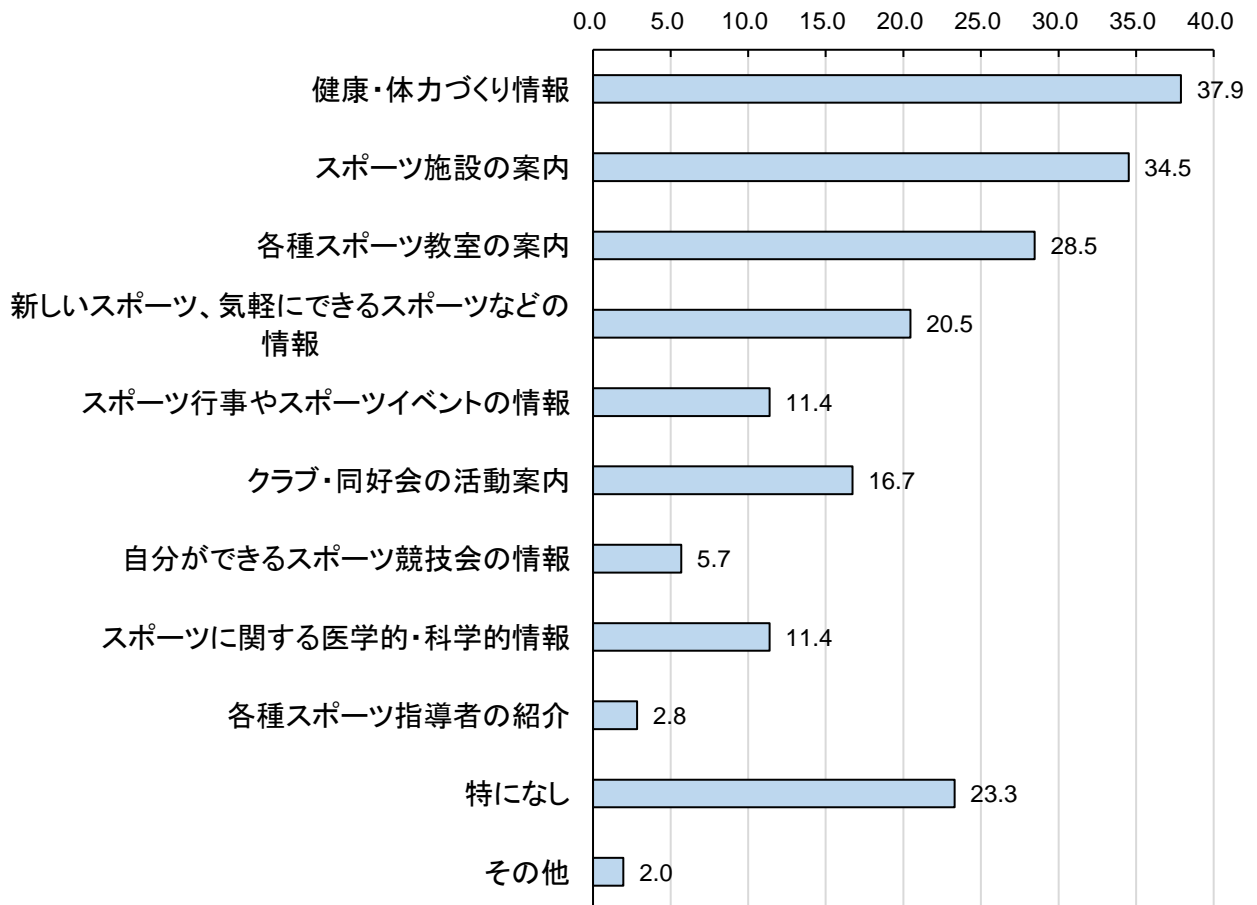


### 【その他の回答】

- バスなどの交通を便利にしてほしい
- 「指導者の配置」というより、個人的に参加がしやすい場をまとめるコーディネーターがいるとよい。
- 1 オムニテニスコートの利用料が近隣の市と比べて高い。2 市ノ坪のテニスコートは痛んでいるところが多く、転んでケガをする人がいる。張り替えを希望します。
- 1 人でも利用できるような施設の充実
- 犬と一緒に参加できる施設
- 親子で参加可能な内容の充実
- 温水プールを作ってほしい
- 子ども向けのスポーツ教室
- 自宅から遠くて利用出来ない
- 室内プール
- 情報を得ていないので何も言えません
- 駐車場の充実
- テニスコートの利用料(オムニ)が高い。
- テニスなど再開してみたいが体力に自信がないのでサークル等入りにくい。再開のきっかけがほしい。
- プールとエアロビやピラティスなどのスタジオレッスン、トレーニングマシンを使った運動が同じ施設でできるようにしてほしい
- フリー利用の機会をもうける。
- 便利な場所に明るく開けた感じで誰でも立ち寄れる様な感じにしてほしい
- 無料化
- もっと気軽に利用できる施設を望む
- 伊勢原市にもプールが欲しい。水泳が好きな人の為に平等に施設を作って欲しい
- 屋内プールが欲しい
- 興味がない。強いて言えばプロチームを呼んでくれれば観戦には行くかも
- 市ノ坪公園テニスコートのサーフェスが傷んでいるので張り替えて頂きたい。
- 市立室内プールの建設
- 施設の整備(老朽化が気になる)
- 小学校で野球しているところでは、騒音・路駐・タバコがあるので注意してほしい
- 上にも??しましたが、テニスコートの予約をネットでも代金をわざわざ払いに行かなくちゃならないのがすごく面倒だと友人が言っています。
- 総合運動公園を市民(子供から大人まで)に広く使える施設にして欲しい。
- 利用していないが、現状で十分。利用している人は将来的な建て替えまで含めて使用料を支払ってほしい。
- 利用できない人もいて不公平なので、公的にやる必要はないと考える
- 老若男女使える施設の導入
- 老若男女誰もが使えるようなお手頃なお値段

問 21 あなたは、次にあげる運動やスポーツに関する情報のうち、どのような情報が欲しいと思いますか。当てはまる番号を3つまで○で囲ってください。

欲しい情報は、「健康・体力づくり情報」が 37.9%と最も高く、次いで、「スポーツ施設案内」が 34.5%であり、この2項目について 30%以上の人が選択した。



【その他の回答】

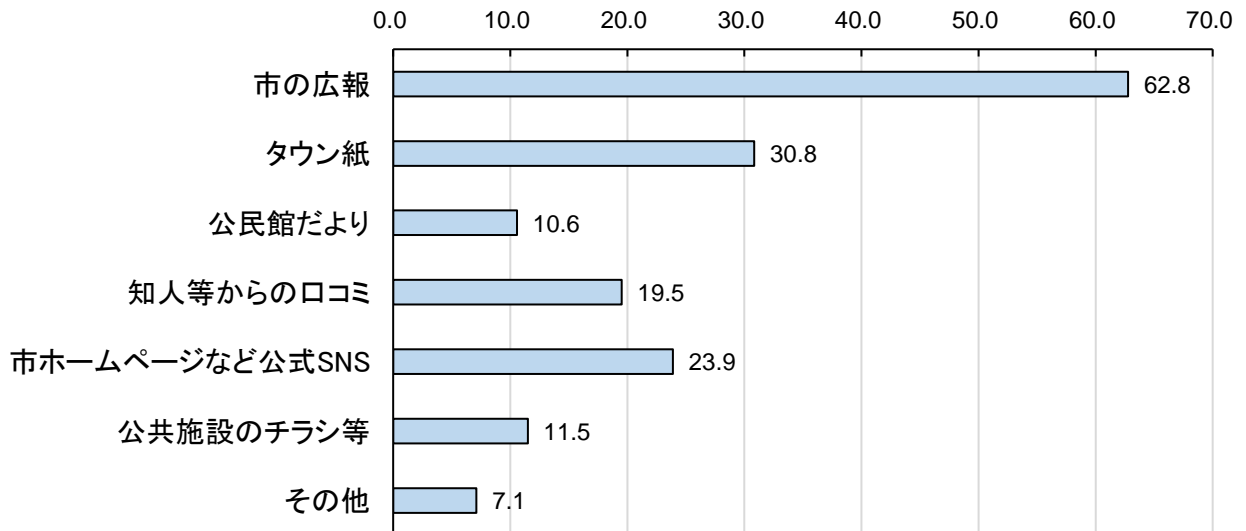
- グラウンド(学校含む)開放
- ヨグニサイズ、脳トレ、アスレチック体操、ゆる元体操
- 「肩こりにきく体操」とか効果のハッキリした運動のやり方
- 障害を持っているので自身だけでは運動は無理
- シニアの食育
- 伊勢原市にはオリンピックに参加した人や陸上の日本記録保持者をはじめ、国・県などの大会に出場した方など多数の方が

います。こうした方々の情報をもっと市民にも提供して明るい話題を提供したらどうか？

- コロナ禍で密室でのスポーツは不安なので、1人で出来るスポーツ(ストレッチ)、散歩コース、仕方などの案内があるとうれしい。
- 高齢者でもできる
- 上手に年を取る方法
- 食事、料理について

問22 あなたは、伊勢原市内の運動やスポーツに関する情報をどのような手段で得ていますか？当てはまる番号を3つまで○で囲ってください。

情報を得ている手段は、「市の広報」が62.8%と最も多く、それ以外の項目は、3人に1人以下が選択した。

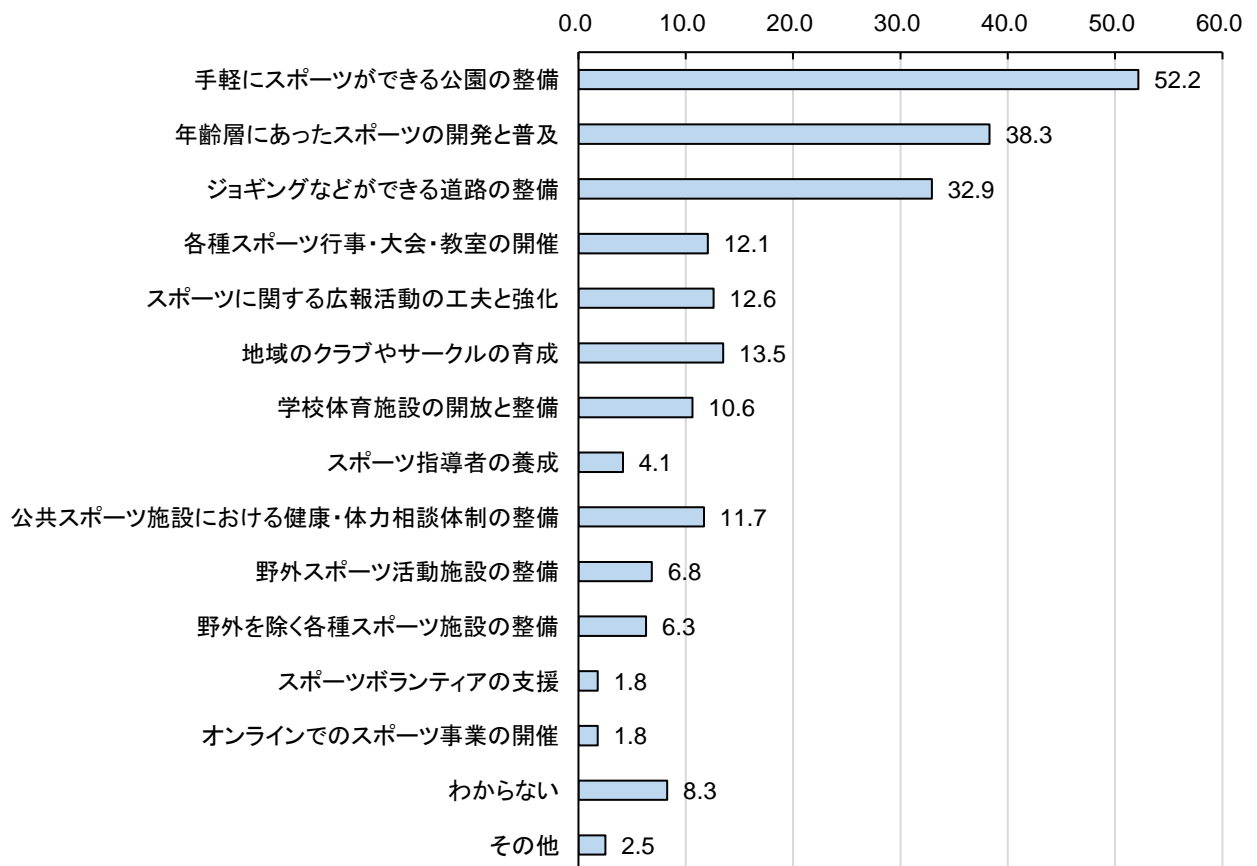


【その他の回答】

- |  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 特に得ていない               | <input type="checkbox"/> 特になし         |
| <input type="checkbox"/> 特に情報を得ていない            | <input type="checkbox"/> 特になし         |
| <input type="checkbox"/> 得ていません。どこで得られるかわかりません | <input type="checkbox"/> タウン紙、過ぎた日が多い |
| <input type="checkbox"/> 得ていない                 | <input type="checkbox"/> 新聞の相模版       |
| <input type="checkbox"/> 得ていない                 | <input type="checkbox"/> 知らなかった       |
| <input type="checkbox"/> 水泳協会のホームページ           | <input type="checkbox"/> しらない         |
| <input type="checkbox"/> 情報を得ていない              | <input type="checkbox"/> 情報を知らない      |
| <input type="checkbox"/> 初めて知った                | <input type="checkbox"/> 情報なし         |
| <input type="checkbox"/> 広報ができていない為届いていない      | <input type="checkbox"/> 自分でネットで調べる   |
| <input type="checkbox"/> 検索                    | <input type="checkbox"/> 自治会の回覧物      |
| <input type="checkbox"/> 興味がないので情報を自ら得ようとしていない | <input type="checkbox"/> 散歩する中で       |
| <input type="checkbox"/> 何も知らなかった              | <input type="checkbox"/> 得れていない       |
| <input type="checkbox"/> 駅に貼ってあるポスター           | <input type="checkbox"/> 得られていない      |
| <input type="checkbox"/> 利用していない               | <input type="checkbox"/> 得られていない      |
| <input type="checkbox"/> みられない                 | <input type="checkbox"/> 得ようとしていない    |
| <input type="checkbox"/> ほとんど得ていない             | <input type="checkbox"/> 得ていない        |
| <input type="checkbox"/> なし                    | <input type="checkbox"/> インターネット      |

問 23 スポーツ推進を図るため、市は今後どのような取り組みをすべきだと思いますか。当  
てはまる番号を3つまで○で囲ってください。

スポーツ推進のために行うべき取組として、「手軽にスポーツができる公園の整備」が最も多く、52.2%、次いで、「年齢層にあったスポーツの開発と普及」が 38.3%、「ジョギングなどができる道路の整備」が 32.9%で、これらが 30%以上の人が回答を選択した。

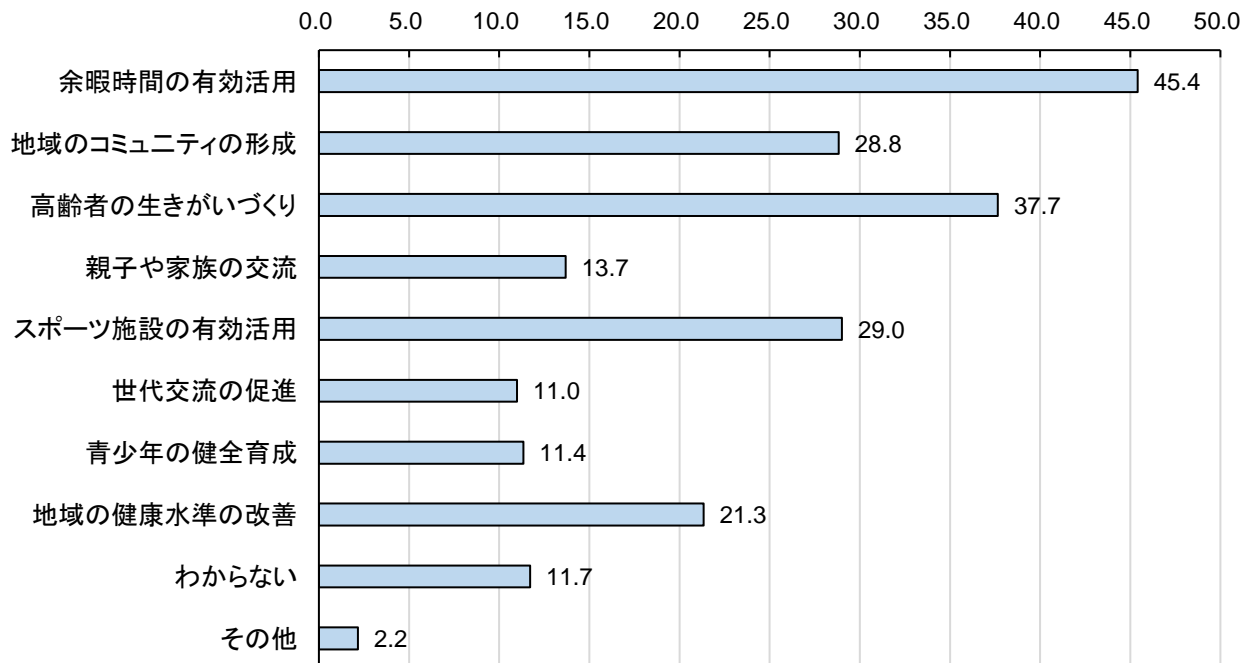


【その他の回答】

- 取り組みは必要ない
- 自転車促進(自転車道、駐輪場、メンテナンス施設、シェアバイク)
- 温水プールの建設
- 屋内プールが必要です。
- 屋内プールが必要です。
- プロ選手に指導にきてもらう
- プールがほしい
- ファミリー世代向け、シニア世代向け、愛犬家向けなどの公共施設(公園)の整備・開発
- 男女の出会い
- スポーツとしての標的射撃ができるように猟銃免許の取得がしやすいような仕組みを作る。標的射撃の人口が増えれば比例して狩猟人口も増えると考えます。
- 学生の頃いつも体育が5段階中2だったので、自他共に認める運動苦手、きらい。でも続けられるものを紹介してほしい。
- 温水プール
- 運動に対する知識の配布
- 伊勢原市の歩道を作ってください

問 24 あなたは、地域のスポーツ推進にどのような効果を期待していますか。当てはまる番号を3つまで○で囲ってください。

地域のスポーツ推進によって期待する効果は、「余暇時間の有効活用」が 45.4%と最も多く、次いで、「高齢者の生きがいづくり」が 37.7%で多かった。

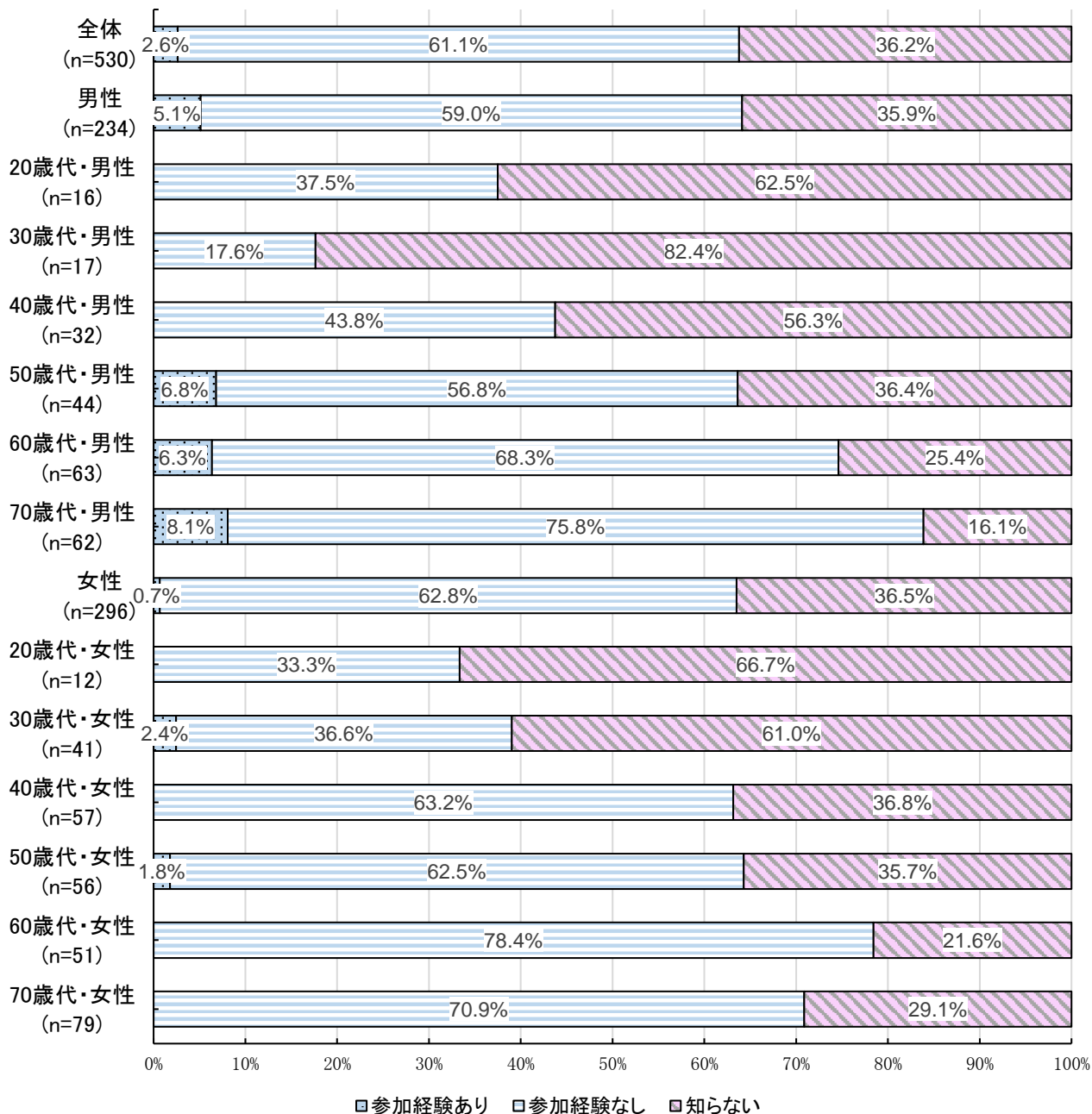


【その他の回答】

- 地域活性化、伊勢原に効果的に人を呼び寄せる施策としてのスポーツイベントの実施
- 個人で参加しやすいスポーツイベント。個人でも使用しやすいスポーツ、運動施設の充実。
- 健康増進
- 健康作り
- 健康作り
- 期待なし
- 運動する場が欲しい
- 秦野の大根公園みたいな所があればいい、いろんなジャンルのスポーツができる
- 特になし
- 地域のスポーツ推進に参加することによる自分自身の心と体の向上
- 男女の出会い
- 観戦競技の開催(案内を供った)及び総合競技場の設置

問 25-1 運動・スポーツ事業等の認知度及び参加状況についてお聞きします。  
「伊勢原市駅伝競走大会」

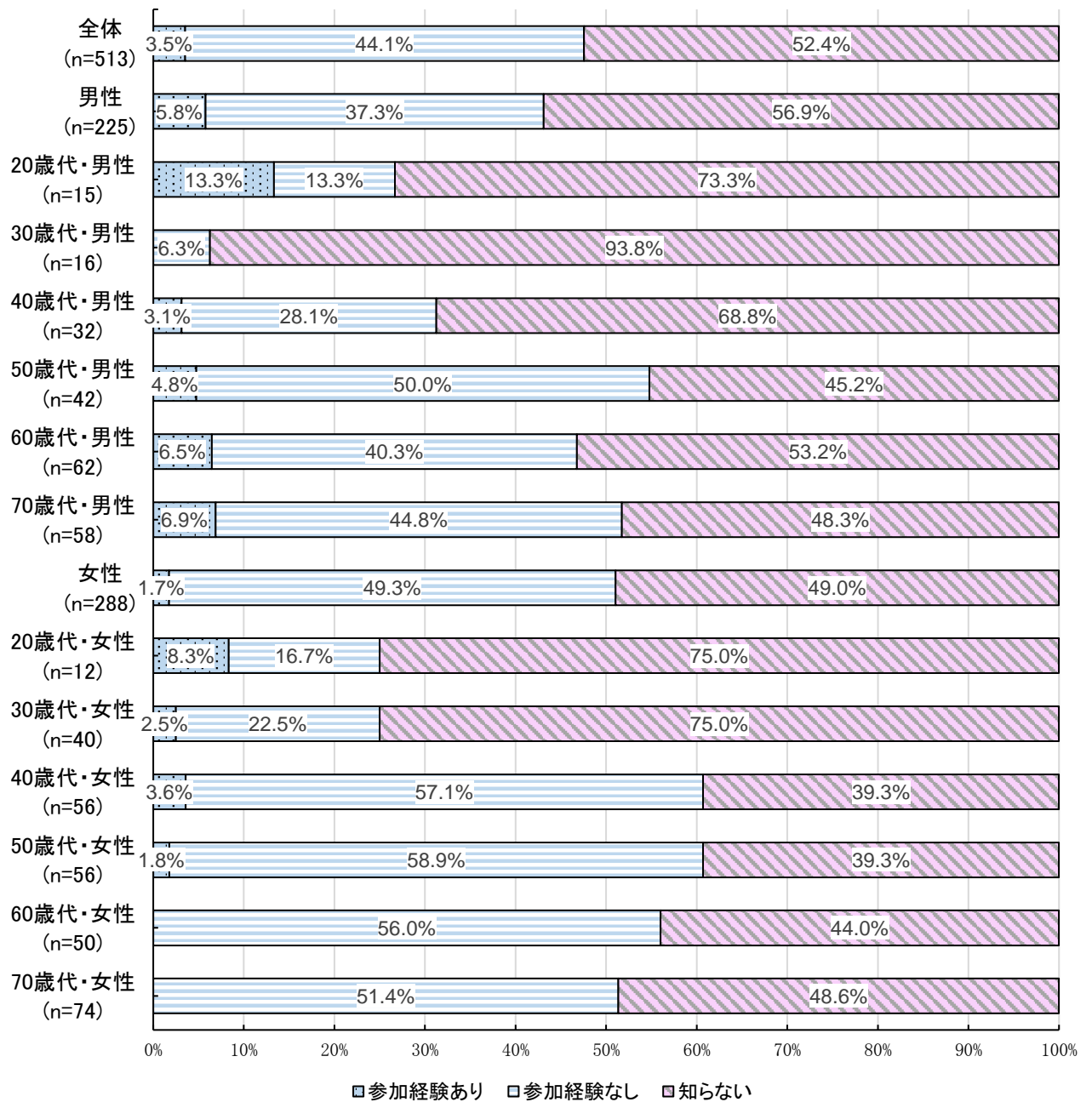
「伊勢原市駅伝競走大会」の参加経験ありは 2.6%、認知度は、63.7%であった。





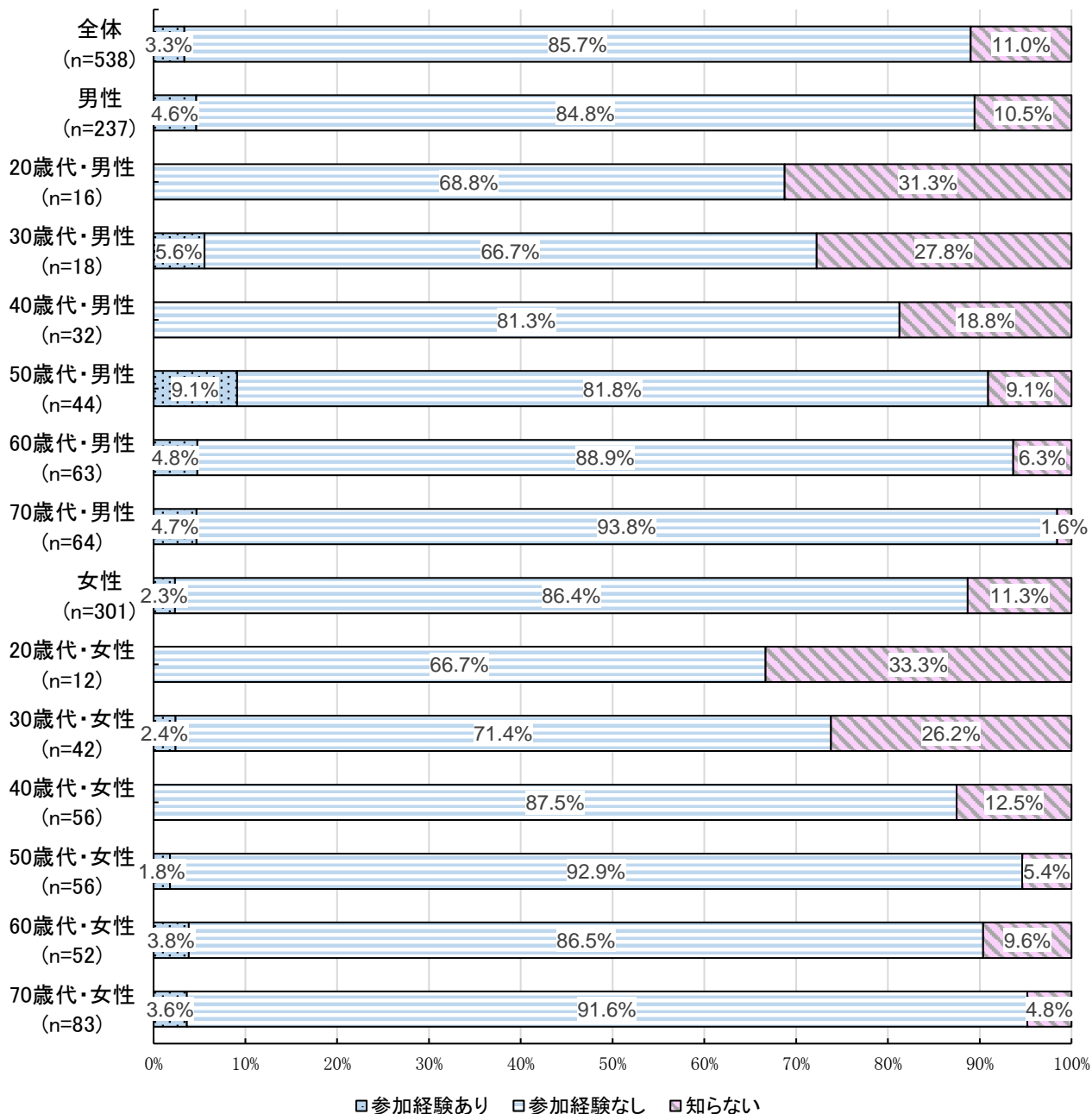
問 25-2 運動・スポーツ事業等の認知度及び参加状況についてお聞きします。  
「市民走れ走れ大会」

「市民走れ走れ大会」の参加経験ありは 3.5%、認知度は、47.6%であった。



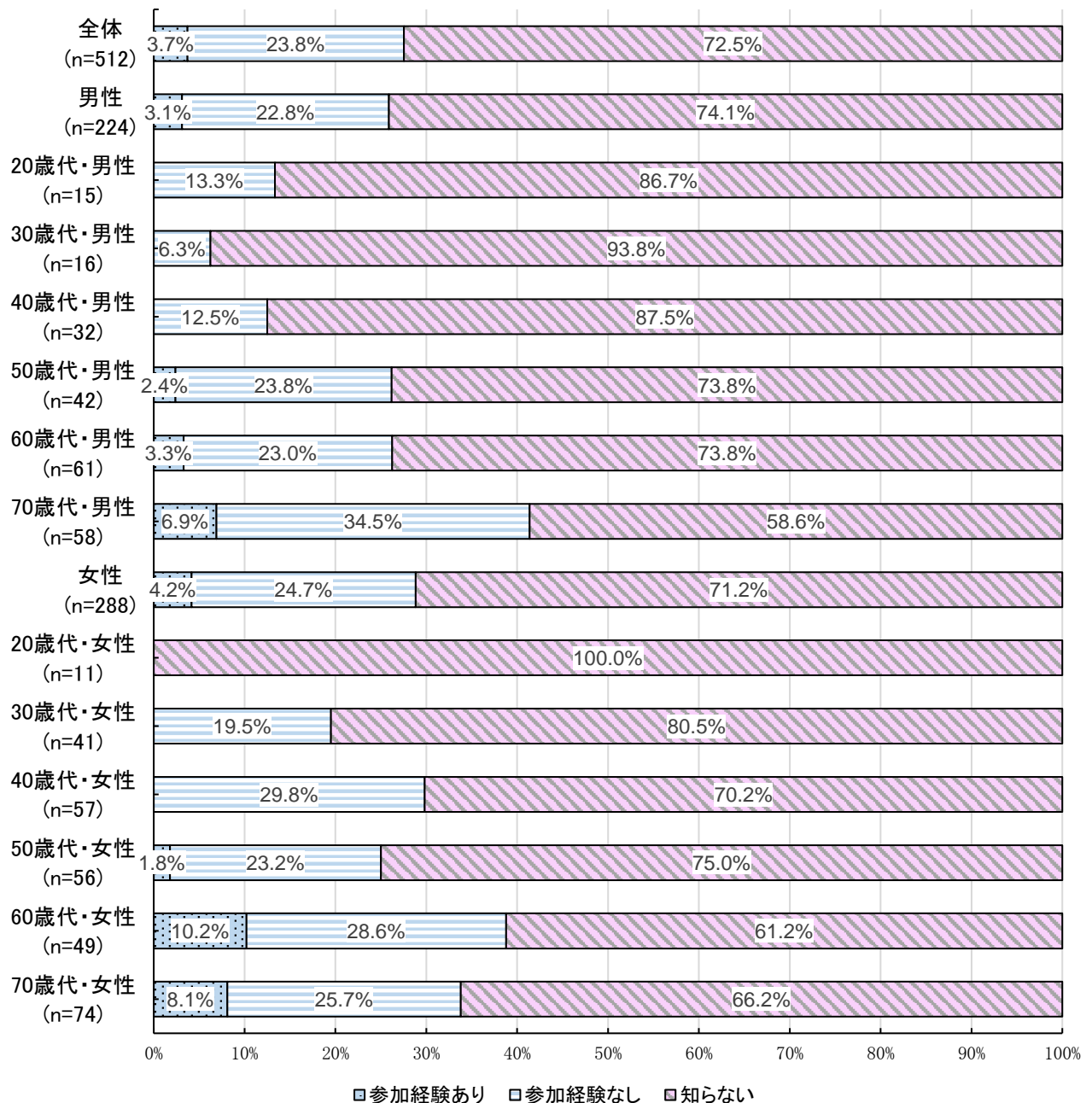
問 25-3 運動・スポーツ事業等の認知度及び参加状況についてお聞きします。  
「大山登山マラソン大会」

「大山登山マラソン」の参加経験ありは 3.3%、認知度は、89.0%であった。



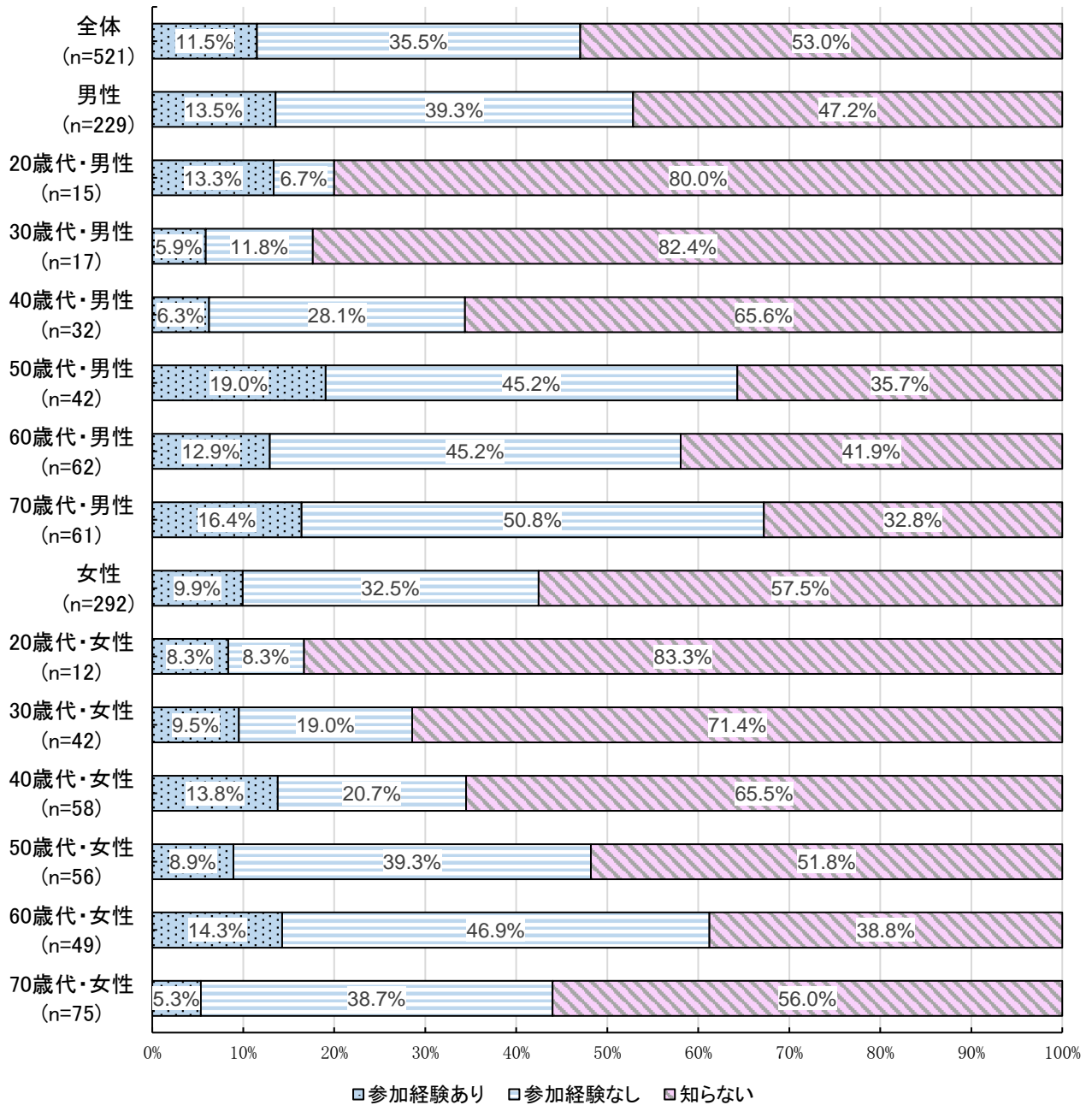
問 25-4 運動・スポーツ事業等の認知度及び参加状況についてお聞きします。  
「クルリン健康ポイント」

「クルリン健康ポイント」の参加経験ありは 3.7%、認知度は、27.5%であった。



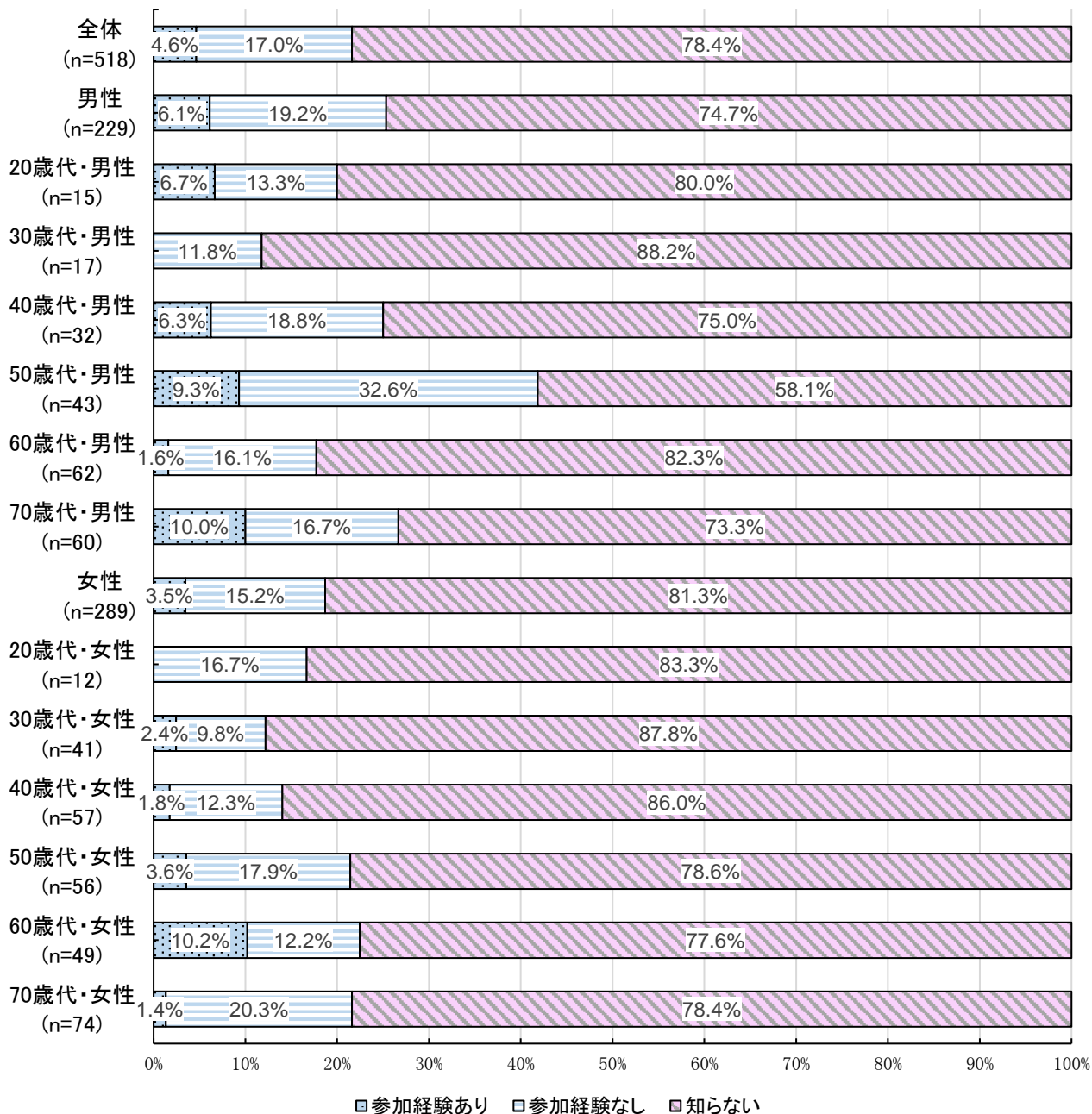
問 25-5 運動・スポーツ事業等の認知度及び参加状況についてお聞きします。  
「伊勢原市総合体育大会」

「伊勢原市総合体育大会」の参加経験ありは 11.5%、認知度は、47.0%であった。



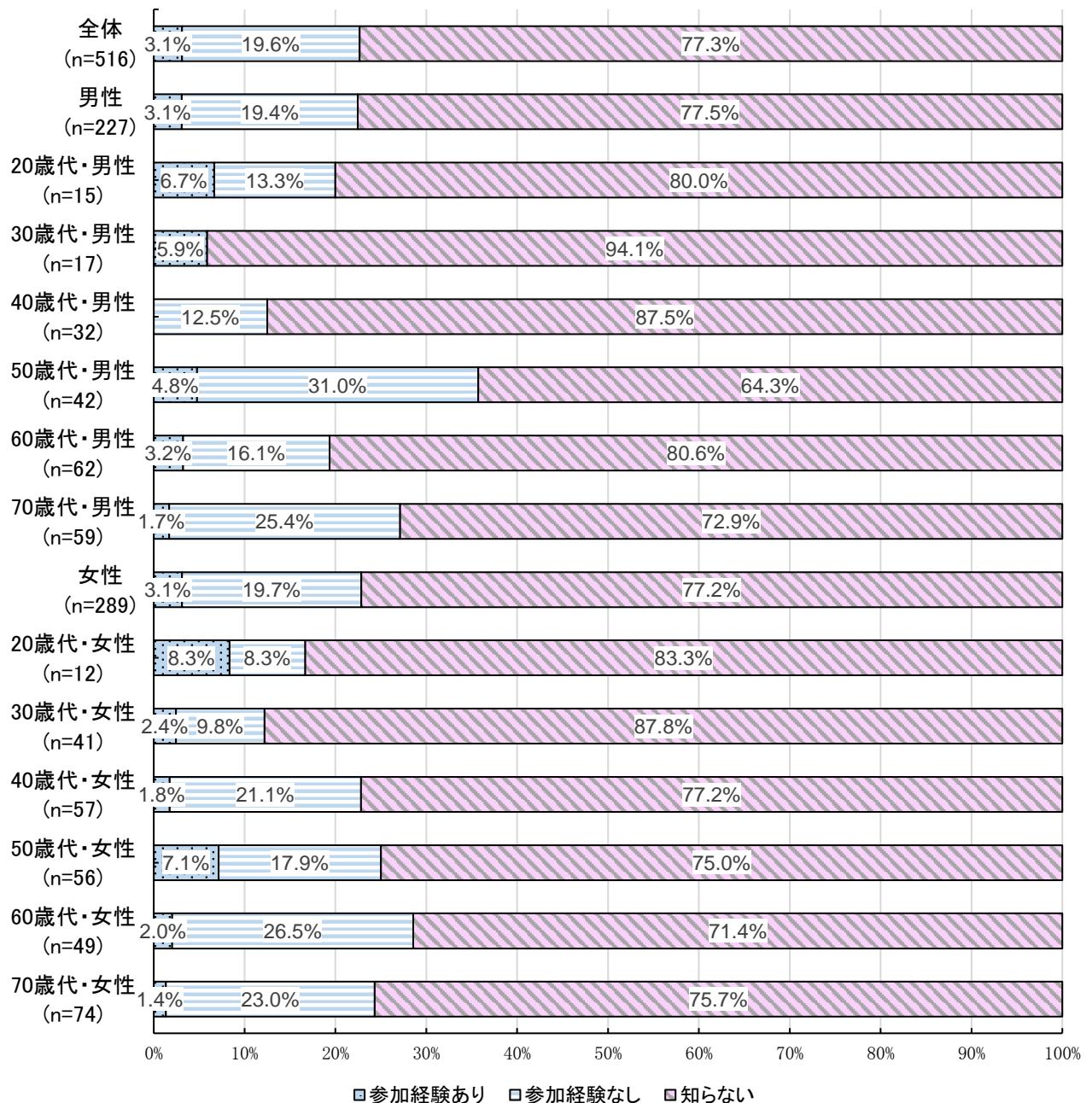
問 25-6 運動・スポーツ事業等の認知度及び参加状況についてお聞きします。  
「伊勢原市選手権大会」

「伊勢原市選手権大会」の参加経験ありは 4.6%、認知度は、21.6%であった。



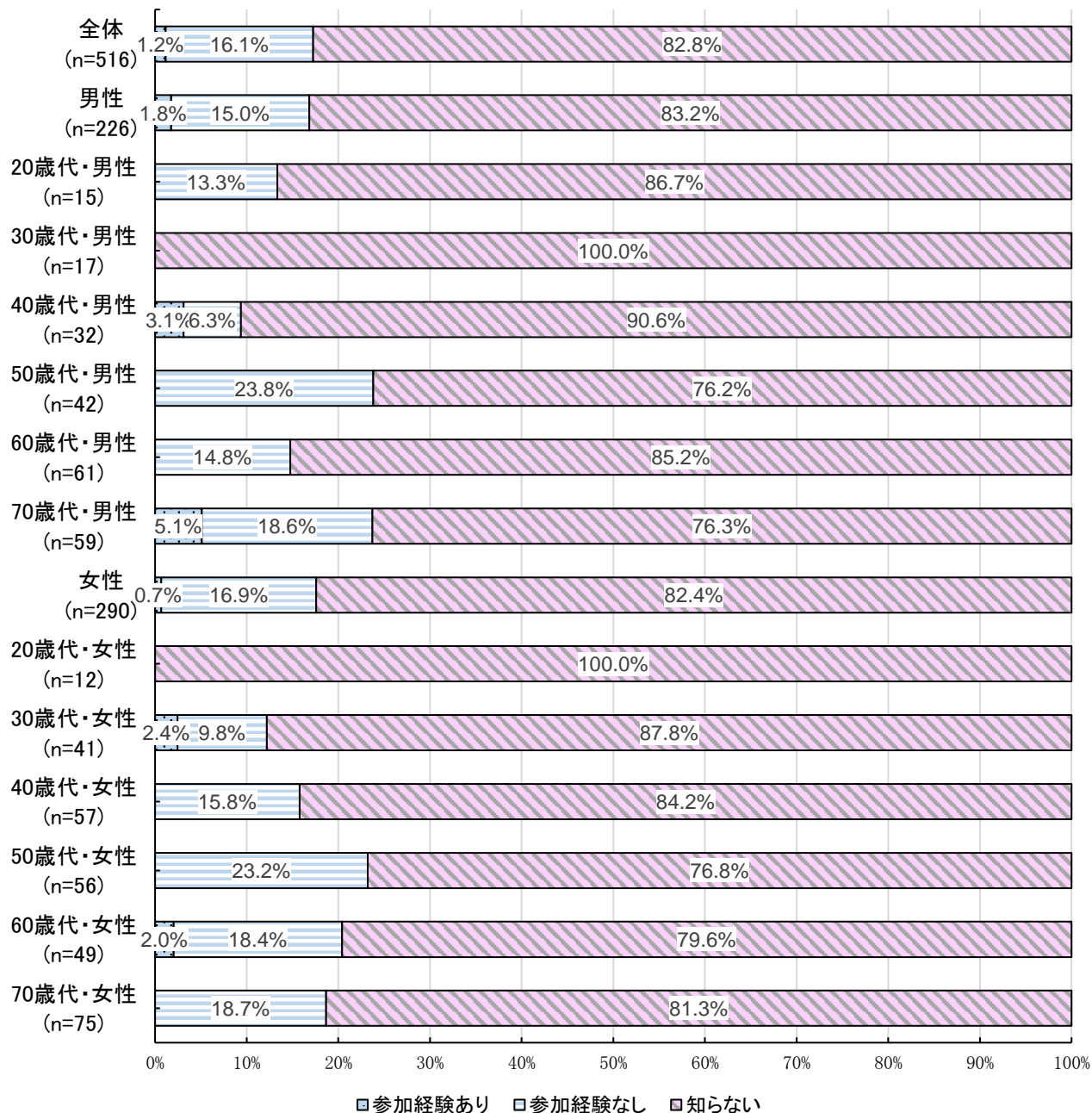
問 25-7 運動・スポーツ事業等の認知度及び参加状況についてお聞きします。  
「すこやか少年少女スポーツフェスティバル」

「すこやか少年少女スポーツフェスティバル」の参加経験ありは 3.1%、認知度は、77.3%であった。



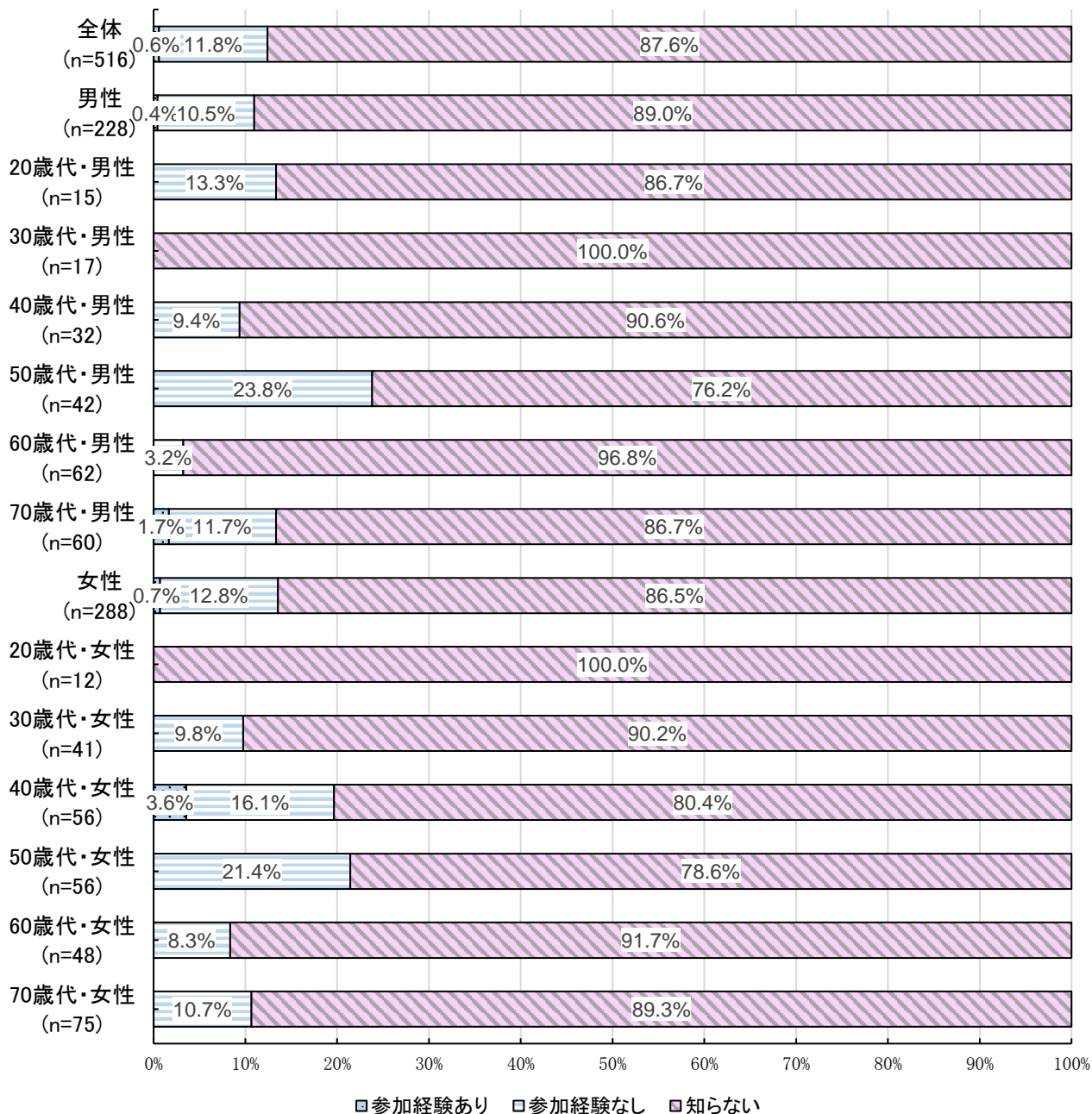
問 25-8 運動・スポーツ事業等の認知度及び参加状況についてお聞きします。  
「ボッチャ体験教室」

「ボッチャ体験教室」の参加経験ありは 1.2%、認知度は、17.3%であった。



問 25-9 運動・スポーツ事業等の認知度及び参加状況についてお聞きします。  
「親子タグラグビー教室」

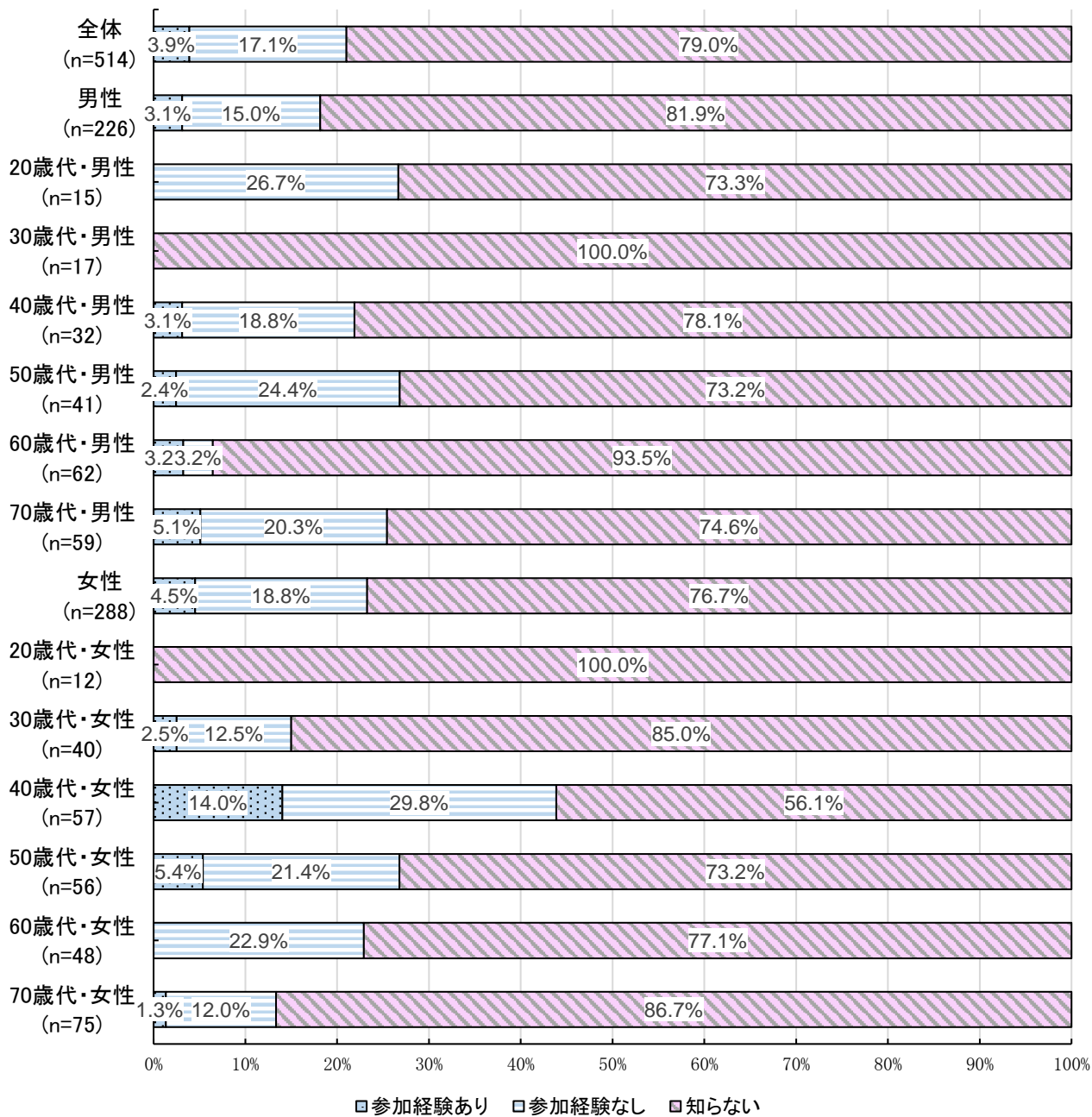
「親子タグラグビー教室」の参加経験ありは 0.6%、認知度は、12.4%であった。





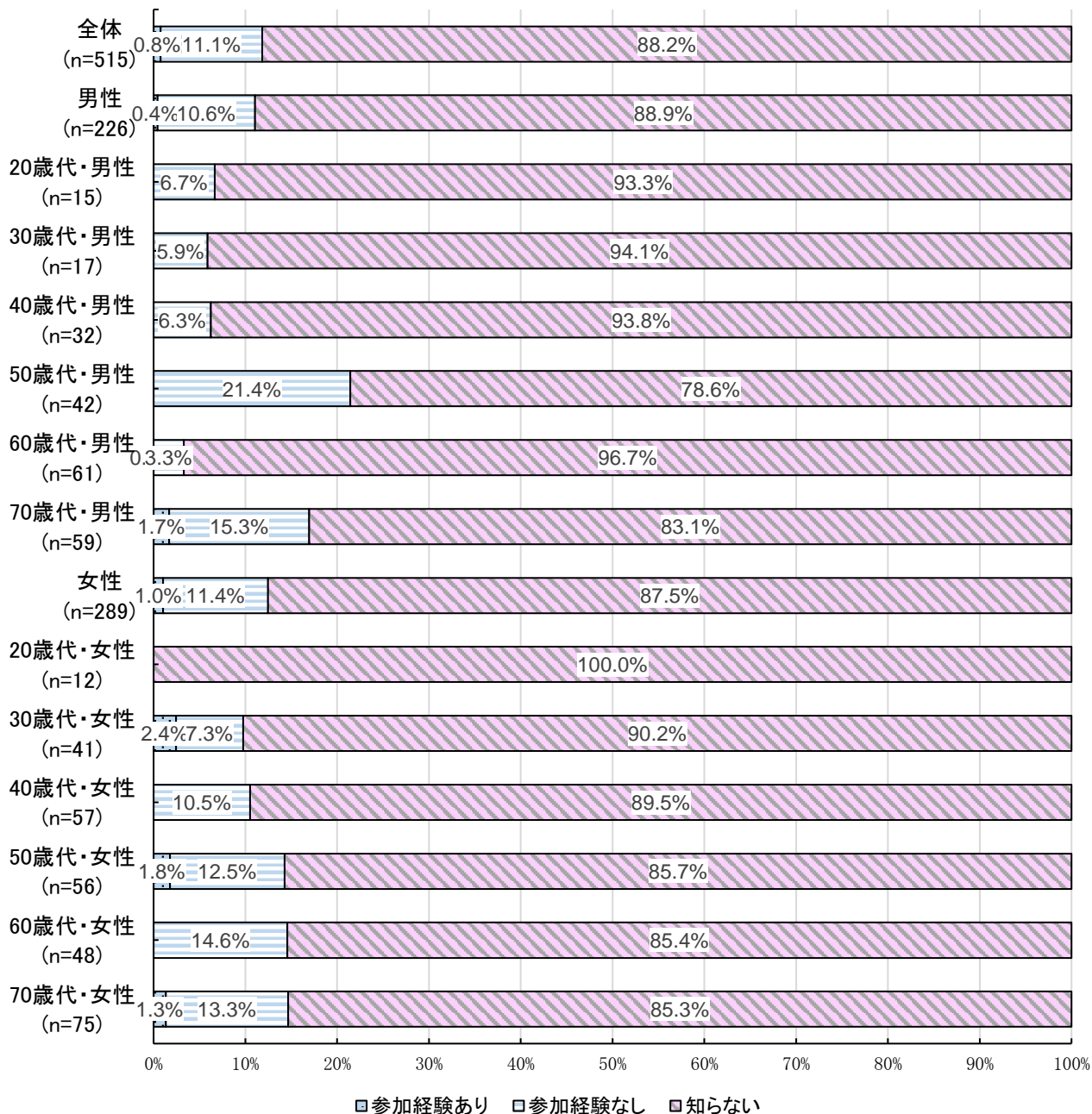
問 25-10 運動・スポーツ事業等の認知度及び参加状況についてお聞きます。  
「ビームライフ教室」

「ビームライフ教室」の参加経験ありは 3.9%、認知度は、21.0%であった。



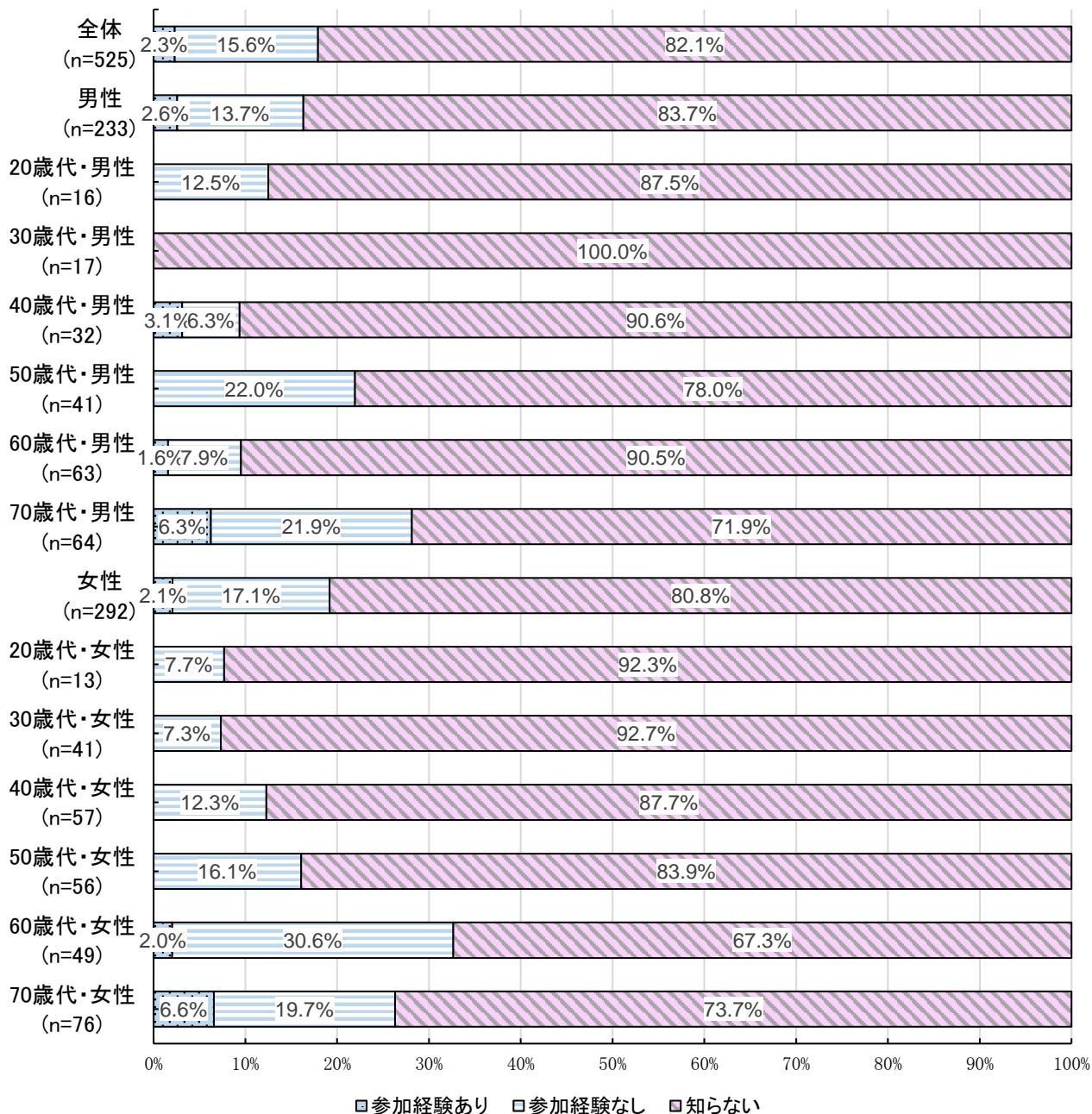
問 25-11 運動・スポーツ事業等の認知度及び参加状況についてお聞きます。  
「障がい者スポーツ教室(フライングディスク教室)」

「障がい者スポーツ教室(フライングディスク教室)」の参加経験ありは 0.8%、認知度は、11.1%であった。



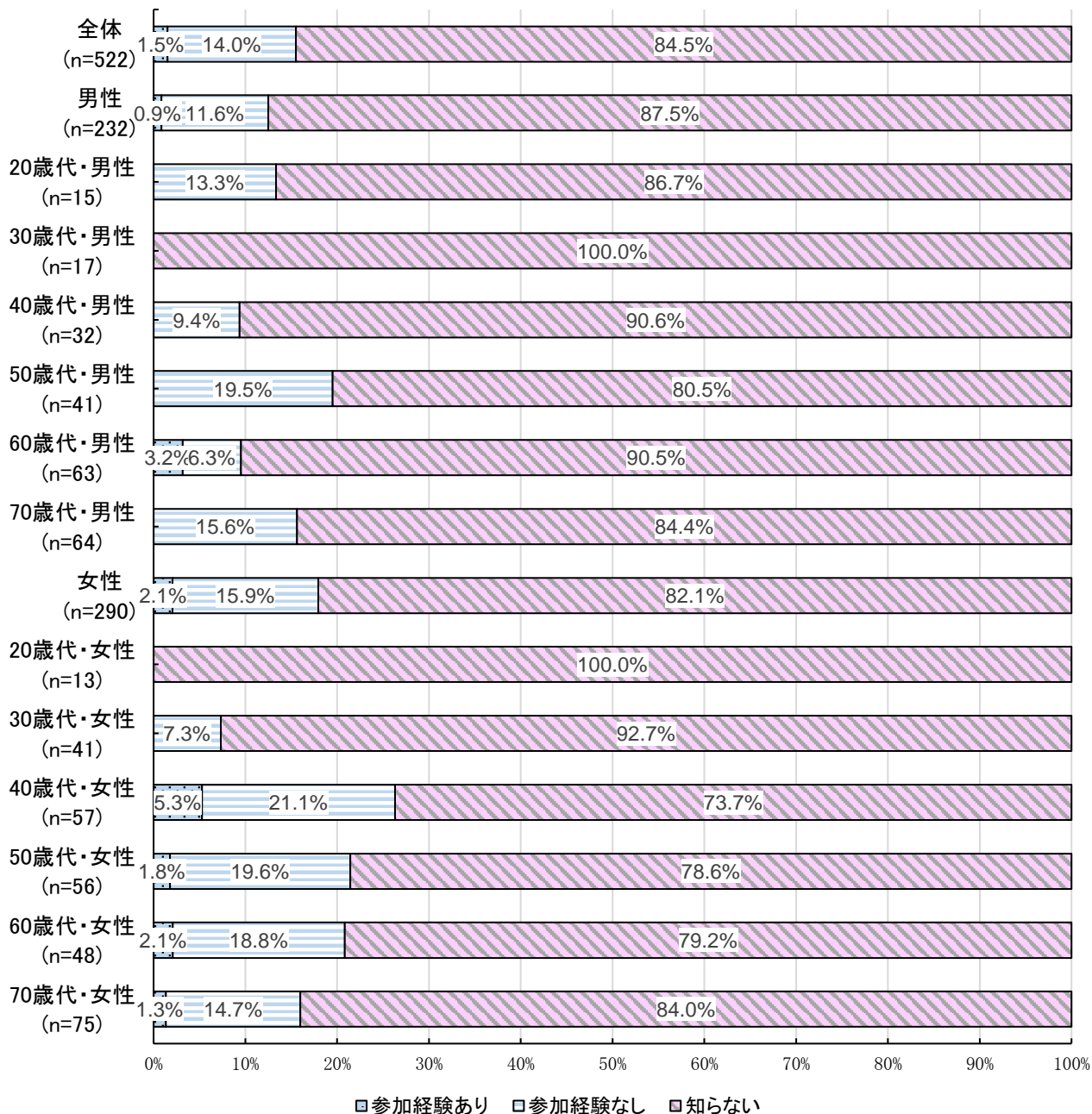
問 25-12 運動・スポーツ事業等の認知度及び参加状況についてお聞きます。  
「東海大学健康クラブ(総合型地域スポーツクラブ)」

「東海大学健康クラブ(総合型地域スポーツクラブ)」の参加経験ありは 2.3%、認知度は、17.9%であった。



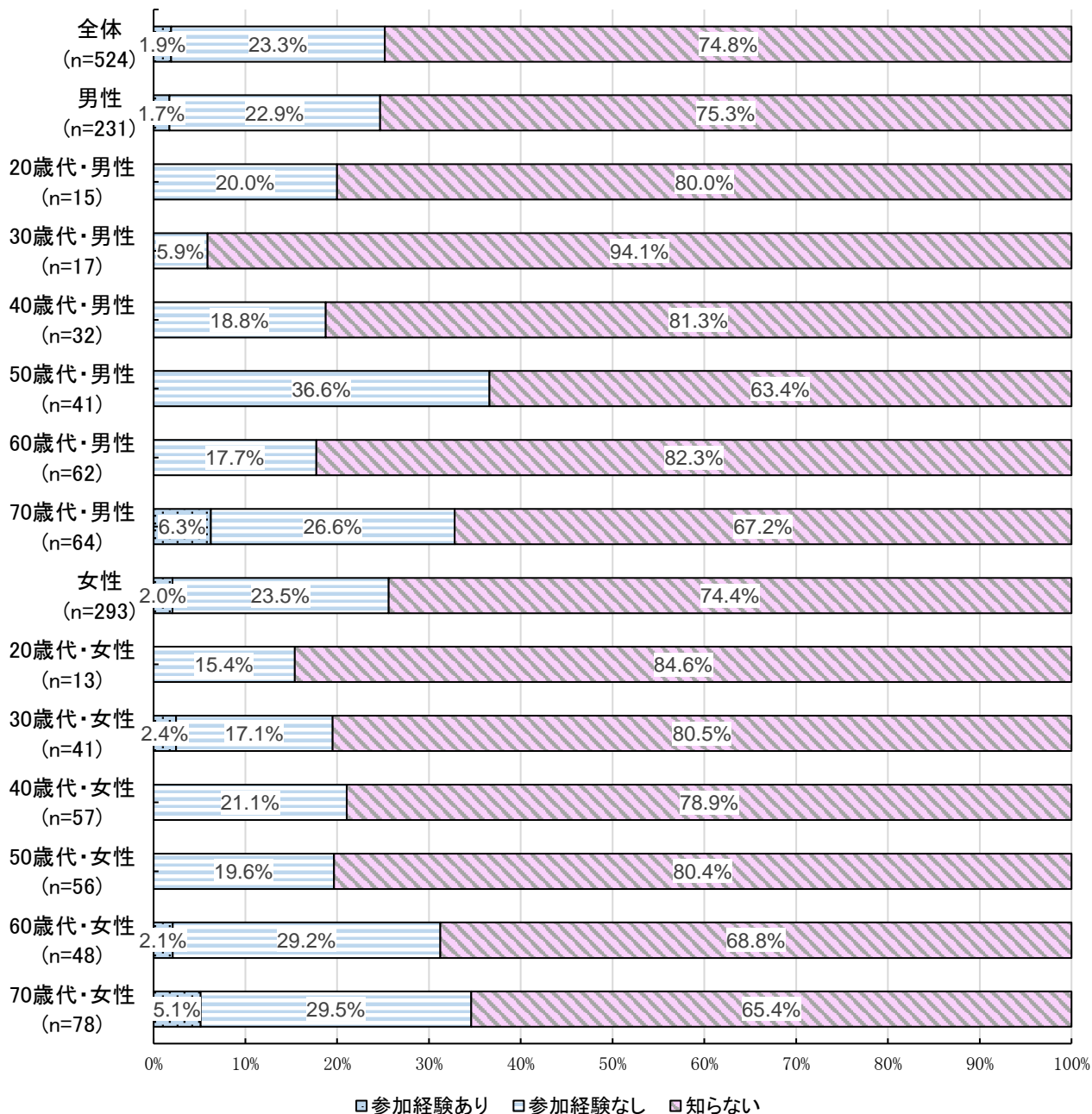
問 25-13 運動・スポーツ事業等の認知度及び参加状況についてお聞きします。  
「伊勢原・ふれすぽ(総合型地域スポーツクラブ)」

「伊勢原・ふれすぽ(総合型地域スポーツクラブ)」の参加経験ありは 1.5%、認知度は、15.5%であった。



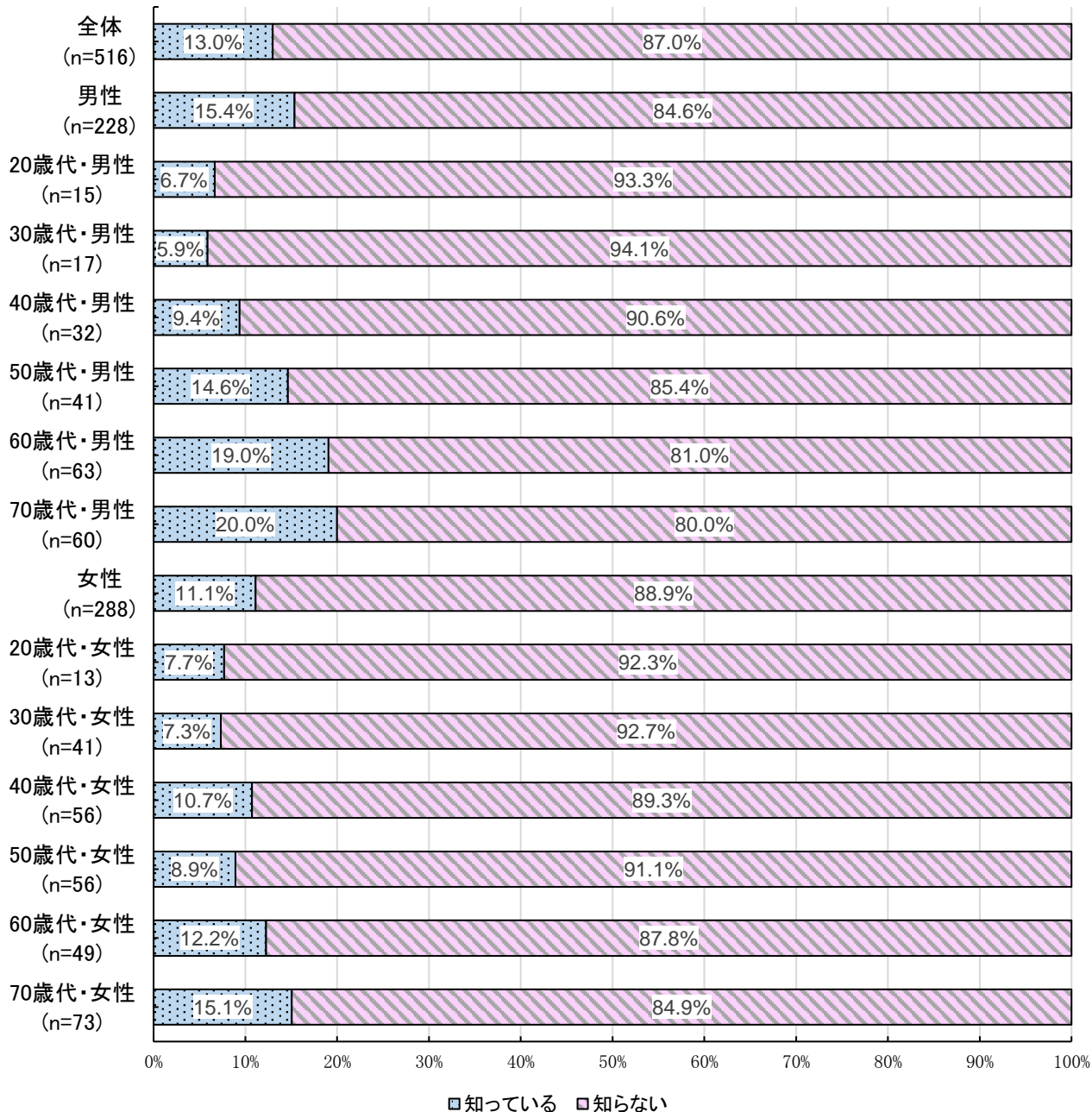
問 25-14 運動・スポーツ事業等の認知度及び参加状況についてお聞きます。  
「いせはら CITY ウォーク」

「伊勢原市 CITY ウォーク」の参加経験ありは 1.9%、認知度は、25.2%であった。



問 25-15 運動・スポーツ事業等の認知度及び参加状況についてお聞きします。  
「ウォーキングガイド(2015年公開)」

「ウォーキングガイド(2015年公開)」の認知度は13.0%であった。



## 自由意見欄

- 例えば、大山登山マラソンコース(階段までのロードの部分)は、ランナーやロードバイク練習のメッカであることから、休憩ステーションやショップなどを充実させることで、地域活性化や、市民の健康づくりに効果的につながると考えます。
- 不要不急の外出は控えているため、出退勤を除き、自宅から出て運動を行うことは考えていません。
- 年齢を考えると、体力維持が課題だ。しかし、独り暮らしのため何かしようというきっかけができない。いっしょに何かをやろうという知り合いはいない。
- 妊活がきっかけで健康に関心を持ち、本来苦手な運動を少しずつするようになった。ウォーキングと簡単な筋トレを継続しているが、やはり運動は苦手でウォーキング出来ない雨の日は少しラッキーと思う。元々人との交流も積極的ではない為、運動も1人か少人数が気楽でコロナになって人の集まりが少なくなって丁度良いと感じる。
- 特になし
- 都内勤務のため、市内スポーツ施設は利用していないし、勤務先で人間ドック、健康推進アドバイスなどを受けている。また昨今は民営のスポーツジムが市内にも増えている。上記の点から公的なスポーツ施設整備の必要性は感じない。余計な税金投資は控えて欲しい。
- 他市と比ベスポーツ施設、環境が悪い。他市にない環境を取り入れ、少しずつ環境整備が必要。これからはスポーツ実施率を上げることは必須??
- 秦野市のように、クライミングなど年齢問わず遊べるスポーツ施設を充実させてほしい。
- 新しく出来た高速道路の高架下やその近辺に公園やスポーツ施設、ドッグラン、スーパー銭湯などができたらうれしいです。個人的にはアーチェリーをやってみたいので、出来るような施設がほしいです。伊勢原はこのままではますます寂れていきそうです。
- 出社するだけでもかなり歩いていることに初めて気づいた。
- 自由人になったら、自分にもできるものがあれば参加したい。
- 施設の数は足りていると思いますが、老朽化が目立ちます
- 今はまだ仕事などで忙しいが、今後はもう少し健康や趣味でスポーツも楽しんでみたい
- 公共施設を利用したスポーツについて、コロナ禍如何に関わらず衛生的な問題があるのではないのでしょうか。例えば市内にはスポーツをするに十分な大きさの公園がありますが、ごみのポイ捨てに不快感を抱いたり、公園内を通過する際に見知らぬ利用者に目で追われ続けた経験もあります。清潔感を創り出せてこそ、憩いの場としての認知が高まり、一人ひとりの、無理のないスポーツにつながると思います。
- 筋力トレーニング ストレッチ ウォーキング今年で 10 年続けてきましたがコロナ禍で回数が少なくなりましたが体力づくりのために基本的な感染防止対策をしてこれからも続けていきます。
- 気軽に行ける市立室内プールが欲しい。
- 笠窪在住なので、伊勢原市のスポーツ施設から遠い。公園を利用することが多いが、運動ができる公園が限られている。利用しやすい環境のアスレチック型施設や、周回コース、広い芝生などがあると、個人でも、弱者でもスポーツや運動が身近なものになって行くかと思う。土地を確保するのが難しいかもしれないが、平坦ではない山際などでも、アスレチックなど高低差を利用した施設は

建設可能かと思う。コロナ禍という状況を含め、運動したくてもできない人は多いと思う。単純に施設を作るというだけでなく、運動したくてもなかなかできない人が運動に向かいやすい施設があるといい。個人的に、谷戸丘の公園を使用することが多い。ある程度の広さとアクセスの良さからである。一方で、公園地面、そして新しく造られた砂場には、数センチの石が無数にあることが気になっている。安全にだれでも遊べる公園を求めているが、いたるところに石が顔を出しているので常に不安と隣り合わせである。特に幼児、親子、高齢者には危険を感じる。施設を造る際、見えない部分、地中にも気を配っていただければ、素晴らしい施設として満足できるかと思う。財政や行政の関係もあると思うが、ぜひ、現場を確認し、現場を使用する観点で進めていただけたらと思う。

- 外にバスケットボール場が沢山つけてほしい。スケボーやる場がたくさんつけてほしい。
- 屋内プールを求めて平塚市、厚木市、海老名市にお世話になっています。市民割りなど特別優遇されているのを見ると、その市民が羨ましいです。伊勢原市はオリンピック選手も出たのにプールが無いとは残念な市です。
- 伊勢原総合運動公園があるが、現地まで行くのが不便(遠い)。もう少し市役所の辺りで、総合公園を造ってほしい。出来れば、駅から歩いて行ける範囲でご検討ください。市民が気楽に集える場所をお願いします。
- 私も 65 歳まで家の周りを夕方 6km ほど毎日走っていましたが、突然鼻血が出て救急車搬送。その後たいした運動もせず今に至る。
- 私は農作業をスポーツや運動ととらえ、年間、雨天あるいは特別な用事以外、約200坪の畑で土起こしや草刈り作業を実施しています。敢えて機械を投入せず、クワ、カマを主に利用しての動きはいい汗流すことができます。この時期(12月)はオフですが、3月のジャガイモから1年が始動します。プロ野球選手のつもりで年間プランを立てて、コロナ感染対策をしながら健康のために今年も動きます。ありがとうございました。
- 私はコロナ禍以前よりウォーキングをやっていますので、これはコロナ禍でも続ける事が出来ますので良かったと思います。又自宅で10分間のテレビ体操やスクワット、起床時や就寝前のストレッチは毎日コロナ禍の中でもやっております。
- 私は、現在病気療養中の者です。健康づくりは個人を始め自治体にとっても非常に大切な事業であると思い回答しましたが、今の私にはその様な状況下でお役に立つ回答ではありませんのでご了承願います。各自治体に取り組んでいる健康な街づくりは、自治体の業務軽減と市民の健康維持に大切な事であると思います。病気の内容によっても違いはありますが、誰もが健康でいたいと思うのは当たり前です。ですから、健康を取り戻すための運動は必要不可欠であるとともに病気を克服する手段と言っても過言ではない。被健康者の役に立つ「気軽に出来るストレッチが整備された施設又は公園」「散歩コースのある公園」「誰もが運動出来る公園」等そのような人の早期回復の手助けを図る事業計画も推進願いたい。
- 若い頃からスポーツとは縁が無く、身体を動かすのがおっくうです。スポーツ大会や体力作りの活動について知らないことばかりで、もっと関心を持って情報を得ることが大切と再認識しました。
- ランニング時には必ずマスクをしています。
- 山に近い伊勢原市では、斜面を有効利用したスポーツ関連施設をつくれるのではと思う。市内ではなく、市街からも人を呼ぶことができる。公園、道路ともに狭く、運動するのに適していると思えな



いところが多い。秦野市のカルチャーパーク、大根公園、水無川沿いのウォーキングコース、戸川公園に匹敵するような施設が各所にあると、市民の運動に関する生活が向上するのではないかと考えている。よろしくお願いします。普段、市民のためにお仕事を感謝いたします。やはり、老若男女が穏やかに運動するために、温水プールは必要だと考える。市の財政に負担はかかるが、長い目で見ればプラスである。野外スポーツ(競技スポーツ)で密にならない場合は規制しなくても良いのではないのでしょうか。

- マスク着用、距離をとるなど対策を取りながらの活動はいろいろな制限があり運動に取り組むことが難しいと思っています。個人でもできる、オンラインでも参加できるものを考えるようになりました。
- マスクなしでジョギングされていたりすると、少し気になる。運動しているので、マスクはきついだらうなどは思いますが。
- ボランティアで自然観察ウォークなど計画していた行事がほとんど中止になってしまっている。コロナの収束が早く訪れないかと思っている。実施できるかできないか振り回されるこの二年余りである。
- 別になし
- プールの施設を充実させてほしい。
- フィットネスバイク、ウォーキングマシン、懸垂マシン、ステッパー等を公民館に設置されると助かります。
- 人が集まることの不安、話すことができないことへの不満、スポーツだけでなく、屋内での交流ができないことへの欠乏感。逆に人とつきあう事の中で内をしたら良いかを考える機会となったと思う。年齢が上下無く意見を交換できるようになったら良いと思う。
- 引っ越してきたばかり、施設どこか全然わからない。できたらぼけないように身体うごかしたい。
- 早く終息して総合運動公園のトレーニング室に行きたい。
- 母親が(週4日はケアセンター)に行っていてその他は自宅にいます。その間の介護等をやっているため、殆ど自分の時間はありません。時にはケアをずる休みするので…。スポーツは好きです。テレビでもよく見ます。時間体力的に余裕がありません。
- 年齢とともに身体の衰えを感じます。できる限り運動を心掛け、日々新しい事に挑戦しようと頑張ります。(今日用(用事を作る)と今日行く(今日出かける)をモットーです)
- 年々、年齢とともに体力が低下するのに伴い、コロナでいかにこもる？精神的・肉体的にマイナスになり 70 代でへろへろはごめんです。守る事は守りつつ、外へ出て人と接して自分で努力してまです。フレイルこわいですね。
- 成瀬地区は運動出来る場所が少ない(ウォーキングする所)妊婦の時は、協同病院の周りをぐるぐるまわっていたけど、子供が産まれてからは、道がでこぼこだったり、ベビーカーでその場所まで行くのが大変。託児施設があつたり、ベビーカーでスムーズに行動できる範囲が広がって欲しいです。関係のない話ですが、伊勢原市は他市に比べると子育て環境が手薄い。産後の核家族のサポートをもっとして欲しいです。産前に親の有無や家族構成などを詳しく訪ねてくるのに、産後に受けられるサポートは少ない。毎日、一対一で子育てをしている人は電話相談だけでは足りないと思います。産後ケアを受けられるサポートが欲しいです。(¥的に)
- どんな所でも運動(体を動かす)事は出来るので、基本的には自分の意識の持ち方だと考えます。無理のない程度で体を動かすことで血流も良くなり、体もすっきりすると思ひ、毎日起床時の柔軟

体操を心がけています。結果、気持ちの良い1日を送っています。

- どのようにして私が選ばれたのか。質問形態に分かりにくいところがあったり、どこまで何が知りたいのかわかりませんでした。
- 登山、ウォーキング、テニス等やっている。特にテニスは、老若問わず一緒にプレイしており、全身運動でもあり、交流の場でもある。年寄りの健康維持にも大いに効果有ると思う。野球場は平日の昼間は全く利用していない。テニスコートはコート獲得に苦労している。もっとコート数を増やして欲しい。他市に対して、恥ずかしい状況だ。
- 問 25 を見ると、市として充実している様な気もしなくもないが、総合体育館内にあるジムのようなもの？の利用方法など分からず、敷居が高い。小学校にスポーツ少年団のチラシを配ってもらう様、依頼もできず、小学校敷地内で上記のチラシ配りも許可が得ず、スポーツ少年団の周知に対してなかなか思うように行かないと感じる。市としても広報的な役割をしてもらえないだろうか。スポーツの発展にも繋がると思うのだが。
- テレビなど見て体操したりストレッチをするが、逆に腰痛になってしまった。筋肉が無い人が急にストレッチをすると良くないと整形外科に言われた。何が良いのかわからない。歩くのが良いそうだが、ウォーキングするような所もない。
- 町会(自治会)内に於いてもふれあいが無い。助け合いが無い。
- 中学生の部活動について、教師の負担を減らす為に外部指導者を考えた方が良いかと思います。
- 全天候型のプールがほしい
- スポーツ施設で運動をしています。コロナ禍で他の人とほとんど交流することなく黙々と走ったりしています。前は友達と楽しくおしゃべりしていましたが大人しくしています。
- スポーツを始めるきっかけはほしいが、特に指導の必要は認めない。
- スポーツジムでの運動をやめ、ウォーキングのみとなっている。
- ジョギングコース、広場(多目的な)
- 使用できない事が多くなったので、公園の散歩、自宅体操など
- 障害を持っているので家族と一緒になければ行けないし、一緒に出来る事も少ない状況です。犬を飼っているのですが、たまに散歩する程度です。コロナで外に出るのも恐いです。
- 集団で行うスポーツを敬遠してしまいます。ウォーキングや3人位でのストレッチなどになってしまいました。1日でも早いコロナ終息を願います。
- 市民が一斉に身体を動かす時間を設定(家の中においても)市民一斉清掃のように呼びかけが大切だと思う。大きなイベントばかりにスポーツ課は目を向けている。一人ひとりが健康で楽しく短時間参加の身体を動かす時間設定があると良い(本人のやる気が一番ですが・・・)
- 自分の経験ですが、身体が歪んでいる(歪みは血流にも影響があります。歪みを治して冷えも改善してきました)場合は、いくら身体を動かしたりスポーツをしたりしても効果は限定的というよりむしろ身体を痛めてしまいます。運動不足や加齢、筋力の衰え等により歪むようです。まずは身体の歪みを取る事、それから、軽い筋力トレーニングで歩いたり、日常の動作が楽になる身体の動かし方を学ぶこと。歪みや姿勢改善には”ゼロトレ”が大変有効です。歩くためには、内転筋を鍛える。大きなスポーツは必要ないかと思います。高齢者や市民の健康UPのためにはその辺りを押さえたやり方が効果的だと思います。ちなみに身体について、ストレッチに10万円かけたり、何年にも渡っ

て努力、知識、情報の収集、実践を重ねてきた上での意見です。是非とも参考にしていただきたいです。このやり方で必ず多くの人が元気になります。

- 仕事と子育てで運動が元々できる環境ではないが、コロナで更に家にいることが増えた。伊勢原市は県内でも待機児童が多く遊びに連れて行くところも少ないと感じる。市民税に対してサービスが少ないと思うので、子育てしやすいよう改善していただきたい。
- 三密を避ける、マスクをするは、自衛手段として、農道の散歩を行ってきましたが、息が苦しいのと格段に距離が低下したなあと痛感しています。体力の維持が難しくなっていると感じています。
- 散歩が楽しくできるような街並みがあると良いと思います。
- 桜台小のグランド整備道具がハゾンしているものが多い。入替え整備を望みます。
- 在宅勤務になり運動の必要性を実感しているので野外で感染を回避しつつ運動できる道路や公園の整備をしていただくと有り難い。
- 最後のトイレまで自分の足で行けるように、日々無理をしない程度にウォーキングと太極拳をやっています。これからも続けて行きたいと思います。
- サイクリングとジョギングができる道路の整備をぜひお願いしたい。
- コロナ禍においてもスポーツや運動は必要だと思い、感染状況を考慮しながら続けたい。
- コロナ禍だからこそ、身体活動は必要だと考えます。屋外でのイベントのほうが参加しやすいのではないかと思います。
- コロナにより外出が今までのように自由にできなくなり、家の中にいることが多くなったので買い物に行く時は歩いて行ったり、階段を使ったりとなるべく少ない外出時に体を動かす努力をするようになったとこのアンケートに答えながら思いました。コロナがはやくおさまり、子供達が楽しくスポーツができる日々が来るのを願っています。
- コロナによって人がスポーツ(体を動かすこと)が大事であることをつくづく感じたこと皆が思い知った事であると思います。又、地域を元気にする一つの方法でもあると感じた事でしょう。連帯感が少しずつ低下する時代にスポーツの役割は大きいと思います(運動が苦手の方には失礼ですが)。
- コロナでマスクをしなければならず、息苦しいので外で運動がしづらい。
- コロナが収まらないとグループで運動するには抵抗があります。ひとりでラジオ体操やストレッチそしてウォーキングが今の私にはいちばん合ってます。少しでも早くコロナが終息するのを祈ります。
- コロナ禍を考慮して、野外で少人数でできる運動をと、ランニングとかトレッキングをしています。伊勢原の自然を生かしたトレッキングコースの整備や案内、ランニングコースの設定(運動公園内とか、川沿いとかに道標を設ける)が進めばいいかなと思います。はじめの一步を踏み出しやすくなりますし、次はここへというきっかけにもなると思います。
- コロナが発生するまでは仕事帰りに海老名市の「ビナスポ」で週3日ほどスポーツトレーニングをしてました。コロナ発生後行っていません。伊勢原市も海老名市「ビナスポ」の様な綺麗で気楽に行ける所を利用しやすい場所に設けてほしいです。
- コロナ禍の中においても、私達スポーツ愛好家は健康維持の為に積極的にやりたいと思っている中で、国・県・市が画一的に中止又は閉鎖の方向への掲示が出ますが、スポーツに対してはもっと柔軟に対応しても良いのではと思う様になりました。健康を大事にしていますので！！

- コロナ禍により体重が増加。ダイエット・健康に目を向け、自転車から歩き、食事の間食から食事(1～2食)に変え、コロナ前に比べスポーツや運動への意識・行動を変えることが出来た。また、食事・健康の本を読み、改善した。
- コロナ禍になって2年経つが身近なところで屋外等安全な場所でスポーツや運動に親しむ方は増加しているのではないかと思う。テレワークの普及により、働き盛りの世代の健康管理が心配である。スポーツを義務化すると続かないので、あくまでも自分のために楽しむことが大切であり、継続することで健康的効果が得られるのだと思う。
- コロナ禍なので夫婦で低い山へ登山に出掛けます。あまり人がいない場所や山道を歩くようにしています。
- コロナ禍では、人々が直接顔を会わせる機会が減りました。スポーツは体力的な面だけで無く、交流の場としての役割が果たせるような、施設や仕組みも加えてほしいと思います。特に私のような高齢者にとっては。
- コロナ禍で対人スポーツがやりにくくなっている。人とのコミュニケーションは人の生きがいなので、早くコロナが収まることを望む。
- コロナ禍でスポーツジムに行けず運動不足になり困っている
- コロナ禍で巣ごもりが長くなり、その為に運動不足になる人が増えていると聞く。私はカーブスに通っているが、スポーツ施設などは、かえってコロナ対策をきちんとやっている所が多く、安全だと思うので、筋力が衰えないようにするためにも利用した方が良いと思う。
- コロナ禍で週一回の体操教室に行けず今はなるべく毎日30分の散歩をしていますが、筋肉のおとろえが心配で、運動は大事だとつくづく感じています。
- コロナかたで散歩をすることが多くなりました。歌川の自然いっぱい場所はとてもいやされます。歌川周辺は、年間を通して、草かりして欲しいと思います。(時々草が伸びていて散歩しにくい時があるので)
- コロナ禍で参加していたヨガなども行わなくなりました。市のスポーツ課の皆様も難しい毎日と思います。くれぐれもお体にお気をつけてください。将来のある子どもたちのためにコロナ禍でも良い政策があるとうれしいです。
- コロナ禍で伊勢原市内公共施設は利用していない。(夜間)他の市で利用している。又、リモートでストレッチや筋トレを行っている。年齢的にスポーツ事業には参加しづらい。
- コロナ禍少し前は他市の無料トレーニングジム、有料(高齢者は割引制度活用)のプールを使用していたが、ここ2・3年まったく行っていない。伊勢原市内にある公共施設があればいずれは活用させていただきたいと思っています。よろしくお願ひします。余計なことですが、氏名や住所は無記名でよいと思いますが、差支えなければ記入欄があってもよいかなとも思います。(記入してもよいと思う人もいるかな・・)スポーツ課としては具体的に意見を聞きたいと思うこともあるかと思うからです。でもアンケートの趣旨からすると無理ですね。ご苦勞様です。いずれアンケートの結果が出るとおもいますが楽しみにしています。お手数をおかけしますがよろしくお願ひします。
- コロナ禍屋内でのスポーツ(有料スポーツジム15年以上続けてきたが退会)については避けているのが現実。入場制限、マスクの着用をしても難しいので、この2年登山(山歩き)週に2～3回となっているがコミュニケーションも必要だと思い、「キョウイク」「キョウヨウ」今日用がある。今日行くところ

があるを実践している。

- コロナ禍 with コロナのため、ラジオ体操、いきいきたいそうetc中止が多く、運動不足の高齢者が多く、認知病(MCI)になって行く方法が多くいる。(要支援1or2、介護1etc)対策として自治会、町内会とかで居場所を作り(ゲームでも可)地域ケアを自助、互助の活動を増やしてきたる2025年度には実行したいです。現在コグニサイズ(認知予防運動)のミニデイサロンの代表をしています。
- これからは、高齢者も運動に参加できる水泳用温水プールが欲しい。プールはコロナにもかかりづらいし(ローカーやお風呂はべつ)窓を開けていれば安心湿気もあるし中は塩素が有る子供も屋外のプールより温水プールの方がいいのでは
- 今年で 80 歳。又、昨年後半より身体がちょっと動かなくなりました。もともと運動はあまりしていませんでした。ただ毎日、現在も午前午後と 30 分～1時間くらいは散歩しております。
- 腰の病気があり、体の調子にあわせてウォーキングなどしています。
- 個々にウォーキングが出来る様に新しい道路をウォーキング道路にしてほしい。スタートやkmなどの目標ポイントがほしい。年を取ると大体は難しい。自由な時にスポーツしたい。
- 高齢者になると足の故障等多少はあるので、それでも公園に足に優しい遊具？を備えて少しでも運動が出来る様にしてくださいと思います。
- 現在コロナが拡大していて、他人とまじわり(サークルやクラブ)などと、スポーツする事に勇気がいります。家族単位でできるスポーツ施設を多くしてほしいです。
- 体を動かさないとストレスがたまると感じた。
- 各公園に大人、小人でもできる器具があるといいと思います。
- カーブスに通って2年近くになりますが、筋力がついてきたせいか、足が強くなってきているのがわかります。歩いていてコケそうになっても、ころばなくなりました。他にも良いこと、たくさんあります。
- 温水プールでウォーキングを伊勢原市に転居するまでやっておりましたが、こちらには市営のプールがありません。民間スポーツ施設利用の助成はありますが、利用時間、利用方法など分かりづらいし高いです。
- 温水プールがどうしても無いのか？健康的な環境なのに陸上競技場がなく練習の場がない。フレックスが無くなって手軽に体力作りができなくなった(自転車で行かれる範囲)
- お寺を借りて”和太鼓フィット(ネス)”という活動を民間？でやっていますが、料金が高いので、気軽に行けずとても残念です。伊勢原にはお寺も身近に多く、高齢や運動苦手な人でも参加しやすい感じでしたのでこの活動をサポートして拠点を増やしたり、費用補助？(プールチケットのような)をしてもらえたらとっても嬉しいです！！お寺という空間はとても気持ちがすっきりします。ストレッチとかもいいと思います！！
- 大勢人が集まる所には行きたくない。
- 運動やスポーツをしたくても、コロナが気になり、なかなか施設へ行く事ができない。参加募集はよく目にするが、なかなか参加できない。
- 運動がしたい
- 運動が学生の頃からずっと苦手だったので、続けられるものをどんどん提案してほしい。教室であれば通わなきゃいけない義務感が出てくるので、私は通いやすい(続けやすい)です。楽しく出来る物なら月 2000 円くらいなら参加費として出せます。

- 今はスポーツという事から遠くなっています。足が治ったら卓球ぐらいはやりたいと思っています。昔は柔球のテニスでしたが、息子に卓球を教わる事が出来るので。
- 今感染力が強いので、自主的に運動を休んでいます。
- いっときは「運動したい」と思っているけど、長続きしません。自分に合ったスポーツが見つかればいいのですが、何が合っているのかも分かりません。始めるなら今だな・・・とは思っているのですが。
- 一番お金がかからず健康増進が期待できるのはジョギングだと思うが、安全に走れる道路が少ない。整備してほしい。
- 伊勢原市は本当に環境整備ができていない。子供を遊ばせたり、自分が運動したり、リフレッシュしたい時は、厚木や秦野へわざわざ車で行かなきゃいけない。引っ越して8年経つが、自宅のまわりは何も変わらない。子育て終わってしまう。すごく残念。本当に残念。もっとまわりの市を見習ってほしい。
- 伊勢原市に移住して3年、周囲の方と接する機会もなく、市報以外に情報が入りません。自分の健康は自分で守り、コロナにもかからぬように生きてまいります。
- 伊勢原市営温水プールを作してほしい
- イキイキ体操が長らく中止になっています。中央公民館で再開されると嬉しいです。
- 家の中で筋力を低下させない簡単な運動。椅子に座ってかかとを上げ 10 秒。立ってつま先立ち 10 回(何かにつかまって)とか、ふと雑誌(チラシ)で見かけたりすると忘れず取り組んでいます。人に教えたりして。みんな周りの人が健康でいるようにと・・・
- 家で出来る運動をやりたいので、そういった情報がほしいです。おすすめの器具なども教えてもらったり。体重を記録する表とかもホームページがあったら良いかなと思います。
- あまり参考になる回答にはなりません。ごめんなさい。
- 66才ですが、まだ仕事をしているため(常勤)平日は参加できませんが、土・日・祝日参加できるスポーツがあれば是非参加したい。
- 1年間で110kgから80kgまでダイエットに成功。2021年7月ごろから伊勢原市のジム施設に登録に伺ったのですが、コロナ禍で先が見通せず新規登録を行わないことを伝えられました。コロナと新規登録との関係性について、全く意味がわからないと思いました。そこで、自ら民間のジムに通うことに切り替えたことで上記の様な結果を出しました。引き続き、伊勢原市民の年配向けコンテンツを考え続けておけば良いんじゃないでしょうか？
- 100%在宅ワークのため意識して運動しないと全く体を動かす機会がない。昼休みに食事をとらず軽いランニングをするようになった。以前はフットサル等やっていたが、人数が多いスポーツは行わなくなった。
- 70才以上5才きざみで年2回程度の運動、体力づくりに関する検査、講習会等の機会や場を設けてほしい。2. スイミングをしたいが近くにその施設(有料は別)が全くない
- ”日常”仕事、勉強、家事のあいまに、手軽に出来るトレーニング、及び、健康の為の料理方法があった方が嬉しい。