

令和3年度 Sport in Life 推進プロジェクト  
(ターゲット横断的なスポーツ実施者の増加方策事業)

Kanagawa Keio Sports SDGs Project  
～オンライン・オンサイト併用の世代横断型運動プログラム～

事業報告書

令和4年2月18日

一般社団法人慶應ラグビー倶楽部

令和3年度 Sport in Life 推進プロジェクト  
(ターゲット横断的なスポーツ実施者の増加方策事業)  
「Kanagawa Keio Sports SDGs Project」

～オンライン・オンサイト併用の世代横断型運動プログラム～

事業報告書

目次

1. 本事業の目的
  2. 本事業の実施概要
    - (1) 本事業のターゲット
    - (2) ターゲットのスポーツ実施の阻害要因、促進要因（事業実施前の仮説）
    - (3) 本事業で期待される効果
  3. 本事業の実施内容
    - (1) 事業の実施概要
    - (2) 事業の実施結果
  4. 本事業の実施体制
    - (1) 本事業の実施体制
    - (2) 本事業の実施スキーム
  5. 事業の実施効果（スポーツ実施頻度、実施意欲の改善効果）
    - (1) 効果検証方法
    - (2) 効果検証の結果
  6. スポーツ実施改善の要因の分析（阻害要因や促進要因の仮説検証）
  7. 本事業から得られた波及効果
  8. 今後の事業展開予定
    - (1) 事業継続や横展開に向けたポイント、課題
    - (2) 次年度以降の事業継続、横展開の計画
    - (3) 今後の事業展開に向けて期待される Sport in Life プロジェクトにおける取組
  9. 終わりに
- 参考資料 アンケート調査票・分析結果詳細

## 1. 本事業の目的

本事業では、コロナ禍でスポーツの実施が制限されている小学生年代を主な対象に、その保護者や家族の巻き込みを狙いながら、ニューノーマル時代に対応したオンラインとオンサイト（対面）併用の運動プログラムを実施。運動・スポーツの楽しさを伝えるとともに、スポーツを通じたSDGsの達成について学ぶ機会も設けた。さらに、テクノロジーを利活用したデータ駆動型の運動プログラムや身体活動量の視覚化を通して、新たな視点からスポーツや運動への興味喚起を促し、より効果的にスポーツ・運動の実施者を増加させ、その実施を継続させることを目指した。これらは慶應義塾大学の知見・リソースに裏付けられたプログラム及び実施体制であり、慶應義塾大学日吉キャンパスや湘南藤沢キャンパスが存在する神奈川県を主なフィールドとして、世代横断的なスポーツ実施者の増加への貢献を産学公連携により実現することを目的とした。

## 2. 本事業の実施概要

### (1) 本事業のターゲット

本事業は、神奈川県在住の小学生とその保護者を主なターゲットとする。小学生をメインターゲットとしたオンラインイベントや対面イベントに保護者や家族も一緒に参加できる仕組みを作り、子供をトリガーに世代横断でのスポーツ実施者増加を目指した。

### (2) ターゲットのスポーツ実施の阻害要因、促進要因（事業実施前の仮説）

#### ① 神奈川在住の小学生：

阻害要因：コロナ禍による自粛、都市化による運動環境の制限。

促進要因：オンラインと対面を併用し、慶應大学の知見を生かした子供たちにとって魅力的かつ楽しめるスポーツイベントを提供し参加を促す。参加を通して運動の楽しさや新たな魅力、大切さを知ることは促進要因になり得る。

#### ② 神奈川県在住の小学生の保護者：

阻害要因：子育てと仕事も働き盛りの忙しい年代であり、日頃からスポーツなど自分のことに使える時間が限られている。運動の重要性は認知しているものの、子育て世代は体力の衰えをそこまで実感する年代でもなく、スポーツ実施の必要性を感じていない。

促進要因：子供を参加させたいと思うような魅力のある休日の運動イベントや、オンラインで自宅から気軽に参加できる親子運動イベントを提供し、保護者が注力する子供をトリガーに保護者自身が運動のきっかけを作ることは促進要因になり得る。またイベントを通して保護者がデータで自分の体力を見直す機会や運動習慣が健康や社会貢献にもたらす効果を学ぶ機会を作り、運動の重要性を改めて理解することは継続実施へと繋がる可能性がある。

### (3) 本事業で期待される効果

メインターゲットの小学生の運動機会の創出だけでなく、仕事や育児で多忙な保護者や兄弟姉妹も一緒に参加できる仕組みを通して、親子・家族でスポーツの楽しさ、大切さを実感・理解する効果が期待される。また、スポーツデータやオンラインの活用は、これまで訴求が難しかったスポーツがあまり得意でない・好きでない子供たちや保護者にスポーツの新しい観点を提供するといった効果が期待される。結果として、イベントに参加する小学生、その保護者さらには家族らが自分の体に興味を持ち、スポーツ・運動の楽しさを感じ、身体活動増加が健康やSDGsの達成にも繋がることを理解することで、本事業が目指す継続的なスポーツ実施人口の拡大に寄与する効果が期待できる。

### 3. 本事業の実施内容

#### (1) 事業の実施概要

##### 「港北オンラインラジオ体操」（連携プログラム）の実施

本事業の連携プログラムとして、神奈川県・横浜市・港北区の小学生を主な対象に、ラジオ体操を入れた 20 分程度のオンライン運動イベントを実施した。ラジオ体操という日本独自の世代共通言語を軸としてプログラムを作成し、兄弟姉妹、保護者、祖父母ら世代横断で自宅から参加できるように工夫をした。横浜市港北区の協力のもと、港北区内の横浜市立小学校全生徒へチラシを配布し、夏休み期間中の 8 月 2 日から 8 月 13 日（金）までに 10 回、土日を除き実施した。時間のない就労世代も参加できるように早朝の時間を活用。ラジオ体操だけでなく、慶應大学スポーツ医学研究センターの協力のもと、身体活動・スポーツの大切さについても親子で学べるスポーツ SDGs ミニ講座や、5 分程度のオリジナル体操も行った。実施期間中に今回のプロジェクトのメイン事業である「神奈川&慶應スポーツ SDGs フェスティバス 2021」を告知し、参加を促した。

##### 実施概要

日時：2021 年 8 月 2 日（月）～6 日（金）、8 月 9 日（月）～13 日（金）の 10 回

開催時間：6:30-6:50

参加方法：Zoom もしくは YouTube

広報手段：港北区内の横浜市立小学校の全生徒を対象にハガキ型チラシ配布

プログラム内容：

1. 始まりの挨拶、ゲスト紹介
2. ラジオ体操第一・第二（オリジナル動画配信）
3. Sports SDGs クイズ（慶應大学小熊先生）
4. オリジナル体操（体力レベルに応じた体操）
5. 今日のひらがな発表（ひらがなラリー実施）・終わりの挨拶

##### メイン事業①「神奈川&慶應スポーツ SDGs フェスティバス 2021」の実施

神奈川県全域を対象に、オンラインと対面を併用したスポーツイベント「神奈川&慶應スポーツフェスティバル 2021」を実施した。対面イベントは、神奈川県の協力のもと、神奈川県立スポーツセンターを利用した。ターゲットとする小学生に対しては、パルクール体験や慶應大学体育会関係者によるスポーツ体験、さらには GPS 受信機を装着した走行データ取得など、子供たちの興味や参加意欲が喚起されるものとし、保護者も我が子を参加させたいと思うようなプ

プログラムを用意した。保護者は子どもと一緒に参加できる親子ヨガに加え、子どもと離れて自分のことを考え参加できるプログラムを子供とは別会場で実施。自身の健康状態や体力状況を見直す機会を提供した。対面イベントの事前と事後の2回、Zoomを活用した1時間のオンラインイベントを実施した。事前オンラインイベントでは、対面イベント当日の進行をスムーズにすることを目的に、スタッフ紹介・挨拶とプログラムの概要を説明し、残りの時間で自宅で出来る簡単な運動を実施した。事後オンラインイベントでは、対面プログラムの内容を振り返りつつ、イベント中に測定したGPS 走行データの見方や活用の仕方を解説した。プログラム全体を通して、慶應大学の協力のもと、スポーツSDGs についての講義や情報提供を実施。身体活動がもたらす多様な効果について親子で学べるようにした。

## 実施概要

### <事前オンラインプログラム>

日時：10月3日（日） 17時～18時 Zoom オンライン

対象：イベント参加申込者（親子）

プログラム内容：

- ① スタッフ挨拶/取り組み説明
- ② 小学生向け運動プログラム（体を自在に動かすコツ、速く走るコツ）
- ③ 保護者向け運動プログラム（運動不足解消の軽度な運動）
- ④ 親子運動プログラム（ヨガ的な静的プログラム）

### <オンサイト(対面)プログラム>

日時：2021年10月9日（土）

会場：神奈川県立スポーツセンター（神奈川県藤沢市善行）

対象：神奈川県にお住まいの小学生とその保護者・家族

人数：小学生[100]名 保護者[100-200]名

広報手段：「県のたより」、「タウンニュース」、港北オンラインラジオ体操参加者への告知

プログラム内容：

小学生

- ① 親子ヨガ
- ② アーバンスポーツ「パルクール」体験（株式会社PKMによる運営）
- ③ 走り方教室（男子100m五輪代表山縣選手のコーチをつとめた高野大樹氏、及び慶應大学の現役体育会陸上部員/OBによる指導）

④ 鬼ごっこを通じた体力測定 (GPS による走行データ測定)



図1 オンサイトプログラム (小学生向け) の様子

保護者

- ① 親子ヨガ
- ② ふじさわプラス・テン体操
- ③ 藤沢市保健医療センターの健康運動指導士によるセラバンド体操
- ④ 活動量測定 (イベント事前に計測したものを当日フォードバック) ・  
体力測定 (開眼片脚立ち、30秒椅子立ち上がりテスト、長座体前屈、握力、  
2ステップテスト、体組成など)

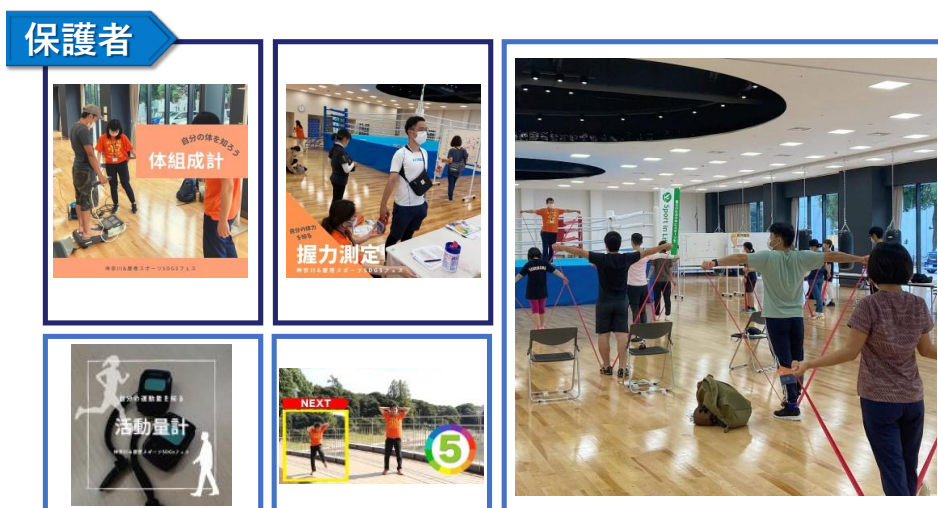


図2 オンサイトプログラム (保護者向け) の様子

### <事後オンラインプログラム>

日時：10月17日（日） 17時～18時 Zoom オンライン

対象：イベント申込者（親子）

プログラム内容：

- ① オンラインで親子ラジオ体操
- ② 小学生向けプログラム振り返り（KKPA 廣澤コーチ）
- ③ GPS データのフィードバックとデータの見方について（KKPA 田原コーチ）
- ④ 保護者向けプログラム振り返りとスポーツ SDGs について（慶應大学小熊先生）
- ⑤ 10月9日アンケート結果のフィードバック（慶應大学小熊先生）
- ⑥ ヨガポーズで記念撮影

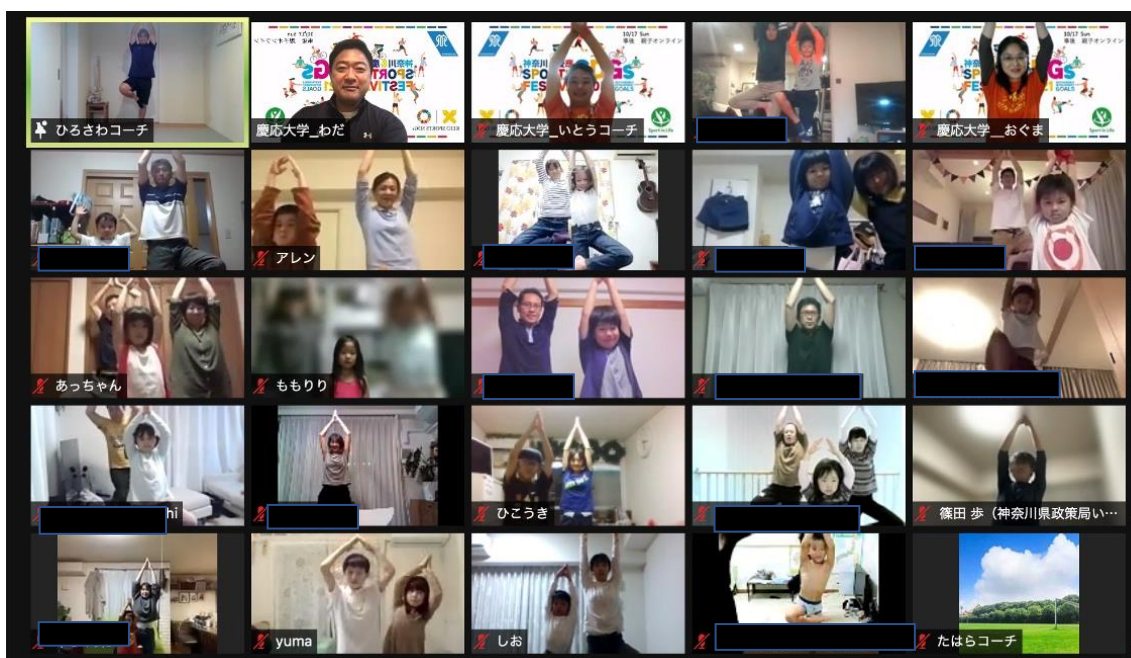


図3 事後オンラインイベントの様子

### メイン事業②「神奈川オンラインラジオ体操」の実施

上記メイン事業①及び連携プログラムに連動する形で「神奈川オンラインラジオ体操 2021-2022 冬」を実施した。神奈川&慶應スポーツ SDGs プロジェクト参加者、連携プログラム（夏の港北オンラインラジオ体操）参加者及び横浜市・港北区の小学生を主な対象に、夏と同様にラジオ体操を入れた20分程度の軽度な運動プログラムをオンライン媒体で早朝に実施した。12月中に3回、1月に3回、合計6回実施。子供たちの冬休みの生活リズム維持と運動不足解消を狙いつつ、保護者や家族の参加も促した。慶應大学の協力を得て、食事の大切やスポーツとSDGsの関係について親子で学ぶミニ講座を毎回設定した。5分程



度のオリジナル体操のパートでは慶應大学の現役体育会学生が毎回ゲスト参加し、各運動部で実施されているトレーニングを体験。1月4日には横浜市をホストタウンとするラグビーリーグワン・横浜キヤノンイーグルスのGMや選手たちがゲスト参加するなど、参加者が飽きずに楽しく参加できる工夫をした。毎回プログラムの最後にひらがなを一文字発表し、全6回のひらがなを並び替えた言葉でプレゼントに応募できる「ひらがなラリー」も子供たちの参加喚起を促した。

### 実施概要

日時：2021年12月27日（月）～29日（金）、2022年1月4日（火）～6日（木）の6回

開催時間：6:30-6:50

参加方法：Zoom もしくは YouTube

広報手段：港北区内の横浜市立小学校の全生徒を対象にハガキ型チラシ配布

プログラム内容

1. 始まりの挨拶、ゲスト紹介
2. ラジオ体操第一・第二（オリジナル動画配信）
3. 学びの時間（食育、スポーツとSDGsの関係など）
4. オリジナル体操（慶應大学体育会学生が作成したオリジナル体操）
5. 今日のひらがな（ひらがなラリー実施）



図4 横浜市港北区内の小学生に配布したチラシ兼ラジオ体操カード

## (2) 事業の実施結果

### 神奈川慶應スポーツ SDGs フェスティバル 2021

#### ① 10月9日対面イベント実施結果

	小1	小2	小3	小4	小5	小6	合計
男子	14	17	9	14	6	8	68
女子	5	11	8	3	3	1	31
合計	19	28	17	17	9	9	99

表1 神奈川&慶應スポーツ SDG フェスティバル 2021 参加者（小学生）内訳

新型コロナ対策の人数制限のため、保護者は小学生1名につき1人のみ参加とした。上記表の通り、合計99組の親子が参加した。

保護者プログラムは任意参加としたため正確な参加人数は残せなかったが、70名からアンケートの回答を得た。参加した子供が99名であったので、少なくとも来場した70%の保護者が保護者プログラムに参加した。

#### ② 事前オンラインイベント実施結果

参加については推奨とし任意参加とした。スタッフと合わせて66の参加者数（Zoomのレポート記録）であった。スタッフを除くと親子でおよそ60組、120名参加していたことになる。対面イベントに対して約60%の参加率であった。

#### ③ 事後オンラインイベント実施結果

参加については推奨とし任意参加とした。スタッフと合わせて44名の参加者数（Zoomレポート記録）であった。スタッフを除くと親子でおよそ40組、80名参加していたことになる。対面イベントに対しておよそ40%の参加率であった。

### 神奈川オンラインラジオ体操実施結果

毎回の参加者は下表の通りであった。Zoomの画面をオンにしていた参加者の状況や事後アンケートの結果からも、兄弟姉妹や親子で参加しているケースが多かったので、Zoomの1参加者、YouTubeの1視聴回数につき、仮に2名で参加していたと想定した場合、毎回平均で約300名（運営スタッフを含む）が参加していたことになり、全6回の延べ参加人数は（スタッフ含めて）1700名を超えるイベントとなった。

	ZOOM 参加 数	YOUTUBE 視聴回数	ZOOM+YOU TUBE	2人で参加と 想定した場合
12月27日	74	114	188	376
12月28日	69	93	162	324
12月29日	69	78	147	294
1月4日	64	95	159	318
1月5日	62	56	118	236
1月6日	64	47	111	222
平均	67	81	148	296

表2 神奈川オンラインラジオ体操 2021-2022 冬参加者数

#### 4. 本事業の実施体制

##### ① 代表団体

一般社団法人慶應ラグビー倶楽部(運動プログラムの企画・運営総括・事務局)

##### ② 構成団体

慶應義塾大学(学術的知見からのプログラム作成支援、測定補助及び結果の解析)

神奈川県(実証におけるフィールド調整支援全般、横展開補助)

パフォーマンスゴールシステム株式会社(コーチ派遣、測定実務)

株式会社イティサス(イベント事務局運営補助、データ分析・フィードバック支援)

株式会社タウンニュース社(募集協力、広報支援)

認定 NPO 法人湘南ふじさわシニアネット(募集協力、広報支援、高齢者 IT 支援)

##### ③ 協力団体

横浜市港北区

神奈川県藤沢市

## 5. 事業の実施効果（スポーツ実施頻度、実施意欲の改善効果）

### （1）効果検証方法

#### 神奈川慶應スポーツ SDGs フェスティバル 2021

イベント実施後に書面によるアンケート調査を実施した。参加前のスポーツ実施状況や、プログラム参加前との意欲の変化、感想や自由コメント等の定性データを収集・解析することで、参加者の状況把握とプログラムの効果を検証した。また、希望する保護者を対象に、活動量計による継続的身体活動調査を3回に分けて実施した。イベント前には日常生活の身体活動量を把握。イベント後にも計測することで、イベント参加前後でどのように変化したかを定量的に調査した。

#### 神奈川オンラインラジオ体操

イベント実施後にオンライン形式のアンケート調査を実施した。冬休みの運動習慣や参加頻度をヒアリングした。連携プログラムである夏のオンラインラジオ体操や、メイン事業①の参加者がどの程度の割合で参加していたかも調査した。また、今回の取り組みの感想や改善点など自由回答の欄も設定した。

## (2) 効果検証の結果

### 神奈川&慶應スポーツ SDGs フェスティバル調査結果

参加した小学生に関して、イベント参加前の運動・スポーツ実施状況とイベント後の運動・スポーツ嗜好の変化について図5に示した。

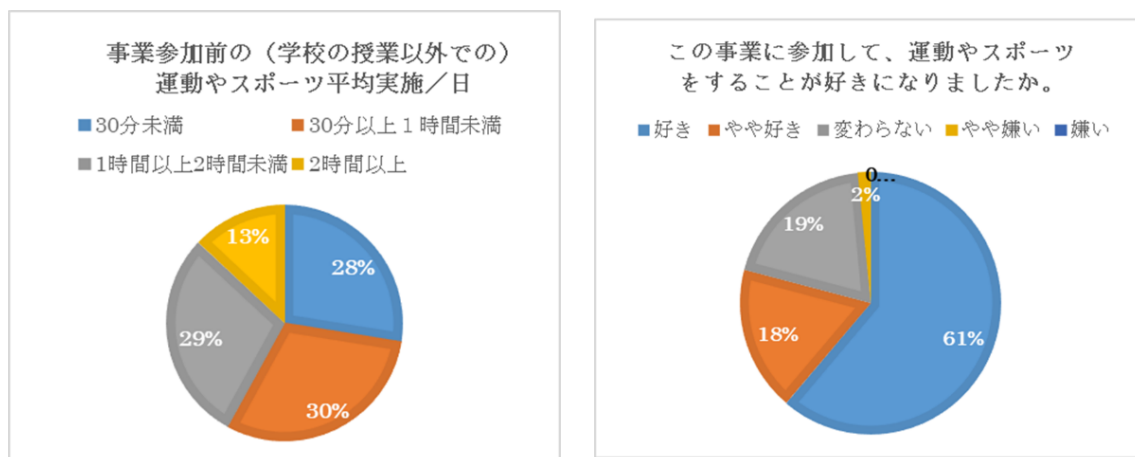
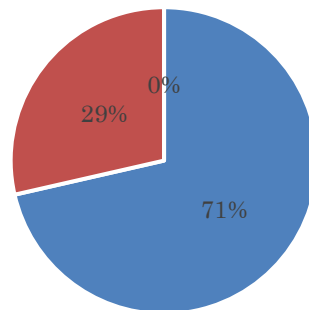


図5 イベント参加前の運動・スポーツ平均実施時間（/日、左図）と運動・スポーツ嗜好の変化（右図）

回答者（小学生）の79%が今回のイベントへ参加して運動やスポーツを好き・やや好きになったと回答した。

また、図6に示す通り、「現在定期的に運動・スポーツを実施してない」と回答した28名のうち、20名（71%）が「運動・スポーツをする時間を増やしたいと思う」と回答した。

問3：事業参加後の運動・スポーツ実施への意欲の変化  
(現在定期的に実施していない方)



- 運動・スポーツをする時間を増やしたいと思う
- 変わらない
- 運動・スポーツをする時間を増やしたいと思わない

図6 運動・スポーツ実施への意欲の変化

保護者からは当日70名よりアンケートの回答を得た。年齢層は、30歳代が15名、40歳代が48名、50歳代以上が6名であった。仕事をしている有職者が61名（アルバイト・パートタイムの17名を含む）と約9割を占めた。イベント情報の入手方法としては、「県のたより」が25名と最も多く、「タウンニュース」、「ホームページ」、「夏のオンラインラジオ体操からの案内」がそれぞれ10名ずつであった。保護者の週1回以上の運動実施状況は、表3の通りであった。運動・スポーツの実施が週1回未満の方が6割以上であったが、イベント参加後のアンケートでは、運動・スポーツ実施が週1回未満と回答された方のほぼ全員が、なんらか運動・スポーツを実施したいと答えた。

表3 週に1回以上運動/スポーツ実施についてのステージ分類（保護者）

	n	%
現在定期的に実施・6か月以上継続	20	29.0
現在定期的に実施・始めてから6か月以内	6	8.7
現在実施しているが定期的ではない	14	20.3
現在していないが6か月以内に始めたい	20	29.0
現在しておらず今後もするつもりはない	9	13.0
合計	69	100.0

保護者向けの活動量計による日常の身体活動量計測は、対面イベント前に希望者 78 名に対して実施した。78 名の 1 日の平均 (SD) 歩数は 7650(2511) 歩、中高強度身体活動時間 (moderate to vigorous intensity physical activity, MVPA: 3METs 以上の強度の身体活動を行った時間の合計) は 65(26) 分であった。座位行動時間 (1.5METs 以下の強度の時間の合計) は 506(162) 分であった。また、イベント実施後にも活動量計調査を行った 57 名について、前後の比較をしたところ、歩数、MVPA ともに有意に増加した (表 4)。座位行動時間は有意な変化を認めなかった。少なくともイベント実施直後には、MVPA が増加しており、意識して身体を動かす時間が増えたことを示唆している。

表 4 イベント前後の身体活動量の変化

	イベント前	イベント直後	P 値
歩数 (歩/日)	7845(2539)	8434(2733)	0.006
MVPA (分/日)	66(28)	72(30)	0.005
座位時間 (分/日)	520(160)	534(142)	0.317

平均 (SD)

イベント直後の活動量増加がその後の継続的な運動習慣獲得につながるためには、モチベーションを維持継続していく仕組みが必要である。今回の参加者の SNS 利用状況は下表の通りであったことを参考に、LINE を活用した情報提供を実施した。このような機会を活用し、継続的な運動習慣獲得に繋がられる人、繋がられない人の特徴を明らかにし、繋がられない人については、さらに何を補足する必要があるのか検討していく必要がある。

表 5 アンケート回答保護者の SNS の使用状況



SNS	投稿・閲覧	閲覧のみ	ほぼ利用なし	アカウントなし
FACEBOOK	5	24	17	22
INSTAGRAM	3	20	12	30
TWITTER	0	16	14	36
LINE	49	15	2	2
その他	1	1	1	9

## オンラインラジオ体操アンケート結果

実施後アンケートでは、回答者（n=39）の72%が夏のオンラインラジオ体操（連携プログラム）にも参加していたと回答。一過性のイベントではなく、今後も長期休暇に定例実施することで定着し、子供たちに運動機会の提供や休暇中の生活リズム維持へ貢献する事業としての可能性を示した。また、回答した小学生のおよそ60%は冬休み中の運動日数が週0-4日にとどまっていると回答（図7）。冬休みは子供たちも運動不足になりがちなのが改めて示されると共に、自由回答では冬休み中早朝6回の運動機会は貴重だった、今後も続けて欲しいなど冬休みの運動不足を裏付ける意見が多く見られた。

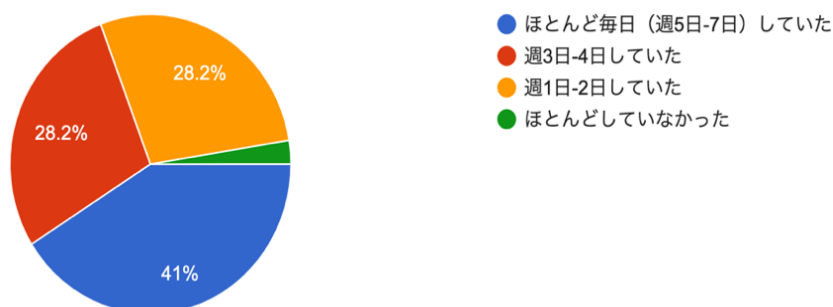


図7 冬休み中の運動習慣（オンラインラジオ体操は除く）

また、図8に示す通り、保護者の60%が全6回参加したと回答したことから、保護者も子供と高い頻度で一緒に参加していたことを示唆している。

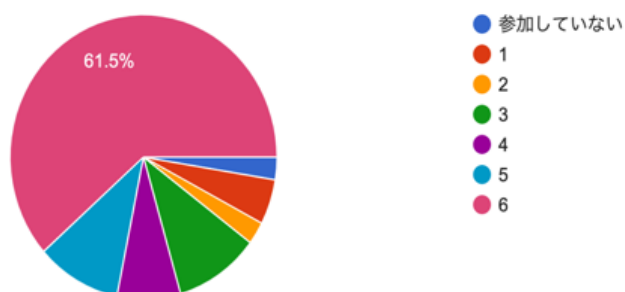


図8 保護者の冬のオンラインラジオ体操参加回数

## 6. スポーツ実施改善の要因の分析（阻害要因や促進要因の仮説検証）

改善：オンラインとオンサイト（対面）を併用し、参加意欲を喚起する親子スポーツイベントを提供できた。参加者の高い満足度や運動・スポーツに対するポジティブな影響が見られた。

要因：慶應大学の知見と実績に裏づけられた高クオリティのプログラム、大学・自治体・プロフェッショナルコーチなど、構成団体それぞれの強みを生かした実施体制。

改善：就労・子育て世代へのアプローチに成功した。

要因：子供をきっかけとした巻き込みや単発イベントに終わらさない工夫（大学による活動量計データ活用や前後のオンラインセッションなど）、就労世代が参加しやすいオンラインの活用・早朝時間の活用。

改善：長期休暇中の運動機会提供・生活リズム維持への貢献

要因：オンラインで自宅からの気軽さ、早朝ラジオ体操という世代間の共通言語を活用したプログラム、楽しみや学びがあるプログラム内容。

## 7. 本事業から得られた波及効果

当初からの狙いであるが、メインターゲットである子どもの参加をトリガーに、保護者世代の運動参加を促すことができた。日常生活における運動量の可視化やイベント当日の体力測定など、慶應大学の協力のもとデータ・エビデンスに基づく保護者向けプログラムを提供した結果、アンケートからも家庭でスポーツや運動について会話をした様子が多く見られた。また、使用した施設から来年度の問い合わせがあったことや他の自治体の関係者からも同様のイベント開催の可能性について相談があった。

## 8. 今後の事業展開予定

### （1）事業継続や横展開に向けたポイント、課題

今回の取組を継続・自走化させるためには、プログラムを実施できる人材、プログラムの汎化・パッケージ化、安定した運営資金の確保が必要不可欠である。実施した施設から来年度の問い合わせや、オンラインラジオ体操については毎回の長期休暇に開催して欲しい希望があるなど、プログラムは地域向けの運動習慣定着、スポーツイベントの一環として継続できる可能性が見られた。また、健康経営を掲げる企業向けにプログラムをカスタマイズして提供すると

いった発展の可能性も考えられる。今回の成果を含めて各ステークホルダーにどのように発信し、協力体制を構築できるかがポイントとなる。

## （２）次年度以降の事業継続、横展開の計画

本実証において明らかになった効果検証結果と、さらに磨き上げたプログラムを基に、神奈川県や慶應義塾大学とも連携しながら県内を中心に地域での横展開を図っていきたい。具体的には、2020年夏から実施しているオンラインラジオ体操については神奈川県や港北区と2022年夏の実施に向けて具体的な調整を進めていく。メイン事業①のスポーツSDGsフェスティバルについては、神奈川県下の基礎自治体での実施の可能性や、健康経営を企業理念に掲げる企業への福利厚生プログラムとして応用する形での展開も目指しつつ、本年実施した県立スポーツセンターでの再実施も検討して行きたい。一方で、横展開には今回のようなイベントを企画・運営・実施できる人材の育成が不可欠である。そのために、大学や行政との連携をいかしてスポーツ実施者増加策を実行に移せる人材を育成するプログラムの作成についても検討して行く。地域にオンラインと対面を併用したデータ駆動型の運動プログラムを実施、指導をすることが出来る人材を増やしていき、中長期的に地域で自主的な取り組みが生まれ、持続的に身体活動、スポーツ振興の取組みの循環を目指す。シンポジウム等で積極的に成果を発信しつつ、現在繋がりのある基礎自治体を中心に事業化の展開を探る。また、企業との協業・協賛による持続的な実施に向けたコンソーシアム等の構築も調整を進めていく。

## （３）今後の事業展開に向けて期待される Sport in Life プロジェクトにおける取組

実証を行った事業について結果をPRするとともに、継続的な実施に向けて企業等とのマッチングの機会を作るなど、調整面についても Sport in Life プロジェクトとしての動きを期待したい。

## 9. 終わりに

今回の公募事業を契機に産学公が連携して実際に事業を実施し効果を検証する機会を得たが、今回の成果を単発で終わらせずに今後に繋げることが何よりも大切だと考えている。そのためには各ステークホルダーの立場やメリット・デメリットを俯瞰しつつ全体をシステムとして進めていく必要がある。「木も見て、森も見る」というシステムデザインの基本概念を念頭に、次年度以降の事業継続・自走化・横展開にチャレンジしていきたい。

2021年10月9日(土)

神奈川&慶應スポーツ SDGs フェスティバル 当日実施アンケート

調査票

## 運動・スポーツの実施状況に関するアンケート

このアンケートでは、運動・スポーツ等に関する色々なことをお聞きします。運動・スポーツ実施率向上のために参考にさせていただきます。

なお、回答いただいた内容については厳重に秘密を守り、データは統計的に処理され、個人が特定されるような形で外部に出ることはありませんのでご安心ください。

### 《お願い》

1. 回答は、ご本人がご記入してください。
2. 当てはまる回答の番号に○印をつける質問と、具体的に文字や数字を記入いただく質問があります。
3. 似たような質問があるかもしれませんが、どれも大切な質問です。飛ばさずにお答えください
4. このアンケートは全部で12ページあります。
5. ご不明な点等ございましたら、担当スタッフにおたずねください。

### あなたご自身とご家族についておたずねします

問 1. あなたの年齢についてお伺いします。

1. 20代      2. 30代      3. 40代      4. 50代以上      5. 答えたくない

問 2. あなたの同居のご家族についてお伺いします。あてはまる番号すべてに○をつけてください。

1. 配偶者
2. 子(未就学児 人、小学生 人、中学生 人、高校生 人、それ以上 人)
3. その他( )

問 3. あなた自身のことについてお伺いします。あてはまる番号ひとつに○をつけてください。

(1) あなたの現在の健康状態はいかがですか。

- |             |                  |                |
|-------------|------------------|----------------|
| 1. 健康だと思う   | 2. どちらかという健康だと思う | 3. あまり健康だと思わない |
| 4. 健康だと思わない | 5. わからない         |                |

(2) 健康診断は定期的に受けていますか

- |               |                 |
|---------------|-----------------|
| 1. 毎年受けている    | 2. 毎年ではないが受けている |
| 3. 全く受けたことがない |                 |

問 4. あなたは有給の仕事をしていますか。あてはまる番号ひとつに○をつけてください。

- |      |            |                   |
|------|------------|-------------------|
| 1. 無 |            |                   |
| 2. 有 | 1. フルタイム勤務 | 2. アルバイト・パートタイム勤務 |
|      | 3. 自営業・自由業 | 4. その他            |
|      | ( )        | ( )               |

問 5. 最終学歴はどれにあたりますか。あてはまる番号ひとつに○をつけてください。

- |        |         |              |
|--------|---------|--------------|
| 1. 中学校 | 2. 高等学校 | 3. 短期大学・専門学校 |
| 5. 大学  | 6. 大学院  | 7. その他       |
| ( )    | ( )     | ( )          |

問 6. あなたの SNS 利用状況をお伺いします。

次の質問文を読んで、その下に示された 1～4 の数字のうち、あてはまる番号ひとつに○をつけてください。

	投稿・閲覧する	閲覧のみ	ほとんど利用しない	アカウントを持っていない
(1) Facebook	1	2	3	4
(2) Instagram	1	2	3	4
(3) Twitter	1	2	3	4
(4) LINE	1	2	3	4
(5) その他 使用しているものがあれば追記してください ( )	1	2	3	4

問 7. あなたの現在の暮らし向きは総合的にみてどう感じていますか。あてはまる番号ひとつに○をつけてください。

1. 大変苦しい	2. やや苦しい	3. 普通	4. ややゆとりがある
5. 大変ゆとりがある			

問 8. 現在、たばこを吸っていますか。あてはまる番号ひとつに○をつけてください。

1. 吸わない	2. 吸っていたがやめた	3. 吸っている
---------	--------------	----------

問 9. 飲酒についてお伺いします。お酒を飲む頻度はどれくらいですか。



あてはまる番号ひとつに〇をつけてください。

- |          |          |                 |          |
|----------|----------|-----------------|----------|
| 1. 毎日    | 2. 週5～6日 | 3. 週3～4日        | 4. 週1～2日 |
| 5. 月1～3日 | 6. 月1日未満 | 7. お酒を飲まない→問11へ |          |

問 10. 「問9」で「1」～「6」に「〇」印をつけた方にお伺いします。飲酒日の1日当たりの飲酒量は清酒換算でどのくらいですか。あてはまる番号ひとつに〇をつけてください。

- |         |           |           |           |
|---------|-----------|-----------|-----------|
| 1. 1合未満 | 2. 2～3合未満 | 3. 3～4合未満 | 4. 4～5合未満 |
|---------|-----------|-----------|-----------|

5. 5合以上

[清酒1合(180ml)の目安]

ビール中瓶1本(約500ml)、焼酎35度(80ml)、ウイスキーダブル1杯(60ml)

ワイン2杯(240ml))

## 運動・スポーツ習慣についておたずねします

問 11 以降の設問については、特に指定がない場合、次の意味を表します。

【身体活動】 身体を動かす行為全般

【運動・スポーツ】 意図的に身体を動かす、歩行と同程度以上強度のある行為：

例：身体活動：通勤で歩く、家事をする、仕事で荷物を運ぶ

運動・スポーツ：散歩、体操、ストレッチ、球技、水泳

現在(直近1ヶ月)と、コロナウイルス感染症の拡大以前(2020年2月よりも前)と比べた状況についてお伺いします。

問 11. 日頃どれくらい運動をしていますか。あてはまる欄に○をつけください。

	現在	新型コロナ感染症拡大前
1. ほとんど毎日(週 5-7 程度)している		
2. 週 3-4 日している		
3. 週 1-2 日している		
4. ほとんど全くしていない		

問 12. 運動を行う日は 1 日どれくらいの時間行いますか。

	現在	新型コロナ感染症拡大前
一日合計	( )時間( )分	( )時間( )分

⇒具体的にはどんな運動・スポーツを行っていますか。行っているものについて、1 回に行う時間(分)と1週間に行う回数を記入してください。

種類	1 回の時間(分)、実施回数
1. 有酸素運動(ウォーキング、ジョギング、水泳など)	1 回 ( )分、週( )回
2. 筋カトレーニング(腹筋、背筋、スクワットなど)	1 回 ( )分、週( )回
3. ストレッチ(柔軟体操)	1 回 ( )分、週( )回
4. バランス体操(片足立ちなど)	1 回 ( )分、週( )回
5. その他( )	1 回 ( )分、週( )回

問 13. 日常生活の身体活動についてお伺いします。

日頃歩行または同等の強さの身体活動を、1日合計でどれくらい行っていますか。

(通勤や買い物など日常生活で行う歩行はこちらに含めてください。「問12」でご記入いただいた運動は含めません。)

	現在	新型コロナ感染症拡大前
一日合計	( )時間( )分	( )時間( )分

問 14. 普段の1日の中で、どのくらいの時間、座ったり横になったりして過ごしますか  
(読書や職場でのデスクワークの時間は含めます。睡眠時間は含めないでください)

	現在	新型コロナ感染症拡大前
一日合計	( )時間( )分	( )時間( )分

問 15. 問14で回答した「座ったり横になったりして過ごす時間」のうち、テレビやパソコン、スマートフォンなどスクリーンを見ている時間は、1日どれくらいですか。

	現在	新型コロナ感染症拡大前
一日合計	( )時間( )分	( )時間( )分

問 16. 運動・スポーツについて、現在の実施状況と今後の予定についてお伺いします。あてはまる番号ひとつに○をつけてください。なお「定期的」とは、週に1回以上運動・スポーツを実施することを指します。

1. 現在定期的に運動・スポーツをしており、6ヶ月以上継続している
2. 現在定期的に運動・スポーツをしているが、始めてから6ヶ月以内である
3. 現在運動・スポーツをしているが、定期的ではない
4. 現在運動・スポーツはしていないが、6ヶ月以内に始めようと思っている
5. 現在運動・スポーツはしておらず、今後もするつもりはない

問 17. 過去 1 年間で、運動・スポーツを実施した方にお伺います。あなたが運動・やスポーツを実施したのはどのような理由からですか。あてはまる番号最大3つに○をつけてください。

- |                |                     |               |
|----------------|---------------------|---------------|
| 1. 健康のため       | 2. 体力増進・維持のため       | 3. 筋力増進・維持のため |
| 4. 楽しみ、気晴らしとして | 5. 運動不足を感じるから       |               |
| 6. 精神の修養や訓練のため | 7. 自己の記録や能力を向上させるため |               |
| 8. 家族のふれあいとして  | 9. 友人・仲間との交流として     |               |
| 10. 美容のため      | 11. 肥満解消、ダイエットのため   |               |
| 12. その他(具体的に:  |                     | )             |

問 18. 子供のころ(小学生まで)についてお伺いします。体育の授業以外で、週に何日程度、クラブや少年団などで運動・スポーツ(サッカー、バスケットボール、ダンス・バレエ、スイミングスクールなど)を実施していましたか。あてはまる番号ひとつに○をつけてください。

- |          |          |          |          |          |
|----------|----------|----------|----------|----------|
| 1. 週6日以上 | 2. 週4～5日 | 3. 週2～3日 | 4. 週1日程度 | 5. 週1日未満 |
|----------|----------|----------|----------|----------|

問 19. これまで(小学生～現在まで)に以下のような運動・スポーツ活動について、実施した際に楽しいと感じましたか。それぞれ回答欄に以下の番号を記入してください。

- |                    |                  |                |
|--------------------|------------------|----------------|
| 1. 楽しかった           | 2. どちらかといえば楽しかった | 3. どちらともいえない   |
| 4. どちらかといえば楽しくなかった | 5. 楽しくなかった       | 6. 実施したことがなかった |

	回答欄
1 学校の体育の授業	

2 運動・スポーツに関連する学校の部活動	
3 運動・スポーツに関連する学校のサークル活動	
4 地域のスポーツクラブ(総合型地域スポーツクラブなど)での活動	
5 民間のスポーツクラブ(フィットネスクラブや各種スクールなど)での活動	
6 個人・友人・家族で自由に行った運動・スポーツ活動	
7 その他の運動・スポーツ活動	

問 20. 現在、周りの人と比較して、自分は運動・スポーツをすることが得意であると思いますか。それとも、苦手であると思いますか。あてはまる番号ひとつに○をつけてください。

- |                   |                   |            |
|-------------------|-------------------|------------|
| 1. 得意だと思う         | 2. どちらかといえば得意だと思う | 3. 平均的だと思う |
| 4. どちらかといえば苦手だと思う | 5. 苦手だと思う         | 6. わからない   |

問 21. 自分の自由な時間(余暇時間)の使い道を考える際に、参考にする情報源は何ですか。あてはまる番号最大3つに○をつけてください。

- |  |                |            |
|--|----------------|------------|
| 1. テレビ番組                               | 2. ラジオ番組       | 3. 新聞      |
| 4. 雑誌・週刊誌                              | 5. 書籍(新聞・雑誌以外) | 6. フリーペーパー |
| 7. (インターネット)ニュース・情報サイト                 |                |            |
| 8. (インターネット)ネット動画、ネットラジオ               |                |            |
| 9. (インターネット)掲示板、まとめサイトなど不特定多数のウェブサイト   |                |            |
| 10. SNS(Facebook・Twitter・Instagram など) | 11. 伝聞・口コミなど   |            |
| 12. その他( )                             |                |            |

問 22. 定期的に運動することに対するあなたの自信の程度についてお伺いします。

次の質問文を読んで、その下に示された 1～5 の数字のうち、あてはまる番号ひとつに○をつけてください。

	全くそう思わない	あまりそう思わない	どちらともいえない	ややそう思う	かなりそう思う
(1) <u>少し疲れているときでも、運動する自信がある</u>	1	2	3	4	5
(2) <u>あまり気分が乗らないときでも、運動する自信がある</u>	1	2	3	4	5
(3) <u>忙しくて時間がないときでも、運動する自信がある。</u>	1	2	3	4	5
(4) <u>あまり天気がよくないときでも、運動する自信がある</u>	1	2	3	4	5

### 地域とのかかわりについておたずねします

問 23. あなたがお住まいの地域の人々は、一般的に信用できると思いますか。次のうちからあてはまる番号ひとつに○をつけてください。

- |              |             |              |
|--------------|-------------|--------------|
| 1. とても信用できる  | 2. まあ信用できる  | 3. どちらともいえない |
| 4. あまり信用できない | 5. 全く信用できない |              |

問 24. あなたがお住まいの地域において、あなたと違う世代の方と交流する機会がありますか。会った時に話をするなども含みます。次のうちからあてはまる番号ひとつに○をつけてください。

- |          |            |
|----------|------------|
| 1. とてもある | 2. まあまあ、ある |
| 3. あまりない | 4. ほとんどない  |

問 25. あなたは、地域の人とどの程度かかわりを持っていますか。次のうちから最も近いと思われる番号ひとつに○をつけてください。

- |                |               |
|----------------|---------------|
| 1. 相談し合える人がいる  | 2. 立ち話をする人がいる |
| 3. あいさつをする人がいる | 4. つきあいはない    |

問 26. あなたのお住まいの地域は、困ったときに助け合い、支えあうと思いますか。次のうちから最も近いと思われる番号ひとつに○をつけてください。

- |           |                 |                   |
|-----------|-----------------|-------------------|
| 1. そう思う   | 2. どちらかといえばそう思う | 3. どちらかといえばそう思わない |
| 4. そう思わない | 5. わからない        |                   |

問 27. あなたの地域におけるボランティア活動や趣味のグループの参加状況について、お聞きします。どのような活動に参加していますか。あてはまる番号すべてに○をつけてください。参加していない場合は、「10.」に○をつけてください。

- |                   |                       |
|-------------------|-----------------------|
| 1. スポーツ・運動に関係した活動 | 2. 文化・芸術に関係した活動       |
| 3. まちづくりのための活動    | 4. 子供を対象とした活動         |
| 5. 高齢者を対象とした活動    | 6. 防犯・防災に関係した活動       |
| 7. 自然や環境を守るための活動  | 8. 食生活など生活習慣の改善のための活動 |
| 9. その他の活動( )      | 10. 参加していない           |

問 28. この2週間のあなたの状況についてお伺いします。(1)～(5)について、あてはまる番号ひとつに○をつけてください。

	いつも	ほとんどいつも	半分以上の期間を	半分以下の期間を	ほんのたまに	全くない
(1) 明るく、楽しい気分で過ごした	5	4	3	2	1	0
(2) 落ち着いた、リラックスした気分で過ごした	5	4	3	2	1	0
(3) 意欲的で、活動的に過ごした	5	4	3	2	1	0
(4) ぐっすりと休め、気持ちよくめざめた	5	4	3	2	1	0
(5) 日常生活の中に、興味のあることがたくさんあった	5	4	3	2	1	0



## 参加したイベントに関連しておたずねします

問 29. このイベントをどこで知りましたか。あてはまる番号ひとつに○をつけてください

1	オンラインラジオ体操参加者への案内
2	県の便り
3	タウンニュース
4	ホームページ
5	SNS(インスタグラム、ツイッター)
6	その他( )

問 30. この事業に参加する前の運動・スポーツの実施状況についてお伺いします。あてはまる番号ひとつに○をつけてください。

1	週に1回以上の頻度で運動・スポーツを実施していた。
2	週に1回未満の頻度であるが定期的に運動・スポーツを実施していた。
3	不定期ではあるが、年に数回程度は運動・スポーツを実施していた。
4	運動・スポーツを全く実施していなかった。

問 31. 現在定期的に運動・スポーツを実施していない方(問 30 で②～④と回答した方)にお伺いします。この事業に参加した後の運動・スポーツへの意欲の変化について教えてください(まだ実施に至ってなくても構いませんので、運動・スポーツ実施への意欲について教えてください。)。あてはまる番号ひとつに○をつけてください。

1	週1日以上、運動・スポーツを実施したいという意欲を持つようになった。
2	週1日までは難しくても、定期的に運動・スポーツを実施したいという意欲を持つようになった。
3	定期的には難しいが、機会があれば運動・スポーツを実施したいという意欲を持つようになった。
4	運動・スポーツを実施したいという意欲は持っていない(機会があっても実施したいとは思わない。)
5	その他( )

～質問は以上です。ご協力いただき誠にありがとうございました～

お子様については別紙にお答えください。

(別紙)

イベントに参加されたお子様についてお伺いします。お子様毎にご記入をお願いします。

小学( 年生) 男・女

問1. この事業に参加して、運動やスポーツをすることを好きになりましたか。	
1	好き
2	やや好き
3	変わらない
4	やや嫌い
5	嫌い

問2. この事業に参加する前、(学校の体育の授業以外で)運動やスポーツを1日に平均でどれくらい実施していましたか。	
1	30分未満
2	30分以上1時間未満
3	1時間以上2時間未満
4	2時間以上

問3. 現在定期的に運動・スポーツを実施していない方(問2で①と回答した方)にお伺いします。この事業に参加した後の運動・スポーツ実施への意欲の変化について教えてください(まだ実施に至ってなくても構いませんので、運動・スポーツ実施への意欲について教えてください)。	
1	運動・スポーツをする時間を増やしたいと思う
2	変わらない
3	運動・スポーツをする時間を増やしたいと思わない

現在学校の授業以外で行っている運動・スポーツについて教えてください。

種目( )、1回( )時間、週( )回

種目( )、1回( )時間、週( )回

種目( )、1回( )時間、週( )回

運動・スポーツ以外に習い事をしていますか。

いいえ

はい 何を( ) 週( ) 回

ID:

2022年1月実施アンケート（タニタ社製活動量計による身体活動量測定を希望された保護者対象のアンケート）

調査票

## 運動・スポーツの実施状況に関するフォローアップアンケート

このアンケートでは、運動・スポーツ等に関する色々なことをお聞きします。運動・スポーツ実施率向上のために参考にさせていただきます。  
なお、回答いただいた内容については厳重に秘密を守り、データは統計的に処理され、個人が特定されるような形で外部に出ることはありませんのでご安心ください。

### 《お願い》

6. 回答は、ご本人がご記入してください。
7. 当てはまる回答の番号に○印をつける質問と、具体的に文字や数字を記入いただく質問があります。
8. 似たような質問があるかもしれませんが、どれも大切な質問です。飛ばさずにお答えください

問1. 現在(直近1ヶ月)の運動・スポーツの実施状況についてお伺いします。あてはまる番号ひとつに○をつけてください。

1	週に1回以上の頻度で運動・スポーツを実施している。
2	週に1回未満の頻度であるが定期的に運動・スポーツを実施している。
3	不定期ではあるが、年に数回程度は運動・スポーツを実施している。
4	運動・スポーツを全く実施していない。

9. このアンケートは裏表になっております。

特に指定がない場合、次の意味を表します。

**【身体活動】** 身体を動かす行為全般

**【運動・スポーツ】** 意図的に身体を動かす、歩行と同程度以上強度のある行為：

例：身体活動：通勤で歩く、家事をする、仕事で荷物を運ぶ

運動・スポーツ：散歩、体操、ストレッチ、球技、水泳

⇒実施している方は、具体的にどんな運動・スポーツを行っていますか。行っているものについて、1回に行う時間(分)と1週間に行う回数を記入してください。

種類	1回の時間(分)、実施回数
6. 有酸素運動(ウォーキング、ジョギング、水泳など)	1回( )分、週( )回
7. 筋力トレーニング(腹筋、背筋、スクワットなど)	1回( )分、週( )回
8. ストレッチ(柔軟体操)	1回( )分、週( )回
9. バランス体操(片足立ちなど)	1回( )分、週( )回
10. その他( )	1回( )分、週( )回

問2. 日常生活の身体活動についてお伺いします。

日頃歩行または同等の強さの身体活動を、1日合計でどれくらい行っていますか。

(通勤や買い物など日常生活で行う歩行はこちらに含めてください。)

一日合計	( )時間( )分
------	-----------

問3. 普段の1日の中で、どのくらいの時間、座ったり横になったりして過ごしますか(読書や職場でのデスクワークの時間は含めます。睡眠時間は含めないでください)

一日合計	( )時間( )分
------	-----------

問4. 問3で回答した「座ったり横になったりして過ごす時間」のうち、テレビやパソコン、スマートフォンなどスクリーンを見ている時間は、1日どれくらいですか。

一日合計	( )時間( )分
------	-----------

問5. 運動・スポーツについて、現在の実施状況と今後の予定についてお伺いします。あてはまる番号ひとつに○をつけてください。なお「定期的」とは、週に1回以上運動・スポーツを実施することを指します。

1. 現在定期的に運動・スポーツをしており、6ヶ月以上継続している
2. 現在定期的に運動・スポーツをしているが、始めてから6ヶ月以内である
3. 現在運動・スポーツをしているが、定期的ではない
4. 現在運動・スポーツはしていないが、6ヶ月以内に始めようと思っている
5. 現在運動・スポーツはしておらず、今後もするつもりはない

問 6. 定期的に運動することに対するあなたの自信の程度についてお伺いします。  
 次の質問文を読んで、その下に示された1～5の数字のうち、あてはまる番号ひとつに○をつけてください。

	全くそう 思わない	あまりそう 思わない	どちらとも いえない	ややそう 思う	かなりそう 思う
(1) <u>少し疲れているときでも、運動する自信がある</u>	1	2	3	4	5
(2) <u>あまり気分が乗らないときでも、運動する自信がある</u>	1	2	3	4	5
(3) <u>忙しくて時間がないときでも、運動する自信がある。</u>	1	2	3	4	5
(4) <u>あまり天気がよくないときでも、運動する自信がある</u>	1	2	3	4	5

問 7. この2週間のあなたの状況についてお伺いします。(1)～(5)について、あてはまる番号ひとつに○をつけてください。

	いつも	ほとんどいつも	半分以上の期間を	半分以下の期間を	ほんのたまに	全くない
(1) 明るく、楽しい気分で過ごした	5	4	3	2	1	0
(2) 落ち着いた、リラックスした気分で過ごした	5	4	3	2	1	0
(3) 意欲的で、活動的に過ごした	5	4	3	2	1	0
(4) ぐっすりと休め、気持ちよくめざめた	5	4	3	2	1	0
(5) 日常生活の中に、興味のあることがたくさんあった	5	4	3	2	1	0

### 参加したイベントに関連しておたずねします

問 8. 次のうち参加したイベントはどれですか。あてはまる番号すべてに○をつけてください。

1. 夏のオンラインラジオ体操 ル 2021	2. 神奈川慶應スポーツ SDGs フェスティバル
---------------------------	---------------------------

3. 冬のオンラインラジオ体操

問 9. イベントに参加されて、お子様にとってよかったことを教えてください。

問 10. イベントに参加されて、ご自身にとってよかったことを教えてください。

問 11. 今後のご要望など、ご自由にご記載ください。

～アンケートは以上です。ご協力いただき誠にありがとうございました～



2021年10月9日（土）イベント当日実施アンケート集計結果

《ご自身について》

年齢	人数
30代	15
40代	48
50代以上	6
計	69

問2. あなたの同居のご家族についてお伺いします。あてはまる番号すべてに○をつけてください。

同居家族	いる(人)	いない(人)
配偶者	65	4
子供	70	0
未就学児	18	52
1人	18	
小学生	69	1
1人	46	
2人	19	
3人	4	
中学生	11	59
1人	10	
2人	1	
高校生	4	66
1人	4	
それ以上	1	69
その他	5	64

問3. あなた自身のことについてお伺いします。あてはまる番号ひとつに○をつけてください。

(1) あなたの現在の健康状態はいかがですか。

健康状態	人数
健康だと思う	19
どちらかという健康	47
あまり健康だとは思わない	3
健康だと思わない	1
わからない	0

(2) 健康診断は定期的に受けていますか

健康診断	人数
毎年受けている	58
毎年ではないが受けている	10
全く受けたことがない	1

問 4. あなたは有給の仕事をしていますか。あてはまる番号ひとつに〇をつけてください。

有給の仕事をしているか	はい(人)	いいえ(人)
	61	8
フルタイム勤務	39	—
アルバイト・パートタイム	17	—
自営業・自由業	4	—
その他	1	—

問 5. 最終学歴はどれにあたりますか。あてはまる番号ひとつに〇をつけてください。

最終学歴	人数
中学校	0
高等学校	3
短期大学・専門学校	10
大学	45
大学院	11
その他	0

問 6. あなたの SNS 利用状況をお伺いします。

次の質問文を読んで、その下に示された1～4の数字のうち、あてはまる番号ひとつに○をつけてください。

SNS 利用	投稿・閲覧	閲覧のみ	ほぼ利用なし	アカウントなし
Facebook	5	24	17	22
Instagram	3	20	12	30
Twitter	0	16	14	36
LINE	49	15	2	2
その他	1	1	1	9

問7. あなたの現在の暮らし向きは総合的にみてどう感じていますか。あてはまる番号ひとつに○をつけてください。

暮らし向き	人数
大変苦しい	0
やや苦しい	2
普通	47
ややゆとりがある	15
大変ゆとりがある	6

問8. 現在、たばこを吸っていますか。あてはまる番号ひとつに○をつけてください。

たばこ	人数
吸わない	62
吸っていたがやめた	6
吸っている	1

問9. 飲酒についてお伺いします。お酒を飲む頻度はどれくらいですか。あてはまる番号ひとつに○をつけてください。

飲酒	人数
毎日	9
週5～6	6
週3～4	7
週1～2	9
月1～3	11
月1未満	11

お酒を飲まない	17
---------	----

問 10. 「問 9」で「1」～「6」に「○」印をつけた方にお伺いします。飲酒日の1日当たりの飲酒量は清酒換算でどのくらいですか。あてはまる番号ひとつに○をつけてください。

飲酒量	人数
1 合未満	36
2～3 合未満	13
3～4 合未満	1
4～5 合未満	2
5 合以上	1

### 《運動・スポーツ習慣について》

問 11 以降の設問については、特に指定がない場合、次の意味を表します。

【身体活動】身体を動かす行為 全般

【運動・スポーツ】意図的に身体を動かす、歩行と同程度以上強度のある 行為

例：身体活動：通勤で歩く、家事をする、仕事で荷物を運ぶ

運動・スポーツ：散歩、体操、ストレッチ、球技、水泳

現在(直近1ヶ月)と、コロナウイルス感染症の拡大以前(2020年2月よりも前)と比べた状況についてお伺いします。

問 11. 日頃どれくらい運動をしていますか。あてはまる欄に○をつけください。

運動	コロナ前(人)	現在(人)
ほとんど毎日	6	11
週3～4	5	5
週1～2	19	21
ほとんどしていない	23	33

運動実施頻度	(人)
ほとんど毎日	11
週3～4	5
週1～2	21
ほとんどしていない	33

問 12. 運動を行う日は1日どれくらいの時間行いますか。

⇒具体的にはどんな運動・スポーツを行っていますか。

運動時間	コロナ前(人)	現在(人)
0~1 時間未満	31	39
1~2 時間未満	20	20
2~3 時間未満	6	5
3 時間以上	4	2

⇒行っているものについて、1回に行う時間(分)と1週間に行う回数を記入してください。

時間(1 週間あたり)	人数
<b>有酸素運動</b>	
30 分未満	39
30 分~1 時間未満	8
1~2 時間未満	8
2~3 時間未満	6
3 時間以上	9
<b>筋トレ</b>	
30 分未満	64
30 分~1 時間未満	2
1 時間以上	4
<b>ストレッチ</b>	
30 分未満	64
30 分~1 時間未満	4
1 時間以上	2
<b>バランス体操</b>	
1 時間未満	69
1 時間以上	1
<b>その他</b>	
1 時間未満	64
1 時間以上	6

問 13. 日常生活の身体活動についてお伺いします。

日頃歩行または同等の強さの身体活動を、1日合計でどれくらい行っていますか。

(通勤や買い物など日常生活で行う歩行はこちらに含めてください。「問 12」でご記入いただいた運動は含めません。)

日常生活の身体活動	コロナ前(人)	現在(人)
0~1 時間未満	17	26
1~2 時間未満	21	20
2 時間以上	24	20

問 14. 普段の 1 日の中で、どのくらいの時間、座ったり横になったりして過ごしますか  
(読書や職場でのデスクワークの時間は含めます。睡眠時間は含めないでください)

座る・横になる時間	コロナ前(人)	現在(人)
0~1 時間未満	5	4
1 時間	2	2
2 時間	6	5
3 時間	10	8
4 時間	4	5
5 時間	7	7
6 時間	7	11
7 時間	5	2
8 時間	8	7
9 時間	2	3
10 時間以上	9	15

問 15. 問 14 で回答した「座ったり横になったりして過ごす時間」のうち、テレビやパソコン、スマートフォンなどスクリーンを見ている時間は、1 日どれくらいですか。

スクリーンを見ている時間	コロナ前(人)	現在(人)
0~1 時間未満	9	4
1 時間	13	18
2 時間	13	9
3 時間	4	6
4 時間	4	6
5 時間	4	7

6 時間	4	1
7 時間	4	5
8 時間	3	3
9 時間	4	5
10 時間以上	2	5

問 16. 運動・スポーツについて、現在の実施状況と今後の予定についてお伺いします。あてはまる番号 ひとつに○をつけてください。なお「定期的」とは、週に1回以上運動・スポーツを実施することを指します。

運動の現在状況と今後	
現在定期的に運動をしており、6ヶ月以上継続	20
現在定期的に運動をしており、始めてから6ヶ月以内	6
現在運動をしているが、定期的ではない	14
現在運動はしていないが、6ヶ月以内に始める予定	20
現在運動をしておらず、今後もするつもりはない	9

問 17. 過去1年間で、運動・スポーツを実施した方にお伺います。あなたが運動・やスポーツを実施したのはどのような理由からですか。あてはまる番号 最大3つに○をつけてください。

運動を実施した理由	人数
健康のため	37
体力増進・維持のため	20
筋力増進・維持のため	8
楽しみ、気晴らしとして	25
運動不足を感じるから	22
精神の修養や訓練のため	1
自己の記録や能力を向上させるため	4
家族のふれあいとして	13
友人・仲間との交流として	9
美容のため	3
肥満解消、ダイエットのため	11
その他	2

問 18. 子供のころ(小学生まで)についてお伺いします。体育の授業以外で、週に何日程度、クラブや少年団などで運動・スポーツ（サッカー、バスケットボール、ダンス・バレエ、スイミングスクールなど）を実施していましたか。あてはまる番号ひとつに○をつけてください。

子供の頃の運動頻度	人数
週 6 以上	7
週 4~5	13
週 2~3	17
週 1 日程度	17
週 1 日未満	14

問 19. これまで(小学生～現在まで)に以下のような運動・スポーツ活動について、実施した際に楽しいと感じましたか。それぞれ回答欄に以下の番号を記入してください。

これまでの運動活動で楽しいと感じたか	楽しかった	どちらかといえば楽しかった	どちらともいえない	どちらかといえば楽しくなかった	楽しくなかった	実施したことがない
学校の体育の授業	39	13	4	5	3	0
運動に関連する学校の部活動	38	15	3	5	1	2
運動に関連する学校のサークル	32	13	2	5	0	8
地域のスポーツクラブ	24	10	5	0	0	17
民間のスポーツクラブ	29	20	2	1	0	7
個人・有事・家族で自由に行った運動	52	9	0	0	0	2



その他の運動・スポーツ	25	10	6	0	0	11
-------------	----	----	---	---	---	----

問 20. 現在、周りの人と比較して、自分は運動・スポーツをすることが得意であると思いますか。それとも、苦手であると思いますか。あてはまる番号ひとつに○をつけてください。

運動・スポーツについて	人数
得意だと思う	8
どちらかといえば得意だと思う	24
平均的だと思う	19
どちらかといえば苦手だと思う	13
苦手だと思う	4
わからない	1

問 21. 自分の自由な時間(余暇時間)の使い道を考える際に、参考にする情報源は何ですか。あてはまる番号最大3つに○をつけてください。

情報源	人数
テレビ番組	29
ラジオ番組	8
新聞	12
雑誌・週刊誌	15
書籍(新聞・雑誌以外)	9
フリーペーパー	6
ネットニュース・情報サイト	54
ネット動画・ラジオ	11
不特定多数のウェブサイト	12
SNS	11
伝聞・口コミ	10
その他	1

問 22. 定期的に運動することに対するあなたの自信の程度についてお伺いします。次の質問文を読んで、その下に示された1~5の数字のうち、あてはまる番号ひとつに○をつけてください。

運動する自信がある	全くそう思わない	あまりそう思わない	どちらともいえない	ややそう思う	かなりそう思う
少し疲れているときでも	11	23	9	18	6
あまり気分が乗らないときでも	13	24	10	16	4
忙しくて時間がないときでも	20	23	11	10	3
あまり天気がよくないときでも	8	16	15	25	8

### 「地域とのかかわりについて」

問 23. あなたがお住まいの地域の人々は、一般的に信用できると思いますか。次のうちからあてはまる番号ひとつに○をつけてください。

地域の人々への信用	人数
とても信用できる	10
まあ信用できる	43
どちらともいえない	12
あまり信用できない	1
全く信用できない	0

問 24. あなたがお住まいの地域において、あなたと違う世代の方と 交流する機会がありますか。会った 時に話をするなども含みます。次のうちからあてはまる番号ひとつに○をつけてください。

違う世代と交流する機会	人数
とてもある	4
まあまあある	27
あまりない	27
ほとんどない	8

問 25. あなたは、地域の人とどの程度かかわりを持っていますか。次のうちから最も近いと思われる番号ひとつに○をつけてください。

地域の人とのかかわり	人数
相談しあえる人がいる	14
立ち話をする人がいる	18
あいさつをする人がいる	29
つきあいはない	4

問 26. あなたのお住まいの地域は、困ったときに助け合い、支えあうと思いますか。  
次のうちから最も近いと思われる番号ひとつに○をつけてください。

困ったとき助け合うか	人数
そう思う	10
どちらかといえばそう思う	40
どちらかといえばそう思わない	9
そう思わない	3
わからない	4

問 27. あなたの地域におけるボランティア活動や趣味のグループの参加状況について、お聞きます。どのような活動に参加していますか。あてはまる番号すべてに○をつけてください。参加していない場合は、「10.」に○をつけてください。

ボランティア活動	人数
スポーツ・運動に関係した活動	17
文化・芸術に関係した活動	7
まちづくりのための活動	9
子供を対象とした活動	35
高齢者を対象とした活動	2
防犯・防災に関係した活動	8
自然や環境を守るための活動	3
食生活など生活習慣の改善のための活動	2
その他の活動	0
参加していない	21

問 28. この 2 週間のあなたの状況についてお伺い します。(1)～(5)について、あてはまる番号ひとつに○をつけてください。

この2週間のあなたの状況	いつも	ほとんどいつも	半分以上の期間を	半分以下の期間を	ほんのたまに	全くない
明るく、楽しい気分で過ごした	8	22	24	9	2	1
落ち着いた、リラックスした気分で過ごした	9	15	25	10	6	0
意欲的で、活動的に過ごした	9	19	22	13	2	0
ぐっすりと休め、気持ちよく目覚めた	7	21	20	6	11	1
日常生活の中に、興味のあることがたくさんあった	10	12	18	16	8	1

### 《参加したイベントについて》

問 29. このイベントをどこで知りましたか。あてはまる番号 ひとつに○ をつけてください

イベントをどこで知りましたか	人数
オンラインラジオ体操参加者への案内	8
県の便り	23
タウンニュース	12
ホームページ	10
SNS(インスタ、Twitter)	3
その他	11

問 30. この事業に参加する前の運動・スポーツの実施状況についてお伺いします。あてはまる番号ひとつに○ をつけてください。

参加前の運動・スポーツ実施状況	人数
週に1回以上	23
週に1回未満ではあるが定期的	9
不定期だが年に数回程度	22
全く実施していなかった	14

問 31. 現在定期的に運動・スポーツを実施していない方(問 30 で②～④と回答した方)にお伺いします。この事業に参加した後の運動・スポーツへの意欲の変化について教えてください(まだ実施に至っていないなくても構いませんので、運動・スポーツ実施への意欲について教えてください。)。あてはまる 番号ひとつに○をつけてください。

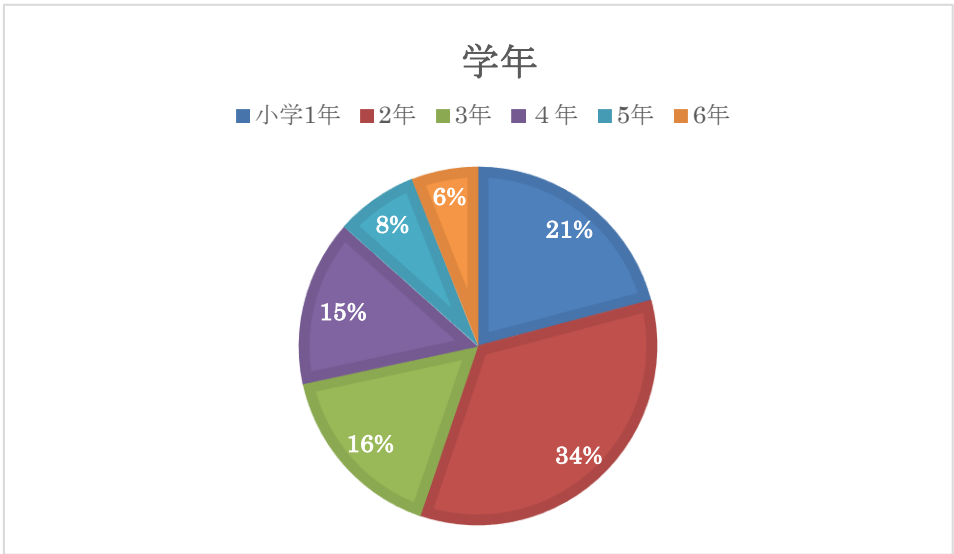
参加後の運動・スポーツへの意欲	人数
週 1 回以上実施したい	18
週 1 回は難しくても定期的に実施したい	13
定期的には難しいが機会があれば	15
実施したいという意欲は持っていない	1
その他	0

## «子どもについて»

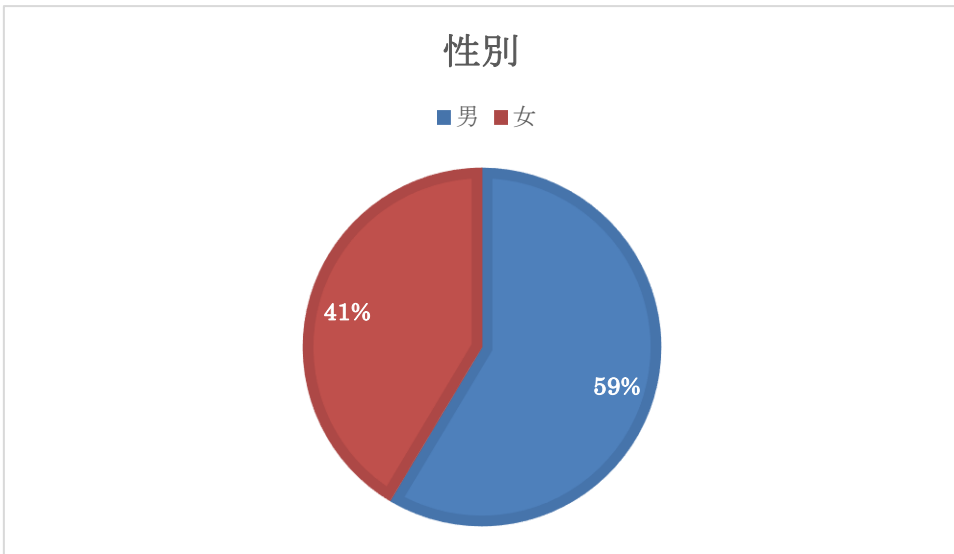
### 学年、性別

イベントに参加されたお子様についてお伺いします。お子様毎にご記入を御願います。

学年	人数
1 年生	14
2 年生	23
3 年生	11
4 年生	10
5 年生	5
6 年生	4



性別	人数
男	41
女	29

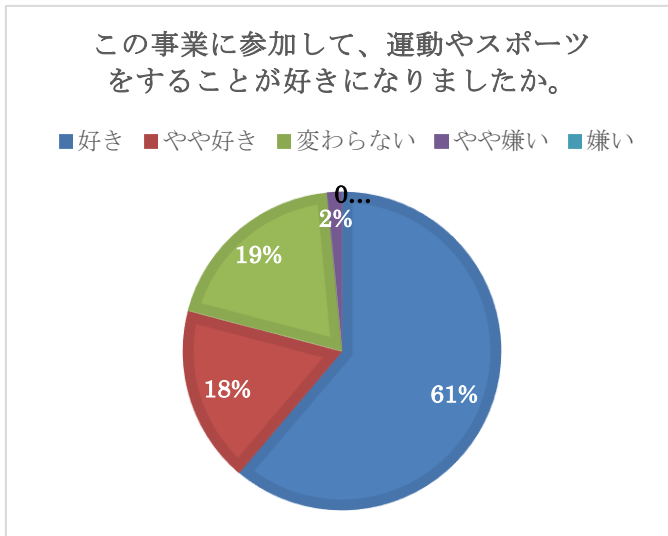


**スポーツ実施が好きか？**

問 1. この事業に参加して、運動やスポーツをすることを好きになりましたか。あてはまる番号ひとつに○をつけてください。

スポーツ実施が好きか	人数

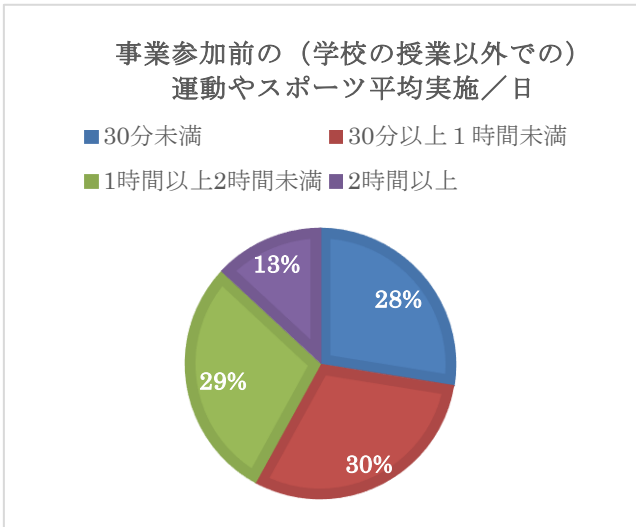
好き	41
やや好き	12
変わらない	13
やや嫌い	1
嫌い	0



### スポーツ実施時間／日

問 2. この事業に参加する前、(学校の体育の授業以外で)運動やスポーツを1日に平均でどれくらい実施していますか。あてはまる番号ひとつに○をつけてください。

スポーツ実施時間	人数
30分未満	19
30分以上1時間未満	21
1時間以上2時間未満	20
2時間以上	9

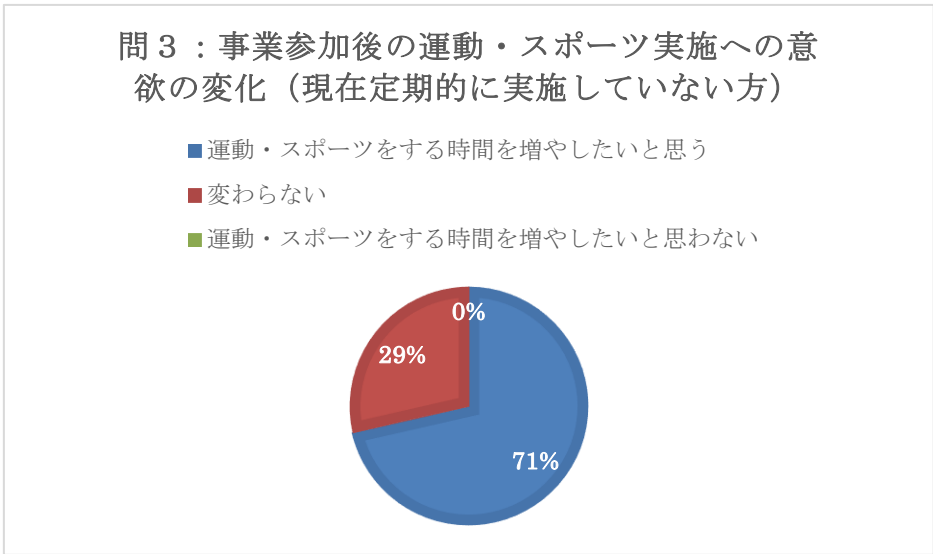


**事業参加後のスポーツ実施への意欲変化**

問3. 現在定期的に運動・スポーツを実施していない方(問2で①と回答した方)にお伺いします。

この事業に参加した後の運動・スポーツ実施への意欲の変化について教えてください(まだ実施に至っていませんので、運動・スポーツ実施への意欲について教えてください)。あてはまる番号ひとつに○をつけてください

事業参加後のスポーツ実施への意欲変化	人数
運動・スポーツをする時間を増やしたいと思う	20
変わらない	8
運動・スポーツをする時間を増やしたいと思わない	0

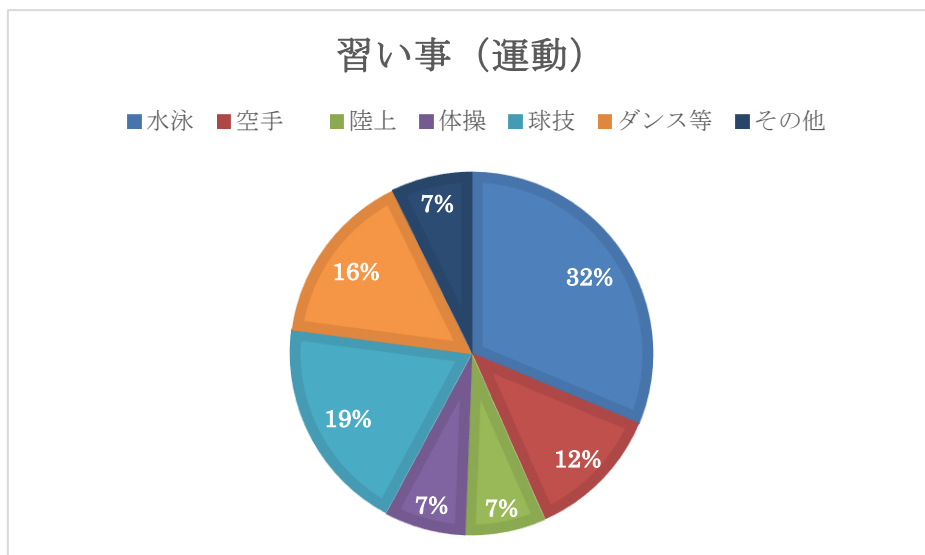




### スポーツ実施内容

問 4. 現在学校の授業以外で行っている運動・スポーツについて教えてください。あてはまる番号ひとつに○をつけてください

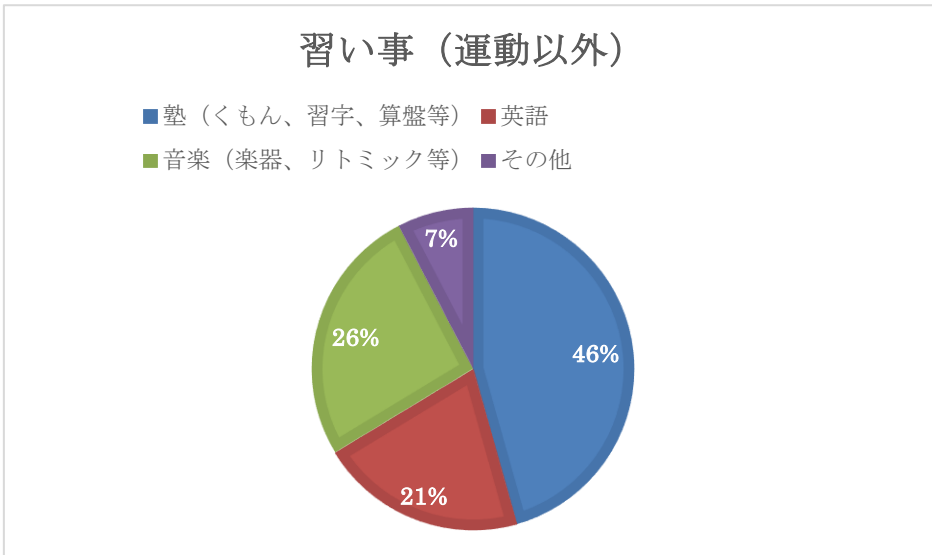
スポーツ実施内容		人数
水泳		26
空手		10
陸上		6
体操		6
球技	テニス	4
	ゴルフ	1
	サッカー	3
	バスケ	2
	野球	4
	ラグビー	2
ダンス等	ダンス	7
	バレエ	4
	新体操	2
その他		6



### スポーツ以外の習い事の内容

問 5. 運動・スポーツ以外に習い事をしていますか。あてはまる番号ひとつに○をつけてください

スポーツ以外の習い事の内容	人数
塾(くもん、習字、算盤等)	42
英語	19
音楽(楽器、リトミック等)	24
その他	7



### 自由記載

今回のイベントについてのご意見をお願いいたします。

#### 【意見から抽出された傾向】

感想	人数
楽しかった・面白かった	34
つかれた	7
もうやりたくない	0

内容	人数
おにごっこ	8
かけっこ教室	10
パルクール	7

#### 【意見の全文】

GPS おにごっこ、かけっこ教室など普段できないことがたくさんできてすごく楽しそうでした。親子共々楽しめました。来年も継続的に実施してほしいです。親の私もテレワークでほとんど運動していませんが、散歩やヨガなどもまたやりたいなと思いました。

あまり聞いたことも無かったスポーツも体験出来て良かった！知らない子との、関わりも体験の中で生まれたので嬉しかったです。

いつもやっていないことができて楽しかったです。もっと足が速くなりたいです。パルクールはさいしょはむずかしかったけどなれてきて楽しかったです。おにごっこはつかれたけど楽しかったです。足が速くなるほうほうはスキップだと初めて知りました。楽しかったです。

イベントに出てから、走ったりするのがうまくなったと思います。

鬼ごっこがとても楽しかった。

おにごっこがまたやりたいです。

おにごっこを逃走中みたいに広いところでやりたい。

おもしろかったです。理由→スキップのれんしゅうをすれば、走れるとびっくりしました。

かけっこ教室が一番楽しかった。普段陸上クラブで練習しています。スキップが大切とは教わっていなかったので初めて教わられて良かったです。コーチのフォームが美しかったです。

体を動かして楽しかったです。ありがとうございました。

子ども体調不良につき、不参加が残念です。親のみの参加となりましたが、運動健康を考えるよい機会となりました。おにごっこは広いグラウンドの中、思い切り走ることができて楽しそうでした。初めて会う他の子とチームを組んですぐ取り組めるのも、子どもならではのと思いました。

事前のオンラインイベントに参加できずにすみませんでした。オフラインの当日イベントは天気に恵まれて良かったです。撮影 NG の徹底周知がされていなかったのが残念でしたが親子で参加できて楽しめました。ありがとうございました！！コロナ禍でこういったイベントや運動体験機会が減っているため、とても貴重な時間を過ごすことができ、また心身共にスッキリしました。

少し速くなった気がする。

全部楽しかった。速く走れそう。

楽しかった・つかれてた

たのしかったです。ちょっとつかれた。

ちょっと走るのがつかれたけど楽しくできた。

つかれたけど楽しかったです。走るのにつかれて大変だったです。

つかれたけど楽しかった。

とっても楽しめました。スキップジャンプしてかけっこ速くなりたいです。

とても楽しかったと言っているのを聞いて、イベントに参加して良かったと親として思いました。

とても楽しく参加できました。足が速くなる方法が学べてよかったです。四方田地ができて嬉しかった。

とても楽しんで参加でき、日々の生活を振り返る良い機会になりました。ありがとうございました。

とてもよいイベントでした。ありがとうございました。

とても楽しかったです。かけっこ教室でならったことを毎日やりたいと思いました。おにごっこも楽しかったです。

走るのが少し早くなって嬉しい。運動会に役に立ちそうです。また参加したいです。

パルクールがすごかった。

パルクールが楽しかったです。

パルクール体験を楽しみにしてました。本人も楽しかったようです。親がこの時間アリーナに行ってしまったため、活動が見れず残念でした。

パルクールのくるくる回るのがすごかったです

パルクールも親の見学を試してみたかったです。・かけっこ教室はこどもにとって大変ためになっているようです。

パルクールをはじめてやってみてたのしかった。スポーツのたのしさを学びました。

もっと休憩を増やして欲しい

陸上選手のスタイルがとても美しく、本物にふれるとはこういうことだと思いました。

鬼ごっこ楽しかった。

2022年1月実施 神奈川オンラインラジオ体操参加者を対象としたアンケート  
フォーム（Google フォーム）の内容

（お子様についての質問です） 次のうち参加したイベントはありますか？当てはまるもの全てにチェックをつけてください。

- ・ 夏のオンラインラジオ体操 2020
- ・ 夏のオンラインラジオ体操 2021
- ・ 神奈川&慶應スポーツフェスティバル 2021
- ・ なし

（お子様についての質問です） 運動・スポーツについて、現在の実施状況と今後の予定についてお伺いします。当てはまるものひとつをお選びください。

- ・ 現在 定期的に運動・スポーツをしており、6ヶ月以上継続している
- ・ 現在 定期的に運動・スポーツをしているが、始めてから6ヶ月以内である
- ・ 現在 運動・スポーツをしているが、定期的では無い
- ・ 現在 運動・スポーツはしていないが、6ヶ月以内に始めようと思っている
- ・ 現在 運動・スポーツはしておらず、今後もするつもりは無い

（お子様についての質問です） 今年の冬休み中、運動・スポーツはどのくらい  
されていきましたか？（オンラインラジオ体操は除いて、ご回答ください）

- ・ ほとんど毎日（週5日-7日）していた
- ・ 週3日-4日していた
- ・ 週1日-2日していた
- ・ ほとんどしていなかった

（上記で冬休み中に運動・スポーツをしていた、とご回答されたお子様について  
の質問です） 今年の冬休み中、どのような運動・スポーツをされていま  
したか？（自由記載）

お子様の冬のオンラインラジオ体操参加回数を教えて下さい。

0（申し込みはしたけれど、参加していない方など）

1

2

3  
4  
5  
6

保護者様の冬のオンラインラジオ体操参加回数を教えてください。

参加していない

1  
2  
3  
4  
5  
6

(お子様への質問です) 冬のオンラインラジオ体操、全体的な満足度をお答え下さい。

不満足 1 2 3 4 5 満足

(お子様への質問です) 慶應大学の先生からお話があった、「プラス・テン」(1日10分でも多く体を動かすこと)など、運動をする習慣が大切なことは理解できましたか?

できた 1 2 3 4 5 できなかった

(お子様への質問) 今回冬のオンラインラジオ体操に参加されて、変わったことや学んだこと、心掛けていることなどはありますか?(心(気持ち)や生活の中での行動など)

自由記述

(保護者様への質問です) 冬のオンラインラジオ体操、全体的な満足度をお答え下さい。ラジオ体操に参加されなかった保護者の皆様は、保護者観点からお子様に参加されての感想をお願いします。

不満足 1 2 3 4 5 満足



(ラジオ体操に参加された保護者様への質問) 今回冬のオンラインラジオ体操に参加されて変わったことや学んだこと、心掛けていることなどはありますか？(心(気持ち)や生活の中での行動など)

(自由記述)

(お子様・保護者様両方への質問です) 良かった点をお教えて下さい(複数ご回答頂いても構いません)。

- ・ 実施日程(12/27-12/29、1/4-1/…)
- ・ 時間帯(朝6時30分開始)
- ・ ラジオ体操(第一・第二)
- ・ 食事についてのミニ講座
- ・ 慶應大学体育会の学生による…
- ・ ひらがなラリー
- ・ 横浜キャノンイーグルス(ラグ…)
- ・ スポーツSDGsについてのミニ…
- ・ マイME-BYOカルテキャンペーン
- ・ 特になし

(お子様・保護者様両方への質問です) 今回の冬のオンラインラジオ体操の良かった点や改善点などを是非教えて下さい。

(自由記述)

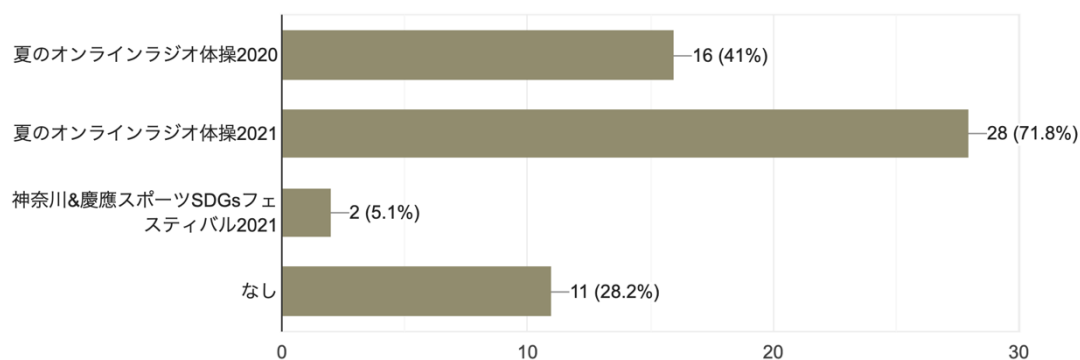
(お子様・保護者様両方への質問です) 最後にご感想などございましたら、是非教えて下さい。

(自由記述)

## オンラインラジオ体操アンケート集計結果

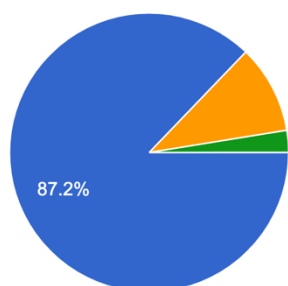
(お子様についての質問です) 次のうち参加したイ...てはまるもの全てにチェックをつけてください。

39件の回答



(お子様についての質問です) 運動・スポーツにつ...ます。当てはまるものひとつをお選びください。

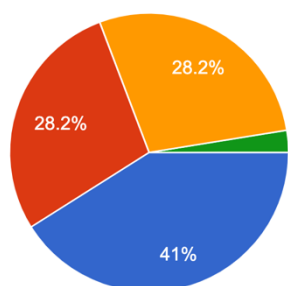
39件の回答



- 現在 定期的に運動・スポーツをしており、6ヶ月以上継続している
- 現在 定期的に運動・スポーツをしているが、始めてから6ヶ月以内である
- 現在 運動・スポーツをしているが、定期的ではない
- 現在 運動・スポーツはしていないが、6ヶ月以内に始めようと思っている
- 現在 運動・スポーツはしておらず、今後もするつもりは無い

(お子様についての質問です) 今年の冬休み中、運...ンラインラジオ体操は除いて、ご回答ください)

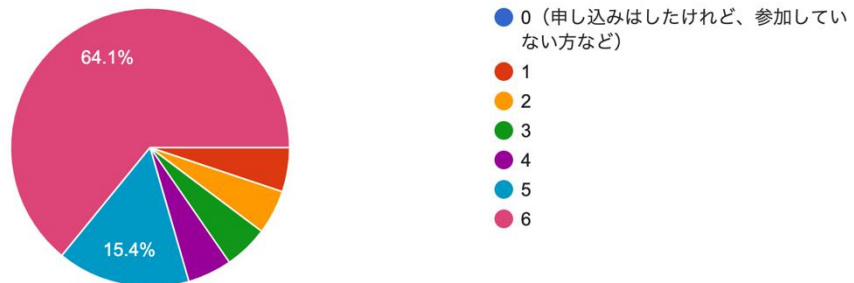
39件の回答



- ほとんど毎日(週5日-7日)していた
- 週3日-4日していた
- 週1日-2日していた
- ほとんどしていなかった

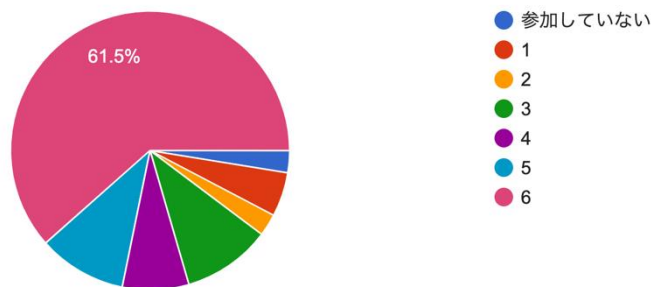
お子様の冬のオンラインラジオ体操参加回数を教えてください。

39件の回答



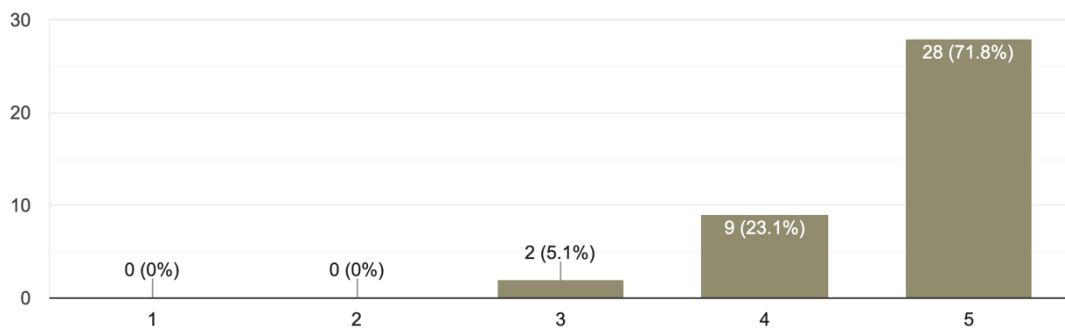
保護者様の冬のオンラインラジオ体操参加回数を教えてください。

39件の回答



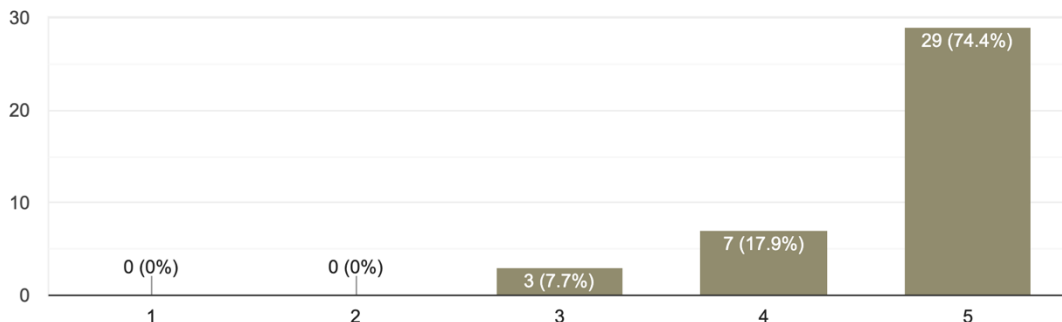
(お子様への質問です) 冬のオンラインラジオ体操、全体的な満足度をお答え下さい。

39件の回答



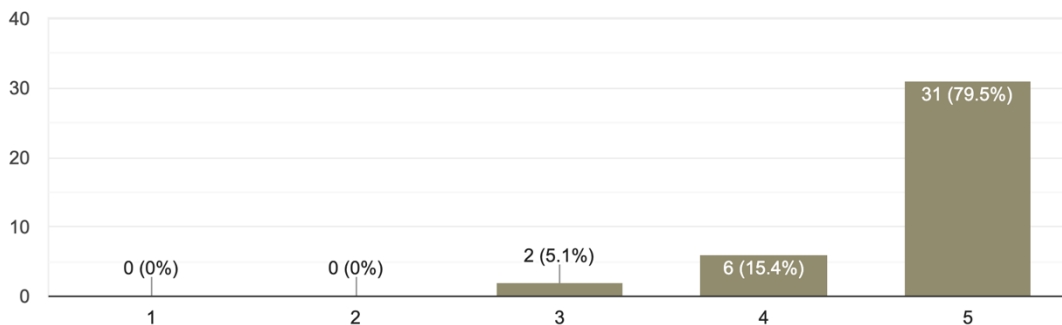
(お子様への質問です) 慶應大学の先生からお話...動をする習慣が大切なことは理解できましたか？

39件の回答



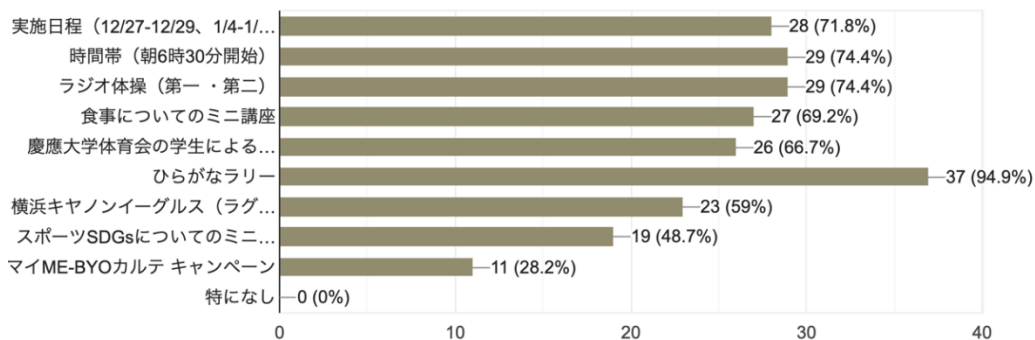
(保護者様への質問です) 冬のオンラインラジオ体操...からお子様に参加されての感想をお願いします。

39件の回答



(お子様・保護者様両方への質問です) 良かった点...て下さい (複数ご回答頂いても構いません)。

39件の回答



(6回のうち) 5回以上参加した理由

自分でやると決めたので最後までやっていた。
楽しかったので自主的に参加していました
パフォ体とひらがなラリーが面白かったから
規則正しい生活をするため
みんなでラジオ体操が出来て楽しいから
ひらがなラリーを完成させたかったのだ。
毎朝のマラソンのあとの日課にしていた。
ラジオ体操を見ないで覚えるため。
KKPA のコーチがやっているから
毎朝、楽しみだったからです。
早起きして身体を動かすと1日のリズムがつかみやすいから。
健康の為 夏休みらしいから
運動不足を解消することと、全て参加することで、達成感も感じて欲しいと思ったから。
キーワードをしりたかったから
早起きの習慣
毎日体を動かす事でバランスの良い日を過ごせたから

ひらがなラリーがモチベーションにつながった

とても楽しかったので毎日の日課になっていました。

子供が毎日楽しみにしていた

頑張りたかった

朝、シャキッとするから

こどもが朝早起きしていて、ラジオ体操を楽しみにしていたので、無理なく参加できた。

朝から元気になれた

楽しいから

ひらがなを集めるため

あさからからだをうごかしてきもちよかったから

リュックが欲しかったから

KKPAにも参加していますし、昨年にも続き参加しました。3日間はおきられませんでした。

ひらがなラリーに参加する為です！

お姉ちゃんに当選したらナップザックをあげたいからとコーチたちに会いたいから

ひらがなラリーの文字を獲得するため。生活リズムを整えるきっかけになるため。

本人が楽しみにしていた！

早起きの習慣

早起きする習慣をつけて、充実した1日を過ごすことができるからです。

毎日運動で一日を始めることが気持ちよかったから。

一日の良いリズムが出来る為。

早起きのきっかけになるから。ご褒美にアイスクャンディーを用意してモチベを上げたからだと思います。

朝早くおきるとねむいけど、そのあと目がパッチリさめてすっきりして気持ちよかったから！

自分が画面に映っているのが楽しくて、毎日やりたかった。

オンラインででき手軽、個人でやるよりみんなで行っている一体感があった

夏休み中も普段と変わらずに早起きをして、ラジオ体操をすることで規則正しい生活を送ってほしいから。ひらがなラリーでひらがなを集めるのが楽しかった。

午前中をたっぷり使える楽しさを知ったから。毎日違う内容に続きを見たいと思ったから。

ちゃんと起きる習慣づけ

早起きして規則正しい生活ができる。

毎日続けることが大切だと思うので。ただ、今年は子ども達のみ丁度予定と重なり不在にした日があったため全日参加が叶わなかったが、保護者が代わりに参加した。パフォたいやひらがなラリー、日替わりゲストも毎日参加したい動機になった。

毎朝楽しみにし、日課となっていました。

バラエティにとんでいて楽しかった

マリノスケがいるから

早起きの習慣を切らさないため

やるからには全部やりきりたかった

規則正しい生活をおくるため。子どもが、今日のキーワードを楽しみにしていたため。

習慣づけとして参加した。

規則正しい生活を送れるようになったので。

グッズプレゼントを昨年貰えなかったのが今年こそ欲しいとはりきっている  
ので。

楽しいから



朝の規則正しい活動のため、ラジオ体操がすき、リュックサックがカッコよくてどうしても欲しい、グリッツや慶應、ラグビーの選手が出ている

兄がやっていた。

kkpa の行事だから

あさのウォーミングアップになるから。

楽しかったから。

子供たち：今回オンラインラジオ体操に参加して変わったこと（心や生活の中での行動など）

早寝早起きの大切さ

気持ちよく1日のスタートがきれた

体を動かすことは気持ちいいと思った

頑張って早起きをした。楽しかった。

早起きになりました。

朝早く起きることができました。

はやく寝るようになった

どんなに夜遅く寝てもちゃんと起きるようになった

朝の早起きが生活リズムをつくり、頭の働きも良くなる気がします。

朝起きるのが大変。

早起きできて気持ちよかった。

ラジオ体操を覚えた

特にありません。

とくにかわらない

早起きの習慣

早起きできた

朝早く起きていつもは勉強していますが、まずラジオ体操をすることで集中力が高まりました。

ラジオ体操が上手になりました。

早起きできました！

規則正しい生活になった。

からだをうごかすことの、きもちよさをかんじた。

頭がスッキリした

毎日早く起きた

朝寝坊しないですむ

からだをうごかすと、めがさめるとききました

早く起きれるようになりました

早起きが出来た事です。

早起きになった

早起きのできた事

早起きできるようになった

早起きできた。

早起きが気持ちいい

体を動かすことの重要性を感じた

1日が益々元気に過ごせるようになりました。

早起きは気持ちいいと知ることができた

ラジオ体操第2をしっかりとおぼえたいと思った。

よくわからない

規則正しい生活

自分で起きるのを頑張ろうとしていた。

早起きすることに抵抗がなくなりました。

終わったあとも。ユーチューブでラジオ体操を開いてやった。

早起きができるようになった。

早起きが辛かったけど、楽しかったのでガンバれた

目覚めた後のダラダラが減った
早起き
特にない
ない
早起き出来るようになった。
朝早くからラジオ体操をすることで、その日活動しやすくなる。
午前中や1日の活動がしっかりできた
1日が長く使えた
体がもっとやわらかくなった気がする
ねむかったけど、ラジオ体操で目がさめて、はやおきができました。
体の硬さが気になって柔軟を始めた。

保護者：今回ラジオ体操に参加して変わった事（心や生活の中での行動など）

早寝早起きの大切さ

朝、体操すると体調が良いことを知った。これからもラジオ体操を続けていきたいと思った

早起き習慣がついて良かった。

運動をしようかと思えます。

子供が朝、すぐに起きてくれるので楽でした。

はやく寝るようになった、朝から運動すると気持ちが良い

朝から体が動くようになった

朝に身体を動かすと、朝ごはんを食べる意欲や頭のすっきり感

早朝にする柔軟運動がこれほど気持ちいいことに気付きました。子どものころは大した運動ではなかったラジオ体操も、年を重ねてやってみるとこんなに体が凝り固まっていたのか、と気付かされます。

1日が長く使えるので気持ちに余裕ができた

前回も楽しかったので！

特にありません。

何も変わらない

運動を継続すること

ラジオ体操が一日の起点となった

毎日運動しなくてはならないとは頭ではわかっているけども行動が伴わなかったのが、意外と続けられたのでこの先も起床後の時間を運動に充てたいと思うようになった

家族共通の楽しみが増えました。

良い意味で早く起きられました(起こされました)

子供が頑張る姿を見られた

気持ちのいい朝になった。

早起きしてすっきりしました

身体を動かすことの大切さ、気持ちよさを再発見できた。

日々の生活の中で、少し歩いたり、プラステンを意識するようになった。

体を動かすきっかけになった

朝きちんと起きてくれる

1人ではなかなか継続して取り組みにくいことも、一緒にやる方がいることで続ける契機になると痛感しました

朝活の大切さを実感しました

仕事まで時間の余裕が出来ました。また、気分も健やかになり大変良かったです。

一人では継続できなかったけど、イベントに参加することで継続できた。

オンライン体操の前に犬の散歩を済ませなくてはと気持ちが重かったが、やってみたら朝の涼しい時間で日の出を眺ながら散歩ができてなかなか良かった

早起きのために子どもと一緒に早く寝るようにした。

運動するきっかけに

子供との朝の時間も増え、時間の使い方が非常に有効になりました。

朝時間がゆとりをもって使えるようになりました

日頃の運動をもう少し意識しようと思った

頭がスッキリする。

規則正しい生活

運動に対する意識が向上した。

体をこまめに動かしたくなりました。早起きして時間を有効に活用したいと感じました。

スポーツがSDGsに繋がることがわかりまわりに運動することを進める。

朝起きるのがつらかった。

早起きができた。+10を意識するようになった。

朝なかなか起きない子どもたちもオンラインラジオ体操があると頑張っ  
て起きるので助かりました。

体を動かすと、気分転換にもなり、軽やかな気持ちで一日をスタートできました。

朝身体を動かすと頭がスッキリする

朝から計画的に行動するようになった

毎朝運動することでリズムがつくりやすくなった。

オンラインのイベントに楽しく参加できたので、他にも探してみたいです

朝から有意義に時間を使えるようになり、少し余裕が出来ました。

体を動かしやすくなり、健やかな気分になりました。

パソコンに慣れた

子供のイライラが減ったことで、自分のストレスも減った

1日における心身の安定。

気分がすっきりした。

朝を清々しく迎えることが出来ました。朝ラジオ体操をする事で、心身共に活性化されて充実した午前中を過ごすことが出来ましたので、朝活を続けています。

体力の衰えを感じた。



子供・保護者両方へ：今回のオンラインラジオ体操のよかった点や改善点

なかなか地域で行われていないため、オンラインという形で参加できるところがよかった。

ゲストも豪華で、商店街からの参加もあり、良かった

子供が自分から早起きをするようになり、良かったです。

家のパソコンがカメラが付いていないから、zoomで参加できるのが良かったです。

zoomが6時半ギリギリまでつながらず、ドキドキしました。10～15分くらい前から入室できたら良かったです。

全てにおいて満足していました。毎朝の開催ありがとうございました。1点だけ、開始時間を6:00にするとその後に運動する時間ができるのでさらに嬉しいです。

全てにおいて満足していました。毎朝の開催ありがとうございました。1点だけ、開始時間を6:00にするとその後に運動する時間ができるのでさらに嬉しいです。

大変だとは思いますが、できれば夏休み中やっていただきたい

運動することの良さなどをわかりやすくお話くださり、子どもも実際に実践してみようという意欲が湧いたようです。

朝起きれない日が多かったので、6：30からの回と8：00からの回、など遅起きさん用の時間もあるといいなあと思いました。配信もあると思いますが、LIVEだととてもやる気が起きます。

パフォーマンス体操の教え方がわかりやすかった。映像が途切れることがあったので改善できると嬉しいです。

ラジオ体操以外の運動もできたので良かったです。

前回よりも話が長く、時間に始まらない&時間に終わらないので、出かける時間に影響してしまう。

楽しめました。

メールが一度に4通とか届くのは戸惑いました。大事な連絡が混じっていては困る、と都度確認するのが地味に大変なので改善していただきたいです。

YouTube ライブだと参加者数を絞らずに実施できるのではないのでしょうか。先着100名と言われると申し込み開始日に早く申し込まないと漏れてしまうかもしれない！と不安になってしまいました。

日替わりでゲストがきてくださっておもしろかったです。

家にいながらにして参加できる気軽さ、これがよい点かと思います。

25分間はあっという間に感じました。夏休みで不規則になりがちな生活もラジオ体操のおかげで毎日6時20分に自分で目覚ましをかけて起きてきました。クイズもつづけるきっかけになったと思います。親子で体操をする機会もできて、親の私も楽しく参加できました！

雨でも気軽に参加できる

特にありません

夏休み全日やってほしいです

たまに画面が固まってしまう事がありましたが、全体的に満足できました。

ひらがなラリーはモチベーションにつながった

毎年やってほしい

キャノンイーグルスの参加が嬉しかった

運営がスムーズで、準備をしっかりとくださっている様子が伝わりました。身近な慶應大学の学生さん、港北区のキャラクターが出てきて、オンラインでも地域の関わりがあり嬉しかったです。子どもはひらがなラリーを楽しみに、大人は朝から頑張って体を動かすことを目標に頑張れました。

一本締めはちょっとどうかなと思いました。

もう少し子供の興味を引くようなクイズの内容だとよかったかなと感じました。

良かった点：コロナ禍もあり、オンラインで体操を行うことで朝早く起きる習慣をつけることができる。

改善頂けると尚良い点：ラジオ体操の映像ですが、できれば反転させていただくと子供達にとって動作が理解しやすいと思います。

補足：技術的な話ですが、何故か当方の通信環境では、2日間 YOUTUBE のライブ配信ができなかったケースがありました。当日担当の方にリンク先を送っていただきありがとうございました。通信環境は個人によって差があるので対応は困難かと思しますので、改善点というよりは感謝の気持ちで一杯です。ありがとうございました。

オンラインでラジオ体操というのは、コロナ禍にかかわらず、参加へのハードルが低くなるため、いい試みだと思いました。

ラジオ体操の細かい部分を声でアナウンスしてくれて良かったです。ラジオ体操がうる覚えの子どもも、第二が怪しかった私も 10 日でマスターできました。

たまにきれたとき、自分だけが切れているのかと思ってあせった。(子供の意見)

近くの公園などに出かける必要もなく、手軽に参加できる点がとても良かったです！

背景をつけている場合、人物が欠けることが多かった。

#### オリジナル体操

期間が 10 日以上ありますと、うれしいです。今回は横浜初等部の神武先生からのご紹介で参加致しましたが、先生や学校のお友達が参加しているのを見て励みになっていたようです。チャットメッセージもありがとうございました。

パフォ体の録画音をもう少し大きな音でお願いしたかったです。沢山のコーチ、ゲスト、参加者の方たちと一緒に行う一体感、チーム感がとても良く楽しかったです。

#### オンライン参加しやすいです

少しの運動で SDG S かできることを学んだ。

映像や音声などの配信状況が悪い時が多いので、改善いただけるとなお良いです。

冬休みや春休みもあると嬉しいです。

#### パフォーマンス体操が一番気に入りました

マリノスケが来て一緒に体操できたこと。もっとマリノスケをゲストとして出してほしい。パフォーマンス体操がちょっときつい。

楽しかった。

zoomで開催して頂くことにより、リアルタイムで反応が得られて良かった  
です。プラス10が地味に疲れて、効果があるように思えました。

とにかく、音声聞こえにくい聞き取りにくいことが苦勞しました。来年は  
改善してほしいです。

天候に左右されない、オンラインで様々なゲスト等と時間を共有できる、オ  
リジナル体操、ゲスト参加、SDGS 等々

スポーツ選手が出ていたこと。プラス10。ひらがなラリー。スポーツ選手に  
は、もっと出てほしい。慶應の体育会に協力してもらえと思う。

スポーツ選手が毎日でてほしい。最初は、ラジオ体操第2なども教えてもら  
える時間があると小さい子も参加しやすいかもしれません、事前の招待メー  
ルにお手本動画をつけてもよいかもしれません。

娘がプラステン体操でくらの動きができたのがうれしかったようです。

お子様・保護者両方へ：最後にご感想あれば教えてください

今回、子供は初めてラジオ体操に参加したのですが、早起きはなかなか大変だったようですが、終わった後の清々しい様子を見て、参加してよかったと思いました。

予想していた以上に、「やって良かった」と思いました。10日間、ありがとうございました！

また来年も楽しみにしています。ありがとうございました。

また来年もやってください。

毎朝楽しく参加できました。ぜひまた、来年もやってもらえるとうれいひです。

毎朝、早くからの開催ありがとうございました。毎朝のマラソンの後にラジオ体操とオリジナル体操で身体を動かし、子供とのコミュニケーションの時間も増えました。また、大好きな横浜のプロスポーツに触れることができました。企画運営とありがとうございました。

うちの子はクイズがあることで頑張って参加しています。それがあること、朝ダラダラせずに食事や勉強がスムーズにできることがとてもよく、時間を有効的に使えていいと思います。

このイベントを開催するにあたり、日吉のいろんな方が携わり、盛り上げていこうという気持ちがとても良かったです。準備から開催まで大変だったと思いますが、明日の朝から少し寂しいです☹

来年もぜひ続けて欲しいです。

ありがとうございました。

地域のラジオ体操が中止になる中、貴重な時間をいただきました。ありがとうございました。親としても着替えて支度させて送り出して、、、を6時ころからやるより、6：30にぱっと起きてぱっと参加できるオンラインはとてもありがたかったです。ぜひ今後も続けていただきたいと思っています。

とても素晴らしい試みです。来年以降もぜひ参加してみたいです。

SDGS とのつながりを知ることができた。

来年も宜しく願います。

来年も親子で参加希望です。

地域のラジオ体操よりも参加しやすくてよかったです。来年も参加したいです。

神武先生が教えてくださったので知ることができました。とても貴重な機会をありがとうございました。来年も参加したいです。



ひらがなラリーで逃してしまった日があったので、最後に振り返ってほしい。

確か去年は最終日に全部のひらがなをおさらいしてくれた。

また、来年も開催いただけると嬉しいです。

10日間はとても短く感じました。

来年は3週間など長くやってほしいです！

子供が一生懸命体操をしてると、コーチのみなさんが、子供の名前を言って、体を持ち上げてるね～。と声かけをしてくれて、本人も励みになってました！

コロナが終息しても、オンライン開催を希望したいです。来年もどうぞよろしく願いいたします

コロナ禍で、夏休みといえどもなかなかお友達と会う機会もない中で、オンラインでも皆さんと一緒に体を動かせたこと、とてもいい経験になりました。

また、居住している都内ではなかなかラジオ体操自体がなかったので、横浜の皆様の御取り組みに参加させていただいたのはオンラインならではの感想でした。

朝からご準備いただきありがとうございました。随所に、子供が飽きさせないようなポイントを感じました。明日からも家族で続けようと思います。

また、来年は1年生になって参加させていただくのを楽しみにしております。ありがとうございました。

来年もぜひ開催ください

子供より:自分たちの為に毎日ゲストの方がたくさん朝早く参加されて、地域の方達の優しさを感じることが出来ました。

楽しかった！

子供:また来年も参加したいです！

楽しかった

今年もコロナ禍になってしまいましたが、オンラインラジオ体操があり、夏休みの楽しみが増えました。毎朝がんばってくださったスタッフの皆さま、ありがとうございました！

全日子どもが楽しみにしていました！また来年も参加したいです。

子供：クイズやパフォーマンス体操が楽しかったです。保護者：ひらがなラリーやクイズ等子供を飽きさせない工夫がなされていたと思います。ありがとうございました。

来年度も是非参加したいと思います。

楽しかったです。ありがとうございました。

パフォ体の絵がとってもじょうずだった！

かわいいおんなのこのコーチがいるから、うれしかった。がんばれた。また来年もやりたいです。(子供)      ありがとうございました！！!(子供・親)

子どもが楽しんでいました。ありがとうございます！

他区にはない取組、ゲスト参加がよかった

事務局の方々は朝早くから準備で大変だったかと思います。ありがとうございました。なかなか起きられない日もありましたが、ひらがなラリーやクイズなど参加型形式もとてもよかったです。恐縮ですが、またぜひ来年も実施して頂きたいです。ナップザックが当たりますように。。。

期間中帰省し、受信環境が変わり、zoomの操作が良く分からず、音が全く聞こえないトラブルもありましたが、全日程参加出来てとても達成感を感じています。早起き、運動とは少し縁遠い？私たちにとって、やり遂げた事は小さな自信に繋がった気がします。これを機にフットワークの軽さを保ち続けたいと思います。ご指導ありがとうございました。

ラジオ体操（運動）することが、いろいろな事につながることを認識

家で運動ができて良かった。雨でも参加できます。

みんなと一緒に出来るのが楽しかった。ひらがなラリーも最後まで楽しみだった。

スポーツ SDGs も大変興味深く勉強になりました。オリジナル体操もぜひ今後も取り組んでみたいです。ぜひ来年も実施してください。楽しみにしています。10日間ありがとうございました。

iPad をつけて音が聞こえると、サクッと起きてまるで魔法みたいな会でした、笑

楽しかったです。また来年も参加したい。

ぜひ、毎年続けてほしいです。

毎日楽しく参加できた

コロナ禍で引きこもる毎日でしたが、このラジオ体操のお陰で、早起きと運動するのが家族の日課となり、良い生活リズムが取れるようになりました。どうもありがとうございました。

今年も楽しませて頂きました。今年こそはグッズが当たりますように…

是非、来年も参加したいです。

来年も是非参加したいです。今回の時期にくわえ、学校はじまる前の週にいられて頂けますと助かります。

また来年も是非実施していただきたく、宜しくお願いします。

家族揃って楽しく参加させて頂き、健康づくりの日課となっていました。子ども達に SDGs を身近なものとして取り組みやすく当事者意識を浸透させて頂きありがとうございました。今回を機に、スポーツに関わらず子ども達と SDGs に取り組んでいきたいと思えます。

最後のメが 1 本締めではなく、一丁締めだった。