

## 令和4年度くらわんかウォークス活動アンケートまとめ

146グループ（1,105人）にアンケート実施  
回収数 884人 回答率 80%

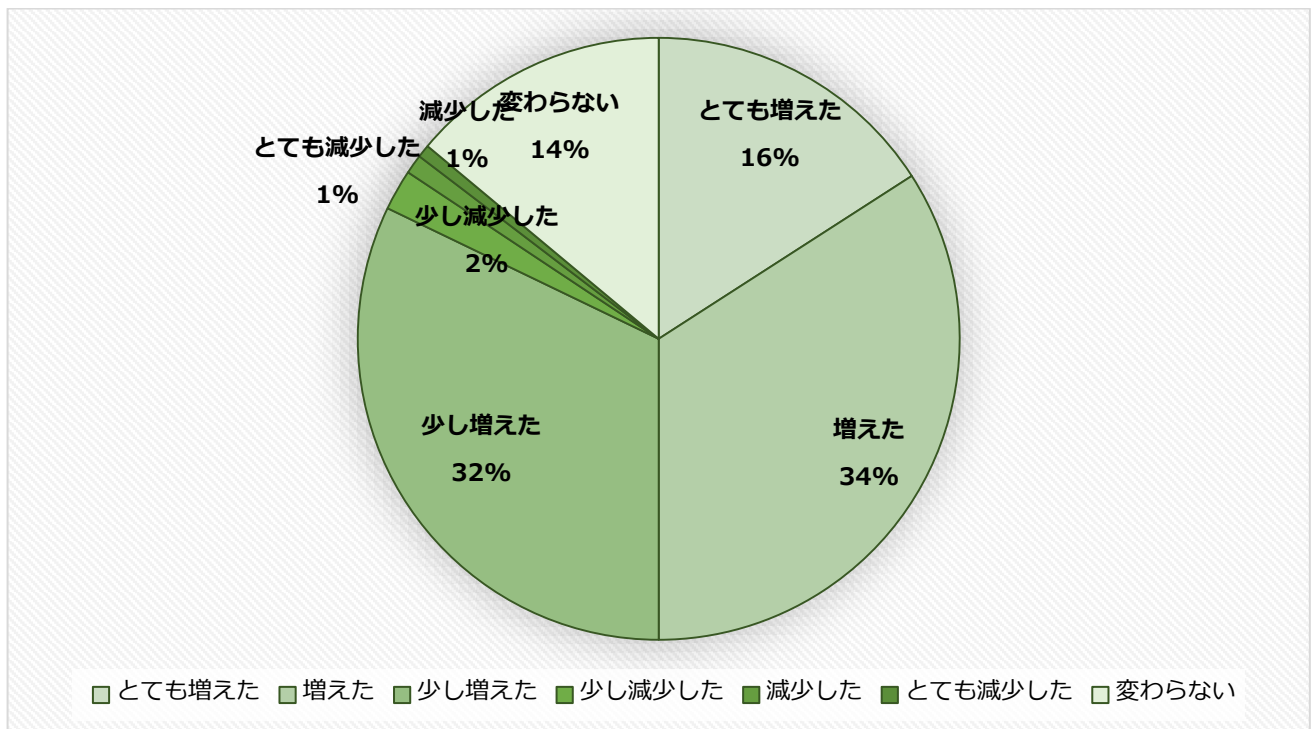
### ① くらわんかウォークスの活動頻度

くらわんかウォークスの登録条件は「週1回以上の活動」であるが、実際には登録条件を上回る回数の活動を行っている。

1週間あたりの活動回数（平均）	3.4回
1回あたりの活動時間（平均）	46.7分

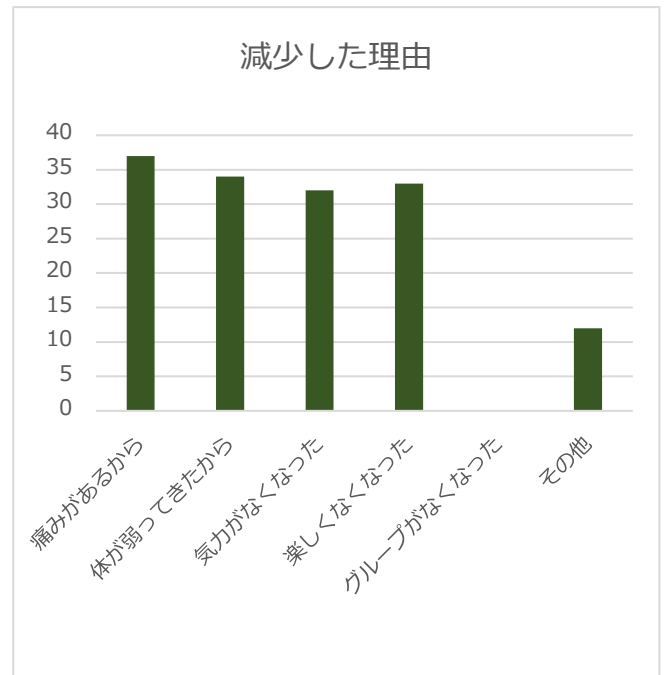
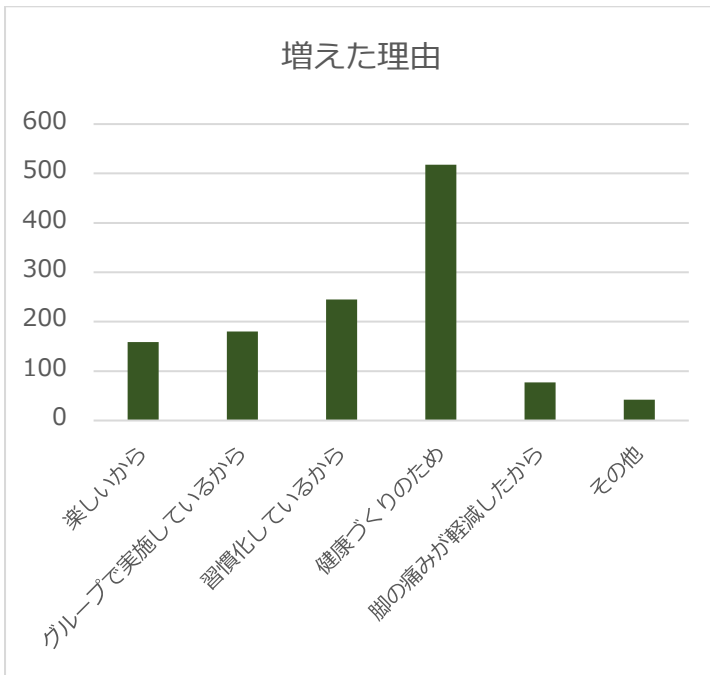
### ② くらわんかウォークスの活動を始める前と今を比べて歩く量の変化

「とても増えた」、「増えた」、「少し増えた」が全体の82%であった。



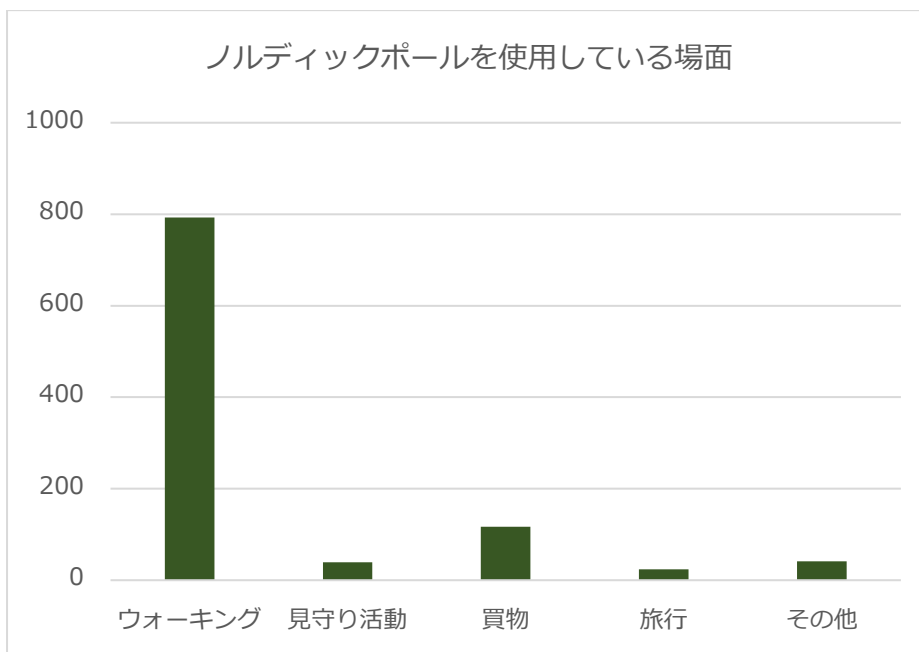
増えた理由が多かったのは、「健康づくりのため」、「習慣化しているから」、「グループで実施しているから」であった。その他に記載されていたのは、「ポールを使用すると歩きやすくなる」、「ひらかたカラダづくりトライアルの120日チャレンジでひらぽがもらえるのが楽しみ」、「背筋が伸びて姿勢が良くなった」、「肩回りがすっきりした」等であった。

また、「少し減少した」、「減少した」、「とても減少した」と回答した方は、全体の3.9%であった。理由としては、「痛みがあるから」、「体が弱ってきたから」、「楽しくなくなった」等であった。



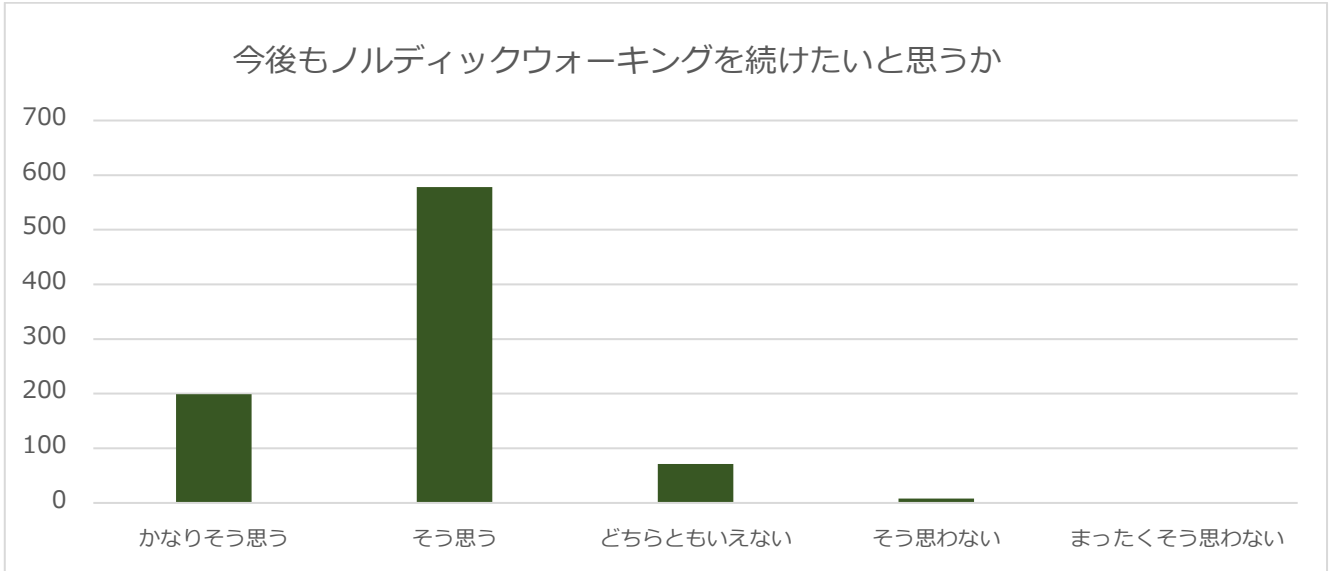
### ③ ノルディックポールを使用している場面

「ウォーキング」が一番多く、次いで「買い物」での使用であった。その他としては、イベント参加やゲートボール参加等の趣味活動での使用や、登下校時の見守り活動での使用など様々な活動で使用していることが分かった。



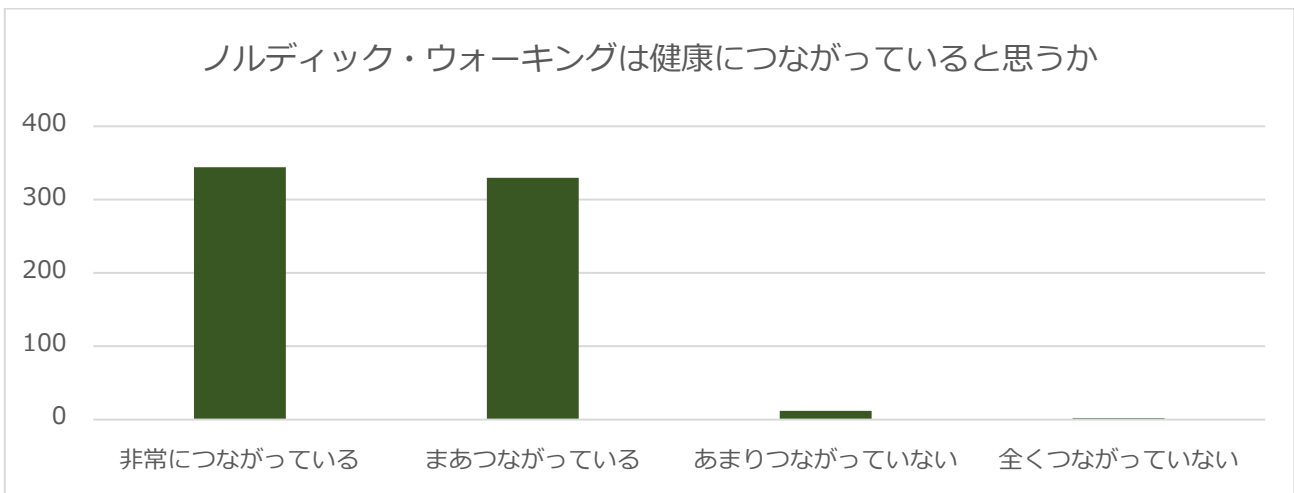
### ⑥ ノルディック・ウォーキングを続ける意思

ノルディック・ウォーキングを続けたいと思うかは、「かなりそう思う」、「そう思う」が90.4%であった。反対に、「そう思わない」、「まったくそう思わない」は1.0%であり、ほとんどの方は継続したいと思っている。



### ⑦ ノルディック・ウォーキングと健康の関係性

ノルディック・ウォーキングが健康につながっていると実感している「非常につながっている」、「まあつながっている」は全体の97.9%もあった。ほとんどの方が健康につながっていると実感されている結果となった。



くらわんかウォーカーズの皆様、本アンケートにご協力いただきありがとうございました。