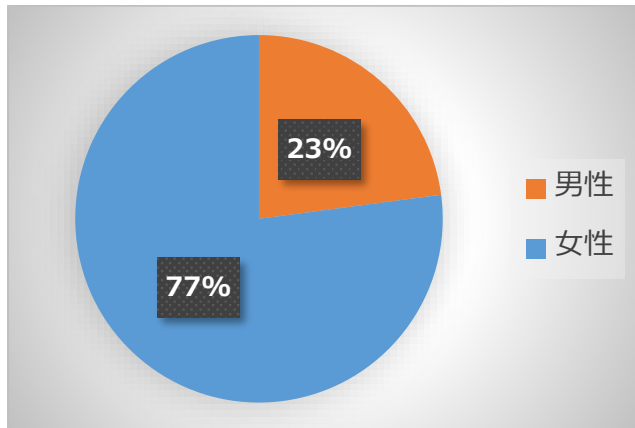


# 令和2年度 くらわんかウォーカーズアンケート（令和3年3月実施）

回収率 88%（アンケート発送 367 人、回答者数 323 人）

## 【男女比】



男性	74 人
女性	249 人

## 【年齢区分】

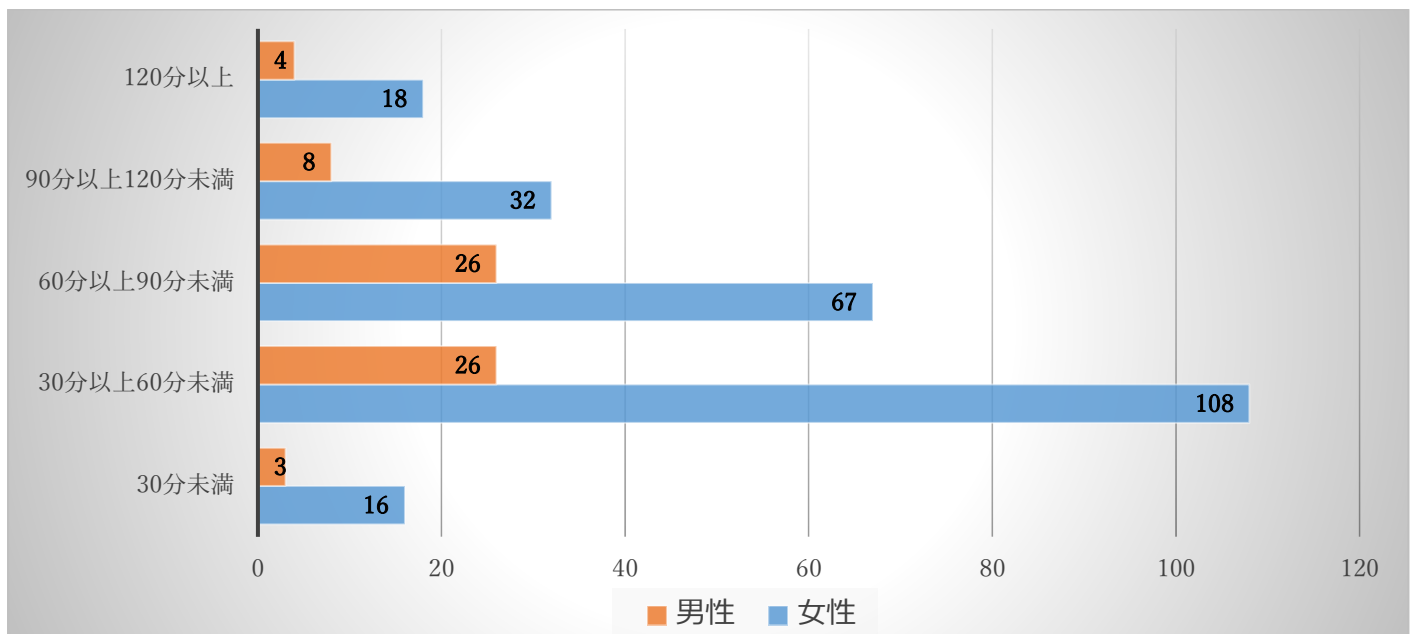
65～69 歳	70～74 歳	75～79 歳	80～84 歳	85 歳以上
31 人	114 人	104 人	60 人	14 人

## ■ 1 回で何分程度ノルディック・ウォーキングを行っていますか

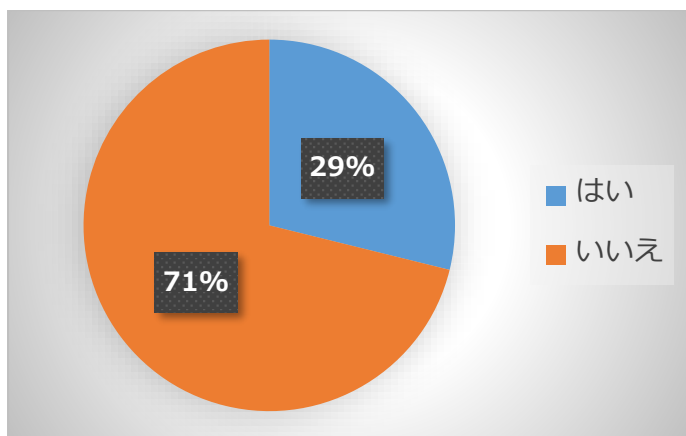
### 【区分別】

n=308

30 分未満	30 分以上 60 分未満	60 分以上 90 分未満	90 分以上 120 分未満	120 分以上
19 人	134 人	93 人	40 人	22 人



■ 認知症サポーター養成講座を受けたことがありますか



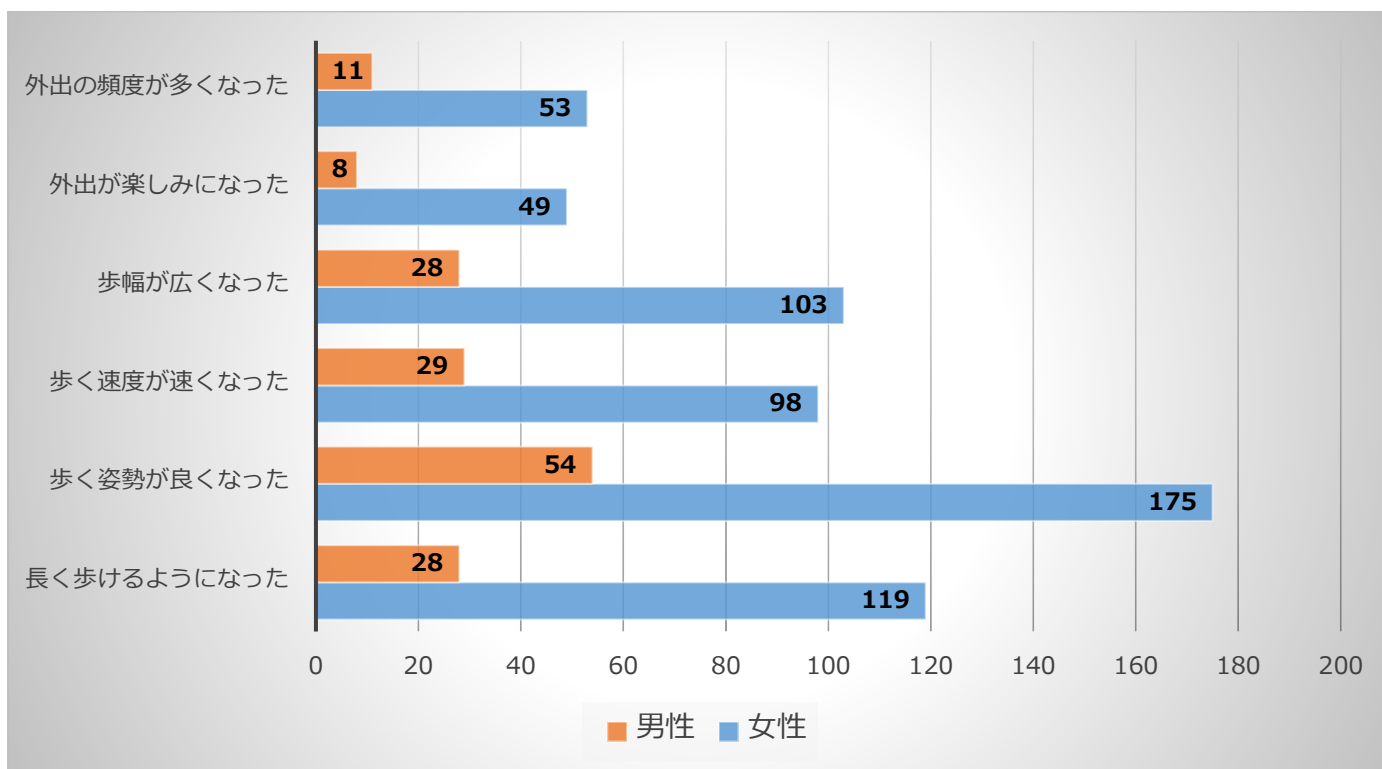
n=305

はい	88人
いいえ	217人

■ ノルディック・ウォーキングを始める前と比べてどのような変化があると感じますか（複数回答）

n=308

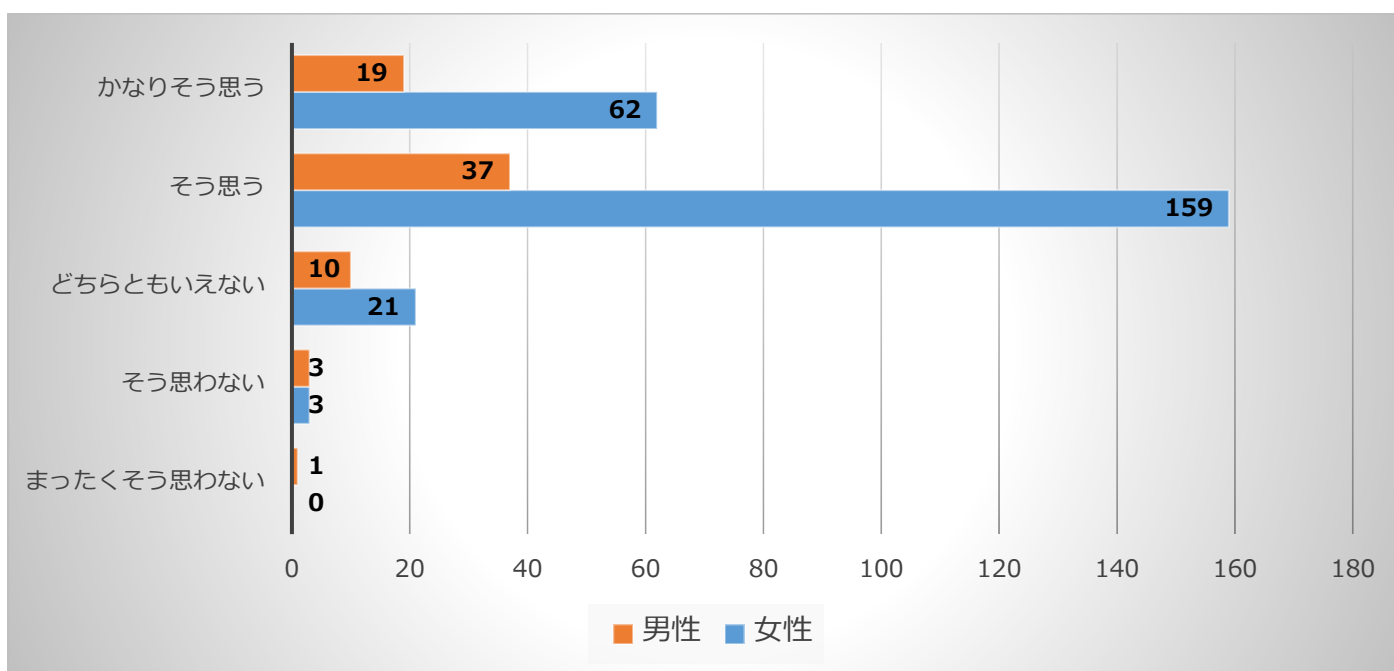
外出頻度が多くなった	外出が楽しみになった	歩幅が広くなった	歩く速度が速くなった	歩く姿勢が良くなった	長く歩けるようになった
64人	57人	131人	127人	229人	147人



## ■ノルディック・ウォーキングとウォーキングの違いを感じましたか

n=315

かなりそう思う	そう思う	どちらともいえない	そう思わない	まったくそう思わない
81人	196人	31人	6人	1人

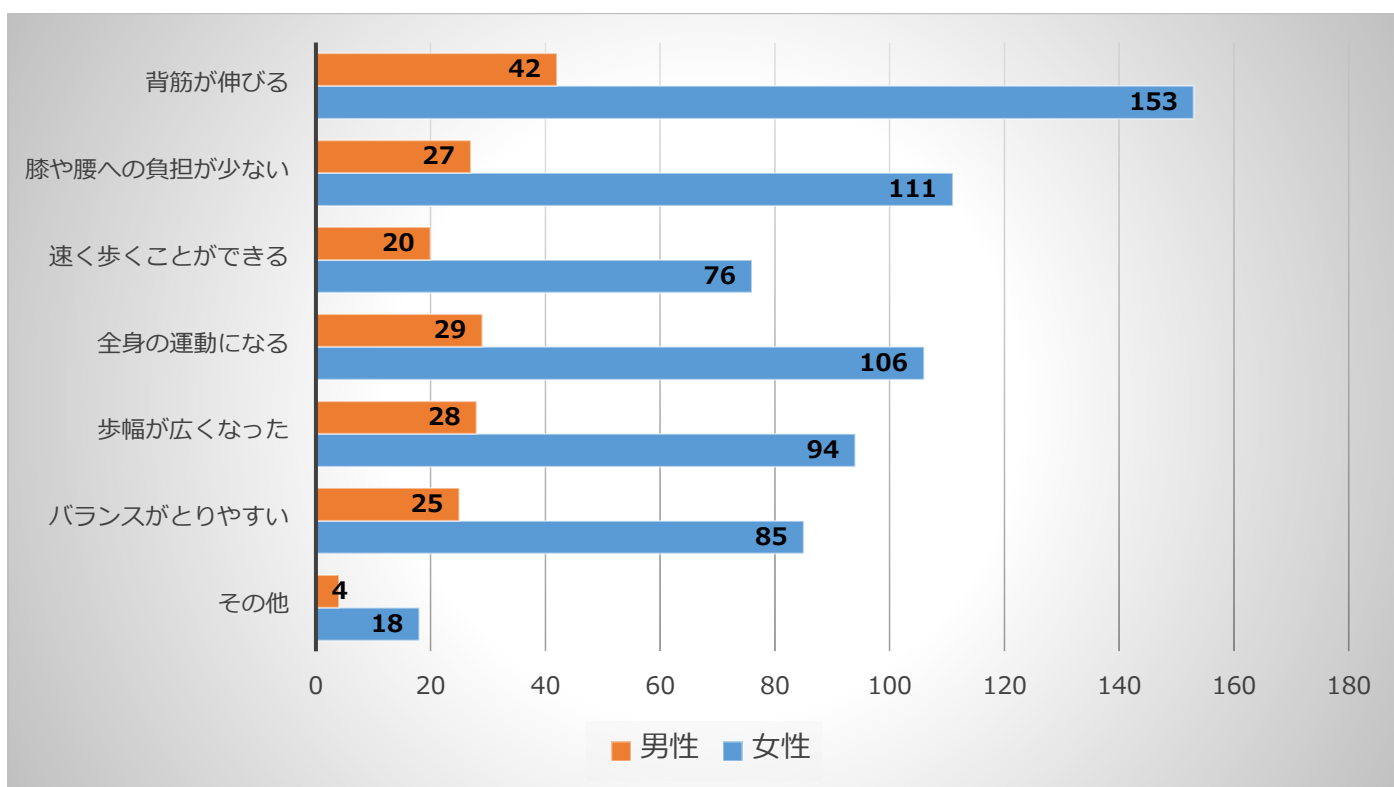


## ■ノルディック・ウォーキングとウォーキングでどのような違いを感じましたか（複数回答）

※前問で「かなりそう思う」「そう思う」と回答した方のみ

n=279

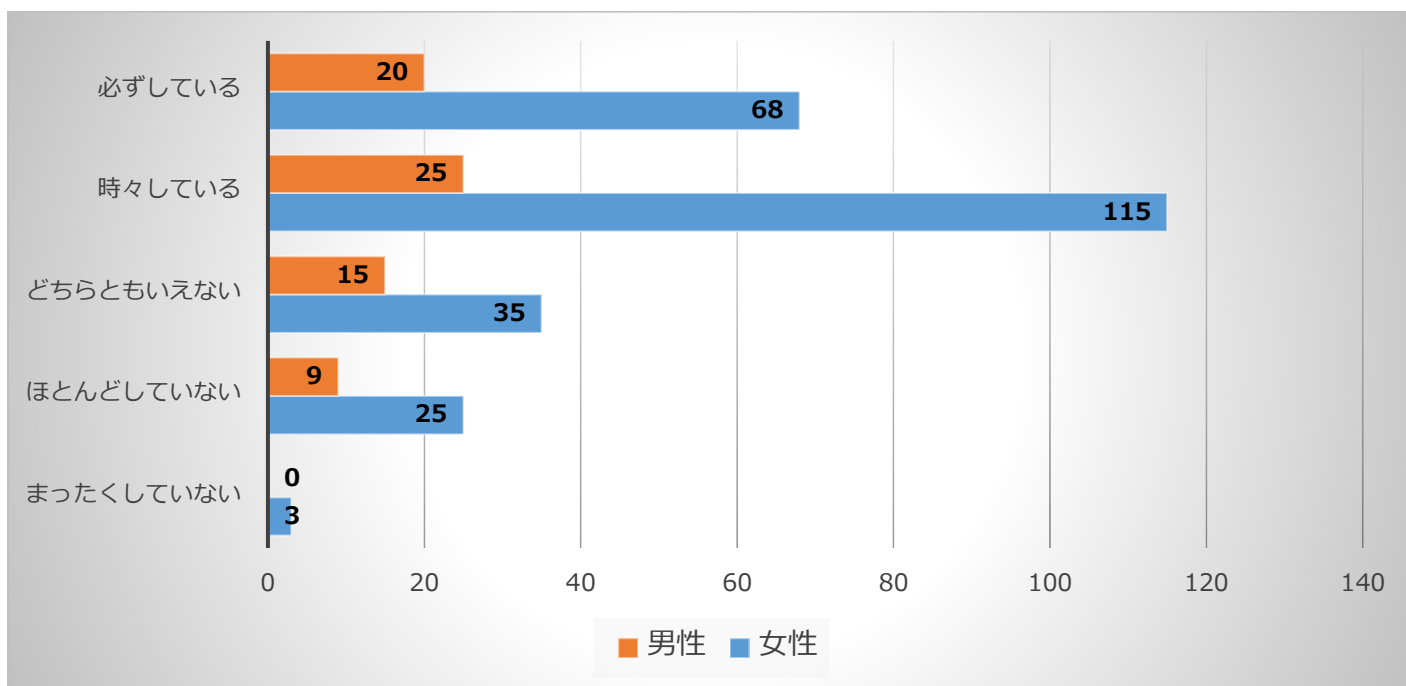
背筋が伸びる	膝や腰への負担が少ない	速く歩くことができる	全身の運動になる	歩幅が広がった	バランスがとりやすい	その他
195人	138人	96人	135人	122人	110人	22人



■からだが少し疲れているときでもノルディック・ウォーキングをしていますか

n=315

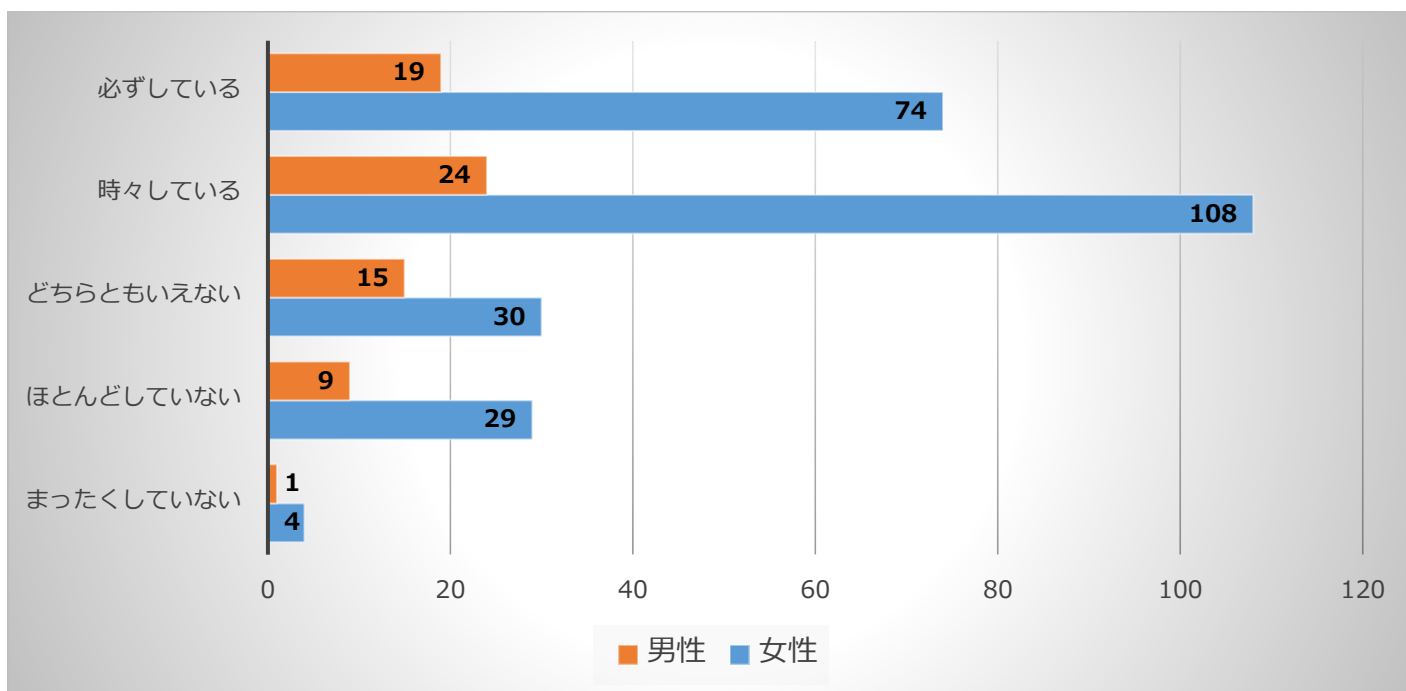
必ずしている	時々している	どちらともいえない	ほとんどしていない	まったくしていない
88人	140人	50人	34人	3人



■あまり気分がのらないときでもノルディック・ウォーキングをしていますか

n=313

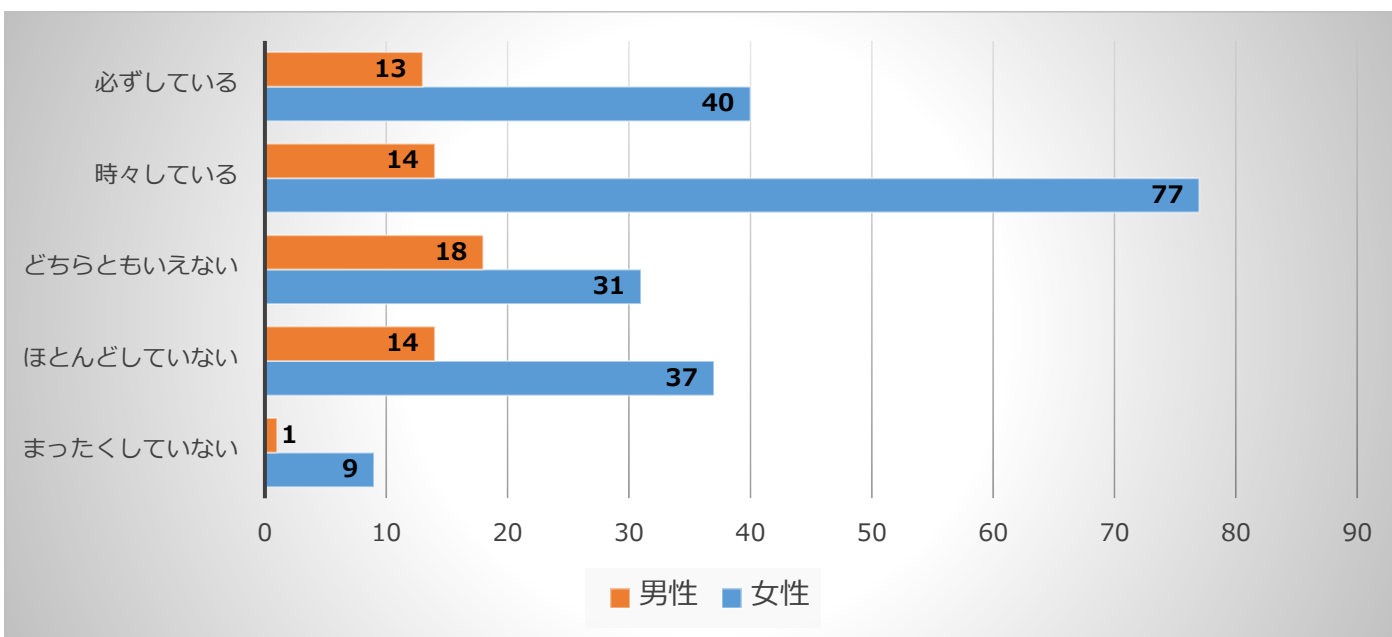
必ずしている	時々している	どちらともいえない	ほとんどしていない	まったくしていない
93人	132人	45人	38人	5人



■忙しくて時間がないときでもノルディック・ウォーキングをしていますか

n=254

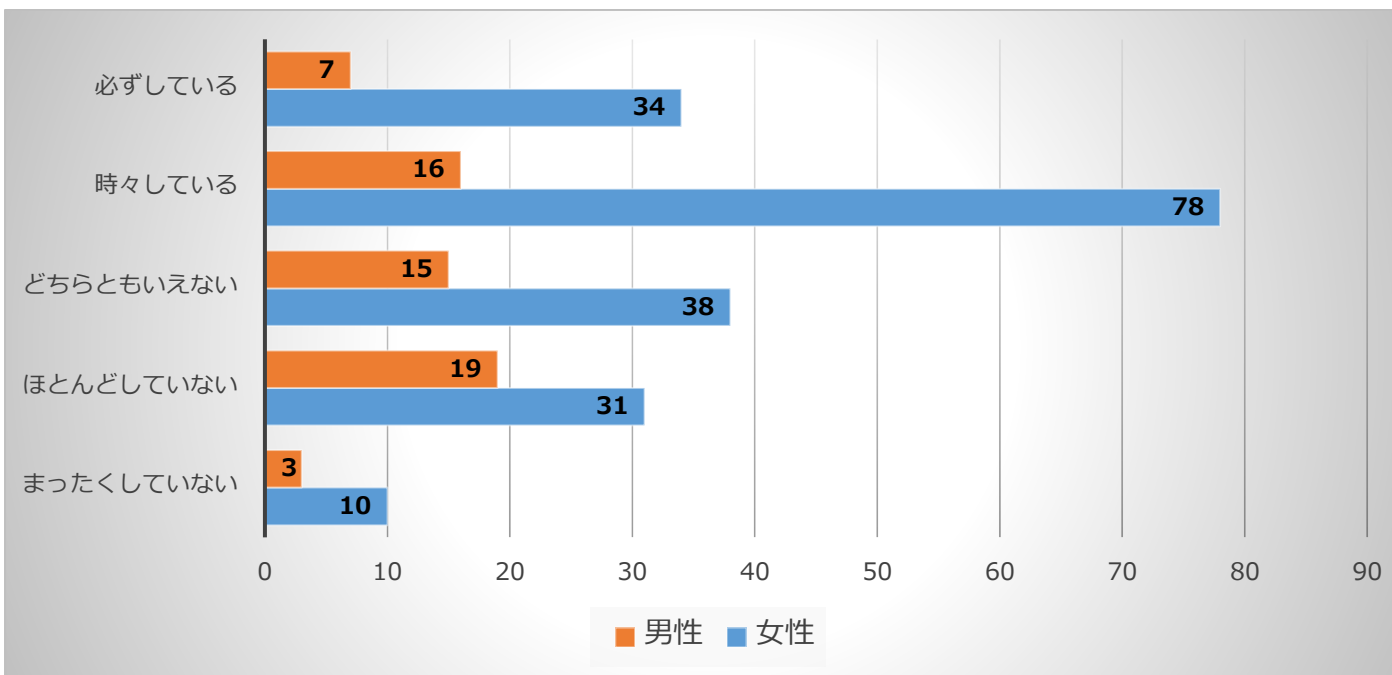
必ずしている	時々している	どちらともいえない	ほとんどしていない	まったくしていない
53人	91人	49人	51人	10人



■あまり天気が良くないときでもノルディック・ウォーキングをしていますか

n=251

必ずしている	時々している	どちらともいえない	ほとんどしていない	まったくしていない
41人	94人	53人	50人	13人



【自己効力感（セルフ・エフェカシー）について】

岡 1) の研究にて、運動セルフ・エフェカシーを査定するための尺度を開発している。本研究によると、肉体的疲労、精神的ストレス、時間のなさ、悪天候が定期的に運動を行う上で障害となる状況としており、今回のアンケートでは<表 1：運動セルフ・エフェカシーの項目>のとおり設定した。

点数は点数が高い人ほど多様に異なる障害や状況におかれても、逆戻りすることなくノルディック・ウォーキングを継続して行うことができる見込みがある。つまり「運動セルフ・エフェカシー」が高いといえる。

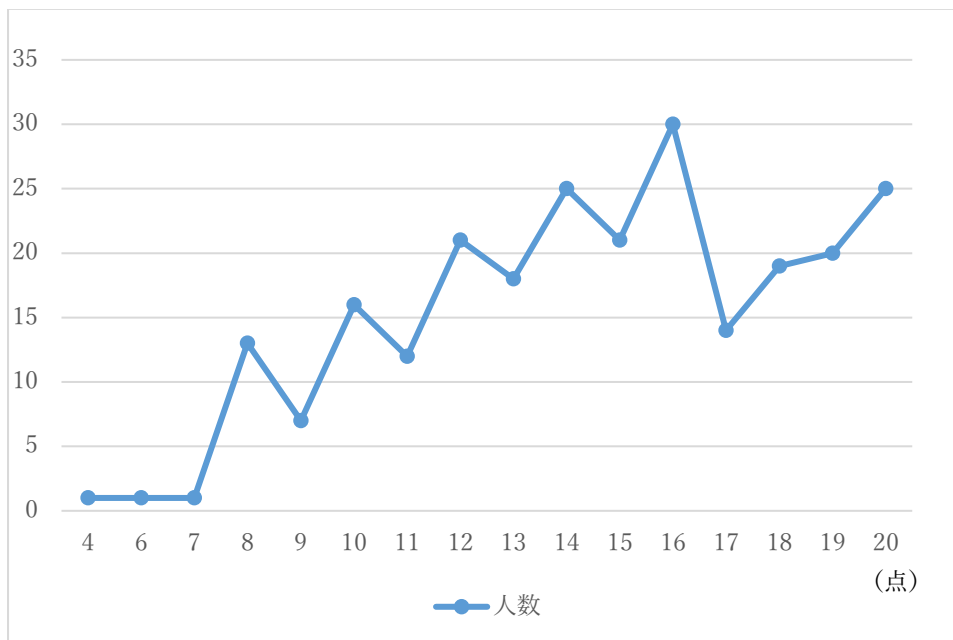
<表 1：運動セルフ・エフェカシーの項目>

1) 肉体的疲労	: からだが少し疲れている時でもノルディック・ウォーキングをしていますか
2) 精神的ストレス	: あまり気分がのらないときでもノルディック・ウォーキングをしていますか
3) 時間のなさ	: 忙しくて時間がないときでもノルディック・ウォーキングをしていますか
4) 悪天候	: あまり天気が良くないときでもノルディック・ウォーキングをしていますか

<表 2：点数表>

必ずしている	5
時々している	4
どちらともいえない	3
ほとんどしていない	2
まったくしていない	1

<結果>



n=251

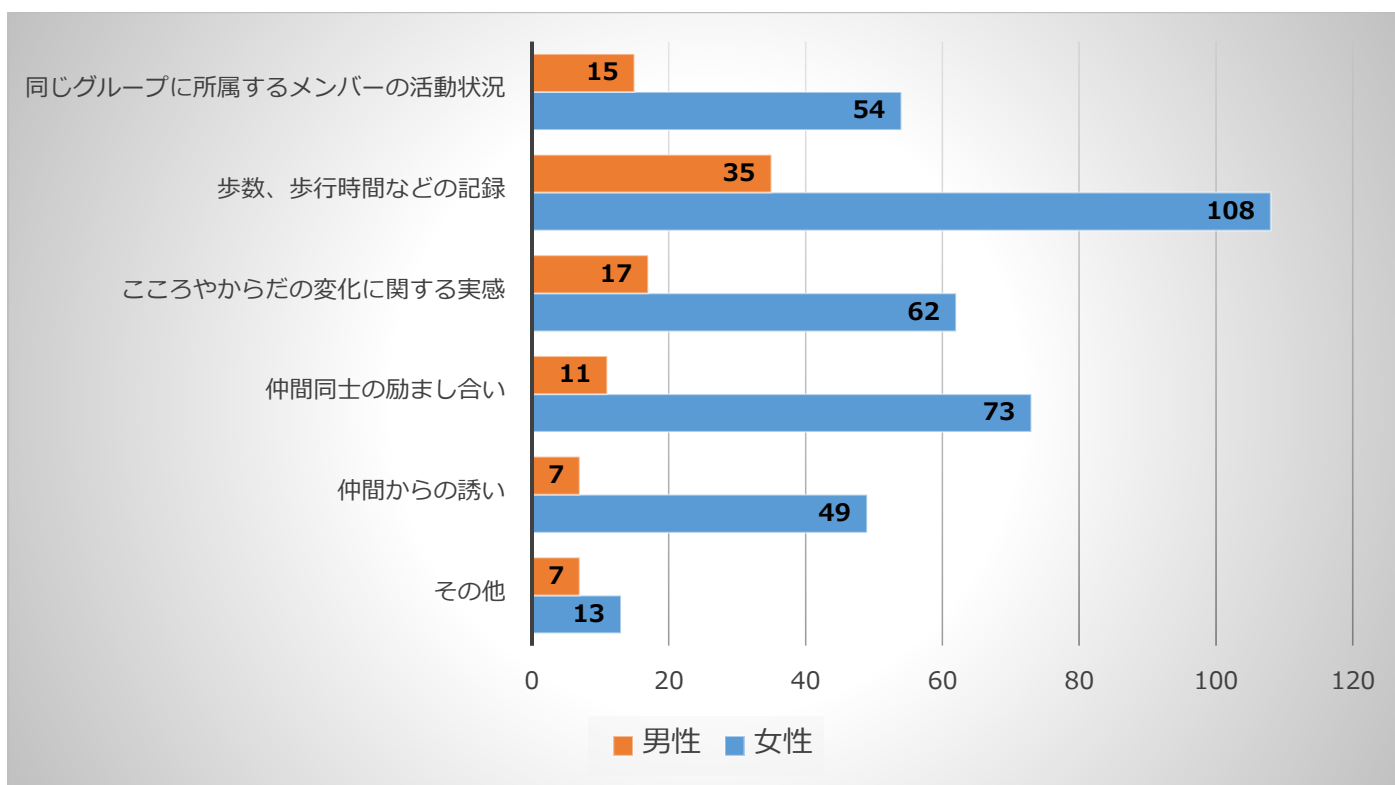
点数	人数
4	1
6	1
7	1
8	13
9	7
10	16
11	12
12	21
13	18
14	25
15	21
16	30
17	14
18	19
19	20
20	25

結果から、合計点数が約 7 割を超えているくらわんかウォークーズは 154 人であり、全体の約 61%は今後もノルディック・ウォーキングを継続して行うことができる可能性が高いといえる。

■ノルディック・ウォーキングを続けることにおいて、励みになっていることは何ですか（複数回答）

n=239

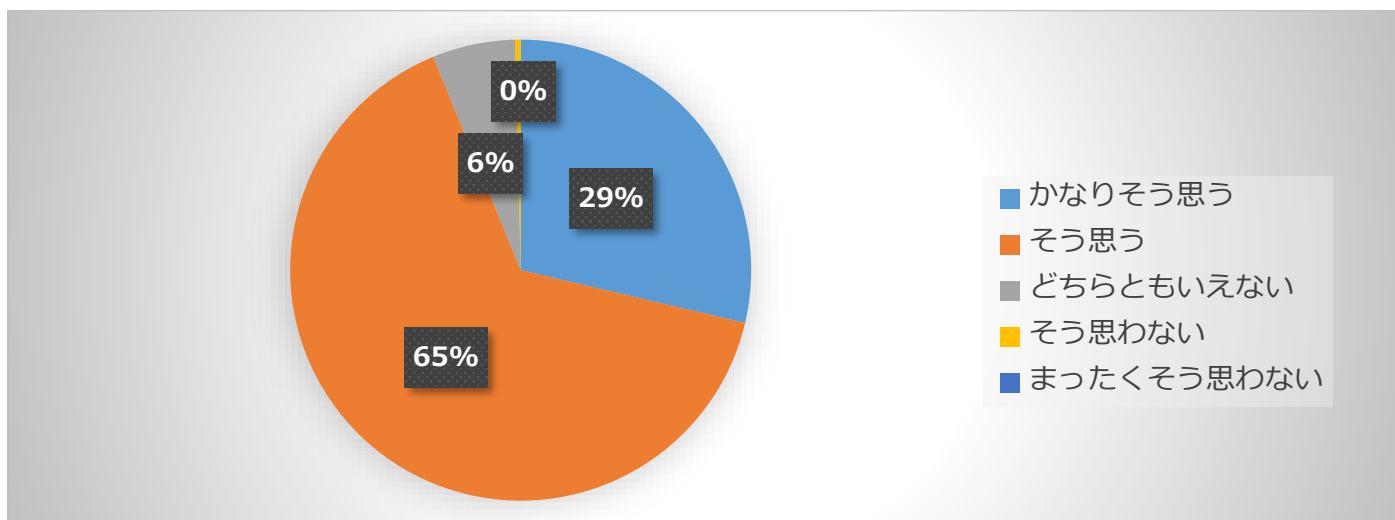
同じグループに所属するメンバーの活動状況	歩数、歩行時間などの記録	こころやからだの変化に関する実感	仲間同士の励まし合い	仲間からの誘い	その他
69人	143人	79人	84人	56人	20人



■今後もノルディック・ウォーキングを続けたいと思いますか

n=258

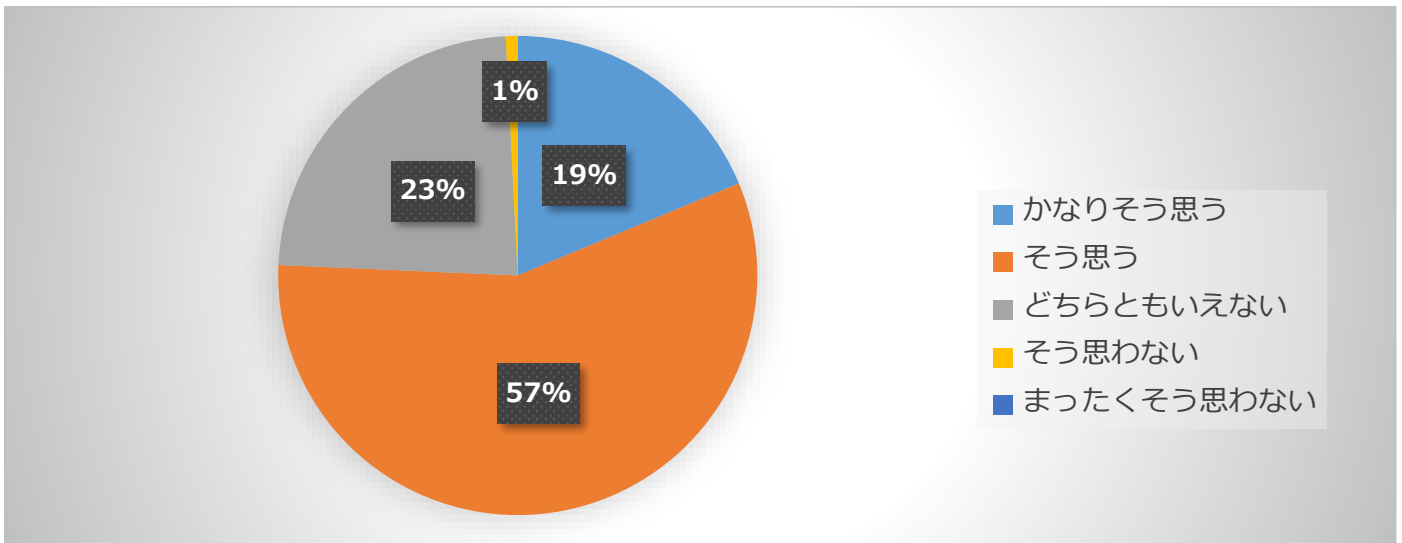
かなりそう思う	そう思う	どちらともいえない	そう思わない	まったくそう思わない
74人	168人	15人	1人	0人



■ノルディック・ウォーキングを他の人にもすすめたいと思いますか

n=251

かなりそう思う	そう思う	どちらともいえない	そう思わない	まったくそう思わない
47人	143人	59人	2人	0人

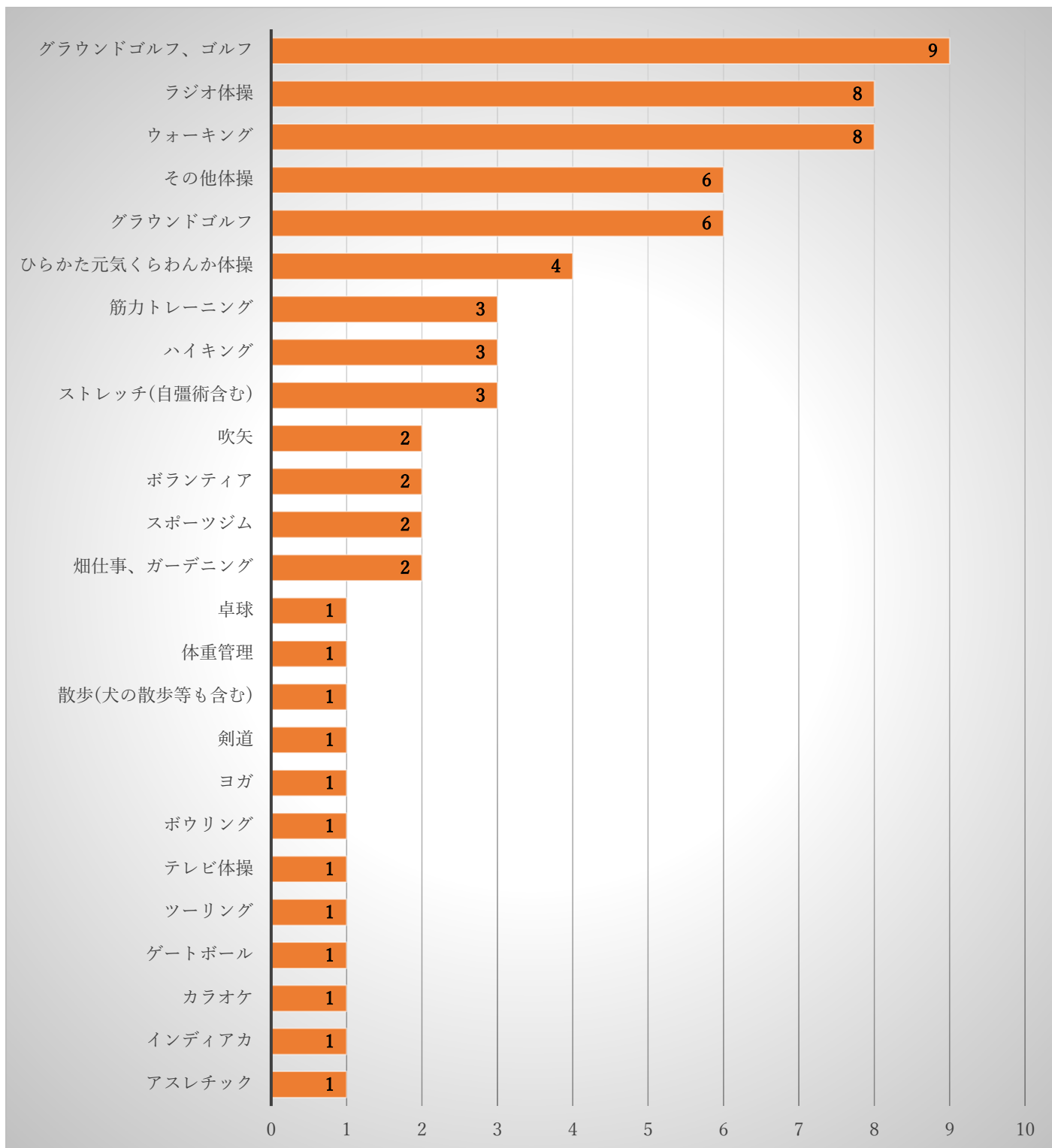


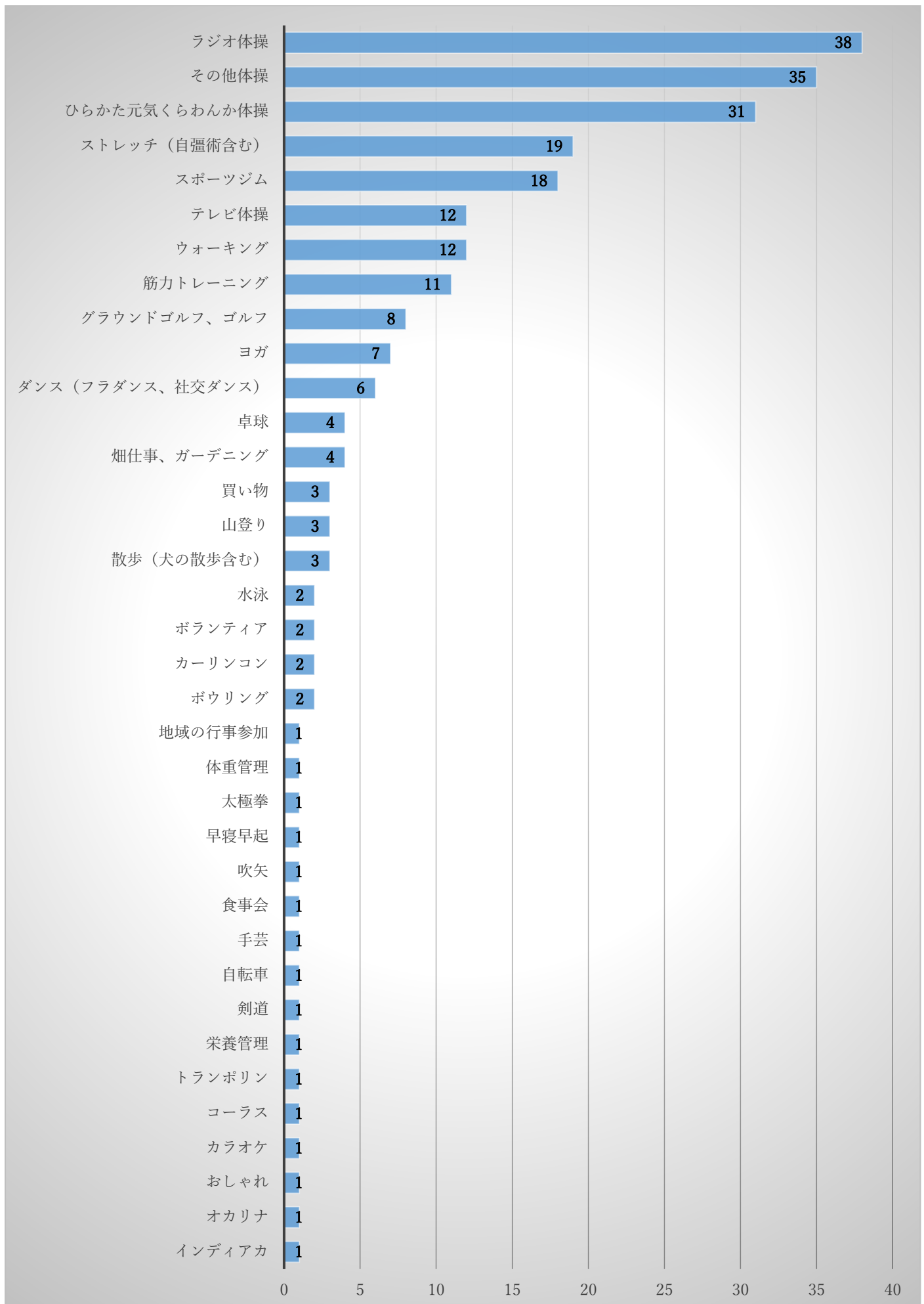


■ノルディック・ウォーキング以外にもご自身の健康のために行っていることはありますか（自由記述）

【男性】

n=48

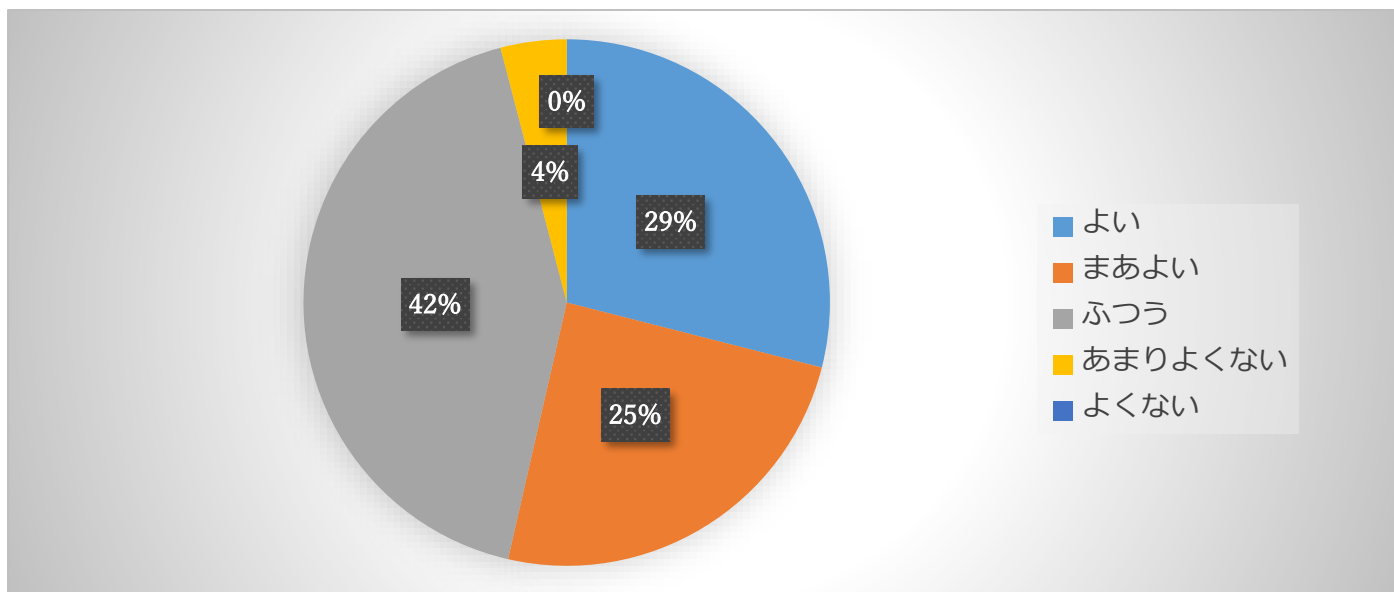




■あなたの現在の健康状態はいかがですか（主観的健康観）

n=321

よい	まあよい	ふつう	あまりよくない	よくない
93人	79人	136人	13人	0人



■毎日の生活に満足していますか

n=320

満足	やや満足	やや不満	不満
143人	149人	26人	2人

