第一回仮想ウォーキング　アンケート集計結果

ご参加いただきました皆様、誠に有難うございました。
お答えいただきましたアンケートを集計いたしましたのでご報告申し上げます。
参考にさせていただき、第二回の開催に向けて検討させていただきたいと思います
次回開催がありましたらぜひ皆様のご参加お待ちしております。

２０１５．１１．１２
仮想ウォーキング実行委員

※回答１位が太文字

１、参加された理由をお教えください

①普段もウォーキングしているから	**7**
②運動不足を感じたから	1
③チーム戦に興味があったから	5
④その他	２ ●お誘いがあったから

２、開始する前に、何か不安がありましたか

①体力に不安があった	0
②持続できるかどうかに不安があった	0
③勝負に不安があった	0
④特に不安はなかった	**１２**
⑤その他	0

３、参加されてから、多く歩くように意識されましたか

①意識した	**9**
②あまり意識しなかった	2
③まったく意識しなかった	1
④その他	0

４、チーム戦ということで、チームワークを意識して取り組んでいましたか。

①意識した	3
②あまり意識しなかった	**8**
③まったく意識しなかった	1
④その他	0

５、途中で何か困難なことがありましたか

①あった それは…	1 ●同伴する妻が亀裂骨折により同行できなくなり、やむなくペースダウンし、近隣のウォーキングに集中して努力した
②特になかった	**１１**

6、このイベントはあなたの生活に何か影響を与えましたか

①前より忙しくなった	1
②前より充実した	2
③前と変わらなかった	**6**
④その他	2 ●終了後もより多く歩くよう意識するようになった ●思っていたより歩けるということが分かったのが収穫だった。

7、身体的なあるいは心理的な変化はありましたか

①前より足が軽くなった気がする	3
②前より睡眠が良くなった気がする	0
③前より体のこりが軽減した気がする	0
④前よりなんとなく元気になった気がする	2
⑤特にない	**6** ●強いて言えば一年前より歩幅が狭くなったことに気づきました。これは本当に良かったと思います。今後意識して歩きます。
⑥その他	2 ●歩くことが苦にならなかった ●記帳に行く時間が気になった。夕6:00 すぎ

8、また参加したいですか

①参加したい	**10**
②どちらでもよい	1
③もう参加しない	1

9、「参加したい」を選ばれた方にお聞きします。

1）時期はいつごろが望ましいですか？

月	1	2	3	**4**	5	6	7	8	9	10	11	12
回答数	3	4	4	**9**	8	3	4	4	4	8	4	3

2）人数は何人編成が望ましいですか？

人数	1	2	3	4	5	**6**	7
回答数	1	0	0	0	3	**5**	2

3）想定期間はどのくらいが望ましいですか？

期間（週）	1	2	**3**	**4**	一ヶ月以上
回答数	0	1	**4**	**4**	2

１０、自由に感想をお書きください

①なぜか２組しか参加しなかったのか。途中でいささか拍子抜けでした。参加者名４人しか分かりません。一緒に行動するわけではありませんが、知りたかった。

②チーム全体の数字を意識するようになって自分がチーム全体にどの程度貢献しているのか考えるようになった。

③暑い時期より寒い時期が良い。冬でこの地方は晴天が続くので、寒くとも歩けば暖かくなる。参加期間中、バスに乗ろうか、歩こうかと思っていても、そうだ！これがあるからと、歩くことが結構あった。

④歩くのは健康維持の上で非常に有効と考えられているので大いに啓蒙すべきと思う。それには程度の軽いものから、ハードなものまでいくつかのコースを設け、選択できるようにしてはどうか？

⑤実際に出かけるわけではないのだからいつでもいいようなものだが、春先のほうが陽が長くなって動きたくなるのではないだろうか。

⑥競争相手が見えないので、特に意識せず普段の通り。

⑦体調が良くなりました。今後も個人としてでもウォーキングは続けたいと思います。今回の後、日野市公報で案内しているウォーキンググループに参加して歩いています。

⑧名古屋から蔵王を目指すのも良いのですが、日本橋から京都三条橋を目指すとか、四国八十八ヶ所めぐりとかも面白いかなと思います。