



運動に関する
アンケート



テーマとテーマを選んだ理由

- 私のアンケートのテーマは運動です。
- 自分の体が少し重いと感じたので、体重を減らすために最近運動を始めました。より良い体を維持するためにも、健康のためにも。私の運動は単調で、主に走ることです。そこで、みんながどのような運動をしているのかアンケート調査を試してみたいと思いました。同時に運動について大学生がどう思っているのかも知りたいと思いました。これがこのテーマを選んだ理由です。



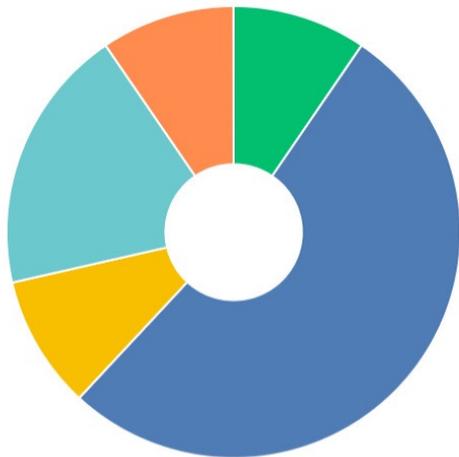
アンケート調査について

- この運動に関するアンケートは、主に明治大学の学生を対象に行われました。これまでに21件の回答がありました。
- みなさんそれぞれが自分の状況に応じて、適切な選択肢を選んで、運動に対する自分の考えを表現しています。それでは、結果を見てみましょう。



Question 1

1. あなたは運動が好きですか。(一つ選んでください)

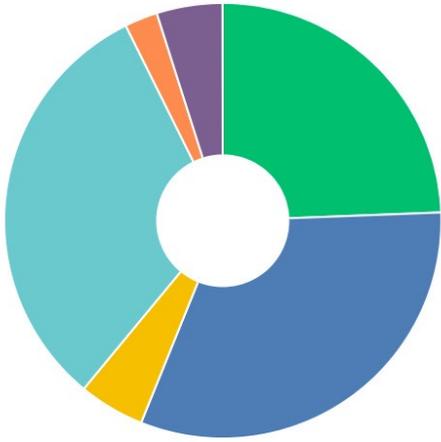


A. とても好き	9.52%	2
B. 好き	52.38%	11
C. どちらでもない。	9.52%	2
D. あまり好きではない。	19.05%	4
E. 好きではない。	9.52%	2

この質問を見ると、運動に対して「好き」と答えた人が最も多く、「好きではない」「とても好き」という人は少なく、「あまり好きではない」という人もいることがわかります。日本の学生の多くは運動が好きで、「とても好き」と「好きではない」は少数派だと思いますが、この調査結果は予想通りでした。



2. 運動のいい点は何ですか。(いくつ選んでもいいです)



A. 痩せるから	47.62%	10
B. 気持ちがいいから	61.9%	13
C. 運動が習慣だから	9.52%	2
D. 健康にいいから	61.9%	13
E. 運動しないのでわからない。	4.76%	1
その他 具体的にお書きください。	9.52%	2

Question 2

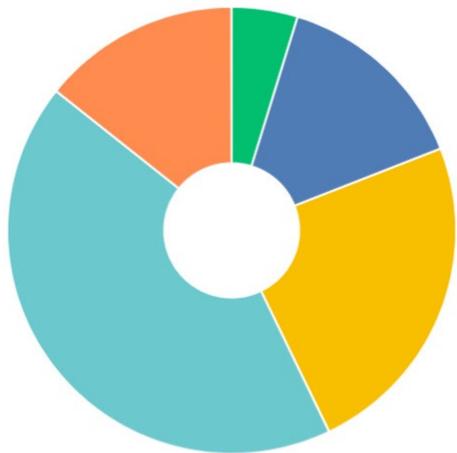
つぎに、「運動のいい点」について、みなさんの意見を聞いてみました。グラフを見ると、「健康にいいから」「気持ちがいいから」という回答が多いことがわかります。運動が自分の役に立つと思っている人が多いです。

その他の答えを選んだ学生が2人います。1人は「運動は良いコミュニケーション機会」、もう1人は「運動はストレス発散になる」と考えています。どちらも興味深い答えでした。



Question 3

3. よく運動する時間帯はいつですか。(一つ選んでください)



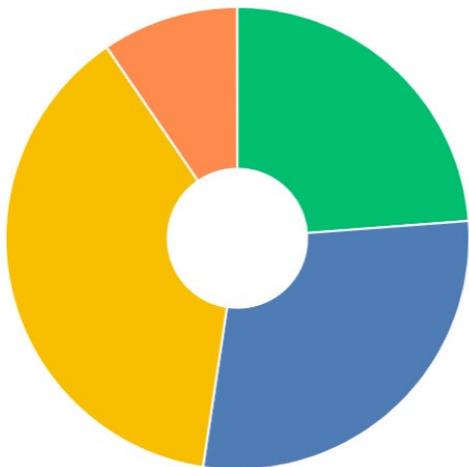
A. 午前	4.76%	1
B. 午後	14.29%	3
C. よる	23.81%	5
D. 決まった時間帯はない。	42.86%	9
E. 運動しない。	14.29%	3

運動する時間帯について聞いてみました。決まった時間帯がない人が一番多かったです。続いて、夜の運動を好む人です。私自身、夜の運動が好きなので、夜に運動する人が多いと予想していましたが、調べてみると、実は決まった時間帯がない人が多く、予想とは違いました。



Question 4

4. 1回の運動にどれくらいの時間をかけたいですか。(一つ選んでください)



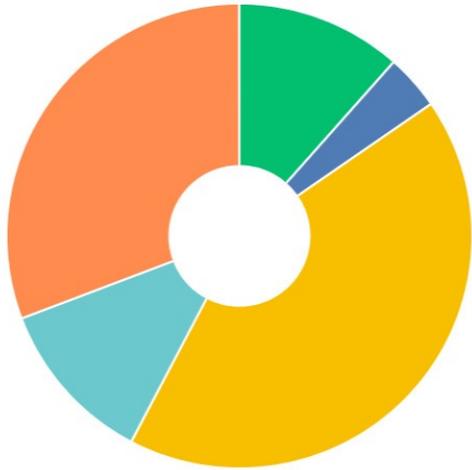
A. 30分未満	23.81%	5
B. 0.5-1時間	28.57%	6
C. 1-2時間	38.1%	8
D. 2時間以上	0%	0
E. 運動しないのでわからない。	9.52%	2

4番目の質問では、運動時間を聞いてみました。その結果に少し驚きました。30分~1時間運動する人が多いと思っていたのですが、1時間~2時間運動する人ほど多くないです。私も1~2時間運動するので、「一緒に戦っている」人が多いのがうれしかったです。



Question 5

5. あなたはどこで運動しますか。(いくつ選んでもいいです)



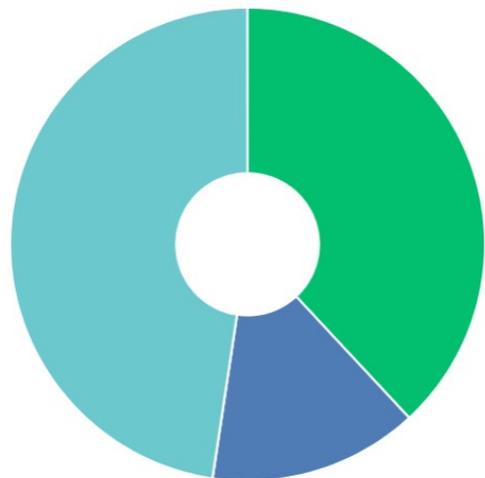
A. ジム	14.29%	3
B. 公園	4.76%	1
C. 家	52.38%	11
D. 運動しない。	14.29%	3
その他 具体的にお書きください。	38.1%	8

そして、みんながどこで運動をしているのかを聞きました。その結果、家で運動をしている人が最も多いことがわかりました。次に、その他を選んだ学生が多かったです。学校で運動するのが好きな人もいれば、家の周りで運動するのが好きな人もいます。運動の場所が多様化しているのはいいと思います。



Question 6

6. 学校にジムがあったら、週に何回通いますか。(一つ選んでください)



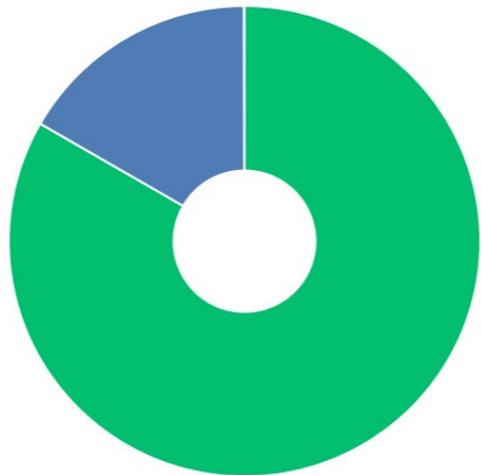
A.1-2回	38.1%	8
B. 3-4回	14.29%	3
C. 5回以上	0%	0
D. 通わない。	47.62%	10

6番目の質問では、「学校にジムがあったら、週に何回通いますか。」と聞きました。学校のジムはみんなが好きだと思っていたのに、多くの人が行かないと答えました。1回から2回は行くと答えた人もいますが、3回から4回行くと答えた人は非常に少なく、5回以上行くと答えた人はいません。



Question 7

7.最後に、運動しない人に聞きます。あなたはどのようにして運動しませんか。(いくつ選んでもいいです)



最後に、運動をしない人に、運動をしない理由を聞いてみました。ほとんどの人は運動が面倒くさいから運動をしないとのことです。また、COVID-19の影響で運動をしない人もいます。この結果は私の予想通りでした。

A. 面倒臭いから	83.33%	5
B. COVID-19だから	16.67%	1
C. 運動が必要はないから	0%	0
その他 具体的にお書きください。	0%	0



まとめ

- このアンケートで、ほとんどの日本の学生は運動習慣があり、運動好きであることがわかりました。運動のいい点については、それぞれの意見があり、時間帯や運動の方法も人によって違います。みんな好きな運動の場所はあるのですが、学生たちはジムで運動するのがあまり好きではないようです。
- また、運動していない学生も少なくなく、その学生たちは運動は面倒だと思っています。ぜひ運動して、自分の好きな運動を見つけて、生活を充実させてほしいと思います。



ありがとうございました！