

シニア版ふじ33プログラム 実践教室 (平成27年度)  
初回アンケート集計結果

1 参加者数 122人 アンケート回答者 99人

	30代	40代	50代	60代	70代	80代	未記入	合計
男性	0	0	0	0	9	9	1	19
女性	1	0	1	11	38	27	1	79
未記入	0	0	0	0	0	1	0	1
合計	1	0	1	11	47	37	2	99

2 ガイドブックの内容でよかったものに○をつけてください(複数回答)

身体計測	体力測定	自己チェック票	行動目標設定	共通目標設定	運動の実技
60	74	49	30	21	57

3 行動メニューや共通メニューはうまく設定できましたか

うまく設定できた	設定が難しかった	わからない	未記入	合計
56	30	1	12	99

4 これから3ヶ月間、行動メニューは実践できそうですか

とても自信がある	自信がある	少し自信がある	自信がない	まったく自信がない	未記入	合計
2	26	56	8	4	3	99

5 あなたは、自分の健康をどのように感じていますか

健康である	まあまあ健康	普通	あまり健康ではない	健康ではない	未記入	合計
26	42	23	7	0	1	99

6 1日のうち、軽く汗をかく運動を週2日以上実践していますか

はい	いいえ	未記入	合計
70	27	2	99

※どんな運動をしていますか (具体的に)

- ・体操をしている (ラジオ体操・テレビ体操・1分体操・ストレッチ・高齢者向け体操・足踏体操・いきいき体操・リンパ体操など)
- ・ウォーキング (時間を決めて歩く (坂道を週1回など)・8000歩、4000歩・散歩程度・犬の散歩・買い物の際歩くなど)

- ・身体を動かす（踊り・生活エクササイズ・レクダンス・ダンス・日本舞踊・太極拳・卓球・輪投げ・カーブスに行く・グラウンドゴルフ・ランニング）
- ・庭いじり（手入れ・家庭菜園）

## 7 感想など

- ・リウマチがあるので無理はできませんが、なるべく身体を動かし、いろいろ参加したいと思います（島田市）。
- ・今、骨折にて通院です。歩くことですが私は1人で歩かないと駄目で他の人との歩調もあり互いの時間も違います。グループで歩くことは反対です（島田市）。
- ・身体計測、体組成計測ありがとうございました（島田市）。
- ・いつもやったことのないストレッチと体力測定（計測）ができて良かったです（島田市）。
- ・自己チェック票の「いいえ」を考へても転倒など自己の不安あり（島田市）。
- ・筋肉体操を続けられるようにしたいです（島田市）。
- ・体重は量ることが多いが、身長はなかなか測らないので参加して良かった。運動も家でできるのでやってみたい（島田市）。
- ・大変良い講習でした、とても楽しくできました（島田市）。
- ・自己チェックができて良かった（島田市）。
- ・今までも大半の運動、社会奉仕等やってまいりましたが、これからも続けたいと思います（島田市）。
- ・家で簡単に出来る体操を教えて頂いたことなど良かったです、解りやすかった（島田市）。
- ・色々な運動を教えていただき本当にありがとうございました（島田市）。  
女性部の役員として、もっと頑張っていきたいと思います（島田市）。
- ・自分の生活を見直すことが出来ました。運動の大切さも分かりました（島田市）。
- ・初めてです未だ自分でよく解りませんが頑張る気持ちになりました（島田市）。
- ・体重に気を付け、毎日計って少しずつ少しずつ身体に気を付けて、この冬を過ごしたいと思います（島田市）。
- ・シニアクラブで1年2回位やってほしい、今日のような日に出席できて良かった（島田市）。
- ・今日のメニューがとても身体に良いことを教えていただき、楽しく出来たこと本当にありがとうございました（島田市）。
- ・自分自身の運動力を認識しました（西熱海）。
- ・自宅は階段が多いので、すごく運動になります（西熱海）。
- ・自己管理がなかなか難しいですが、今日限り頑張ります（西熱海）。
- ・楽しく勉強になりました（西熱海）。
- ・運動する思いはあるが、なかなか実行できないのが現状です。体組織計は自分の身体を知るのに参考になった（細かい測定は初めてでした）（西熱海）。

- ・大変勉強になった。今後も機会があったらお願いしたい（西熱海）。
- ・改めて自分のことを考えました（駿河区）。
- ・膝が痛いので長く歩けない（駿河区）。
- ・実行できるかわからないが、頑張ります（駿河区）。
- ・初めての試みでしたが、良かったです。3ヶ月後が楽しみです（駿河区）。
- ・30分は歩くようにしている（駿河区）。
- ・足上げを頑張ります（駿河区）。
- ・良かったです（駿河区）。
- ・非常に参考になりました（沼津市）。
- ・今現在の生活が健康に結びついていると思いますので、高齢ですし、このままでいいかな…と（沼津市）。
- ・久しぶりに健康講座を受けたが素晴らしい内容で自分のために教えてもらったことを実行していきます（沼津市）。
- ・年齢に沿った運動なので、大変参考になりました（沼津市）。