

立川市民のスポーツに関する意識調査 その他等記述まとめ

資料2-2

Q.3	あなたのお仕事は次のうちどれですか	その他まとめ
		劇団
		在宅ワーク
		シナリオライター

Q.8	次のうちで、あなたが過去1年にしたスポーツはどれですか。あてはまるものをすべてお答えください（複数回答）	その他まとめ
		吹矢
		アーチェリー

Q.11	この1年間に週1回以上スポーツをした方にお聞きします。あなたが主にスポーツを実施する時期はいつですか	その他まとめ
		日常生活をする中で実施

Q.12	この1年間に週1回以上スポーツをした方にお聞きします。あなたが主にスポーツを実施する時間について教えてください	その他まとめ
		工作中または仕事の空き時間
		部活指導時
		日によってバラバラ

Q.13	Q8でスポーツをしなかった方、Q9で月1回程度未満とお答えいただいた方にお聞きします。あなたがスポーツをしなかった理由はなんですか（複数選択可）	その他まとめ
		ひざ、かたが痛いから
		健康体力を維持するのに、スポーツは必ずしも必要とは考えないから。精神面の健康においては、スポーツは多くの選択肢の一つにすぎないから
		時間がない

Q.14	Q8でスポーツをしなかった方、Q9で月1回程度未満とお答えいただいた方にお聞きします。あなたはどうすれば自身がスポーツを実施するまたは実施したくなると思いますか（複数選択可）	その他まとめ
		時間の余裕とお金の余裕ができれば
		上記のすべてが達成されても「スポーツをする」という選択は行わないと思うから。健康のためスポーツを行うというのはスポーツの本義とはズレると思うから。スポーツはやはり、闘争心の安全な発露。この要素も積極的に考慮しないと人々の心は動かないと思う。体力のない者は、回数などで達成感を味わえるような設定をすると、「スポーツをする」という意識を忘れ、結果として、その行動にいそしむということが実現できるのではないか。
		子どもたち（小学生以下）とスポーツをやる機会があれば
		訪問介護・連への通所・病院の通院等で、スポーツをする時間がとれない。
		ゲームでのトレーニング
		時間があれば
		時間帯を選ばない施設があれば
		育児時間や妻のメンタルを支えるための時間を支えてくれる別の方がいれば

Q.17	あなたが立川市の公共体育施設に求めるものは何ですか（複数選択可）	その他まとめ
		プロの試合等見るチャンスを増やしてスポーツに対する興味を持たせる
		施設の清潔さ
		年齢を問わないでくれる
		自宅の近くに施設が欲しい
		高齢者用の運動スペースや器具、種目を増やす
		障害者と介助者が一緒に入れる更衣室
		施設の案内や利用方法の広報
		将来かかる医療費や介護費と、スポーツ施策を含む、市民の健康、体力維持、向上のための施策との相互関係の精査
		利用したことがないのでよくわからない。
		施設に何があるのかわからない
		ポルタリング施設の追加
		快適設備の拡充
		市民の最低人数及び居住要件等の制限緩和
プールで刺青可能		

Q.18	あなたは立川市が実施するイベントや施設等のスポーツに関する情報を主にどこから入手していますか（複数選択可）	その他まとめ
		インターネット
		民間の情報サイト
		いいね！立川

Q.19	あなたは、どのようなスポーツ情報が知りたいですか (複数選択可)	その他まとめ
		ランキング形式の市民個人記録
		親子で楽しめるもの
		老人向けだけではなく子供も一緒に遊べるような情報

Q.20	あなたは、この1年間にスポーツに関する指導や協力、大会などの運営やボランティアなどスポーツを支える活動をしましたか(複数選択可)	その他まとめ
		モータースポーツイベントの企画運営
		町内会での体操教室の運営

Q.22	Q21で障害者スポーツやユニバーサルスポーツに関わったと回答した方にお聞きます。障害者スポーツやユニバーサルスポーツに関わったきっかけはなんですか	その他まとめ
		施設の行事として参加
		視覚障害者ランナーの併走
		障害団体に加入しているから
		仕事から
		息子に障害があるため
盲学校に通っていた時		

Q.23	この1年間にどんなスポーツを直接現地で観戦しましたか(複数選択可)	その他まとめ
		モトクロス
		eスポーツ
		アメリカンフットボール
		アーチェリー
		ポディビル
		セーリング
		自転車ロードレース
		モータースポーツ
		水泳
ラクロス		

Q.24

この1年間にどんなスポーツを、テレビ、インターネット等で観戦しましたか（複数選択可）

その他まとめ
ブレイキングダウン
自転車ロードレース
アメリカンフットボール
モータースポーツ
水泳
ボウリング
ラクロス
総合格闘技
キックボクシング

Q.26

あなたは、スポーツに親しむ市民が増えるために、何が必要だと思いますか（複数選択可）

その他まとめ
気楽に行える事が必要。体験コースを増やす、ウォーキングコース等の案指南善含めて紹介
楽しくゲームみたいにスポーツできる施設
体力測定大会を行い、上位の者はランキング形式で公表する
禁止事項を最低限にした何もない広場
親子で参加できるスポーツ
各自の意識のものなので必要・不必要という問題ではない
健康を維持しないと医療費で老後破綻するという恐怖
学校の校庭一般開放日の周知
町内への広場の造成
スポーツ広場の拡充
利用時間帯の調整
安全安心な遊具等の設置
サーキット
通勤・通学の途中にちょっとしたアスレチック的なギャップの用意
学校の部活動の充実
今までの取り組みが所期の目的（市民の健康増進→医療費の減少あるいは、増加率の逓減、地域振興の拡大…）達成において、どれくらい有効であったかの評価をまず、きちんに行う。新たな取り組みの導入、あるいは将来の取り組みの強化によって、所期の目的はどれくらい達成できるのかということについて、正確な読みがなければ、ただ取り組んでいるふりをするだけの施策になってしまう。何を実現したいのかを正しく把握し、いま取り組もうとしていることは、本当にその方向に向かうものなのか、他に方法はないのかと、真剣に考えないと財源をむだに失うことになる。市財政がひっばくすれば、スポーツ施策などは真っ先に削減される分野であろうから、この施策の有効性は、何としても早期に証明してみせなければならないと思う。ただ、少子化対策においてみられるように、従来の発想では、ほとんど役にたたない施策が多い。ここにあげた1~23の施策は、従来の発想の域を出ず、おそらく大きな効果は期待できないだろうと、初めからわかってしまうものばかりである。
深夜運動のできる場所
個人参加における定員の拡充
アーチェリー場
ゆとりある生活と時間
初心者でも入りやすい施設
小さい頃からの反復教育と運動機会の提供
上達を目的とした活動ではなく、楽しさに重点を置いたような、個人個人が自由にスポーツに関われるような場の用意

今後のスポーツ施策の取組や体力の保持・増進について、ご意見がありましたらご自由にお書きください

記述まとめ
前記の通り、体力測定一つとっても”この種目には自信がある”という人はたくさんいると思う。私は賃貸住宅に住んでいるが、自分が自信を持っているものが、立川市でどのくらいの位置なのかというのは、気になる。だから、是非、市民全員を対象とした握力と立ち幅跳び（垂直跳び）の測定大会をやって、（本名でなくても良いので）ランキングを発表して欲しい。ベスト100でも良い。（参加者が少なければベスト10とかでも良い）あとは平均値。男なんて、そんなしょうもない事で満足できる生き物だと思うし、少なくとも俺はそう。
運動施設等を予約してとりたいが、ある一定団体等が優先して施設を押さえているために利用が不可になっている。予約してキャンセル等した場合にペナルティー等があるようにして欲しい。個人で施設を利用できるようにして欲しい。
立川市はスポーツに力を入れている自治体だと感じています。最近だとアリーナ立川立飛をはじめ、多くの企業がスポーツ施設を立川市内で建築されているなと感じます。子育て世帯として、子どもにスポーツを見る、運動をする環境を提供しやすい町になっていると思います。今後も引き続きスポーツ施策の取組等頑張ってください。期待しています。
泉体育館まつりで色々なスポーツ体験したり、体組成測定で自分の体の状態がわかるのは、スポーツを続けるはげみになるので、続けてほしいです。
75才にもなると家に居ることが多く、スポーツにふれることはなく体力不足になりがちな為、近所まわりと散歩をしています。 体力保持に関してはいつも気にしています。
年寄り優遇はやめて欲しい。 現役世代は時間がなくスポーツもできない。 休日に無料でできる体力測定を導入して欲しい。
よくテニスコートを利用させていただいています。予約がなかなか抽選でとれなくて思うように練習ができないのでぜひコートを増やしてほしいです。又気軽に行ってパッと出来るバドミントンなどの施設があったらありがたいです（予約とかせずつまづ使える所があれば）
スポーツでもなんでも、人が何かを行えば必ず地球温暖化につながります。ちりもつもればを忘れずに地べた目線で行動（スポーツも含む）を・・・
ららぽーとの近くに色々なスポーツ施設ができてワクワクする気持ちもありますが、どうやってイベント情報を手にいれるのかわかりません。スポーツ観戦をしてもっと身近に感じられるようになればいいなと思っています。市の体育館も利用したいと思いますが始めるのに色々手続きがややこしい。
立川市は施設も環境も、とてもすぐれています。個人個人の体力作りに対する意識が変わる必要があるだけで、機会はたくさんあふれていると思います。とてもありがたいです。がんばってください。
立川にはゴルフ・モータースポーツを楽しむ場所がないため、ゴルフ場（ショートコース、打ちっぱなし）や、カート場ができたらうれしいです。サッカー場もあったらうれしいです。ホノルルマラソンみたいなイベントがあって広まれば良いとおもいます。（完走者にTシャツ）
アンケートの趣旨からはずれるかもしれませんが、体育館が近くにあるとイイなと思います。
回答する意味（資格）があまり無いと思いますが、せっかく送っていただきましたので返送させていただきます。 600人以上が暮らす高齢者住宅に住んでいて、プール、卓球室、体操用ホール、スポーツジム等揃っております。又、体操、ダンス等いろいろなクラブ（運動）もあり外に出かける必要が無いと思える現状です。又昭和記念公園にも接しているので（建物が）ウォーキングも手軽です。という訳ですがこんな意識調査大事なことに思えます。ご苦労さまです。
雨の日でも使用できる場所（屋外屋根付き） 子育て世代にとっては子どもが安心安全に体を動かせる場所があると良いです
柴崎体育館や泉体育館、料金も安くてよいと思いますが、まだ行ったことがありません。シャワー室の様子などがどんなか気になります。市民が安く利用できるサウナなどあればよいなと思います。
大人数ではなく、二人等の少人数でも参加・実施ができるイベント等があれば、参加へのハードルが低く楽しめるのかなと考えた。 また、私服（スポーツウェア以外）でも気軽に参加できるようなものがあったら良いのかなと考えた。

<p>・スポーツ施設を増やす、ハード面の改善が財政的に可能であれば検討いただきたいところですが、「ふるさと納税」を含む収益の増収を検討が必要ではないでしょうか。</p> <p>・高齢者が集まることができる施設が少なく、遠くの施設まで出向かなければならない。負担軽減が理想です。（砂川支所 阿豆佐味天神社近くにゲートボール施設がありますが、他には少ない）</p> <p>・市民大会の充実。レベルアップすることでスポーツへの興味が高まります。例えば近隣の市との対抗戦など</p> <p>・市民講座の充実。安価な料金設定で、運動、健康維持へのきっかけ作りを提案する。ヨガ、ピラティス等。講師を招き指導、その後興味があれば自身で通う（お金を払って）。双方に有益となる。</p>
<p>立川市の各種スポーツ団体の幹部クラスの高齢化が進み、改革が期待出来ない状況になっているように感じられます。定年制（70才～75才）を導入し、定年後は新しい指導方法の教育を受けた上で現場指導に復帰する道を検討する事をお考えになってはいかがでしょうか。</p>
<p>体力の維持・増進で仕事した後の肉体的疲労の解消のアスレチックが知りたい。実施したい。</p> <p>肉体的疲労、精神的疲労、脳疲労の疲労の回復の為の栄養面、体操等の面、地域の活動等により回復の仕方の知識の講習会の開催を希望。</p>
<p>自転車で行ける範囲で施設が有ると有難い。プール・ジム・シャワールーム等</p>
<p>立川市内にもスポーツクラブ、ジムが有りますけど気軽に行けて安く立川市で運営する場所がありましたらいいと思います。</p> <p>（市の体育館の中にもマシンとかありますけど少ない。わりには使用する方が多いと思います</p>
<p>スポーツ推進計画というものがあることを知りませんでした。そもそもどうしてこの計画があるのか？何のためにあるのか？と思いました。そこからPRしてもらえたらと思いました。（反対しているのではありません）</p>
<p>年をとるとスポーツはTVで見るだけで健康・体力の維持に自らの体を少しでも動かすことが大事、いつでもどこでも一人でプラッと立ち寄ってみる場所があったら良いのには思う</p>
<p>世界的なスポーツ観戦の出来る複合施設の充実をお願いします。</p> <p>立川は中途半端な施設ばかりでスポーツに関心、興味の無い町のイメージです。</p> <p>観る事もスポーツ向上に役立ち、健康的な町のアピールにも役立つと思います。</p>
<p>泉体育館の機器を使った体力増進ができる施設・設備を立川市でも交通の不便なところに住んでいる人も手軽に利用できるような施設・設備を考えてほしい。</p> <p>高齢者が少人数でもスポーツを楽しむ事ができるような身近に少し広めの部屋、ホール等の施設がもっとあると良い。</p>
<p>さんぽが好きなので緑道をふやしてほしい</p>
<p>立川健康ポイントの周知、このポイントの利用方法、交換方法等を周知してほしい。</p>
<p>高齢者が気軽に出かけてできるような健康器具を設置した場所を数か所に作る。一か所にりっぱな施設つくるのではなく、かんたんなものでよいのであちこちに作る。たちかわ健康ポイントに参加して意識してウォーキングができるようになりました。こんなイベントを増して行ってほしいです。</p>
<p>年をとり、体も弱っているのでスポーツには縁遠くなっている。</p>
<p>近くの会館で、ヨガ講座等あるといいなと思っています。</p>
<p>体力保持に効果的な、ひとりでできる運動メニューと持続時間（回数）の目安があれば、習慣的に行いたいと思います。（性格上、集団行動を好みません）</p>
<p>スポーツは美容、健康にあった方がよいので、利用しやすくなったら是非利用したいと思います。</p> <p>今後の立川、たのしみにしています。</p>
<p>誰もが集える他世化での活動</p>

<p>(承前) 少子化対策が成功するためには、子供を持つことは損、マイナスであるとか、実現できない夢であるとか考えている国民に、金銭的、時間的、労力的損得を超越した、楽しく、幸福な行為であり、人生をかけて取り組むべきことだと思込ませなければならない。同様に、スポーツへの取り組みも、このような心理を市民にもたらすことを目指した施策でなければならないだろう。頭の良い、この仕事に真剣に取り組んでいるみなさんなら、きっと、この隘路をすりぬける方策を思いつくことだろう(私は、むりです)。その時、初めて所期の目的は十全に(?)達成されるであろう(ひょっとすると)。(一つの方策として、カルト宗教が用いるといわれている、マインド・コントロールの手法が、唯一有効に思えるのだが、これを行政レベルで行うとしたらどんな方法があるのか、見えてこない。違法でもなく、反社会的でもなく、市民の心をうまくコントロールし、自ら望んでいるように思わせつつ積極的に、所期の目的の実現に沿った行動に向かうようにさせる、そんな方法である。この国の現状は、そこまでのスマートな方法を為政者、そして行政にかかわる者に求めているように思う。そのレベルで考えていかないと、私のようなグズは市民(国民)は動かない。でも、それは、市民自身の責任でもあるのだから、うまくいかなかったとしても、自業自得と納得する他ないのかもしれない。でも、みなさんは、それでいいのかな。)(私の立場)リベラル。(ゆるやかな)リバタリアン。小さな行政を支持(市民の健康など本来、市民各自が考えるべきことで、行政がコントロールできる問題ではないと考えます。いくら行政が、情熱とお金を投入しても、市民個々が、自分の問題としてとらえないかぎり、その効果は常に限定的であると思われます。「生権力」の拡大という方向性は、ある程度の効果はありますが、今後、日本がむかえる人口減の社会においては、この方向における施策は、だんだん実行がむずかしくなるのではないかと考えています。)</p>
<p>現在はデイサービスに行っており、自分ではそれで良いと思っています。</p>
<p>なぜ地方公共団体がそのような取組をするのか、その目的を明示すべき。結局のところ、国や市町村のメリットのためだということであれば、どんな施策も受け入れられないであろう。そうしたメリットを2次的、副次的なものとして位置づけるにしても同様である。地方公共団体主導のスポーツ振興等の限界(不可能性)は、このような理由によるものであろう。</p>
<p>全てにおいて老化を感じる昨今、足腰筋肉をきたえて健康人生を送りたいと心がけていきます。</p>
<p>例・練成館の弓道場をアーチェリー30m練習場としても曜日分して使用する。日野市の南平体育館が良い例。 ・近隣の自治体がないスポーツを誘致する。エアピストル、ライフルとか?</p>
<p>健康アプリの存在自体は知っていますが、具体的中身は覚えていませんが設問内にあった健康遊具が各公演に設置され、それをコンプリートすると何かポイント的なものがある等あったらやってみたいかなと思いました。仲間と集まってやるスポーツはおっくうで面倒に感じます。思い立った時に1人、2人でやれる場所があればと思います。</p>
<p>サッカー人口が多いのに野球グラウンドの量より少なすぎる。他の市から比してサッカー場が足りていない。</p>
<p>幸い入居している施設(suncity)にプール、ジム 卓球 社交ダンス Golf同好会等有り、公共施設はほとんど利用していない</p>
<p>市民体育館の教室が、曜日固定で週一だと参加しづらい人も多いと思うので、1回限りの教室や、行ける時に行く等の回数制などが今より増えたら嬉しいです。</p>
<p>一人でも気軽に言って、見て、運動できる所があればいいなと思います。スポーツ見る事好きな人はたくさんいます。立川市にがんばっていただきたいです。</p>
<p>あまりスポーツマンではないのもっぱら自転車で昭和記念公園の中や周辺など散策して自然を楽しんでいる。よくランニングをしている人を見かけるが感心するばかりです。このアンケートについてはあまりお役に立てず申し訳ありません。</p>
<p>気軽に参加出来ないかと考えています。例えば昭和記念公園でウォーキングする等(4回/年)</p>
<p>どんな施設がどこにあるのかわかりません。</p>
<p>スポーツをする場所を市内にもっと欲しいです。 体育館のまわりに活気が欲しいです。</p>
<p>私の場合は妻がママさんバレーボールをやっているのですが、他の人よりは運動できる場があります(自身もやっていたので手伝い程度に)。60才以上になると気楽にやれる(運動)場所がなく、やりたさも非常に難しいです。軽くできるビーチボールバレーなどができる場所があるといいですネ(孫なんかと一緒に)。定期的に家族友人と体育館でバドミントンをしています。</p>

夫が難病で60才（現在78才）から車椅子で、健康会館（高松町）で週2回機具を使ったトレーニングを2年程行い、その後は国立市の障害者スポーツセンターで、体操、機具を使った運動、プールでの歩行など2年程行い65才になって、やっと週1～週2のデイサービスに通いました。障害者スポーツセンターは、とても楽しく色々（卓球など）できましたがとても混んで、駐車がしづらかったことを記憶しています。そのような施設が立川市にもできたら、又は現在ある施設を障害者も利用しやすくなるなど考えていただけたらと思います。夫は現在、日野市の療養型病院に入り4年半になります。
テニスコートの増加（オムニコート）と駐車場を増やしてほしい
これまでスポーツを経験したことのない人がスポーツを始められる環境が整ってほしいと思う。スポーツ用品の購入補助等があるとスポーツを始めるハードルが下がると思う
何もしたくない。主人の障害者のお金がなんで出ないの。それで、でも切りつめているのにどうしてですか
マラソンコースを作る 5k m/10k m/20k m スポーツ公園の充実（キャッチボールができる）
三世代が楽しめるスポーツの実施 例としてパークゴルフ等 年齢に関係なく参加して楽しいスポーツがあれば参加したい！
・大山小のそばに足湯やドッグランが出来るの事。シルバーにとっては早く作ってほしいです。 ・自由に出入りできる場所
オリ・パラのみならず、デフリンピックやスペシャルオリンピックスなどの理解促進活動にもっと力を入れてほしい。 特に第100回を迎える「デフリンピック」は、2025年11月にアジア初である東京にて開催が決定しているにもかかわらず、あまり周知されていないようで残念に思う。
運動不足解消目的で、柴崎体育館で時々筋トレをしています。料金や設備の充実度がちょうどいいので、現状維持で運営してもらえると助かります。
特に市民体育館の体育館は卓球など種目が決まっておリスペースを使いたいように使いにくいと感じています。 このような意見、要望を気軽に連絡できるサイト(?)などがあると、それが叶う叶わないは別としてもっと多くの人が抱いてる使用しにくさなどが改善しやすくなると思いました。
市の予算や労働力は限られているから、市の支援は健康増進に集中して欲しい。特定の種目や得意な人を伸ばすよりも、市民全員が健康になることを目標に、体育・運動に特化して取り組んで欲しい。 競技、演技、レジャー、ゲームのような活動は、民間や個人に任せればよい。
広報をよく読んでおりますが、立川市のスポーツ事情など知らないことが多いので、イベントを増やすなどして周知を行うのが良いと思いました。
もっと、市で色々なスポーツ団体が広く会員募集してくれたらいいなと思います。
施設が砂川町あたりにできると嬉しいです。
体力の保持・増進は、健康的な社会生活を送る上で大事ではあるものの、これに予算を投入するのではなく、国家として危機的状況にある少子化対策に予算を充てるべきと考える。 現在でも超高齢化社会である中、国家としてさらに平均寿命を伸ばすような施策を打つことは、国家の破綻を早めるようなものであると考える。
このアンケートで「運動と連携できるアプリ」が有るらしいことを知ったので、アプリ利用で特典がいっぱい有るなら使ってみたいので広報等で詳しく紹介して欲しい。もう年齢的に激しいスポーツはやる気が無いが、徒歩通勤と仕事でかなり歩き回るのでウォーキング代わりになってると思う。それでどれくらい健康増進になってるのか確認したいので、昔学校でやってたような「前屈」「上体そらし」「反復横跳び」「握力測定」「遠投」等を測定するイベントが有ったら参加してみたいです。「身長」「骨密度」も計ってみたい。普段着で、予約無しで、気軽に参加出来るなら嬉しいです。
昭和記念公園外周を皇居のようなランニングスポットにして欲しい！ともかく特に夏場、夜間に屋外で安心して走れる場所が欲しいです。
医師からの食事面、良質の睡眠をとるには等の健康講座、そして複数人のインストラクター付きの運動講座（ヨガ等）をセットにして、定期的開催をのぞみます
柴崎体育館が老朽化しています。改修をお願いします。
定期的に活動できないが、空いている時間だけ運動できる機会や場所がほしい。 高齢により走れなくなった等の理由でスポーツを継続できなくなった人が参加できる機会があると良い。
陸上競技場を個人にも気軽に使える様に出来たらと思います。

<p>公共のスポーツ施設だけでなく民間施設の利用補助などご検討いただきたい。</p> <p>今もやっているけど、小学生、中学生にプロの方が学校に来るふれあいの場をもう少し増やす。</p> <p>中学校の運動の部活を充実させるための指導者をつけてスポーツを活発にする。練習試合なども増えると良い。</p> <p>イベントで他のスポーツ体験出来る場を企画して欲しい。</p>
<p>今あるものを活かして誰もがいつでも参加できる環境を整備（例えば玉川上水や記念公園周辺のウォーキング、ランニング等）そして誰もが入手できるPRを。（公の書類を配布するときの封筒にPR広告をのせる等）</p> <p>難しいスポーツを普及するのではなく外出したついでや通勤通学時に健康につながる支援を市にして欲しい。</p> <p>高齢者がもっと安全に歩き回れる様に歩道の整備（天王橋周辺は危なすぎる）</p> <p>商業施設と連携して高齢者が健康のために歩く環境を整える等</p> <p>歩行者に優しい道路整備をお願いします。</p>
<p>転勤の都合で、立川に住んでいます。親戚がいるわけでもなく、特段立川の愛着があるわけではないのが実態です。</p> <p>柴崎体育館が家の近くにあるのは知っていますがあまり使ったことがないです。昭和記念公園は無料エリアでも十分に走ったり、体を動かしたりできる広さがあるのはいいことだと思います。</p>
<p>ジム、プールなどの施設はしっかりしていて良いと思いますが、体育館、テニスコートは他の市より圧倒的に足りない、確保しづらいです。</p> <p>立飛のビーチコート(ビーチバレー)一般が使用できるようになったら市外から人集まりますよ。わざわざ杉並やお台場などに行ってるので。是非働きかけお願いします。</p>
<p>ヨガやピラティスの初心者向け教室に興味があります。</p>
<p>遊歩道の充実。</p> <p>公園で手軽にできる運動器具の設置や環境整備。</p> <p>公共の体育館を増やして球技とか気軽に遊べるようにする。</p>
<p>バスケットリングなどが公園に欲しい</p>
<p>数年前に家族で卓球をしようということになり、柴崎体育館に出かけたことがあります。利用料金を支払い館内に入ると、すでに卓球クラブの方たち（大人）が8台ある全ての卓球台を使って練習をしていました。しばらく眺めていましたが、どなたも譲ってくれることはありませんでした。目も合わさくないような状況でしたので、スタッフの方をお願いして1台を空けていただきましたが、明らかに不満そうなお様子でした。</p> <p>私は中学高校と卓球部に所属していて、こうした市民の施設で練習させていただいたこともありました。そのときは大人数で複数の台を専有することのないよう、例え我々のほうが先に入場していたとしても必ずお譲りしたものでした。それがスポーツマンシップだと考えていたからです。</p> <p>市民体育館はみんなの施設です。もちろん、卓球クラブにも使用する権利はあります。ただそうした一部の方たちだけの物にならぬよう、節度をもった利用を促す施策をお願いしたいです。</p>
<p>公共体育館の運動器具の種類を詳しく知りたい。またその器具の写真、室内の雰囲気。 混雑具合。</p> <p>器具の利用でおおよそのカロリー消費量を知れたら、更に意欲が湧きそうです。</p>

私、40代世代になると老後に自分の足で歩いて過ごしたいと思う方が周りに沢山居ますが、きっかけがないと動かない傾向があり、何かきっかけがあればスポーツに取り組むと思います。

自分の身体が今平均と比べてどんなものなのか健康診断ではなく、ちょっと脅迫観念とまでは言いませんが今の状態で過ごす寝たきりになっちゃいますとか現実を把握させる体力診断的な検診があって、その結果で以後、このような取り組みで動いて下さいみたいな事をスポーツ施設に行き指導してもらえ、尚且つ真面目に参加したら褒美的な物があつたら参加する人が増えるかと。

生活習慣病になって医療機関にかかり税金を沢山使われるより、予防で対策する事の方がコストも抑えられるかと思うので個人で健康に取り組める何かあつたら良いのかと。

私が動けないのは自分で予約して動いたりとかが苦手なので、リスクがあるのかもしれませんが強制的に検診に参加させるようにしないととかじゃないと私と同じ考え方の人は多いのかなと。

強制なら嫌でも動きますからね。

強制でも、やったら、やって良かったと思う人の方が増えると思うし、健康になる市民も増えるし、私自身そうして貰えれば動くのかなと。

歳を取ると面倒くさいが先行してしまうので、どんなに行政の方が頑張って取り組んでも動いてくれない、響いてくれないの方が多いいと思うのできっかけ作りが一番大変な事だと思います。

偶然にもアンケートに選ばれた私ですが、私も体力作りに少し前向きに考えたいと思います。

高齢者に対する体力増進の施策をどんどん発信してもらいたいです。

ウォーキング教室を実施してほしい。

金のかからないスポーツ