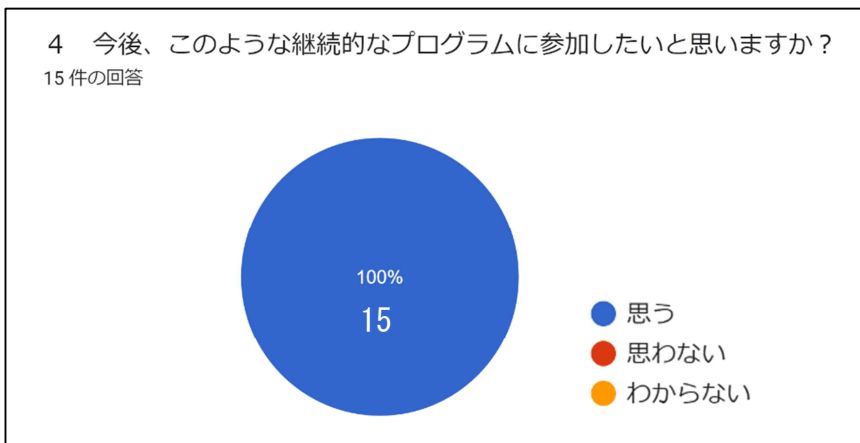
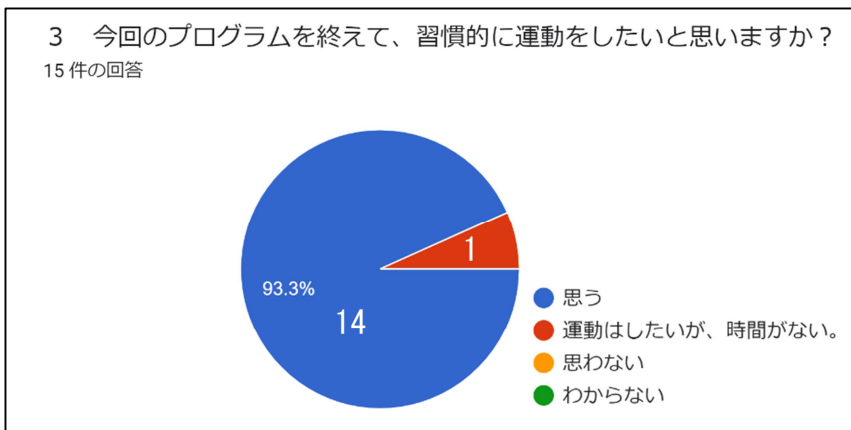
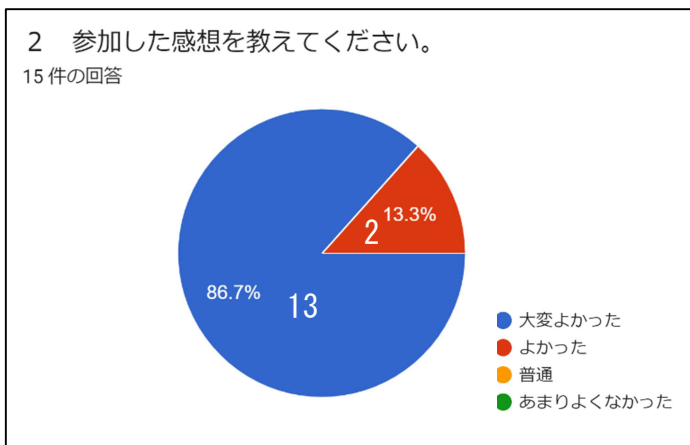
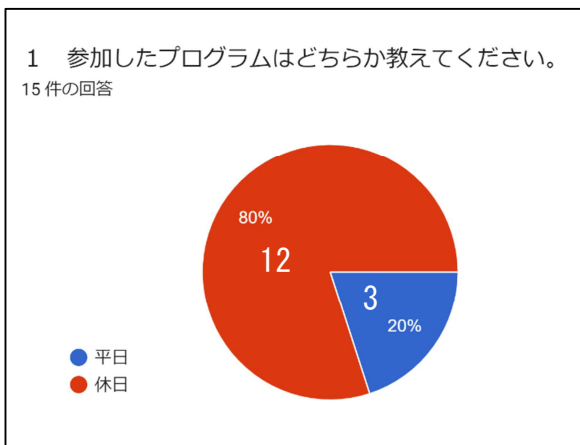


# 自転車を活用した健康プログラム 参加者アンケート集計結果

## 1 アンケート概要

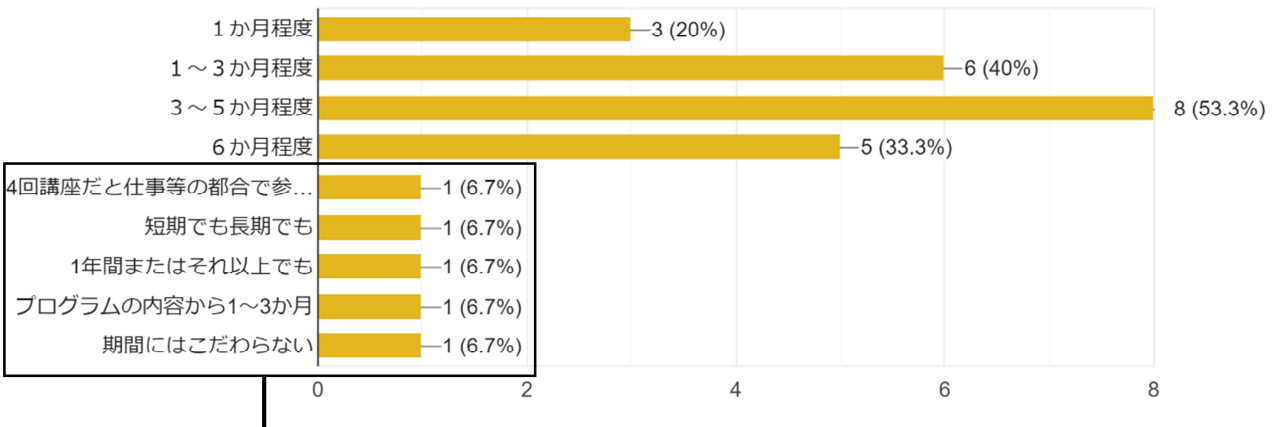
(1) 回答数 15 (参加者数 25、修了者 19)

## 2 質問別の集計結果



5 継続的なプログラムに参加したいと思うと回数...なら参加したいと思いますか？（複数回答可能）

15件の回答



その他の回答 (5)

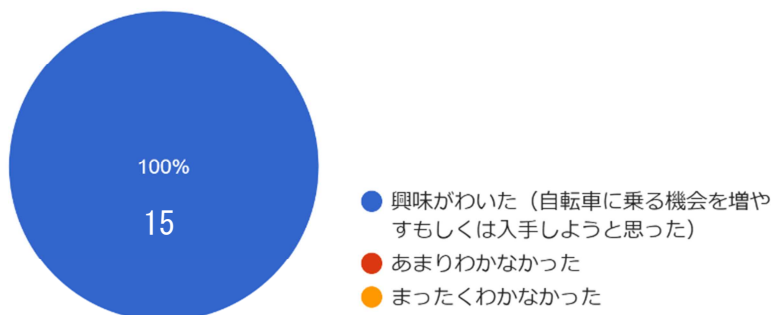
- ・短期から長期どちらでも ・1年以上のもしくはそれ以上
- ・4回の講座だと仕事の都合で参加できないため、回数を増やしてほしい。
- ・期間にこだわらない

6 今回の2か月半のプログラムでよかった点、ここが改善できれば今後も続けたい等、ご感想・ご意見があれば教えてください。（自由記入）

- ・毎回、プログラムの内容が変わっていて良かったです。
- ・健康増進を全面に出さないところが良かったです。
- ・スポーツする事を習慣化できていない人たち(私のような)にもアプローチしていくのであれば、運動のしやすい時期に設定をする方が良いのではと感じました。
- ・月1回の開催だと参加直後はやる気になるのですが、段々だらけてしまうので、野田次長の相談をもっと積極的に利用すれば良かったと反省しています。ストレッチとワットバイクのみの講座があれば、拘束時間も短くなり、利用しやすいかもしれないと思います。
- ・アプリの見方がイマイチよくわからない 最初と最後の計測の結果の分析など

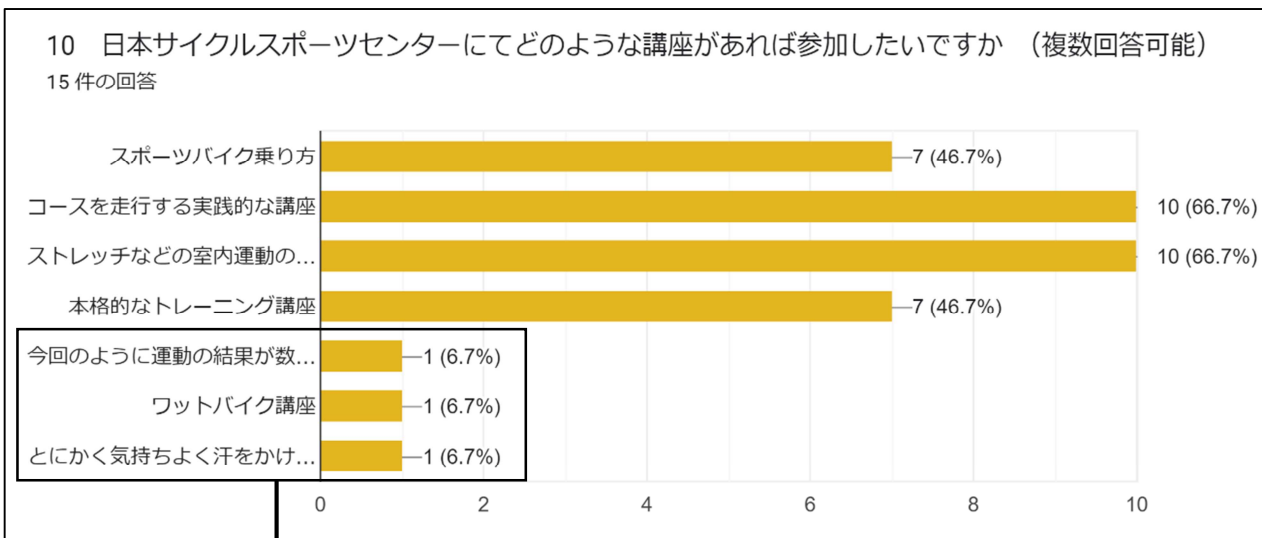
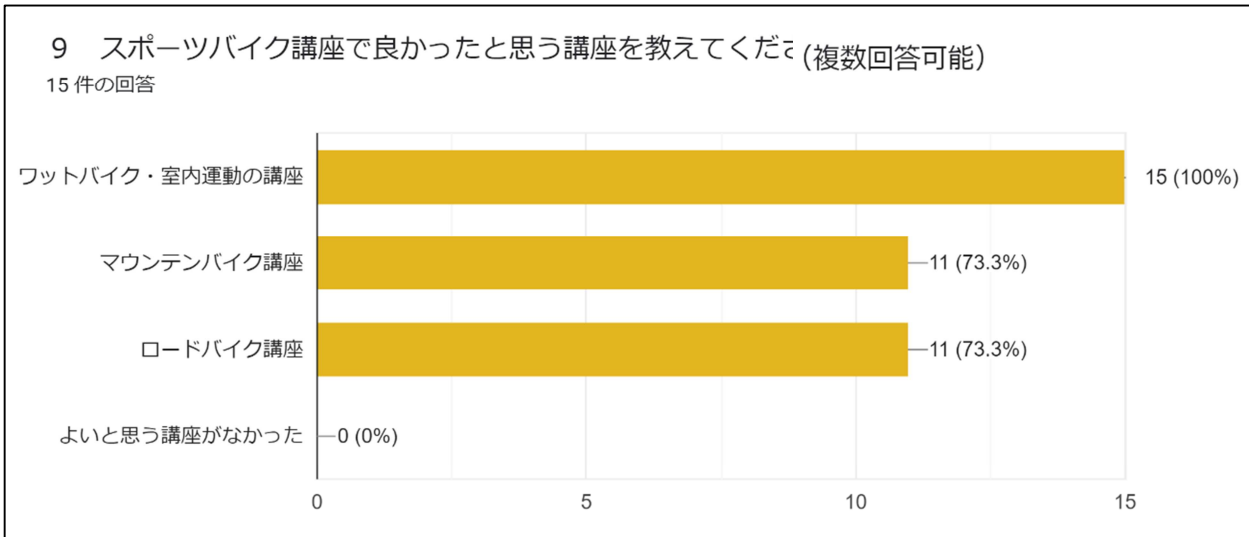
7 今回のプログラムに参加してみて、自転車や健康への興味がわきましたか。

15件の回答



8 7で興味がわいたと回答された方は具体的に行動に移された方は何をされたか教えてください。(自由記入)

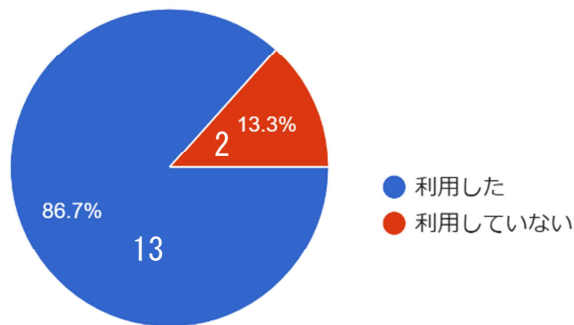
- ・サイクリングを定期的に行い、脂肪削減と筋力向上に努めたい。
- ・旅先での移動をレンタル自転車に ・近場の移動はE-bike を購入して利用しようと検討中。
- ・朝起きてちょっとだけストレッチ体操 ・眠っていた自転車を整備し直した



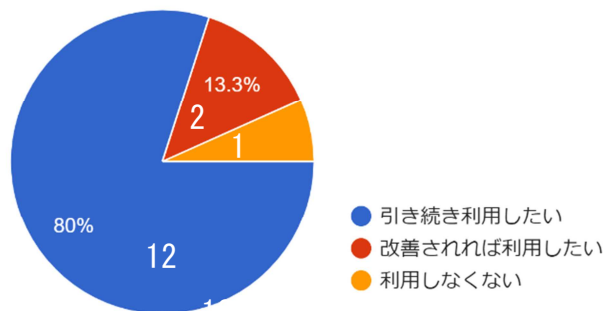
その他の回答 (3)

- ・今回のインボディ測定や、血管年齢、骨密度などを期間中に計りながらトレーニングを進めるとモチベーションが上がります。
- ・ストレッチなどの室内運動の講座
- ・とにかく気持ちよく汗をかければよい

11 伊豆市・伊豆の国市・伊東市の各施設のワットバイクを利用しましたか  
15件の回答



12 ワットバイクについて  
15件の回答

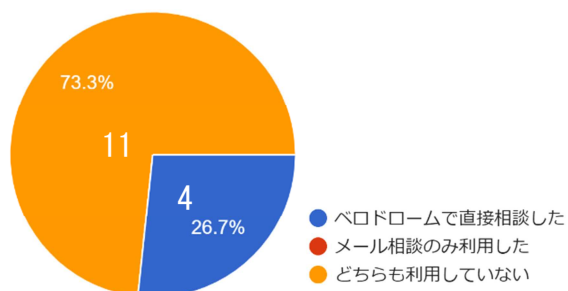


13 各市に設置したワットバイクについて、何かご感想・ご意見（自由記入）

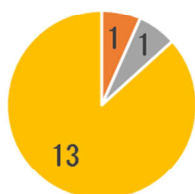
- 1人でも多くの方が継続的に利用できる環境にして頂ければ幸いです。また、評価できる IN BODY を併設して頂ければ最高です。
- くぬぎ会館→体育館やプールに設置可能であれば人の目により多く触れよかったです（興味や関心を惹く）
- 設置場所に配慮が欲しい。（寒い、ストレッチするのに床が冷たい、時計が無い）出来たらワットバイクアプリの日本語版が欲しい。
- 静かな場所に設置されていたので、周囲の人への音が気になってしまった
- 今後も是非利用させて頂きたいです。4月から子供が就園予定のため、自分勝手な意見ではありますが、ワットバイクを利用出来る時間が作れる為です。未就園の小さい子供がいると利用が難しいと思う事がありました。
- 声をかけるだけで気軽に利用出来て良かったです。
- 時間が取れず、近くにワットバイクがなかった。

14 伊豆ペロドロームにて野田次長の運動相談を利用しましたか？

15件の回答



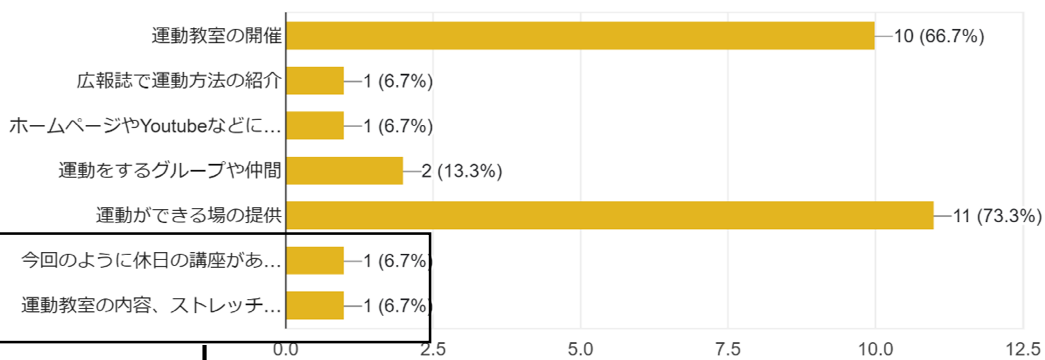
15 各市で開催している「健康相談」を利用しましたか？



- 1 伊豆市利用
- 2 伊豆の国市利用
- 3 伊東市利用
- 4 利用していない

16 今後も日常生活の中で運動を継続するために何があるとよいですか？

15件の回答



その他の回答 (2)

- ・ストレッチと筋肉往生のための教室。  
周 1~2 回 2 時間程度
- ・今回のように休日の講座があるとよい