

◆◆事前アンケート◆◆

お名前 \_\_\_\_\_

アンケートへのご協力をお願いいたします。

最もあてはまるもの1つに○をつけてください。

○あなたは、運動に対してどのくらい関心がありますか？

- ① とても関心がある ② 関心がある ③ どちらでもない  
④ あまり関心がない ⑤ 関心がない

○あなたは、最近1か月間に運動を実施した日は何日くらいですか？

- ① 週に3日以上 ② 週に2日 ③ 週に1日 ④ 1か月に1~3日 ⑤ ほとんど実施していない

○現在のあなたは健康の維持・増進のために運動を行うつもりがありますか？

- ① すでに6か月以上、定期的に行っている ② 6か月未満、定期的に行っている  
③ どちらでもない ④ 近いうちに行うつもりだが、今は行っていない  
⑤ 全く行うつもりはない

○あなたは最近1か月、健康でしたか？

- ① 健康である ② どちらかといえば健康である ③ どちらかといえば健康でない  
④ 健康でない ⑤ わからない

○運動は健康づくりに有効であると思いますか？

- ① とてもそう思う ② ややそう思う ③ どちらでもない ④ あまり思わない  
⑤ 全く思わない

○あなたはご自身の体力についてどのように感じていますか？

- ① とても自信がある ② どちらかといえば自信がある  
③ どちらともいえない ④ どちらかといえば自信がない ⑤ 全く自信がない

○あなたは、気分や天候など周りの環境に左右されずに運動をやってみようと思いますか？

- ① とてもそう思う ② ややそう思う ③ どちらでもない ④ あまり思わない  
⑤ 全く思わない