

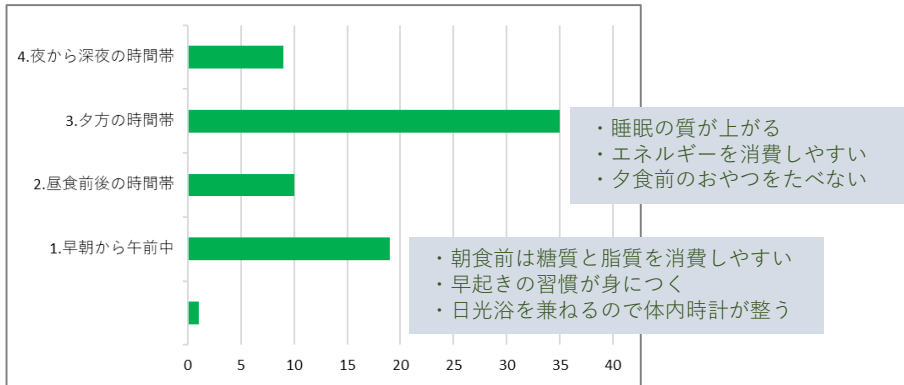
県民スポーツ月間「G×Gチャレンジ」アンケート結果

令和5年11月1日～11月30日に開催した表記イベントのアンケート結果をまとめました

ウォーキングの時間帯

Q.ウォーキングをする時間帯はいつですか？

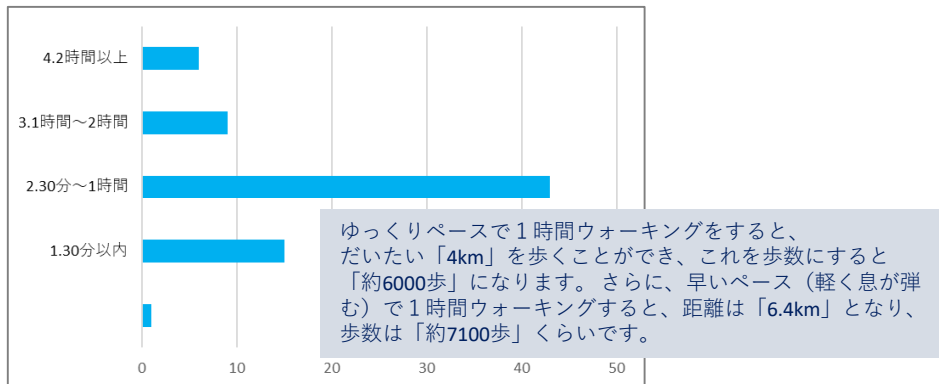
※回答の多かった時間帯2件についてメリットを紹介します



1日あたりのウォーキング実施時間

Q.1日あたりのウォーキング実施時間はどのくらいですか？

※1時間ウォーキングと歩数の目安について紹介します



心がけていること・工夫していること

Q.ウォーキングで心がけていること・工夫していることを教えてください

- ・コースを変えて景色を楽しむ
- ・歩きながら四季の移りかわりの景色を楽しむこと
- ・トイレスポットを把握しておく
- ・川沿いなど自然のあるところを歩いて、リフレッシュする
- ・無理をせず、自分のペースで
- ・友人達とおしゃべりしながら、笑いながらウォーキング
- ・車のナンバープレートをしり算しながら歩く
- ・行ったことのない道を歩いてみる
- ・世間をみながら変化や発見を見つける
- ・背筋を伸ばして歩く
- ・音楽を聴きながら歩く

ウォーキングのメリット・良い効果

Q.ウォーキングのメリット・良い効果を教えてください

- ・気持ちがスッキリする
- ・自律神経が整う
- ・高血圧の改善、中性脂肪の正常化
- ・気分転換にもなり、凝り固まった身体がほぐれる
- ・風邪など引きにくくなった感じがする
- ・朝ごはんが美味しい
- ・気分転換になるし身体が温まる
- ・体の調子がよい
- ・ストレス解消や運動不足解消
- ・規則正しい生活ができる
- ・知らない人でも挨拶できる事
- ・お腹周りがスッキリ、体重も減った

ウォーキングのデメリット・お困りごと

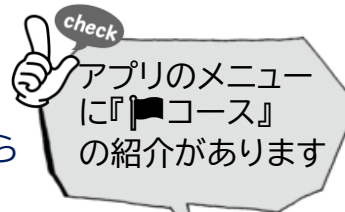
Q.ウォーキングのデメリット・お困りごとを教えてください

- ・雨天時歩けない
- ・天候に流される弱い自分
- ・長距離ウォーキングはトイレスポットがなくなる
- ・1人で続けるのが難しい
- ・歩き過ぎは禁物
- ・天気、温度に左右される
- ・ありません
- ・デメリットはありません

ウォーキングを始めたきっかけ

Q.ウォーキングを始めたきっかけを教えてください

- ・ぎばっと！アプリが始まったから
- ・腰痛予防体重増加
- ・自律神経の改善
- ・入院したときに体力が落ちたから
- ・体調管理のため
- ・ぎばっと！でポイントがたまるから
- ・景色が美しいから、道路が歩きやすいから
- ・友達に誘われて
- ・体力づくり
- ・ダイエット
- ・普段運動する機会が減ったため



おすすめのウォーキングコース

Q.おすすめのウォーキングコースを教えてください

- ・中央公園
- ・福江川の周囲
- ・福江大津みなと公園周辺
- ・崎山笠瀬線は花がたくさんできれい
- ・三井楽の夕映えの道(海沿い)
- ・三井楽の高崎までのコース
- ・雨の日は商店街のアーケードを歩く
- ・小浦海水浴場から向小浦の端まで
- ・富江→黒瀬・山下・田尾各々(往復)
- ・富江→めがめ→山崎→岳→多郎島→めがめ→富江
- ・魚津ヶ崎～岐宿フラワーロード～岩立神社～岐宿漁港
- ・ひまわり・あじさい・コスモスの咲く季節
- ・翁頭山のふもとの田んぼの間の道
- ・三井楽オレンジロード
- ・鬼岳に登る九州自然歩道
- ・三井楽の京ノ岳はちまき道路！嵯峨島も見えます
- ・大円寺かっぱロード
- ・自宅から無人市場まで買い物
- ・地域内の用事は車を使わない、日常生活でも意識して歩く
- ・木場町から小田方面(途中から鬼岳全体や翁頭山が見れる)
- ・鬼岳サイクリングコース
- ・富江サイクリングコース

- [1] (奈 留) 奈留総合体育館～奈留神社
- [2] (岐 宿) 魚津ヶ崎・京嶽公園周回コース
- [3] (三井楽) 柏崎公園「辞本涯」・塩水コース
- [4] (玉之浦) 井持浦教会ルルドコース
- [5] (富 江) 富江・舟手周回コース
- [6] (福 江) ①福江60分コース ②五島椿園森林コース
③五島市中央公園周回コース (A・B・C・D)