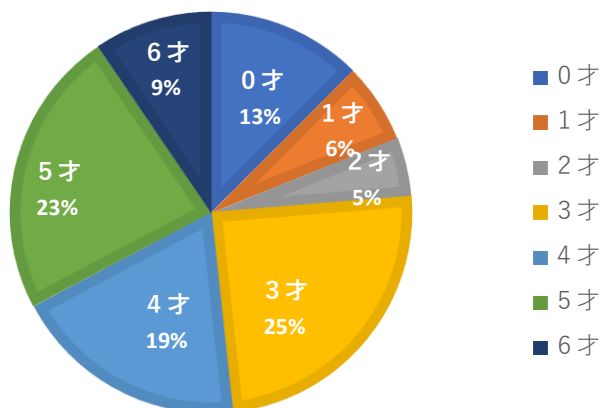


2023年ISCスイミングクラブ アンケート調査

(所属クラブ5年以上在籍者対象) 回答者数249名

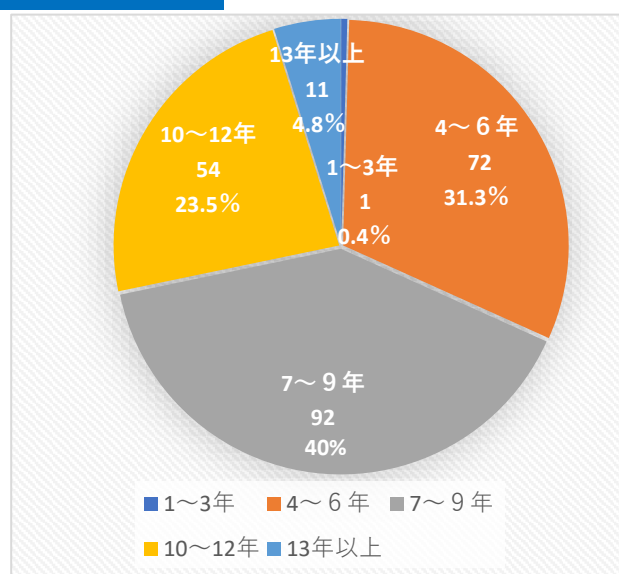
スイミングを始めた年齢は？



約7割の人が小学校入学前に始めています

2割がベビースイミングから始めています。親子で楽しく運動ができるのが魅力です。

スイミングの継続年数は？



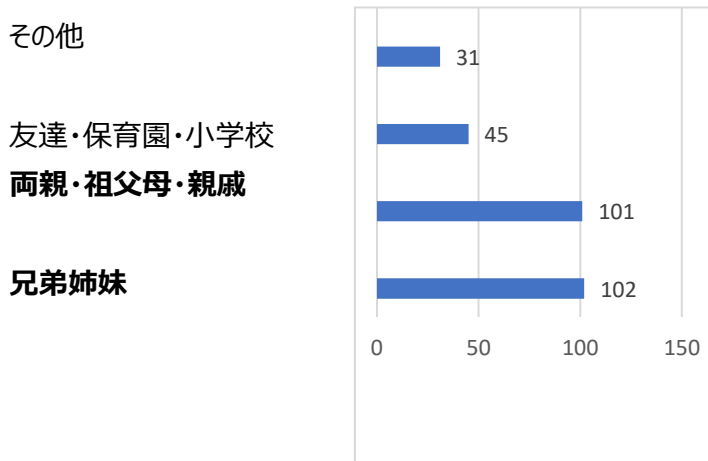
* 1～3年はISC在籍期間で他のスイミングと合算し5年以上在籍になります。

9割以上の人が4年以上継続しています

小さい頃から全身運動の水に親しんでいると、運動習慣として無理なく続ける事ができそうです。

スイミングを始めたのは誰の影響？

複数回答可



家族で共通の話題が出来るメリット

飯田市鼎に室内プールを建てたのが1975年です。両親も子供の頃スイミングに通っていたり、3世代がスイミングに通っているご家族も多いようです。

スイミングを始めた動機は？

複数回答可

その他

水泳選手になりたかった

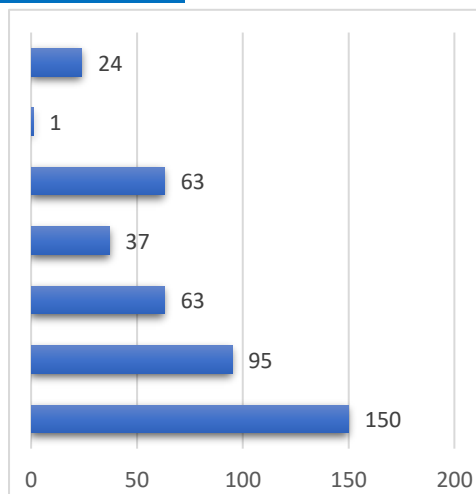
水に対する苦手意識を無くしたかった

学校の体育で困らないように

水遊びやプールが好きだった

家族・友達が通っていた

身体を丈夫にしたかった



その他(自由記述)で多かった回答

- ・喘息に良いと聞いた
- ・保育園に上がる前に家族以外の人と関わりを持ち、慣れさせたかった。
- ・近くにスイミングクラブがあった
- ・運動をさせたかった

スイミングを続けて良かったことは？

複数回答可

その他

集中力がアップした

社会性が身についた

規則正しい生活習慣・健康管理の意識向上

コロナ禍でも水泳で健康的な生活を送れる

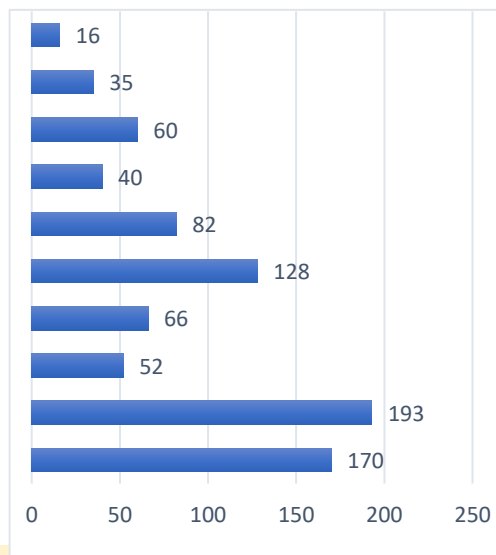
風邪をひきにくくなった

目標に向かう精神力が付いた

様々な場面で自信が持てるようになった

体力・持久力が付いた

友達が出来た



「体力・持久力がついた」について

どんな時にそう思いますか？

●学校で

- ・体力テスト シャトルラン マラソン大会
- ・体育 部活 学習の場
- ・皆勤賞が取れました

●日常生活で

- ・外遊びをしても疲れしない
- ・元気に休まず学校に行ける
- ・ご飯や給食を残さずに食べれる

●健康面で

- ・風邪をひくことが少なくなったし、回復が早い
- ・喘息が改善した
- ・起床後すっきりしている（疲労回復している）
- ・とにかく元気



コロナ禍でスイミング以外の運動機会が減ったと感じましたか？



少し感じる	113人	}	210人
感じる	97人		
あまり感じない	55人	}	95人
全く感じない	40人		

コロナ禍を過ごす中で、スイミングをやっている良かったと思うことは？

自由記述で多かった回答 トップ3

●体

- 1.色々が中止になる中スイミングはあって良かった
- 2.大変よく管理されたプール施設やコーチのおかげで安心して通えた
- 3.体が健康で元気に過ごせた

●心

- 1.スイミングがあったおかげで規則正しい生活が送れた
- 2.ストレスが発散できた
- 3.友達との交流ができた



保護者の自由記述より

・コロナ禍で体育の授業の制限や部活動の禁止、さらに自宅待機がある中で、

スイミングの時間が唯一外出できる時間でした。そのお陰で生活リズムが乱れる事なく
過ごせたのは親子共々助かりました。

スイミングを続けるために家庭で日常気を付けていることは？

その他

特にない

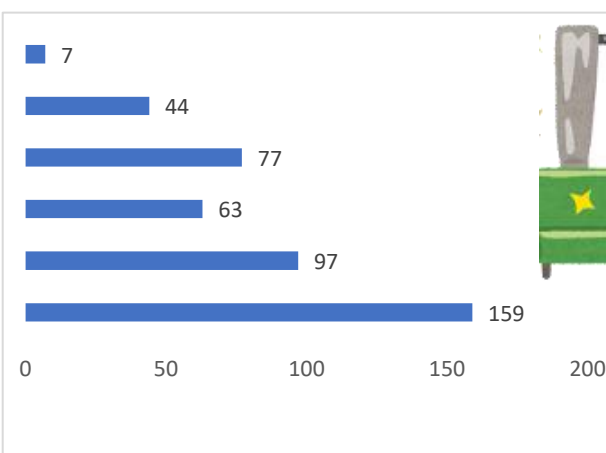
日常の健康管理

食事

生活リズム

勉強・他の習い事

自分時間の両立



複数回答可

その他

- ・スマホの時間の制限
- ・水泳の為だけではなく、人生の為に通うように言い続けている

スイミングの魅力は？

複数回答可

その他

生涯、健康の為にマイペースで継続できる
泳ぐと体の調子がいい

勉強や他の生活にも取り組む体力がある

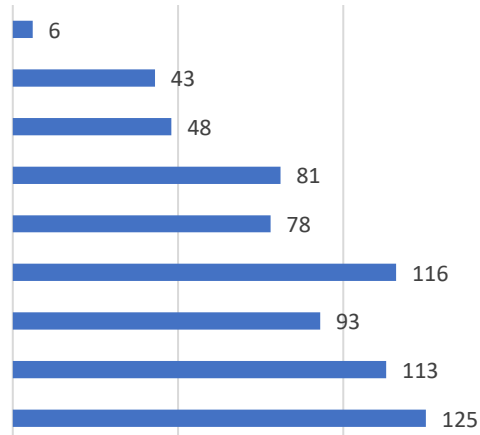
メリハリのある健康的な生活ができる

泳ぐと心身ともにリフレッシュできる

風邪など病気になっても回復が早い

目標に向かって練習する充実感がある

友達と一緒に練習する事が楽しい



保護者の自由記述より

- ・行く前は乗る気でなくても、帰ってくると良い顔をしていて充実した時間が過ごせていると思う
- ・打たれ強い心をつくれる
- ・季節や天候に左右されずに運動ができる

スイミングの魅力トップ3

- 1.友達と一緒に練習する事が楽しい
- 2.泳ぐと心身ともにリフレッシュできる
- 3.目標に向かって練習する充実感がある



回答者の年齢区分

