

# シニアサッカー

## 測定指標 (全 77 項目)

### 基礎情報

### 12 項目

| No | 質問   |
|----|--|
| 1  | 現在の年齢を教えてください<br>(xxxxx)歳  |
| 2  | 身長を教えてください<br>(xxxxx) cm ※小数点第一位まで、BMI 算出のために聴取  |
| 3  | 体重を教えてください<br>(xxxxx) kg ※小数点第一位まで、BMI 算出のために聴取  |
| 4  | 現在の婚姻関係を教えてください<br>未婚 / 有配偶 / 死別 / 離婚  |
| 5  | 現在の同居人数 (本人を含む) を教えてください<br>(xxxxx) 人  |
| 6  | 最終学歴を教えてください<br>中学卒業 / 高校卒業 / 専門学校卒業 / 大学卒業 / 大学院 (修士) 修了 / 大学院 (博士)   |
| 7  | これまでに病院で診断されたことのある病気を以下から <u>すべて選択</u> してください<br>高血圧 / 高脂血症 / 糖尿病 / がん / 脳卒中 / 心臓の病気 / 呼吸器の病気 / 変形性膝関節症 / 変形性股関節症 / 関節リウマチ / 骨粗鬆症 / うつ / パーキンソン病 / 認知症 |
| 8  | あなたはタバコを吸いますか<br>毎日吸っている / 時々吸う日がある / 以前は吸っていたが、1 カ月以上吸っていない / 吸わない  |
| 9  | あなたは週に何日ぐらいお酒 (清酒、焼酎、ビール、洋酒など) を飲みますか<br>毎日 / 週 5-6 日 / 週 3-4 日 / 週 1-2 日 / 月に 1-3 日 / ほとんど飲まない / やめた / 飲まない (飲めない)                                    |
| 10 | 現在の就業状況を教えてください<br>自営業・家族従業者 / 常勤 / パート・アルバイト / 有償ボランティア / 無償ボランティア / 無し   |
| 11 | 一日の平均就業時間を教えてください  |

|    |                    |
|----|--------------------|
|    | (xxxxx) 時間         |
| 12 | 一週間の平均就業日数を教えてください |
|    | (xxxxx) 日/週        |

サッカー（フットサルは含まない）について **6項目**

| No | 質問  |
|----|---|
| 1  | サッカーの経験年数を教えてください   |
|    | (xxxxx) 年   |
| 2  | 所属しているクラブチームでの <u>練習実施頻度</u> を教えてください<br>※ チーム練習のみ、個人練習は含まない  |
|    | 毎日 / 週 5-6 日 / 週 3-4 日 / 週 1-2 日 / 月に 2-3 日 / 月に 1 回 / ほとんどない（試合の時だけ集まっている）   |
| 3  | 所属しているクラブチームでの <u>一回の平均練習時間</u> を教えてください<br>※ 試合の時だけ集まっている場合は「0分」と記載してください  |
|    | (xxxxx) 分   |
| 4  | 所属しているクラブチームでの <u>練習参加頻度</u> を教えてください<br>※ チーム練習のみ、個人練習は含まない  |
|    | 毎日 / 週 5-6 日 / 週 3-4 日 / 週 1-2 日 / 月に 2-3 日 / 月に 1 回 / ほとんど参加しない（試合のみ参加）  |
| 5  | 以下のリストより、クラブチームの練習に参加する目的（1番・2番・3番）を教えてください。  |
|    | 1 番：(xxxxx)      2 番：(xxxxx)      3 番：(xxxxx)   |
|    | <p><u>リスト</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 楽しみながら、心身の健康維持・体力づくりをしたい</li> <li>2. サッカーを通じた友人・仲間との交流を楽しみたい</li> <li>3. サッカーを楽しんで、ストレス解消をしたい</li> <li>4. サッカーは奥が深く、何歳になっても楽しめる</li> <li>5. 楽しみ、喜び、悲しみを分かち合える</li> <li>6. 競技力を向上させて、試合に勝利したい</li> <li>7. 勝敗の緊張感がたまらない</li> <li>8. 勝利に向けた真剣勝負で達成感を得たい</li> <li>9. 年齢が上がっても、勝利に向けて、トライし続けたい</li> <li>10. サッカーが好きで、やめたり、他のスポーツをするという選択肢がない</li> <li>11. 自分自身で調整できる時間内でできる</li> <li>12. お金があまりかからない</li> <li>13. サッカーで生まれる人間関係が素晴らしい</li> </ol> |

|   |   |
|---|---|
|   | 14. 簡単にサッカーに参加できる環境がある<br>15. サッカーなら家族に文句を言われたいから<br>16. 日本サッカーの発展に貢献したいから<br>17. 特に理由は無い |
| 6 | クラブチームに参加する上でのモチベーションを以下の4分類に分けてください<br>※ 以下、4つの質問の回答の合計が100%になるようにして下さい。                 |
|   | 勝利へのモチベーション (xxxxx)%  |
|   | 競技力向上へのモチベーション (xxxxx)%   |
|   | チームメイトとの交流へのモチベーション (xxxxx)%  |
|   | 健康維持・体力づくりへのモチベーション (xxxxx)%  |

健康関連 QOL : SF-36

36項目

| No  | 質問  |
|-----|---|
| I   | あなたの健康状態は？（一番よくあてはまるものを選択してください）<br>最高に良い / とても良い / 良い / あまり良くない / 良くない   |
| II  | 1年前と比べて、現在の健康状態はいかがですか。<br>（一番よくあてはまるものを選択してください）<br>1年前より、はるかに良い / 1年前よりは、やや良い / 1年前と、ほぼ同じ / 1年前ほど、良くない / 1年前より、はるかに悪い |
| III | 以下の質問は、日常よく行われている活動です。あなたは <u>健康上の理由で</u> 、こうした活動をすることがむずかしいと感じますか。むずかしいとすればどのくらいですか。                                   |
| 1   | <u>激しい活動</u> 、例えば、一生けんめい走る、重い物を持ち上げる、激しいスポーツをするなど<br>とても難しい / 少し難しい / ぜんぜん難しくくない  |
| 2   | <u>適度の活動</u> （例えば、家や庭のそうじをする、1～2時間散歩する など）<br>とても難しい / 少し難しい / ぜんぜん難しくくない   |
| 3   | 少し重い物を持ち上げたり、運んだりする（例えば買い物袋など）<br>とても難しい / 少し難しい / ぜんぜん難しくくない   |
| 4   | 階段を <u>数階上</u> までのぼる<br>とても難しい / 少し難しい / ぜんぜん難しくくない   |
| 5   | 階段を <u>1階上</u> までのぼる<br>とても難しい / 少し難しい / ぜんぜん難しくくない   |
| 6   | 体を前に曲げる、ひざまずく、かがむ<br>とても難しい / 少し難しい / ぜんぜん難しくくない  |
| 7   | <u>1キロメートル以上</u> 歩く   |

|      |   |  |
|------|---|--|
|      |   | とても難しい / 少し難しい / ぜんぜん難しくない   |
|      | 8   | <u>数百メートルくらい歩く</u>   |
|      |   | とても難しい / 少し難しい / ぜんぜん難しくない   |
|      | 9   | <u>百メートルくらい歩く</u>  |
|      |   | とても難しい / 少し難しい / ぜんぜん難しくない   |
|      | 10  | 自分でお風呂に入ったり、着がえたりする  |
|      |   | とても難しい / 少し難しい / ぜんぜん難しくない   |
| IV   | <u>過去1ヵ月間に</u> 、仕事やふだんの活動(家事など)をするにあたって、 <u>身体的な理由</u> で次のような問題がありましたか。   |  |
|      | 1   | 仕事やふだんの活動をする <u>時間</u> をへらした<br>いつも / ほとんどいつも / 時々 / まれに / ぜんぜんない                            |
|      | 2   | 仕事やふだんの活動が思ったほど、 <u>できなかった</u><br>いつも / ほとんどいつも / 時々 / まれに / ぜんぜんない                          |
|      | 3   | 仕事やふだんの活動の <u>内容</u> によっては、できないものがあった<br>いつも / ほとんどいつも / 時々 / まれに / ぜんぜんない                   |
|      | 4   | 仕事やふだんの活動をすることが <u>むずかしかった</u><br>(例えばいつもより努力を 必要としたなど)<br>いつも / ほとんどいつも / 時々 / まれに / ぜんぜんない |
| V    | <u>過去1ヵ月間に</u> 、仕事やふだんの活動(家事など)をするにあたって、 <u>心理的な理由</u> で(例えば、気分がおちこんだり不安を感じたりしたために)、次のような問題がありましたか。   |  |
|      | 1   | 仕事やふだんの活動をする <u>時間</u> をへらした<br>いつも / ほとんどいつも / 時々 / まれに / ぜんぜんない                            |
|      | 2   | 仕事やふだんの活動が思ったほど、 <u>できなかった</u><br>いつも / ほとんどいつも / 時々 / まれに / ぜんぜんない                          |
|      | 3   | 仕事やふだんの活動が いつもほど、 <u>集中して</u> できなかった<br>いつも / ほとんどいつも / 時々 / まれに / ぜんぜんない                    |
| VI   | <u>過去1ヵ月間に</u> 、家族、友人、近所の人、その他の仲間とのふだんのつきあいが、 <u>身体的あるいは心理的な理由</u> で、どのくらい妨さまたげられましたか。<br>ぜんぜん、妨げられなかった / わずかに、妨げられた / 少し、妨げられた / かなり、妨げられた / 非常に、妨げられた |  |
| VII  | <u>過去1ヵ月間に</u> 、 <u>体の痛み</u> をどのくらい感じましたか。<br>ぜんぜんなかった / かすかな痛み / 軽い痛み / 中くらいの痛み / 強い痛み / 非常に激しい痛み  |  |
| VIII | <u>過去1ヵ月間に</u> 、いつもの仕事(家事も含みます)が <u>痛みのために</u> 、どのくらい妨さ   |  |

|    |  |
|----|--|
|    | またげられましたか。   |
|    | ぜんぜん、妨げられなかった / わずかに、妨げられた / 少し、妨げられた / かなり、妨げられた / 非常に、妨げられた                    |
| IX | 次にあげるのは、 <u>過去1ヵ月間に</u> 、あなたがどのように感じたかについての質問です。                                 |
|    | 1 元気いっぱいでしたか   |
|    | いつも / ほとんどいつも / 時々 / まれに / ぜんぜんない  |
|    | 2 かなり神経質でしたか   |
|    | いつも / ほとんどいつも / 時々 / まれに / ぜんぜんない  |
|    | 3 どうにもならないくらい、気分がおちこんでいましたか  |
|    | いつも / ほとんどいつも / 時々 / まれに / ぜんぜんない  |
|    | 4 おちついていて、おだやかな気分でしたか  |
|    | いつも / ほとんどいつも / 時々 / まれに / ぜんぜんない  |
|    | 5 活力(エネルギー)にあふれていましたか  |
|    | いつも / ほとんどいつも / 時々 / まれに / ぜんぜんない  |
|    | 6 おちこんで、ゆううつな気分でしたか  |
|    | いつも / ほとんどいつも / 時々 / まれに / ぜんぜんない  |
|    | 7 疲れはてていましたか   |
|    | いつも / ほとんどいつも / 時々 / まれに / ぜんぜんない  |
|    | 8 楽しい気分でしたか  |
|    | いつも / ほとんどいつも / 時々 / まれに / ぜんぜんない  |
|    | 9 疲れを感じましたか  |
|    | いつも / ほとんどいつも / 時々 / まれに / ぜんぜんない  |
| X  | <u>過去1ヵ月間に</u> 、友人や親せきを訪ねるなど、人とのつきあいが、 <u>身体的あるいは心理的な理由で</u> 、時間的にどのくらい妨げられましたか。 |
|    | いつも / ほとんどいつも / 時々 / まれに / ぜんぜんない  |
| XI | 次にあげた各項目はどのくらいあなたにあてはまりますか。  |
|    | 1 私は他の人に比べて病気に なりやすいと思う  |
|    | まったくその通り / ほぼ当てはまる / 何とも言えない / ほとんど当てはまらない / ぜんぜん当てはまらない                         |
|    | 2 私は、人並みに健康である   |
|    | まったくその通り / ほぼ当てはまる / 何とも言えない / ほとんど当てはまらない / ぜんぜん当てはまらない                         |
|    | 3 私の健康は、悪くなるような気がする  |
|    | まったくその通り / ほぼ当てはまる / 何とも言えない / ほとんど当ては   |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  |   | まらない / ぜんぜん当てはまらない                                       |
|  | 4 | 私の健康状態は非常に良い   |
|  |   | まったくその通り / ほぼ当てはまる / 何とも言えない / ほとんど当てはまらない / ぜんぜん当てはまらない |

身体活動量：IPAQ-SF (usual week) **7項目**

回答にあたっては以下の点にご注意下さい。

◆強い身体活動：身体的にきついと感じるような、かなり呼吸が乱れるような活動

◆中等度の身体活動：身体的にやや負荷がかかり、少し息がはずむような活動

以下の質問では、1回につき少なくとも 10 分間以上続けて行う身体活動についてのみ考えて、お答え下さい。

| No    | 質問  |
|-------|---|
| I-a   | 平均的な 1 週間では、 <b>強い</b> 身体活動（重い荷物の運搬、自転車で坂道を上ること、ジョギング、テニスのシングルスなど）を行う日は何日ありますか？<br>あり 週（ xxxxx ）日<br>なし → 質問 II-a へ移動   |
| I-b   | 強い身体活動を行う日は、通常、1 日合計してどのくらいの時間そのような活動を行いますか？<br>1 日（ xxxxx ）時間（ xxxxx ）分  |
| II-a  | 平均的な 1 週間では、 <b>中等度</b> の身体活動（軽い荷物の運搬、子供との鬼ごっこ、ゆっくり泳ぐこと、テニスのダブルス、カートを使わないゴルフなど）を行う日は何日ありますか？<br><b>歩行やウォーキングは含めないでお答え下さい。</b><br>あり 週（ xxxxx ）日<br>なし → 質問 III-a へ移動  |
| II-b  | 中等度の身体活動を行う日には、通常、1 日合計してどのくらいの時間そのような活動を行いますか？<br>1 日（ xxxxx ）時間（ xxxxx ）分   |
| III-a | 平均的な 1 週間では、10 分間以上続けて <b>歩く</b> ことは何日ありますか？<br>ここで、 <b>歩く</b> とは仕事や日常生活で歩くこと、ある場所からある場所へ移動すること、あるいは趣味や運動としてのウォーキング、散歩など、全てを含みます。<br>あり 週（ xxxxx ）日<br>なし → 質問 IV へ移動 |
| III-b | そのような日には、通常、1 日合計してどのくらいの時間歩きますか？<br>1 日（ xxxxx ）時間（ xxxxx ）分   |

IV 最後の質問は、毎日座ったり寝転んだりして過ごしている時間（工作中、自宅で、勉強中、余暇時間など）についてです。すなわち、机に向かったり、友人とおしゃべりをしたり、読書をしたり、座ったり、寝転んでテレビを見たり、といった全ての時間を含みます。（睡眠時間は含めないで下さい。）  
平日には、通常、1日合計してどのくらいの時間座ったり寝転んだりして過ごしますか？

1日（xxxxx）時間（xxxxx）分

幸福感：Satisfaction With Life Scale **5項目**

| No                                  | 質問      |
|-------------------------------------|---------|
| <b>I ほとんどの面で私の人生は私の理想に近い</b>        |         |
| 7                                   | 強く同意する  |
| 6                                   | 同意する    |
| 5                                   | やや同意する  |
| 4                                   | どちらでもない |
| 3                                   | やや同意しない |
| 2                                   | 同意しない   |
| 1                                   | 強く同意しない |
| <b>II 私の人生はとてもすばらしい状態だ</b>          |         |
| 7                                   | 強く同意する  |
| 6                                   | 同意する    |
| 5                                   | やや同意する  |
| 4                                   | どちらでもない |
| 3                                   | やや同意しない |
| 2                                   | 同意しない   |
| 1                                   | 強く同意しない |
| <b>III 私は自分の人生に満足している</b>           |         |
| 7                                   | 強く同意する  |
| 6                                   | 同意する    |
| 5                                   | やや同意する  |
| 4                                   | どちらでもない |
| 3                                   | やや同意しない |
| 2                                   | 同意しない   |
| 1                                   | 強く同意しない |
| <b>IV 私はこれまで自分の人生に求める大切なものを得て来た</b> |         |

- |   |         |
|---|---------|
| 7 | 強く同意する  |
| 6 | 同意する    |
| 5 | やや同意する  |
| 4 | どちらでもない |
| 3 | やや同意しない |
| 2 | 同意しない   |
| 1 | 強く同意しない |

**V もう一度人生をやり直せるとしてもほとんど何も変えないだろう**

- |   |         |
|---|---------|
| 7 | 強く同意する  |
| 6 | 同意する    |
| 5 | やや同意する  |
| 4 | どちらでもない |
| 3 | やや同意しない |
| 2 | 同意しない   |
| 1 | 強く同意しない |

ヘルスリテラシー：CCHL **5項目**

あなたは、もし必要になったら、病気や健康に関連した情報を自分自身で探したり利用したりすることができると思いますか。

| No  | 質問                                     |
|-----|--|
| I   | 新聞、本、テレビ、インターネットなど、いろいろな情報源から情報を集められる。 |
| 1   | 全くそう思わない                               |
| 2   | あまりそう思わない                              |
| 3   | どちらでもない                                |
| 4   | まあそう思う                                 |
| 5   | 強くそう思う                                 |
| II  | たくさんある情報の中から、自分の求める情報を選び出せる。           |
| 1   | 全くそう思わない                               |
| 2   | あまりそう思わない                              |
| 3   | どちらでもない                                |
| 4   | まあそう思う                                 |
| 5   | 強くそう思う                                 |
| III | 情報を理解し、人に伝えることができる。                    |
| 1   | 全くそう思わない                               |
| 2   | あまりそう思わない                              |

- 3      どちらでもない
- 4      まあそう思う
- 5      強くそう思う

**IV 情報がどの程度信頼できるかを判断できる。**

- 1      全くそう思わない
- 2      あまりそう思わない
- 3      どちらでもない
- 4      まあそう思う
- 5      強くそう思う

**V 情報をもとに健康改善のための計画や行動を決めることができる。**

- 1      全くそう思わない
- 2      あまりそう思わない
- 3      どちらでもない
- 4      まあそう思う
- 5      強くそう思う

社会的つながり：LSNS

6 項目

No

質問

ここでは、家族や親せきなどについて考えます。

**I 少なくとも月に1回、会ったり話をしたりする家族や親戚は何人いますか？**

- 1      いない
- 2      1人
- 3      2人
- 4      3-4人
- 5      5-8人
- 6      9人以上

**II あなたが、個人的なことでも話すことができるくらい気楽に感じられる家族や親戚は何人いますか？**

- 1      いない
- 2      1人
- 3      2人
- 4      3-4人
- 5      5-8人
- 6      9人以上

**III あなたが、助けを求めることができるくらい親しく感じられる家族や親戚は何人いますか？**

か？

- |   |      |
|---|------|
| 1 | いない  |
| 2 | 1人   |
| 3 | 2人   |
| 4 | 3-4人 |
| 5 | 5-8人 |
| 6 | 9人以上 |

ここでは、近くに住んでいる人を含むあなたの友人全体について考えます。

IV 少なくとも月に1回、会ったり話をしたりする友人は何人いますか？

- |   |      |
|---|------|
| 1 | いない  |
| 2 | 1人   |
| 3 | 2人   |
| 4 | 3-4人 |
| 5 | 5-8人 |
| 6 | 9人以上 |

V あなたが、個人的なことでも話すことができるくらい気楽に感じられる友人は何人いますか？

- |   |      |
|---|------|
| 1 | いない  |
| 2 | 1人   |
| 3 | 2人   |
| 4 | 3-4人 |
| 5 | 5-8人 |
| 6 | 9人以上 |

VI あなたが、助けを求めることができるくらい親しく感じられる友人は何人いますか？

- |   |      |
|---|------|
| 1 | いない  |
| 2 | 1人   |
| 3 | 2人   |
| 4 | 3-4人 |
| 5 | 5-8人 |
| 6 | 9人以上 |