プログラム参加者向け事前アンケート

Q1．　ご年齢を教えてください。　　歳

Q2．　性別を教えてください。　　男性・女性

Q3．　参加を希望するプログラムに〇を付けてください（いずれか１つ）。

	腰痛予防プログラム
	ヒザ痛予防プログラム

Q4．　現在、腰や膝に痛みや不安はありますか？

□ 常に痛みがある
□ 動くと痛みが出る
□ 痛みまではいかないが、少し不安がある
□ 痛みはない

Q5．　運動習慣について教えてください。

□ 週に３回以上の運動をしている
□ 週に１～２回程度の運動をしている
□ 月に１～２回程度の運動をしている
□ ここ数カ月、全く運動をしていない

Q6．　本プログラムへの参加動機について教えてください（複数回答可）。

□ 腰や膝の痛みを予防・改善したいため
□ 運動不足を解消するため
□ 専門家に指導してもらいたいため
□ 自宅でできる運動プログラムに参加したいため
□ 仲間づくり
□ その他　（　　）

アンケートは以上です。ご協力ありがとうございました。