

アンケート結果（数字は実数）

第2回 平成30年10月6日(土)（札幌中央区民センター）

Q1 年齢

10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	計
2	4	4	6	15	14	5	50人

Q2 性別

男	女	計
15	35	50人

Q3 役職・立場

略

Q4 結果・感想

<ケガの種類・発生要因> 講義①

	そう思 う	ほ ぼ そう思 う	少 し そう思 う	余り思 わ な い	思わな い	計
時間配分は適切か	28	16	3	1	1 ・足りない	50人
内容の充実は	46	3	1	—	—	50人
指導に役立つか	39	9	2	—	—	50人
パワーポイント有効か	38	10	2	—	—	50人

- * 個々の体のつくりとケガとの関連性がとても分かりやすく、楽しい内容で、有意義な講習でした。（50代女性）
- * 勉強になりました。肩と肘は一直線、つま先と膝はまっすぐ・・・意識してゆきます。（60代女性）
- * 要点を絞って説明してくれたのが良かった。（50代男性）
- * とても分かりやすく、為になる話が聞けて、参加して良かったと思いました。早速、実践したいと思います。（50代女性）
- * できれば、3日くらいかけて講習を受けたいです。（60代女性）
- * 子どもを指導する時に、少しでもケガを防止できると思います。（50代女性）
- * とても分かりやすく、アツと言う間の時間でした。（60代女性）
- * 楽しく聞くことが出来、まだまだ子供の発達とケガの関係をもっと知りた
いと思いました。（50代女性）
- * 先生のお話が楽しく、（時間が）足りないくらいでした。ケガを防ぐため
にも、もっと早く正しい動きを習っていたら、我が子にも言えたように
思いました。（40代女性）
- * ケガを防止できるものと、ある程度防ぐのが難しいものの区別をつけ、
防仕できるものは気を付けて活動したいと思いました。（40代女性）
- ・ 時間が短い。（60代男性）

- * もう少し長いコマにしてほしい。(40代男性)
- * もっとゆっくりお話を聞きたいと思いました。大変興味深いお話でした。(40代女性)
- * 気が付かなかったことを教えていただき、今後子供たちの行動の見方が変わると思います。(60代女性)
- * 具体的に体を使って例を出していただいたので、分かりやすかった。(40代女性)
- ・ 終盤、急いでパウポの動きが速すぎて、付いていけない場面があった。(50代男性)

<ケガと応急処置> 講義②

	そう思 う	ほ ぼ そう思 う	少 し そう思 う	余り思 わ ない	思わな い	計
時間配分は適切か	30	14	3	1	1 ・足りない	50人
内容の充実は	44	5	1	—	—	50人
指導に役立つか	39	10	1	—	—	50人
パワーポイント有効か	38	11	1	—	—	50人

- * アイシングよりも圧迫が大切だという事を初めて聞きました。参考になりました。(50代女性)
- ・ 野外活動で起きやすいスズメバチに刺された時の対応なども知りたかった。(50代男性)
- * 支部研修会等で取り入れたいです。(60代女性)
- * 今まで間違っていた事が分かり、今後の指導に役に立つと思います。(50代女性)
- * あらためて応急処置、ためになりました。アイシング、スプレーの使用法が分かりました。目からうろこ、でした。(60代女性)
- * HOPSの大切さ、Sの確認で大丈夫な側から……痛みの速いところから確認するということが大切と分かった。RICE処置、AEDも……で変わるため、講習はこまめに受けることが大切と実感。(50代女性)
- * 正しい知識を持つことで、落ち着いて対処できるようになるのではないかと感じた。(20代女性)
- * 日々処置の仕方も変わっているんだな、と思いました。「痛い時は冷やす！」と書いていました。ケガをしてしまった時は、しぐさや状態の確認の大切さが分かりました。(40代女性)
- * 実際に現実になった時に落ち着いて行えるか心配だが、予備知識があるかないかで違ってくると思うので、良かったです。(60代女性)
- * 今までの学んでいたことと違ったので、勉強になりました。改めて常に新しい情報に触れないといけないと思いました。(40代女性)
- * 場面によってアイシングの仕方やコールドスプレーなどの使用の仕方。ケガをした人の行動によってケガの状態を見分けることが分かった。(40代女性)
- ・ ケガの応急処置は知識として知って、今は役に立つので大変参考になりました。(20代男性)
- ・ よく身近で起きる突き指の対応を知りたい。(30代女性)

- ・時間が短い。(60代男性)
- ・もう少し長いコマにしてほしい。(40代男性)

<食育(ケガをしないうための食事)> 講義③

	そう思 う	ほ ぼ そう思 う	少 し そう思 う	余り思 わ ない	思わな い	計
時間配分は適切か	31	15	2	—	1 ・足りない	50人
内容の充実は	39	10	1	—	—	50人
指導に役立つか	37	12	1	—	—	50 人
パワーポイント有効か	38	10	1	—	—	49人

- *朝食と休養の大切さを、改めて勉強になりました。(50代女性)
- *「なるほど」と思う事例がたくさんありました。参考にして行きます。(60代女性)
- *子どもや保護者の方に指導するバックボーンを科学的根拠に基づいてご説明いただき、子ども会活動における食育の重要性が分かりました。ありがとうございます。
(60代男性)
- *子どもとの食事の時に、話が(食育のことを)楽しくなりそうだ。(50代女性)
- *改めて食の大切さを感じました。(60代女性)
- *もっと時間があって、詳しく聞いてみたかったです。「食事の行動を変える」この言葉は、驚きの言葉でした。(50代女性)
- *子供たちに指導するポイントを学べた。(20代女性)
- *子どもへの食育の大切なことが分かったが、年代に関係なくバランスの良い食事は大切ですね。母として妻としても、食事に気を付けていきたいと思いました。
(40代女性)
- *自分の疲れや体調不良が、「食事のせいかな？」と考え直すいい機会になりました。
(40代女性)
- *活動していても食事をとらない子、作ってくれなく、もっともっといつもお腹がすいている子供がいます。親は給食を食べれば栄養があると思っている。私もそんな親たちに、しっかりした栄養の話をして、必要なことを広げていこうと思う。(40代女性)
- *子ども会育成者として、食育にも取り組みたい。(70代女性)
- *自分自身も含め、食事が大切！！ということ再認識できた。(40代女性)
- *食の重要性の説明を、丁寧にしていただきました。育成者に話をする時のためになると思います。(60代男性)
- ・分かりやすかった。(60代男性)
- ・ビタミンの話を知りたかった。(50代男性)
- ・気を付けようと思いました。(30代女性)
- ・少し早口でお話しされるため、聞きずらかった部分がありました。栄養学の基本的な内容も大切ですが、スポーツや運動をする上で必要なエネルギーの話も(指導者の目線に立って)聞きたかったです。(40代女性)
- ・健康な体とケガが影響があるとは、結び付かなかったです。(60代女性)

<ケガの防止対策 ウォーミングアップ・クーリングダウン> 講義④

	そう思 う	ほ ぼ そう思 う	少 し そう思 う	余り思 わ な い	思わな い	計
時間配分は適切か	34	11	2	1	1 ・足りない	50人
内容の充実は	41	6	2	—	—	49人
指導に役立つか	40	7	2	—	—	49人
パワーポイント有効か	39	9	1	—	—	49人

* どちらもケガをしないための予防で、必ず必要なのだと思いました。

(40代女性)

* ウォーミングアップ・クーリングダウンの大切さが分かりました。(40代女性)

* もっと長い時間・詳しく聞きたいと思いました。子供だけでなく、大人・老人にとっても必要だと思います。(50代女性)

* 今後、仕事で取り入れたい。(50代女性)

* クーリングダウンの重要性が分かってよかった。(50代男性)

* 指導者の方に「ラジオ体操の必要性」をお聞きしたかった。朝早起きして、町内で挨拶をしながらラジオ体操をするのは良いと思うのですが、「体操の中身の良さ」があまり感じられないのです。(50代女性)

・体を動かす前に必要だと思った。(60代女性)

・実習①と一緒にいった方が、より理解が深まったと思う。(50代男性)

<ケガの防止対策 ストレッチング> 実習①

	そう思 う	ほ ぼ そう思 う	少 し そう思 う	余り思 わ な い	思わな い	計
時間配分は適切か	36	11	2	—	1	50人
内容の充実は	43	5	2	—	—	50人
指導に役立つか	43	4	3	—	—	50人
パワーポイント有効か	39	8	3	—	—	50人

* 日常生活にも取り入れながら、子供たちにも指導していけたらと思いました。

(50代女性)

* 実施する・・・が多すぎて、付いていくのがやっとでした。同じものでも少し手を加えるとストレッチする部位が変わっていくことは理解しました。(50代男性)

* ほんの少し行っただけで温まりました。角度を少し変えるだけで、いろいろな筋に伝わるのが分かった。(40代女性)

* 活動する前に取り組みたいと思う。(70代女性)

* ストレッチの伸ばす筋肉の場所がとても分かりやすく、これからもやっ
ていこうと思います。(40代女性)

* 実習開始かたかった体が、少し柔らかくなりました。日頃、継続が必要と

- 思いました。(60代女性)
- * どこがどう伸びているかなど、説明が分かりやすかったです。(40代女性)
 - * やってるつもりストレッチが多かったんだと実感しました。筋肉が伸びると、体がとても気持ちがよくなりました。(40代女性)
 - * 実際体を動かすことで、伸びる部分が分かりました。(50代女性)
 - * 体が柔らかくなった！(20代女性)
 - * 縮まっていた体がのびやかになり、少しすっきりしました。もっとたくさん時間聞きたかったと思います。(50代女性)
 - * 無理なく自分の体を考えながらできる所がいいですね。(60代女性)
 - * 研修会で取り入れたいと思います。(60代女性)
 - ・ 筋肉の場所を意識するのが難しかった。(50代男性)
 - * 初めての参加でしたが、分かりやすく時間が短く、もう少し長くてもいいです。(60代女性)
 - * ストレッチや工夫で、自分自身の体調が分かることが分かり、子どもとのコミュニケーションのツールとして大切だと思いました。(60代男性)
 - * 楽しかった。(50代女性) * ジャージを着てくればよかった。(50代女性)
 - * 人と組んでやると楽しかったです。(30代女性)

<ケガの防止対策 コーディネーショントレーニング①> 講義⑤・実習②

	そう思 う	ほ ぼ そう思 う	少 少 そう思 う	余り思 わ な い	思 わ ない	計
時間配分は適切か	38	10	1	—	1	50人
内容の充実は	42	7	1	—	—	50人
指導に役立つか	43	6	1	—	—	50人
パワーポイント有効か	40	8	2	—	—	50人

- * 子供たちの目線に立って取り組みました。楽しかったです。(50代女性)
- * ボールを使用したトレーニングは、実際にやって理解が深まりました。(50代男性)
- * いつもリーダーに指導している立場なので、本日の実践を早速リーダー研修会で行っていきたくと思います。(40代女性)
- * 老体には大変でしたが、楽しかったです。遊び足りない子供たちを大いに動かしたいと思います。(70代女性)
- * 楽しかった。(40代女性) * 実践で使えます。(50代女性)
- * 実際あまり体を動かさないで、汗をかき良い気分転換になりました。(60代女性)
- * ゲームの仕方により難易度が変わり、楽しかったです。子供たちにも教えてあげられるといいと思います。(40代女性)
- * 楽しかったです。子供たちとやってみたくと思います。上手にできなかったこともありますが、他に用意するものもなく簡単にできることが多かったので、単子でやってみます。(40代女性)
- * とても楽しくできました。簡単にできそうなことが難しかったり、発見もありました。(50代女性)
- * 保育の中にも取り入れられる遊びばかりなので、取り入れていきたいです。(20代女性)

- *今後の行事で行ってみたいと思いました。(50代女性)
- *とても良かった。知らないゲームもあり、これから取り入れたいと思いました。指導の進め方、参考になります。(60代女性)
- *知っているゲーム、知らないゲーム、子供たちが喜ぶ要素がたくさんあった。(50代女性)
- *研修会などで、育成者と共に行っていきたいと思います。(60代女性)
- *実際に体を動かし、分かりやすいトレーニングを学ぶことが出来た。(20代男性)
- *楽しかったです。子ども会の遊びで役立つと感じた。(50代男性)
- *子どもの時の運動が、その後の自分の考え方や行動(積極性・協調性等)に影響することが今回の実習で実感した。(60代男性)
- *少ない人数でもできることがあり、子ども会でもやってみたい。(60代女性)
- *あまり参加できませんでしたが、見ているだけでとても楽しかった。(50代女性)
- *汗をかけて楽しかったです。(30代女性)

<その他、感想・気づいた点など>

- *盛り沢山の内容でしたが、役立つことがたくさんあったので良かったと思います。活かせる場面があったら良いなと思っています。(50代女性)
- *講義と実技の配分がよく、今後の参考になりました。楽しく一日の講習会を受講できました。ありがとうございました。(50代女性)
- *なかなか専門知識を教わる機会がなかったので、良かったです。また、いつもは東京などで行っていることが多く、選ばれた人数しか行けなかったのが全子連の皆さんは大変かと思いますが、色々な所に来ていただければ、もっと多くの方々に体験してもらいたいと思いました。本日は、遠いところご来道いただきありがとうございました。(40代女性)
- *実習、楽しかったです。今後、子ども会活動(冬の外遊び等で)利用したいです。ありがとうございました。(50代女性)
- *素晴らしい講義に参加でき本当に良かったです。ありがとうございました。(40代女性)
- *楽しかったです。理論づけてお話し頂いたので、「あーそうなんだ」と納得できました。(50代女性)
- *教科書も読みやすくまとまっていて、とても勉強になりました。このような機会をいただいて、ありがとうございました。レクレーションの進行についても大変勉強になり、今後に生かしたいと思います。(40代女性)
- *本や講義だけでなく、実践できたのがとてもよく思いました。ありがとうございます。(60代男性)
- *お忙しい中、講師の皆様、たいへん楽しく、ためになる講習をありがとうございました。今後の子ども会活動やJL養成研修会で必ず活かし、よりよいものにしたいと思います。(30代男性)
- *活動の中での子供の見守り、自分たちに役立つ実習でした。今回参加できなかった人たちにも話し、今後の活動に活かします。(60代女性)
- *だんだんと体がついていかなくなってきました。ストレッチングは家でも行ってみようと思っています。ありがとうございました。(60代女性)
- *私はデイサービスで働いています。資格はなく手伝いのスタッフですが、デイでも利用者様にスクワットの時は「膝は内側に入らないように」とか言っていたので、理由が少し分かったように思います。とても楽しい時間でした。あ

- りがとうございました。(40代女性)
- *本日はありがとうございました。(20代女性)
- *知らなかったことを沢山お教えいただき、よかったです。学校の先生などにも知ってもらい、もっともっと子供たちの為になれば良いと思いました。
(50代女性)
- *ケガは身近なものですが、正しい処置や防止すること、方法は、大まかなものでした。今日はそれを学ぶことが出来、とても勉強になりました。ありがとうございました。(20代女性)
- *ストレッチの時に、体の片方みのストレッチで終わってしまう時もあったので、両方やってみたかったです。ストレッチを何かレクゲームに取り入れられるようなゲームを考えてみたいと思いました。ありがとうございました。(30代女性)
- *すごく楽しかった。子供会の時に今日の事を生かし、またケガをしないよう子供たちの事を考え寄り添い、もっと学んでいきたいです。(10代女性)
- *このような講習をもう少し行っていただければ、どんどん参加したいと思いました。育成者のための講習はなかなか機会がないので、とても良い時間を過ごせました。今日は本当にありがとうございました。(50代女性)
- *今日参加して、「もっとかた苦しい」のかなと思っていましたが、分かりやすく、とても参考になりました。あっという間の時間でした。ありがとうございました。(60代女性)
- *今後の仕事で大いに取り入れていきたい。自分の体力づくりにも役立てたい。このような機会がめったになかったので、これからもこの様な指導者に向けた研修を行ってほしい。(50代女性)
- *本当にありがとうございました。ストレッチの最終目標が体がほぐれたという私個人の幸せでした。(60代女性)
- *とても素晴らしい企画内容でした。(60代女性)
- *とても勉強になりました。有意義な時間を過ごすことが出来ました。楽しかったです。(50代女性)
- *若い世代に講習を受けるよう託児室等があると、参加が増えると思います。
(30代女性)
- *大変勉強になりました。実行できることから生かしていきます。(60代女性)
- *素晴らしい内容で、知り合いを沢山連れてきたかったです。今後も色々な場所で、この講演を続けてほしいと思いました。ありがとうございました。
(50代女性)
- *とても為になりました。ありがとうございました。(30代女性)
- *ケガの種類や発生した時にすること、しないことが分かって有意義でした。食事について疎かになりがちなので気を付けたいと思いました。(50代女性)
- ・時間にもう少しゆとりが欲しかった。今日学んだ事を、今後の活動に活かしてゆきます。(70代男性)
 - ・実際にアイスで冷やすときの包帯の巻き方、圧迫の良い方法等があると、もっと良いのではないかと思いました。(10代女性)
 - ・講義の間の5分間休憩は少し厳しいのでは。せめて10分ないとトイレ休憩など、施設面でも厳しい部分があったと思う。パワーポイントをまとめて、紙の資料がほしかった。(50代男性)