

アンケート結果 (数字は実数)

第3回 平成30年10月7日(日) (岡山市きらめきプラザ、3階)

Q1 年齢

10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	計
1	2	5	19	11	5	2	44人

Q2 性別

男	女	計
33	11	44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	30	8	3	2	—	43人
内容の充実は	38	4	1	—	—	43人
指導に役立つか	39	4	—	—	—	43人
パワーポイント有効か	38	5		—	—	43人

*解りやすく丁寧に教えて下さったので、ある程度は理解できたと思います。実践し
理解を深め、安全安心な球技活動を実施していきたいと思います。(50代女性)

*運動場遊びでは野球をする子が多いので、すごい情報を聞いたと伝えられます。
(50代女性)

*とても分かりやすく、「そうだったのか」と思えることがいくつかありました。子供の様
子も気を付けて見てあげたいと思います。(50代女性)

*子供の体と大人の体の違いを知ることが出来て、今まで誤った指導をしていたと
反省しました。(40代女性)

*フォームの重要性が理解できた。(50代男性)

*障害を起こさないためのお話が分かりやすく、実践を交えてのお話でした
ので良かったです。(40代男性)

*子供たちの体の使い方で見べきポイントが勉強になりました。今後の指
導に役立てたいと思います。(40代男性)

*今までの知識と違う点があり、勉強になった。(50代男性)

*骨・筋等の基本的な体の仕組みから話してもらって、勉強がよくできた。
(70代男性)

*フォームの重要性がよく分かりました。(50代男性)

*講義中に座ったまま肩や肘を動かすことで内容も実感でき、良かった。

(40代女性)

- *地域のチーム内の勉強会で、今回使用されたデータが頂ければとても参考になりますが、可能でしょうか？正しいフォームの重要性がとても分かりました。ありがとうございました。(50代男性)
- *ケガはいろんな種類があり、気を付けて見ていかないといけないと思いました。(40代男性)
- *実際に肩や肘など、体を動かす場面があって良かった。(20代女性)
- *内容が良かったので、もう少し時間をかけて聞きたかった。(50代男性)
- *正しい指導、フォームが大変参考になった。(60代男性)
- *また詳しく教えていただきたい。圧迫が大事だと勉強になった。(50代女性)
- *ケガの発生要因について具体的に知ることが出来、良かった。(70代男性)
- *今まで自分が考えていたことが、いくつか間違っていたことに気付いて良かった。正しい姿勢、フォームの指導の重要性が分かったので、今後は自分の指導の中に取り入れていきたい。もう少し聞きたかった。(40代男性)
- *肩と肘が直線にならないとよくない等の話は参考になりました。実際に当てはまる子がいるので、すぐにでも対応したいです。(40代男性)
- *指導者の知識・理解が最も重要だと考えた。例えば、子供のソフトボールを指導するので正しい手引きが欲しい。(40代男性)
- *実践を交えて、もっともっと教えてほしかった。(40代女性)
- *すぐに子供たちに実践させたいことばかりでした。(30代女性)
- *もう少し時間を使って聞きたかったです。(40代男性)
- *障害が中心であるので、非常にためになった。この講義の部分は古風な流れが残る日本において、時間をかけて説明すべきと感じる。(40代男性)
- *もう少しじっくりと聴きたい内容でした。(40代女性)
- *とても分かりやすい説明であった。ただ、パワーポイントの右肩の資料ページの表示が見にくいので、改善して頂けたらと思います。(40代男性)
- *子供会でよく起こるケガは外傷が多いし、活動する中で一番よく起こる事なので、特に注意しないといけないことであった。(20代女性)
- ・膝とつま先の方向や、肩から肘のライン、膝の方向を注意して見る必要性。(30代男性)

<ケガと応急処置> 講義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	32	6	4	1	—	43人
内容の充実は	39	4	—	—	—	43人
指導に役立つか	40	2	1	—	—	43人
パワーポイント有効か	39	4	—	—	—	43人

- *応急処置を正しく理解することで、子供たちの二次障害につながらないようにしたいと思います。(50代男性)
- *剣道の見守りでもコールドスプレーを使っていたので、勉強になりました。(50代女性)
- *アイシングよりも圧迫が大事だと知って、驚きました。(40代女性)
- *圧迫が有効な理由が分かって、良かったです。実践したいと思いました。(40代女性)

- * 圧迫の重要性が理解できた。(50代男性)
- * 応急処置について、アイシングより圧迫が重要という事を知りました。今までは、すぐに冷やすことばかりを考えていました。(40代男性)
- * コールドスプレーの使用効果について、イメージが変わりました。(70代男性)
- * RICE 処置の中で、特に圧迫の重要性がよく分かりました。(50代男性)
- * もう少し時間をかけて聞きたかった。(50代男性)
- * ケガの応急処置(RICE)について、これまで聞いたことがなかったので勉強になった。(70代男性)
- * 自分がケガをした時にも活用できる情報で、良かった。(40代男性)
- * コールドスプレーについては、意味あるのかなあ、と思いながらも使い続けていました。(40代男性)
- * 知らないことがあり、今日聞くことが出来てとても良かった。(40代女性)
- * コールドスプレーをやめて、バンテージを使うように今後していきたい。(30代女性)
- * 何でもかんでもアイシングが良いとは、限らないと思いました。(40代男性)
- * ケガの処置は大切だと思っています。なので、もう少し時間を使って聞きたかったです。(40代男性)
- * 個人的にラグビーを続けているので RICE は知っていますが、アイシングよりも **compression** が重要という事が新鮮でした。(40代男性)
- * とても分かりやすい説明であった。ただ、パワーポイントの右肩の資料ページの表示が見にくいので、改善して頂けたらと思います。(40代男性)
- * 応急処置も冷やすことが当たり前と思っていたが、圧迫するんだ教えてもらった。(20代女性)
- * 痛みを訴えてきた時の、ある程度のケガの判断、そのことで処置方法が考えられる。(30代男性)
- ・3年ほど前の指導者講習で習った RICE 処置が違った。(50代男性)

< 食育(ケガをしないための食事) > 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	8	3	—		42人
内容の充実は	32	9	1	—	—	42人
指導に役立つか	32	7	2	1	—	42人
パワーポイント有効か	33	6	3	—	—	42人

- * 生活リズムを整え、しっかりと食事量、食事内容を子供たちに伝え、食育を伝えることで、健康状態を長く整えることでできると思います。(50代男性)
- * 体を作るために食事はとても大切なことだと思いました。(40代女性)
- * 子供の体づくりに、食事がとても重要だと再認識しました。(40代女性)
- * 熱中症予防の水分補給のポイントが理解できた。(40代男性)
- * 主食メインの食事ばかりでした。できるだけいろいろな食事、副菜、主菜、乳製品を用意するようにしたい。(40代男性)
- * 食育の大切さを感じた。(50代男性)
- * 成長期の子供の食事のとり方に、改めて理解できた。心と体は関連していることも

- 理解できました。(70代男性)
- * 食事はただ沢山食べればいいんじゃなく、バランスのいい食事をとる必要があるということがよく分かりました。(50代男性)
 - * 主食・副菜・主菜の順で量が必要だと、初めて知りました。(50代男性)
 - * 食事の大切さに改めて気づいた。(50代女性)
 - * 食事の重要性が再度認識できました。ありがとうございました。(50代男性)
 - * 朝食はきちんと食べさせていかないとケガにつながるの、良い話を聞けたと思います。(40代男性)
 - * 成長期にある子供の食事のバランスのとり方を学ぶことができて良かった。
(70代男性)
 - * スポーツに限らず今後の体づくりのために、食事がどれだけ重要(摂取方法等)か学べてよかった。より多くの人に伝えていきたい。(40代男性)
 - * チームの子どもたちにも、食事をきちんとしているか確認してみようと思います。
(40代男性)
 - * 家庭(特に母)の協力が不可欠であり、親を含めて理解が必要。(40代男性)
 - * 運動する子供にとって、一般の子供とどのくらい、どんな物を摂ったほうがよいのか、試合の時にどんな物を補食として選んだらいいのか……というようなことをもっと教えてほしかった。(40代女性)
 - * 主食と主菜しかメインで食べていなかったの、副菜を頑張りたい。朝にも副菜を！ (30代女性)
 - * よく分かりました。男性なので、うといですが大切にしないと、と思いました。
(40代男性)
 - * 中学の家庭科の延長のようで、聞きやすかった。(40代男性)
 - * とても分かりやすい説明でした。本に無い資料もあるので、本に記載したらなおよいと思います。(40代男性)
 - * 食事は生きるために必要なもので、ケガをしないためにも、風邪をひかないためにも、5大栄養素はとても大事だと思った。(20代女性)
 - * 必要な栄養素を3食バランスよく摂取することは理解していたが、出来ていなかったり「自分がそうだから」という考え方はやめる。子供は大人のミニチュアではない！ (30代男性)
 - ・参考になりました。食事は難しい。(60代男性)
 - ・少し早口で聞きづらかった。

<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	33	8	1	—	—	42人
内容の充実は	37	4	1	—	—	42人
指導に役立つか	37	4	1	—	—	42人
パワーポイント有効か	34	8	—	—	—	42人

- * 無暗に体を動かすのではなく、目的と効果を理解して指導していこうと思う。運動前だけでなく運動後も必要。(30代男性)

- *ストレッチの中でも、普通にしていたらどうしても動きがついてしまう。静的、動的といろんなタイプがあるんだと思いました。(20代女性)
- *パワーポイントの資料を本に掲載してほしい。(40代男性)
- *クーリングダウンが重要なのは分かるが、根付いていないのは正直面倒なのと自ら体験していないから、また、周囲に体験者もおらず、重要性を感じていないから。本日の講義では、悲しい事実を挙げてもよいと思いました。(40代男性)
- *非常に勉強になりました。指導者として練習で生かしたいと思います。(40代男性)
- *筋肉を気にしながらストレッチをさせようと思った。(30代女性)
- *ウォーミングアップとクーリングダウンの大切さ、どんなことというのがよく分かった。(40代女性)
- *今まで知っていたことと違うことを知り、実際に行ってみたいと思う。(40代男性)
- *ウォーミングアップとクーリングダウンの必要性、特にクーリングダウンが重要なこと、セルフコンディショニングを行うことを学べてよかった。(40代男性)
- *クーリングダウンの重要性を改めて考えさせられた。(70代男性)
- *ウォーミングアップ、クーリングダウンの方法と順序について、参考になりました。ありがとうございました。(50代男性)
- *よく理解できた。(60代男性)
- *スクワットに正しい姿勢と悪い姿勢がある事を知って、びっくりしました。(50代男性)
- *クーリングダウンをしっかり行う事の大切さが分かりました。(50代男性)
- *クーリングダウンの重要性をよく理解できた。(70代男性)
- *ウォーミングアップは必ず行っています。ですが子供たちにはどういう目的で行っているのかを説明できていなくて、ただの準備運動でしかなかった。クーリングダウンの実用性を学びました。(40代男性)
- *クーリングダウンの重要性が分かった。(50代男性)
- *クーリングダウンの重要性が分かりました。(40代女性)
- *クーリングダウンのことを初めて知りました。(40代女性)
- *怪我を予防することを目的として行う。正しくウォーミングアップ、クーリングダウンをすることが重要。また、クーリングダウンをする事で次の運動、ウォーミングアップにつながることを学びました。(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	37	4	—	—	—	41人
内容の充実は	41	1	—	—	—	42人
指導に役立つか	38	3	1	—	—	42人
パワーポイント有効か	36	4	1	—	—	41人

- *1人で行うのと2人で行う違いが、よく分かった。(40代男性)
- *体を使うことでよく理解できた。(40代男性)
- *もう少し時間があってもいいと思った。後方から見えにくかったので、台の上などでしてほしかった。(30代女性)
- *実践してみてどんな風を感じるのか、どんな効果があるのかが、よく分かって良かった。(40代女性)
- *知っていたストレッチはあったが、腕の角度を変化させたりすることは知らなかった。チームでもしてみようと思う。(40代男性)
- *同じストレッチでも、一つ動きを変えたり加えることで、伸ばせる筋肉が変わるのを、子供達にも伝えていきたいです。(40代男性)
- *良い体験となった。(70代男性)
- *大変勉強になった。(60代男性)
- *実際にしてよく分かりました。ありがとうございました。(50代男性)
- *支えの手の位置を変えたり、ひねりや手を上げたりする事で、同じ姿勢であっても伸びる所が変わる。時間を有効に使って、多くストレッチできるようにしたい。(30代男性)
- *帰宅後早速やってみたい！ 今までにない関節、筋肉を動かした！
(60代男性)
- *体がとても固い私にとっては、つらかったのですが、ストレッチも手や動きの位置を変えたらいろんな所が伸びる感じがしました。(20代女性)
- *伸びる箇所の筋肉のストレッチ、知りたいことの内容でした。(50代女性)
- *いろいろと為になりました。(50代男性)
- *良く伸びて良かった。(20代女性)
- *同じ姿勢でも少しのことで伸びる部位が変わることが、よく分かりました。
(50代男性)
- *これまでの、いい加減なストレッチを反省しました。(70代男性)
- *冬の寒い時などにいいと思いました。(40代男性)
- *人それぞれやり方を覚えさせることが必要と感じ、良かったです。
(40代男性)
- *ストレッチのやり方を改めて学びました。今までのストレッチでは、伸ばし切れていなかったことを実感しました。これからのストレッチに取り入れたいと思う。(40代男性)
- *押さえる部位を変えるだけで、伸びる筋肉が違うことが実感できた。
(50代男性)
- *少し角度を変えただけで、いろんな部位が伸びると実感できました。
(40代女性)
- *角度を変えるだけで伸びる所が違うのが、参考になりました。(40代女性)
- *実際にストレッチを体感することで、理解し易く、自分の体の使っていない部位を確認することが出来ました。(50代男性)
- ・ストレッチをするだけで汗をかいてしまった。(40代男性)
- ・パワーポイントを頂きたい。(40代男性)

＜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 し そう思 う	余り思 わ な い	思 わ ない	計
時間配分は適切か	37	5	—	—	—	42 人
内容の充実は	38	4	—	—	—	42 人
指導に役立つか	38	4	—	—	—	42 人
パワーポイント有効か	35	4	—	—	—	39 人

- * ゲーム感覚でできる上に、少人数・多人数でもできるので良いと思う。(40代男性)
- * 遊びと主運動のつながりが長年の課題でした。頭の中がすっきりしました。(40代男性)
- * あまり気にしていない内容でしたが(練習に入れていない)、大切さが分かりました。
(40代男性)
- * 楽しかったです。友達とのコミュニケーションがとれると思うので、今日からやってみ
たいです。(30代女性)
- * 楽しく体を動かすことが出来て、ぜひ子供と一緒にやりたいと思いました。
(40代女性)
- * 楽しく体験できました。子供達にも伝えたいと思います。(40代男性)
- * 実際に体を使っていろいろと動けて、良かったです。子供達にもぜひ試してみたいで
す。
(40代男性)
- * 実技は楽しく体験することが出来、今後に生かしたい。(70代男性)
- * 子供達と一緒に遊んだりするのに、楽しいと思いました。あとチームワーク！(40代男性)
- * とても楽しかったです。練習に取り入れてゆきたいと思います。ありがとうございました。
(50代男性)
- * 9～12歳、いろいろな体験・経験をさせてあげたい。環境・状況に応じてコーディネ
ーションを行っていききたい。(30代男性)
- * 笑いの内に体を動かしてしまった。(60代男性)
- * 子供会の活動のレクリエーションの中にあるものばかりだったが、やり方ひ
とつでいろんなこともできて、知らないこともあったので、帰ってやってみ
ようと思った。(20代女性)
- * 体を使った動きは勉強になりました。(50代女性)
- * 楽しく動けた。(60代男性)
- * 自分の体の使い方、頭と体がバラバラなど、改めて思い知らされた。今日教
えていただいたことを子供を交えて、自分も鍛えていききたいです。楽しく
実習できました。(40代女性)
- * 体を動かして楽しみながら学べました。(50代男性)
- * 工夫次第で楽しい時間を過ごせることが理解できた。(70代男性)
- * 雨の日のトレーニング方法としてよかった。(40代男性)
- * あまりに自分が考えて動けないのが、よく分かりました。頭を使って動けるよ
う子供たちに指導してゆきます。(40代男性)
- * フラフープのゲームが楽しかったです。(40代男性)
- * 一つのトレーニングでも、沢山ルールを変えて応用できるので、試してみたい
と思いました。(40代女性)
- * 是非、体験会の時に取り入れて、子供たちと一緒にやってみようと思います。

- *相手を思いやることで、上手にできるようになった。(40代女性)
- *身体&神経性を高め、7つの能力&視点をもって、意図的、計画的に行う。
クーリングダウンの後に行うことを学びました。(50代男性)
- ・楽しかったけど、体力的にとってもきつかった。(40代男性)
- ・体を動かしすぎて暑かったです。(50代男性)
- ・後出しジャンケンで負けるのは難しい。(20代女性)

<その他、感想・気づいた点など>

- *定期的に講習が必要と感じた。(60代男性)
- *現場で使わせていただきます。(50代男性)
- *今日一日、良い勉強になりました。ありがとうございました。(50代男性)
- *体を動かす体験ができて良かった。(20代女性)
- *初めて参加させていただきました。今の子供たちは何もない所で、転んだり、手を付けず顔からこけたりする子が多くなったように思います。遊びな中でストレッチやアップダウンなどを伝えていったり、ケガの予防をしていきたいと思いました。我が子もスポーツをしているので、どの講義も参考になり、今日帰ってから、早速取り入れてゆきたいと思うほど興味ある内容でした。ありがとうございました。(40代女性)
- *分かりやすく楽しい講習を、ありがとうございました。(50代男性)
- *予想以上に良い講習会でした。毎年チームから出したいほどです。子供会等でも有意義なものでした。(50代男性)
- *とても為になる講習と思いました。ありがとうございました。(40代男性)
- *大学で15週かける意味が少し分かりました。また大人とは異なる子供に対して指導法を学び、ありがとうございました。(40代男性)
- *勉強になりました。ありがとうございました。(40代男性)
- *よい一日でした。すごくいい勉強になりました。(30代女性)
- *一日、本当にいろいろなことを学ぶことが出来て、充実した一日でした。
これを生かせるようチームで取り組んでいきたいと思います。(40代女性)
- *指導者の指導法でケガを未然に防ぐことが出来ること、防ぐことの重要性が学べました。是非、今後子供たちに伝えていきます。(40代男性)
- *全体に講義内容は非常に良かったのですが、時間が短かったのが少し残念でした。テキストを有効に使用し、ケガ予防に役立てて、少しでもケガ予防に努めたい。理論的に学ぶことができて良かったです。ありがとうございました。(70代男性)
- *子ども会活動においてケガが一番気にしなくてはいけないこと、未然に防げたら一番いいことなので、帰って活用したい。食生活についても、片寄っているから気を付けたい。(20代女性)
- *参加させていただき勉強になりました。子ども会に持ち帰り、話をしていきたいと思います。ありがとうございました。(50代女性)
- *子ども会のみならず、自己の健康向上にも大いに役立つことが理解できました。(70代男性)
- *全体的に楽しく勉強できました。(50代男性)
- *ケガ防止に役立てたいと思います。朝食の大切さや子どもにあったトレーニングを考えます。ありがとうございました。(40代男性)

- *今日はなかなか体験できないことをたくさん学べました。自分の固定概念があまりにも実際に即していないのかがよく分かりました。こんなに楽しく学べるとは、思ってもいませんでした。ありがとうございました。(40代男性)
- *どのセッションも参考になりました。ありがとうございました。(50代男性)
- *パワーポイントの時に資料のページ数がある事で、両方見ながら受けることが出来た。全てにおいて、目的と効果を知ったうえで指導を行う事で。きちんとした動きができるだけでなく、ケガ防止へつながる。小さな時から続けることで、大人になっても習慣として身に付くので、習慣作り指導を行っていきたいと思う。(30代男性)
- *参加させてもらって、次回あるようなら友人、市の職員にも参加させたいです。大変良かったです。お世話になりました。(60代男性)
- *とても勉強になりました。早く子供たちに教えたいです。(50代男性)
- *講義も実習も、とても役立つものでした。有意義な時間でした。これから実践できればと思います。(40代女性)
- *参加してとても良かったです。学び、体験させていただきました。子供たちにも体験させたいと思います。今日はありがとうございました。
(50代女性)
- *ケガをしないことが一番良いことだけど、ケガをした時の対処の方法が分かったり、食事からケガをしにくい身体づくりをしたり、これから参考にしてゆきたいです。ストレッチや体を動かすことが出来て、とても楽しかったです。(40代女性)
- *クーリングダウンの重要性が分かり、良かったです。(40代男性)
- *各地区に持ち帰り、他の育成者、子供達に伝え、安全に楽しい活動につなげて行きたいと思います。怪我をしないような体力づくり、ウォーミングアップ、クーリングダウンを重視していきたいと思います。(50代男性)
- ・(予定があり)今日は最後まで参加できず、とても残念です。(50代女性)
- ・講義①の時間を長くしてほしい。(40代男性)
- ・ソフトボール、ポートボールなどの指導者向け実技書が欲しい。市販は中・高校生向けが多く、小学生向けのトレーニングに向いていない。(40代男性)

以上