

アンケート結果 (数字は実数)

第6回 平成31年1月27日(日)

(松山市青少年センター)

Q1 年齢

20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代	計
2	2	3	5	13	4	1	30人

Q2 性別

男	女	計
16	14	30人

Q3 役職・立場 省略

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	14	13	3	—	—	30人
内容の充実は	22	8		—	—	30人
指導に役立つか	20	7	3	—	—	30人
パワーポイント有効か	23	6		1	—	30人

*身体が柔らかすぎてもいけないことだと分かった。(60代女性)

*体を使って実技をしたりして楽しめました。自分は体が柔らかいほうだと思っていたのですが、全身関節弛緩性テストで4点以上あり、ケガを引き起こす可能性が高いという状況を初めて知りました。子供達に実践する前に、自分のことを知って本当に良かったです。(20代女性)

*スポーツ医科学がよく理解でき、大変興味を覚えた。(50代男性)

* (ケガの) 発生の原因が多いこと、子どもたちや親に教えたい。(70代男性)

*知らないことが多く、いろいろ話が聞けて良かった。(60代女性)

- *大変勉強になりました。(60代女性)
- *よく理解できる説明でした。(50代男性)
- *主旨が子どもを……いたので、大人の人たちに応用していきたいと思いました。(70代男性)
- *もっと聞きたい。(50代女性)
- *正しい姿勢が理解されていないと、指導がむずかしい。(60代男性)
- *スポーツクラブのお手伝い等をする人が多いので、改めて勉強になりました。(50代女性)
- *自分たちにも活かすことができる内容でした。(60代女性)
- *要点だけをおさえるには、ちょうどよい時間だったと思う。(60代女性)

・パワーポイントの資料(わかりやすい)。テキストの記載(どこを強めるのか分かりにくい)。チェックポイントが分かりにくい(テキスト)。(60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	13	16	—	1	—	30人
内容の充実は	20	10	—	—	—	30人
指導に役立つか	19	8	3	—	—	30人
パワーポイント有効か	22	7	—	1	—	30人

- *もう少し時間がほしかった。(60代女性)
- *ケガと体の構造との関係がよく理解できたし、折々の考えが進化していることも知れて良かった。(50代男性)
- *HOPS、RISE処置の方法を、とても分かりやすく教えて頂きました。RISE処置では、クーリングのやり方を1から写真でまとめてあり、とても分かりやすかったです。ケガをした際には、慌ててすぐにケガ部位に触れてしまいそうだったので、「声掛けの重要性」を学ぶことができました。(20代女性)
- *多くの人に伝えたい！(70代男性)
- *とても楽しく、大事な話が聞けました。(60代女性)
- *応急処置が出来そうです。(60代女性)
- *地元の防災訓練で習ったのとはほぼ同じだと思った。子供と大人は違うけれど、今日の講義で子どもの接し方が勉強になった。(70代男性)
- *もっと聞きたい。(50代女性)

- * 処置の仕方も、以前の方法とは違った場合の理解が必要。(60代男性)
- * 打撲と肉離れでは、圧迫の仕方が違うことはよく分かりました。(50代女性)
- * 講義は聞きましたが、実際に行動に移せるかは不安です。(60代女性)

・ 質問は取らないのか? HOPS だけのパンフレットがあればいいと思う。(60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	13	15	—	—	—	28人
内容の充実は	16	12	1	—	—	29人
指導に役立つか	17	9	3	—	—	29人
パワーポイント有効か	19	8	2	—	—	29人

- * 食事についての伝え方がよく学べ、良かった。(50代男性)
 - * 大人と子供に限らず、献立が一緒でもよい点がよく分かった。(70代男性)
 - * もっと聞きたい。(50代女性)
 - * 食事の大切さを理解する、させる。(50代男性)
 - * バランスのとれた食事が大切だとよく分かりました。学力と食事には関連性があるということには、興味がひかれました。夏場の水分補給は、常に気を付けているところです（こまめにとっても、がぶ飲みする子が多いので)。(50代女性)
 - * ケガをしないばかりではなく、毎日の食事に取り入れたい内容でした。(60代女性)
 - * どちらかと言うと、栄養士さん向けの話だったなと感じました。熱中症対策は園児にも家族にも関わってくるので、勉強になりました。食事バランスの重要さは、栄養士さんにもお話しできればいいなと思います。(20代女性)
 - * ケガをしないためには、食事が大切なことが分かった。多くの人に伝えたい。(70代男性)
 - * 子どもの好き嫌いがあるので、どうしても食材が偏ってしまうので、いろいろな物を何でも食べるように料理を頑張ろうと思いました。(60代女性)
 - * 分かりやすい説明でした。(60代女性)
- ・ 受講生の無駄話が多かった。(70代男性)

＜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	15	13	2	—	—	30人
内容の充実は	18	10	2	—	—	30人
指導に役立つか	20	5	4	—	—	29人
パワーポイント有効か	19	8	1	1	—	29人

*よく分かりました。(60代女性)

*子供たちと運動するときは、大人も子供もウォーミングアップを正しく行うことが、とても大事だと思っ
た。子供たちのケガの予防のため。(60代女性)

*自分自身体が動かないが、伝えたい！(70代男性)

*説明も分かりやすく、とても聞きやすかったです。(20代女性)

*クーリングダウンはとても参考になりました。(60代女性)

*知っているようで知らなかったことがあり、勉強になりました。(50代女性)

*クーリングダウンの知識とアイシングの手法が詳しく理解できた。(50代男性)

*正しい姿勢、正しいフォームの理解。(60代男性)

・聞いただけでは分からない部分があった。(60代女性)

＜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	17	9	1	1	—	28人
内容の充実は	18	10	—	—	—	28人
指導に役立つか	20	8	—	—	—	28人
パワーポイント有効か	18	7	2	—	—	27人

- *ストレッチをペアで行うのを、テキストで触れてほしい。(60代男性)
 - *ストレッチの大切さを実感しました。(60代女性)
 - *一人ではどうストレッチしたらいいのか分からないので、教えてもらいながらで丁度良かったです。(60代女性)
 - *普段、筋肉を意識することはなかったので、気持ち良かったです。これからの活動に活かしていきたいです。(50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理解できた。これだけで疲れた。(60代男性)
 - *体が気持ちよかった。(50代女性)
 - *ストレッチングの動かしで、筋肉の使い方がよく分かった。(60代男性)
 - *パートナーと一緒にだったので、効率的な運動ができ良かった。(50代男性)
 - *実際に身体を動かしながら一人、そして二人での動作を体験して、筋肉を意識する！大切なんですね。(60代女性)
 - *体が伸びた気がして気持ちがいい。ぜひ取り入れたい。(60代女性)
 - *動かさない筋肉が沢山あった。(60代女性)
- ・ストレッチング（実習）が長くて、高齢者はきつかった。(70代男性)
 - ・休まず続けるのストレッチだったので、間に休憩が欲しかったです。(20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	少しそう思う	余り思わない	思わない	計
時間配分は適切か	15	10	2	—	—	27人
内容の充実は	22	5	—	—	—	27人
指導に役立つか	22	5	—	—	—	27人
パワーポイント有効か	19	7	—	1	—	27人

- *久しぶりに体を動かして気持ちが良かったです。(60代女性)
- *楽しかったです。参考にさせていただきます。(20代女性)
- *子供達に体験させるのは、とてもいいと思いました。(60代女性)
- *楽しく体を動かしながら、いい運動でした。飽きずにできるのがいいです。(60代女性)
- *よい運動になりました。いろいろな動きをするので、子供には良いと思いました。(50代女性)
- *繰り返し、継続的に行うことが大事 (60代男性)
- *楽しくできました。(50代女性)

- *遊びトレーニングが、とても面白かった。(50代男性)
- *童心に帰って楽しい時間を過ごせた。子供達もきっと受け入れやすいのだろうと思う。(50代男性)
- *フラフープやボールを使ってペアで、またはグループで会話したり、アドバイスをもらったりしながら、活動は自分も周りも笑顔で楽しみながら 楽しかったです。(60代女性)
- *コーディネーショントレーニングはアイスブレイキングと同じ考えなので、いつも準備体操の後にやっている。(60代女性)
- *体力はあるが楽しかった。(60代女性)

<その他、感想・気づいた点など>

- *今日の講習を生かし、今後の指導に当たる。(80代男性)
 - *その立場にある方のもっと大勢の方に参加してほしかったです。マニュアル作成の方々が今日の講師の先生で、すごい!! と思いました。今後の活動に生かしていきたいです。(60代女性)
 - *今日は有意義な一日を過ごせました。ありがとうございました。(60代女性)
 - *今日一日ありがとうございました。また、参加したいです。(20代女性)
 - *この講習会を受ける前と後では、ケガについて予防と応急処置が少し分かったような気がします。実習では、自分の体を動かすことによって、なるほどと思うような体験ができました。少し運動はきつかったけど・・・一番良かったことは、話を聞く事だけよりも、眠くならなかったことです。(60代女性)
 - *ケガ予防のために、体幹が大事だとつくづく思いました。いろいろなトレーニングを教えて頂き、ありがとうございました。(50代女性)
 - *大変良い勉強ができました。ありがとうございました。(50代女性)
 - *たいへんいい勉強になりました。(50代男性)
 - *やはり実践的なトレーニングやストレッチが頭に残りました。一つでも多く持ち帰って現場で使いたいと思います。ありがとうございました。(40代女性)
 - *全体的に良く理解できる講義でした。(50代男性)
 - *本物の知識と技術をもった専門家の指導を受けられる機会など、めったにないことで、たいへん嬉しく思います。ありがとうございました。(50代男性)
 - *とても勉強になった。(60代女性)
 - *今後、研修会で、できれば楽しい時間ができると思った(コーディネーショントレーニング)。(60代女性)
 - *内容が専門的であり、具体的で分かりやすかった。現場で生かしたい。(30代男性)
 - *ラジオ体操がストレッチですので、機会があれば習ったことを取り入れたい。(70代男性)
- ・AM、PMともに、休憩時間を10分ずつ入れてほしい。(20代男性)
 - ・講義③は、外出していたため書いていません。たくさん、有意義な講義・実習をありがとうございました。(60代女性)