

【旭川市会場】 アンケート結果 (数字は実数)

第3回 令和元年9月28日(土)

(旭川市障害者福祉センター)

Q1 年齢

10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	計
1	2	5	4	9	4	3	28人

Q2 性別

男	女	計
18	10	28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	あまり思わない	思わない	計
時間配分は適切か	18	5	4	1	-	28人
内容の充実は	24	3	1	-	-	28人
指導に役立つか	24	2	2	-	-	28人
パワーポイントは有効か	22	4	1	-	-	27人

- *とても分かりやすく良かった。(50代女性)
- *靴も大事なのは知っていたけど、詳しい選び方は知らなかったので知れて良かったです。(10代男性)
- *もっと詳しく話を聞きたい。時間が短い。パワーポイントの資料を配布用に修正して、渡してほしい。(40代男性)
- *お話の最後にも、まとめて一番大事なことを言って下さったので、とても分かりやすかった。(40代女性)
- *娘が今、肩を痛めていて、フォームの改善をしているところでした。本当にその通りだなと、うなずいて聞いていました(30代女性)
- *身体の骨の働きなど、とても分かりやすい話で充実した内容でした。(30代女性)
- *子供達の上・下半身の動きを見るようにしていきます。(60代男性)
- *専門的な話が多かったのと、これまでしっかり基本的なことを学んでこなかったもので、どのように生かしていけるか考えていきたいと思います。貴重な講義をありがとうございました。(50代女性)
- *動作を観察する際に、どこを見ればよいか理解することができました。(20代男性)
- *大変勉強になりました。(40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	あまり思わない	思わない	計
時間配分は適切か	18	6	2	2	-	28人
内容の充実は	20	5	3	-	-	28人
指導に役立つか	22	4	2	-	-	28人
パワーポイントは有効か	19	5	2	-	-	26人

- *更に知識を深めたいと感じました。(50代女性)
- *応急処置の時に氷で冷やす時に、溶けない方の氷は危ないということを知って、そんなことがあるのだなと思いました。(10代男性)
- *もっと詳しく話を聞きたい。時間が短い。パワーポイントの資料を配布用に修正して、渡してほしい。(40代男性)
- *実際に子どもがケガをした時に、何をしたらよいかを確認できて安心した。(40代女性)
- *日ごろから子供に対して行っていたこと<HOPS>が正しかったんだと、安心した。(30代女性)

- *HOPSの必要性の理解ができた。(50代女性)
- *子供がバレーボールをやっていて、よく捻挫をしたりするので、今後の活動で応急処置が活かせると思います。(30代女性)
- *アイシングの在り方を見直しする事が理解できた。(60代男性)
- *もう少し配当時間が長くてもよいと思う。(30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	あまり思わない	思わない	計
時間配分は適切か	20	5	2	1	—	28人
内容の充実は	20	3	4	1	—	28人
指導に役立つか	18	4	6	—	—	28人
パワーポイントは有効か	19	7	2	—	—	28人

- *もっと深く勉強したいと思いました。(50代女性)
 - *朝食をとるようにします。(50代男性)
 - *食育は、「一緒に食べることだけでもできる」ということに、まず一歩出来ていたのを知った。(40代女性)
 - *表の見方が分かって良かった。(30代女性)
 - *現場で活かしていきたいので、もう少し時間を、もっと掘り下げた話を聞きたかった。(30代女性)
 - *食生活の大切さを伝えたいと思った。(50代女性)
 - *ごはんは大事ですね。子供たちの体を整えてあげようと思います。(30代女性)
 - *食事を楽しくバランスよくとることが大切だということが分かりました。(60代男性)
 - *食事は、親御さん自身が意識をもっていくことが課題なので、難しい問題だと考えています。分かりやすい講義で、ありがとうございました。(50代女性)
- ・具体的な献立等を紹介してもらえればよかった。いつもの食事にプラスワンの感じで。(30代男性)
 - ・一般的な食育の話なので、既知の事項が多かった。スポーツ栄養学の話を知りたい。活用データが少し古い感じがした。(40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	あまり思わない	思わない	計
時間配分は適切か	14	13	1	—	—	28人
内容の充実は	19	9	—	—	—	28人
指導に役立つか	20	7	1	—	—	28人
パワーポイントは有効か	21	6	—	—	—	27人

*ストレッチ、大事ですね。(50代女性)

*少年団の子供達が、ちゃんとウォーミングアップの手順にのっとって行っていたのを知った。クーリングダウンの習慣化が大事だと知った。有酸素運動が乳酸の再利用になると知って驚いた。だからやらなくては!! (40代女性)

*泳いで帰ってきてから、入浴、食事、ストレッチ、日々ケアすることが大事なんだと、改めて思った。(30代女性)

*ウォーミングアップで20~30分とは知らなかったです。とても活かせるお話を聞けました。(30代女性)

*教え方を学べてよかったです。ありがとうございました。(50代女性)

*ウォーミングアップを行う際の適切な順序について学ぶことができました。(20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	あまり思わない	思わない	計
時間配分は適切か	20	7	1	—	—	28人
内容の充実は	23	5	—	—	—	28人
指導に役立つか	21	5	2	—	—	28人
パワーポイントは有効か	19	7	1	—	—	27人

- *伸びているのが実感できてうれしい！！温まって、さあやるぞー、って感じです。(50代女性)
- *ストレッチ後、本当に体が動きやすくなっていたので、ラジオ体操に比べてとても効果があり、すごかったと思いました。(10代男性)
- *今日のストレッチは、どこが伸びているか実感できた。毎日でも実践したい。(40代女性)
- *自分のあいまいなストレッチはダメですね。(50代男性)
- *やったら、前より柔らかくなってビックリしました。少ししかしてないのに汗が出てきました。(30代女性)
- *どこに意識するか、何のため？ 理屈を理解することができました。(30代女性)
- *体験することで、指導法などを見いだせると感じた。(50代女性)
- *ストレッチを頑張ると、体がすごくやわらかくなって、体も熱くなりました。楽しかったです。(30代女性)
- *ストレッチの基本を覚えました。(60代男性)
- *実技が短時間でも分かりやすく、充実していて良かった。(30代男性)
- *実技、良かったです。ありがとうございました。(50代女性)
- *ストレッチで伸ばす筋肉、効果的な伸ばし方を学ぶことができました。(20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> 講義⑤・実習②

	そう思う	ほぼそう思う	少しそう思う	あまり思わない	思わない	計
時間配分は適切か	21	6	—	—	—	27人
内容の充実は	22	5	—	—	—	27人
指導に役立つか	21	5	1	—	—	27人
パワーポイントは有効か	21	6	—	—	—	27人

- *楽しく汗をかくことができました。笑って声を出して、とても盛り上がりました。(50代女性)
- *初めて見るレクなどもあり、参考になりました。楽しみながらできる軽運動、とてもいいと思いました。(10代男性)
- *上川管内ではコオディネーショントレーニングを行う市町村が多いです。レク指導とかぶるものもあるので、子供会であればそのつながりに触れたら良いと思う。(40代男性)
- *キッズサロン会で活動したいです。(50代男性)

- * コーディネーショントレーニングという言葉を知った。やってみてとても楽しかったし、主運動前に必ず行うことが大切だと実感した。(40代女性)
- * 久しぶりにソフトテニスのボールに触り、楽しくなっちゃいました。(30代女性)
- * 体感できるものが多くあった。(30代女性)
- * 充実した時間でした。(50代女性)
- * とても童心に戻ったように、楽しい時間を過ごせました。(30代女性)
- * 子供にピンポイントでヒントを与えると、上手になっていくことが分かった。(60代男性)
- * 実習は、大人でも子供でも楽しくできるものが多くて、よかった。(30代男性)
- * 何か取り入れていければと思います。ありがとうございました。(50代女性)
- * トレーニング内容だけでなく、説明の仕方、盛り上げ方について参考になる点が多かったです。(20代男性)
- * 覚えやすかった。実際にやった方が覚えるので良かったです。(20代女性)
- * 楽しめる運動が知れ、大変勉強になりました。(40代男性)

<その他、感想・気づいた点など>

- * 今日、大変いろいろなことを学んで、今後の指導活動に役立ちました。有難うございました。頑張ります。現在、リクレーション・インストラクターを目指しています。今後ともよろしくお願い致します。(50代男性)
- * ありがとうございました。(70代女性)
- * 参加して良かったです。そうなのかと気づかされるのが沢山ありました。(50代女性)
- * 時間などしっかりしていて良かったです。今日はありがとうございました。(10代男性)
- * とても分かりやすいお話でした。職場に戻って職員間でもケガ予防の面で情報提供したいと思います。子供達にも伝えていき、自分の将来のための生活づくり、体づくりを意識できる子供が増えていってほしいです。今日の実習で自分もすっきりしました。ケガで前歯を折ったりする子が多くて、継続的に体づくりに取り組もうという方向だったので、今日学んだコーディネーショントレーニングについても情報提供していこうと思います。ありがとうございました。(50代女性)
- * 参考になりました。(70代男性)
- * 講習会に参加して良かったです。(50代男性)
- * 必ず取り入れたいと強く思いました。有難うございました。(40代女性)
- * 子供にケガをさせない。遊びの中にストレッチができるよう練習していきます。(50代男性)
- * すごく楽しく体験させていただき、来て良かったです。アップ・ダウンの必要性、食べる意味を改めて考え、子どものパフォーマンス up につながればよいと思います。(30代女性)
- * 当講義の有意義性のPRを強化することで、参加者が多くなると思います。(70代男性)
- * 一流の講師の方々の講義を受ける機会はなかなかなく、とても良かったです。(30代女性)
- * 貴重な体験ができました。ありがとうございました。(50代女性)

- *体の動き、しくみ、知らなかったことを学生に戻って勉強出来た様で楽しかったです。汗かくぐらいの運動も、年を重ねればできないのでよかったです。(30代女性)
 - *市全体ではなく、地区で学校、少年団、部活指導者等呼び、学校の体育館で開催してもよいのでは。(60代男性)
 - *実習で体を使って楽しくできました。今後、指導で活かせていけたらと思います。(40代女性)
 - *子供会のレクリエーションに取り入れることができることが多くあった。(50代男性)
 - *専門の先生方のご講義を受けられて、大変良かったです。何か一つでも取り入れていけるよう努めてまいります。(50代女性)
 - *日常生活や学校教育で今すぐ実践できるお話を聞かせていただき、とても参考になりました。ありがとうございました。(20代男性)
 - *今後、何かの事業に取り入れることができたなら、やっていきたいと思いました。想像していた講習会より楽しく学べました。(20代女性)
 - *また機会がありましたら参加したいです。(40代男性)
- ・写真を削除するなどして、パワーポイントの資料を配布してほしい。時間が短いので、2日日程でもよい。(40代男性)

以上
(下線は成田)