

## 【神奈川県会場】 アンケート結果 (数字は実数)

第4回 令和元年9月29日(日)

(平塚市青少年会館)

Q1 年齢

| 10代 | 20代 | 30代 | 40代 | 50代 | 60代 | 70代 | 計   |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| —   | 4   | 1   | 7   | 13  | 8   | 8   | 41人 |

Q2 性別

| 男  | 女  | 計   |
|----|----|-----|
| 21 | 20 | 41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    | 23   | 16     | —      | 2       | —    | 41人 |
| 内容の充実は      | 34   | 7      | —      | —       | —    | 41人 |
| 指導に役立つか     | 33   | 5      | 3      | —       | —    | 41人 |
| パワーポイントは有効か | 34   | 6      | —      | 1       | —    | 41人 |

- \*ケガの講習では具体例が多く、分かりやすかったです。(30代女性)
  - \*具体例や体を実際に動かしてのレクチャーで、イメージしながら考えることができました。(20代男性)
  - \*実際に体験することで、注意すべき部分を理解できた。(20代男性)
  - \*教科書と資料とパワーポイントを使って、分かりやすく説明してくださって、とても勉強になりました。(20代女性)
  - \*講義慣れしてらっしゃるのか、楽しく聴講できました。(20代男性)
  - \*ケガの発生要因はなるほどと思うことが多く、子供が体を動かすにあたり、姿勢等のチェックポイントがよく分かりました。(50代女性)
  - \*大事なことが簡潔で分かりやすい。(50代女性)
  - \*見直しを行う良いポイントがつかめました。(60代男性)
  - \*ケガをしやすい姿勢と体の向きについての話を聞いて納得。視点を変えて見てみようと思いました。(50代女性)
  - \*正しい姿勢、良くない姿勢の見るべきポイントがつかめたことは良かった。(60代男性)
  - \*今後の活動に役立つと思います。(70代男性)
  - \*ケガ防止対策マニュアルを通して、勉強していきたいと思いました。(50代女性)
  - \*もっと時間がほしい。(70代男性)
  - \*体が柔らかければケガをしないと思っていましたが、柔らかすぎてもケガをするとは…ビックリです。(40代女性)
  - \*スポーツによって求められる柔軟性が異なることが分かりました。体が柔らかいというのが一番ということではないのですね。(50代女性)
  - \*大変分かりやすかったです。次は障害を発生させないための適切なトレーニングを学びたいと思いました。(40代男性)
  - \*丁寧な説明だった。(70代女性)
  - \*ためになった。(50代男性)
  - \*詳しい話が伺えて、ためになりました。(70代女性)
  - \*成長痛に悩んでいる子が多く、発生要因の理解でアドバイス方法が学べた。(40代女性)
- 
- ・最初から時間が少ないと言っていましたが、そうだと思います。実際に全員が体を動かして確認できれば良いと思いました。(60代男性)
  - ・短時間に多くの内容を詰めすぎる。(70代男性)

## <ケガと応急処置> 講義②

|                 | そう思う | ほぼそう<br>思う | 少しそう<br>思う | あまり<br>思わない | 思わない | 計    |
|-----------------|------|------------|------------|-------------|------|------|
| 時間配分は適切か        | 23   | 16         | —          | 2           | —    | 41 人 |
| 内容の充実は          | 35   | 6          | —          | —           | —    | 41 人 |
| 指導に役立つか         | 31   | 9          | 1          | —           | —    | 41 人 |
| パワーポイントは<br>有効か | 29   | 10         | —          | 1           | —    | 40 人 |

- \*最新の応急処置に関する情報と要点に絞った内容で、勉強になりました。(20代男性)
- \*いつ起こるかわからないケガに対して、応急処置の在り方、重要なことを学ぶことができ、今後の活動に生かしていきたい。(20代男性)
- \*処置に対してはほとんど初めてで、知識も何もないので、もう少し時間があってもよかったです。-4点はきつかったので、次までにケガしないように頑張ります。(20代女性)
- \*例えが分かりやすかった。(20代男性)
- \*応急処置の仕方が、自分が思っていたものと違っていたり、変わっているものがあったり、とても勉強になりました。(50代女性)
- \*HOPS ⇒ RICE 具体的に理解しやすい。(50代女性)
- \*見直しを行うポイントがつかめ、ありがとうございました。(60代男性)
- \*対処事情も色々変わると知って驚きました。事例が時代と変わるのか、正しく理論が進むのか興味深いです。(50代女性)
- \*勉強になりました。(70代男性)
- \*アイシングより圧迫が良いことを知り、良かった。(60代男性)
- \*時間を取って、具体例を多くしてほしい。(50代男性)
- \*ケガをした後のRICE、POLICEが参考になりました。今後変わっていく対処方法にも、注目していきたいです。(40代女性)
- \*最近の情報が聞けて、とても良かったです。(40代女性)
- \*ケガで腫れてきたら、氷で冷やすことしかしていませんでした。バンテイジで巻く意味を聞いて、なるほどと思いました。(50代女性)
- \*実際のケガの場面になると、本当に適切な処置なのか不安になります。要点がシンプルで実用的だと思いました。アイシングの効果については、子ども達にやらせたほうが良いのか、その判断基準など聞けると良かったです。(40代男性)

- \* 今まで考えていたことが間違いであったことが分かった。(70代女性)
  - \* 大変参考になりました。(70代女性)
  - \* ケガについて今まで分からなかったことが分かった。テーピングの巻き方 etc も今後学びたい。(40代女性)
  - \* 参考にします。(50代男性)
- ・ 時間がないので説明が早くなっていったように感じました。(60代男性)
  - ・ 短時間に多くの内容を詰めすぎる。(70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    | 25   | 13     | 1      | —       | —    | 39人 |
| 内容の充実は      | 23   | 13     | 3      | —       | —    | 49人 |
| 指導に役立つか     | 25   | 11     | 2      | 1       | —    | 39人 |
| パワーポイントは有効か | 25   | 9      | 2      | 2       | —    | 38人 |

- \* 食育で子供の指導について教えていただき、良かったです。(30代女性)
- \* 食育や栄養を考える上で、食事、栄養素、そして排泄までセットで考えるという見方は、初めて聞き、より食育が身近に感じました。(20代男性)
- \* 食事は体を作る上でも大切なことだが、体の調子を整える上でも重要なものだと知ることができた。食生活を少し見直そうと思いました。(20代男性)
- \* 食事に気を付けようと改めて思いました。(20代女性)
- \* 子供達に指導する時のヒントをたくさんもらった。(50代女性)
- \* 理解はしているが、実行できない現実を実感した。(60代男性)
- \* 今後の指導等で、食事の大切さを話すことになると思います。(70代男性)
- \* 日々の食事で気を付けなくてはならないと、改めて思い知りました。(40代女性)
- \* 食事が身体とIU(?)・ケガ防止に、いかに大切かということが分かりました。(50代女性)
- \* 何度か他の機会で聞いたことがある内容だったが、すぐに忘れ実践できないので、繰り返し聞いて振り返るのもよい。子供のお弁当など、家庭によって作れなかったり(コンビニのお弁当やラーメン等で代用)、そういった事情の方への実用的なアドバイスがあれば有り難い。(40代男性)

- \*自分の生活を見直すキッカケになった。(70代女性)
  - \*食事が大切だと思いました。(70代女性)
  - \*朝食をとる大切さを改めて学びました。(70代男性)
  - \*短時間でたくさんの内容。赤本・緑本など、ゆっくり資料を読みます。(70代女性)
  - \*食育については私の子育てでも課題であり、小学生のうちから将来につながるなると、もう少し頑張りたい。(40代女性)
- ・ 昼食前だったので、お腹が鳴ってしまった。(60代女性)
  - ・ 指導する時のポイントが多く、もう少し内容をしっかり知りたかったので、時間がもっとあればと思いました。(50代女性)
  - ・ 少し声が聞き取りにくかった。(70代男性)
  - ・ テキストを読んで分かることが多かった。(20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    | 29   | 10     | 1      | —       | —    | 40人 |
| 内容の充実は      | 32   | 7      | 1      | —       | —    | 40人 |
| 指導に役立つか     | 33   | 5      | 2      | —       | —    | 40人 |
| パワーポイントは有効か | 28   | 8      | 1      | 1       | —    | 38人 |

- \*クーリングダウンについてチームで課題だったので、明日から取り入れます。(40代女性)
- \*イベントや事業、少年野球等で実施しているが、正しい運動のやり方など間違っていたように思いました。(60代男性)
- \*動き始めの準備のことが、よくわかりました。(70代男性)
- \*寝たきりにならないためにも、大切さがわかりました。(70代女性)
- \*本を読み直し、皆さんに伝えたい。(70代女性)
- \*ダウンの意義をもう少し詳しく聞きたかった。(タイミングと効果について) (40代男性)
- \*ウォーミングアップの重要性は知っていましたが、いろいろなストレッチがあって、段階的に強度が上がっていくのが、よくわかりました。スタティックストレッチも大切！(50代女性)
- \*ウォーミングアップ・クーリングダウンの必要性や意味が、とても良く分かった。(50代女性)
- \*具体的であった。(70代男性)

- \* 子供達まかせでウォーミングアップ・クーリングダウンをやらせていたので、やる意味を子ども達にも理解させてからやっっていこうと思います。(50代女性)
- \* クーリングダウンを普段しないので、今日勉強になりました。(20代女性)
- \* ダウンについて、もう少し知りたかった。(20代男性)
- \* スポーツの現場において誰もが知っているが、誤解や正しい知識が得られていないウォーミングアップについて体系的に理解できました。(20代男性)
- ・ 座りながら聞くのは、PM一番には眠くなる。(50代男性)
- ・ 色が見つらなかった。(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    | 33   | 7      | —      | —       | —    | 40人 |
| 内容の充実は      | 38   | 2      | —      | —       | —    | 40人 |
| 指導に役立つか     | 38   | 2      | —      | —       | —    | 40人 |
| パワーポイントは有効か | 30   | 6      | 2      | 1       | —    | 39人 |

- \* 膝の痛みが楽になった。(60代女性)
- \* 子供達がやると遊んでしまいそうなものがあつたので、見極めてやりたいです。(40代女性)
- \* 理解しやすかった。(70代男性)
- \* 実際に身体を動かすのは良いですね。(70代女性)
- \* たいへん楽しくできました。(70代男性)
- \* 大変良かった。(70代男性)
- \* ストレッチの基礎から学べて良かったです。(40代男性)
- \* ストレッチの実習をすることで、より具体的に理解できたと思います。(50代女性)
- \* 実演して実感できて良かった。ランニング前後のストレッチ、指導に使いたい。(50代女性)
- \* どこを伸ばせば必然的に伸びる(効果あり)等、教え方の役に立つ。(50代男性)
- \* 昔を思い出して楽しかったです。(60代男性)
- \* 聞くだけでなく実際に行うことで理解しやすい。子供達と行う時の注意点なども、気づけた。(50代女性)

- \* 子供に「気持ちいいところ」を教えるのが難しいですね。やりすぎず、しっかりストレッチを心がけていきます。(50代女性)
  - \* 筋肉の位置が分かりやすかった。(20代男性)
  - \* 普段するストレッチの応用が出来たので、ドッジボールをするときにぜひ使わせていただきたいと思いました。(20代女性)
  - \* 自分の知らないストレッチのやり方、やる意味を知ることができた。(20代男性)
  - \* 今日の内容は自身の生活においても、子ども達の活動においても、正しく活用したいです。(20代男性)
- ・ 身体が痛いので、少し控えめに参加しました。(50代男性)
  - ・ 老人にはきつい。(60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    | 34   | 6      | —      | —       | —    | 40人 |
| 内容の充実は      | 39   | 1      | —      | —       | —    | 40人 |
| 指導に役立つか     | 37   | 3      | —      | —       | —    | 40人 |
| パワーポイントは有効か | 32   | 3      | 2      | 2       | —    | 39人 |

- \* 着替えが必要なくらい汗をかきました(笑い)。(40代男性)
- \* とても楽しかった。(60代女性)
- \* 楽しくできた。(50代男性)
- \* 最近の子供達は個々が多く、悩んでいたのも、コーディネーションを取り入れてコミュニケーションもやりたいです。(40代女性)
- \* 楽しかった。(70代男性)
- \* 大人でも楽しかったです。子供達にも楽しくできると思うので、準備体操として大変良かったと思います。(60代男性)
- \* ゲーム感覚で気軽に体を動かし、ケガ予防の動き、基本動作ができます。(70代女性)
- \* たいへん楽しくできました。(70代男性)
- \* 大沢の経験で(?)、頭の整理がつかない状態。(70代女性)
- \* 競技に関連する動き・トレーニング例などを聴けるとありがたい。(40代男性)

- \*机上ではなく、自ら動くことでコーディネーショントレーニングの難しさと楽しさを体験できました。(50代女性)
- \*理解しやすかった。(70代男性)
- \*普段、運動をしていないので、自分の体が思うように動かなくてビックリしました。(40代女性)
- \*楽しく身体と頭を使うことができよかったです。子供達にもドッジボール練習の時に使ってみたい。しかし自分ができないので難しい。(50代女性)
- \*実践的でよかったです。(70代男性)
- \*皆でやって楽しめた。(20代男性)
- \*短時間で多数のゲーム、動きができて良かったです。「自分の印象のあることから始めましょう」の言葉に後押しされます。(50代女性)
- \*良い勉強になりました。ありがとうございます。(60代男性)
- \*最後は受講していることを忘れ、純粹に楽しんでしまいました。子ども会でも行っていることも多く、その意義をより深められた。(50代女性)
- \*頭と体がこんなにバラバラだとは。でも、とても楽しく汗をかけました。(50代女性)
- \*最後のボールがすごく楽しかったです。(20代女性)
- \*初めて会う人とも協力しながら、楽しく活動することができた。今後の子ども会活動に生かしていきたい。(20代男性)
- \*子供会の活動などでも見知ったレクリエーションがあり、「トレーニング」としての見方もできることを知りました。(20代男性)

### <その他、感想・気づいた点など>

- \*とても楽しく講義を受けることができました。次の機会があれば、若い子たちや他のコーチたちも連れて来たいと思います。有難うございました。(40代男性)
- \*ありがとうございます。(70代男性)
- \*とても充実した時間になり、今後にも役立てそうなのでよかったです。1日がアツと言う間で楽しめ、活用していけたらと思います。(50代女性)
- \*午後からは少し汗が出たので、必要な方は「着替え持参」と書かれていたら用意してくると思います。電車で帰るので。早速、明日の練習で取り入れます。ありがとうございます。(40代女性)
- \*もっとゆっくり時間を使ってやりたい。(70代男性)
- \*野球、ドッジ、バスケ等、指導者もたくさん参加できると良いと思いました。(60代男性)
- \*誤解していた部分もあり、聞いて良かった。何が一番大事か、ポイントも抑えて聞いて充実した一日でした。(60代女性)
- \*忙しい日程でしたが、充実していました。(70代女性)
- \*勉強になる事もたくさんあったし、楽しかったです。久しぶりに体を動かした気がします。ありがとうございます。(50代女性)



- \* 一日で非常に有意義な講習会でした。ケガ防止は大切ですので、同じテーマでまた別の先生でも実施して頂けると、いろいろな視点で学べて嬉しいです。(40代男性)
- \* 今日の講習会に参加できて、本当に良かったです。教材も見やすく、お話もとても分かりやすかったです。(各々の先生皆さん) 学んだ事をこれから活用していきたいと思います。今日はありがとうございました。(50代女性)
- \* 自分が知らない言葉等、たくさんの種類があること等がわかり、勉強になりました。(50代女性)
- \* 講義だけでなく、実際に身体を動かすことで硬くなった頭に少しでも入りやすかったのではないかと思います。少5と高1の母ですが、他の子ども会の役員、メンバーにも是非参加してほしいと思いました。自分の子だけでなく、いろいろなことに役立つと思います。勿論一番は自分にでした。体を動かした直後で頭が回らず下手な文ですみません。(40代女性)
- \* 講義①②については、時間が少なかったように思う。(60代男性)
- \* 内容の濃い講習会でした。ありがとうございました。(50代男性)
- \* 体験的な講習会であり、とても勉強になりました。ありがとうございました。(70代男性)
- \* たくさん体を動かして楽しかったです。体のどの部分を動かせば有効なのかを、分かりやすく説明されていたのが良かったです。(50代女性)
- \* 今後の活動に、出来るものから実行していきたいです。ありがとうございました。(60代男性)
- \* 思っていた以上に充実した内容で分かりやすく、楽しく学ぶことができた。子ども会活動の中で、スポーツ以外でも活用できそうなことも多く、参加してとても良かった。また機会があれば、もう一度話が聞けると、より理解が深められ、現場で活かせると思いました。ありがとうございました。(50代女性)
- \* もっともっと詳しく講義を受けたくなりました。今日はどうもありがとうございました。(50代女性)
- \* 開講式、閉講式や講師の紹介がとても丁寧で、全体の流れも大変スムーズでした。皆さんの熱意が本当に素晴らしいと思い、少しでも実践していけるよう、日々に取り入れていきたいです。(30代女性)
- \* 秦野市保健会総会後の研修会で、ご講演をお願いしたいです。よろしくお願ひします。  
(50代女性) (市子連副会長)
- \* 今のうちから運動して、チーズを食べようと思いました。(20代男性)

以上  
(下線は成田)