

【鹿児島県会場】 アンケート結果 (数字は実数)

通算：第24回講習会

第6回 令和元年12月21日(土)

(霧島市国分シビックセンター)

Q1 年齢

10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	計
7	20	4	7	7	7	3	55人

Q2 性別

男	女	計
42	13	55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	39	8	5	2	—	54人
内容の充実は	52	1	1	—	—	54人
指導に役立つか	52	3	—	—	—	55人
パワーポイントは 有効か	50	5	—	—	—	55人

- *専門的なことを事例を交え、分かりやすく教えて頂けた。(50代男性)
- *よく分かりました。(70代男性)
- *子供達の基礎力を知る方法が分かったので、ゲームでも活用してみたい。(60代男性)
- *とても分かりやすい内容だった。(10代男性)
- *分かりやすい説明で、特に小中学生を指導している人たちにもっと多く聞いてほしかった。もっと聞きたい内容で時間もほしかった。(50代男性)
- *「正しいフォームでないとケガをする。選手として生き残ることができない」というのに、すごく納得しました。(30代女性)
- *スポーツ、習い事の指導者って、見極めるのが大変。(50代女性)
- *自分の中での常識が覆されました。(10代男性)
- *ものすごく分かりやすく、もっと聞いていたいと思った。(10代男性)
- *もっとできれば深く話を聞きたかったです。時間等が取れなかったのは十分理解しています。(30代女性)
- *とても興味深く、面白かったです。つま先と膝、両肩と肘が一直線になるようにするなど、新たな視点を頂け感謝です。もっと長く聞きたかったです。(40代男性)
- *もっと聞きたかった。とても分かりやすかった。(50代男性)
- *講義の内容がとても充実しており、まだまだお話を聴きたかったです。60分はアッという間でした。(40代女性)
- *すごい方の講義を聴くことができ、本当に良かったです。ケガをしない体を作ることが学べました。(40代女性)
- *体が硬い、柔らかいを考えさせられた。(30代男性)
- *ケガをしにくくする環境の整え方や、子ども一人一人のケガにつながる部位のチェック方法が分かりやすかった。(40代男性)
- *赤本・緑本をもとにケガの種類と発生要因の理解について、詳しく知ることができた。(20代男性)
- *それぞれの時間がもう少し長ければ、もっと良かった。質問をしたかった。(50代女性)
- *とても分かりやすかったです。(20代女性)
- *ケガには発生要因があること、指導者としてどう動くことが大切なのか学ぶことができた。(20代女性)
- *実際は、いろいろ私たちは誤解していた部分があった。こういう場で新しいやり方がよく分かった。(70代男性)
- *今までしていたことでは間違っていることもあったのでとても勉強になった。(20代男性)
- *大変役に立つ。(60代女性)
- *分かりやすく面白かった。(10代男性)
- *とても面白かったです。普段の授業で習う言葉も沢山出てきて分かりやすかった。濃い内容でした。(20代女性)
- *自分も野球をしていたため、すごく分かりやすく楽しい授業となった。将来的にトレーナーで活躍したい気持ちが強かったので、ものすごい勉強になった。(10代男性)

- *もう少し時間が長くていいと思った。(20代男性)
- *時間が取れないことは理解しているが、もう少し長く聞きたかった。(20代男性)
- *傷害の予防について多くのことを学べたので良かった。(20代男性)
- *プロのフォームの違いが分かった。(20代男性)
- *講義と実習の組み合わせで、より深く理解できました。(50代男性)
- *自分に当てはまることだったので良かった。(20代男性)

- ・時間が少し短いので、もう少し長くて良かった。(40代男性)
- ・もう少しゆっくり細かい話が聞けると良かった。(20代男性)
- ・パワーポイントが少し見にくい。(20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	38	11	3	2	-	54人
内容の充実は	52	2	1	-	-	55人
指導に役立つか	50	5	-	-	-	55人
パワーポイントは有効か	50	5	-	-	-	55人

- *HOPSで正しい評価をし、RICE & POLICEで応急処置。ポイントを押さえた説明で覚えやすく、今後に生かせそうです。(50代男性)
- *POLICEは興味深かった。(60代男性)
- *ケガの状態により応急処置の仕方が違うことなどが分かり、良かった。最新の情報を収集することもとても大切なこと。ありがとうございました。(50代男性)
- *アイシングのやり方、勉強になりました。(40代女性)
- *自分に当てはまることだったので良かった。(20代男性)
- *誤った対処をしてしまうことが考えられるので、この様に学ぶ機会は必要だと思いました。(30代女性)
- *アイシング、コールドスプレーのことは勉強になった。(10代男性)
- *どのようにして応急処置をすれば良いかが分かった。(10代男性)
- *欲を言えば、もっとお話聞きたかったです。すごくいいお話だったので。(30代女性)
- *もっとお話聞きたかった。(60代男性)

*POLICE など最新の知識を得ることができ、良かったです。もう少し聞きたい。(40代男性)

*ケガに対しての基礎的な知識を深めることができ、とても参考になりました。

(40代女性)

*アイシングの方法について、勉強になった。(30代男性)

*実用的な処置方法が為になった。(40代男性)

*具体例がとても分かりやすく、理解しやすかった。(20代男性)

*体の各部位よっての応急処置をもっと知りたかった。(50代女性)

*ケガをした時、どのような応急処置が必要であるか学ぶことができました。誤った知識(コールドスプレーなど)を知ることができ良かった。(20代女性)

*面白かったです。(20代女性)

*大事な事と思うので、子供会でなく老人会も特に必要と思った。(70代男性)

*内容が濃い時間だった！(60代女性)

*「ほ〜っ」と思うことが沢山あって、聞いてワクワクしました。(20代女性)

*もう少し時間が長くていいと思った。(20代男性)

*これからも大切なことなので、良い勉強になりました。(10代男性)

*RICE 処置も、今は「C」が主として使われていることを知れて良かった。(20代男性)

*RICE にかわる POLICE を知ることができてよかった。(20代男性)

*一流選手の近くで活躍されている先生のお話を聴けて、感動しています。

(50代男性)

・AED の講話等、定期的に受けています。(50代女性)

・時間が足りなかったのでは。(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	40	8	2	2	—	52人
内容の充実は	48	4	—	—	—	52人
指導に役立つか	47	3	1	—	—	51人
パワーポイントは有効か	48	3	—	—	—	51人

- *ケガ防止、熱中症予防と食事について分かりやすく指導して頂いた。我が子育ても含めて、活かしていきたい。(50代男性)
 - *キャンプでの自分たちで考えるメニューに、主食・副菜・主菜を意識して献立を作ることが指導したい。(60代男性)
 - *食事の大切さを改めて感じました。特に食事は今日のために食べている事だけではないということが印象に残った。(50代男性)
 - *大変参考になりました。(60代男性)
 - *体を作るのも動かすのも食事が必要であること、成長期だった自分を振り返り、考えたりしました。子供達にも知ってほしい内容だったと思いました。(30代女性)
 - *食事の大切さが分かった。(70代男性)
 - *食事の大切さを再認識しました。(10代男性)
 - *普段から食に関して考えていなかったのですが、これから気にしていきたいです。(10代男性)
 - *非常にためになった。(20代男性)
 - *自分の食生活を見つめるいいきっかけになった。(40代男性)
 - *とても分かりやすくお話しいただき、とても為になった。(50代男性)
 - *年代ごとに必要な栄養素は、意識して摂取しなければ十分な量を摂れないのだと、改めて実感しました。(40代女性)
 - *バランスの良い食事作り、子供達への声掛けを具体的に学ぶことができました。(20代女性)
 - *分かりやすく良かった。(20代女性)
 - *正しい食事、朝食の大切さを学びました。(40代女性)
 - *成長期の栄養摂取の大切さが分かった。(40代男性)
 - *将来、栄養学の方も勉強してみたかったため、面白かった。(10代男性)
 - *食事バランスの表を分かりやすく解説いただいた。(10代男性)
 - *最近バランスの良い食事がとれていないので気を付けたい。(20代男性)
-
- ・もっと深く聞いて学びたかった。時間が短い。(60代女性)
 - ・おやつに関してや糖分の摂り方も聴きたかったです。(30代女性)
 - ・おやつについて教えてほしかったです。(50代女性)
 - ・質問時間がほしかった。(50代女性)
 - ・料理法など教えてほしかった。(10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	41	7	2	1	—	51人
内容の充実は	49	2	1	—	—	52人
指導に役立つか	46	6	—	—	—	52人
パワーポイントは有効か	46	4	—	—	—	50人

- *初めての体験だった。(20代男性)
- *アップダウンの順番を学べたので良かった。(20代男性)
- *非常にためになった。(20代男性)
- *筋肉の伸ばし方について、よく分かった。(20代男性)
- *改めてウォーミングアップ、クーリングダウンの大切さが分かった。兄弟に教えていきたい。(10代男性)
- *自分の知っていることとリンクさせて、さらに知識が高められてよかった。(20代女性)
- *分かりやすい説明だった。(60代女性)
- *本日習ったことを長寿会のレクレーションに活用していきたい。(70代男性)
- *楽しく厳しくできました。(50代女性)
- *ウォーミングアップとクーリングダウンの必要性を改めて実感した。(20代女性)
- *クーリングダウンの大切さが分かった。(40代男性)
- *ウォーミングアップの認識はありましたが、クーリングダウンはやってみようと思いました。(40代女性)
- *短時間で受けるにはもったいない内容で、もっといろいろとお聞きしたかったです。(40代女性)
- *W.up、C.downの重要性を理解することができた。(50代男性)
- *ウォーミングアップにしてもクーリングダウンにしても、しっかりとした方法でやれば効果が出るのがよく分かった。(10代男性)
- *ウォーミングアップ、クーリングダウンのポイントが分かった。(10代男性)
- *ためになりました。(70代男性)
- *写真で良い例、悪い例が紹介されていて、大変分かりやすかったです。(30代女性)
- *意義及び方法がよく分かった。(50代男性)

*改めてウォーミングアップとクーリングダウンの必要性を感じた。特にクーリングダウンを意識したいと思う。(50代男性)

*クーリングダウンが重要。勉強になりました。(60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	42	6	—	2	—	50人
内容の充実は	49	1	—	—	—	50人
指導に役立つか	48	2	—	—	—	50人
パワーポイントは有効か	47	1	—	—	—	48人

*とても為になった。これから実践していこうと思う。(20代男性)

*初めての体験だった。(20代男性)

*すごく理解ができました。二人で行う事で、実際の筋肉の動きが分かり、ストレッチの意味を体感できました。(50代男性)

*二人組で行うストレッチは、今まで知らなくて知識になった。(20代男性)

*実際に使用できるストレッチを学べて良かった。(20代男性)

*非常に有意義だった。(20代男性)

*筋肉の伸ばし方についてよく分かった。(10代男性)

*実際に動かしながらすることで、どこの筋が伸びているかなど、違いが実感できた。すごく楽しかった。(10代男性)

*楽しかった。体が動きたくて仕方なかったので丁度よかった。(20代女性)

*ほぼ体は動かないので、かなり軽くなった。結構ハードに思ったが、ポイントが知りえた。(60代女性)

*子供会の活動に活用したい。(70代男性)

*体が温まって、とても良かったです。(20代女性)

*細かい筋肉の動き等を意識したストレッチの重要性が分かった。(20代男性)

*実際に行い、筋肉の伸びやポイントをおさえることができました。実践していきたいと思いました。(20代女性)

*日頃使っている筋肉に刺激を与えることができました。(50代女性)

*各部位のストレッチの仕方が分かりました。(40代男性)

- *色々なストレッチの仕方を学ぶことができ、良かったです。少しやり方を変えるだけで伸びる所が変わるので、勉強になりました。(40代女性)
- *普段行っているストレッチのフォームを確認することができ、とても参考になりました。(40代女性)
- *角度の違いで伸びる部位の違いがあることを実感した。(50代男性)
- *明日からの指導に早速役立てたい。(40代男性)
- *身体の一部の違いを実感できたし、とても気持ち良かったです。(30代女性)
- *実際にやってみて、筋肉の伸び方が違ったので、これから様々やっていきたい。(10代男性)
- *ためになりました。(70代男性)
- *今までは適当にしていたけど、今日で考えが変わりました。(10代男性)
- *体のあちこちが伸びているのが感じられました。体を温める実感できました。(30代女性)
- *ストレッチング一つでも、動きを変えることで伸びる所も変化することに気付けた。今後に活かしていきたい。(50代男性)
- *体の固さを改めて実感。子供達が活動する前後に、少しでも取り入れてみようと思いました。(60代男性)
- *体育の「体づくり」を意識して行うこと、相手の反応をうかがいながら行うことを学んだ。(50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	46	2	2	1	—	51人
内容の充実は	49	1	1	—	—	51人
指導に役立つか	49	1	1	—	—	51人
パワーポイントは有効か	46	4	1	—	—	51人

- *楽しく学べた。やはり子供は楽しさから広がっていかないと、ダメだと思いました。(20代男性)
- *楽しかった。(20代男性)

- *面白いアイデアで、こんなに楽しくなるとは思いませんでした。笑顔になることで一体感が生まれ、貴重な体験ができました。(50代男性)
- *楽しくコーディネーショントレーニングを学べた。(20代男性)
- *動作に対する脳の連鎖の重要性を再認識した。(20代男性)
- *非常に有意義だった。(20代男性)
- *トレーニングを楽しく学ぶことができた。(10代男性)
- *快い動きの中に充実感ある時間をいただいた。(60代女性)
- *楽しかった。(10代男性)
- *皆で体を動かしながら、楽しく学べた。楽しかった。(10代男性)
- *指導者、いいなと思うくらい興味がすごくわいてきた。やっている自分自身も、すごく楽しかった。いいことを良い人たちから学んで、嬉しかったです。(20代女性)
- *楽しみながら体を動かすことができたので、とても良かったです。(20代女性)
- *楽しかったです。(70代男性)
- *コーディネーショントレーニングについては知っていたが、今まで知らなかった遊び方があったので、参考にしたい。(20代男性)
- *グループ作りから、とても楽しく活動することができました。すぐにできるコーディネーショントレーニングを教えて頂き、良かったです。(20代女性)
- *楽しくトレーニングできました。(10代男性)
- *楽しすぎました。コーディネーショントレーニングと言いますが、コミュニケーショントレーニングにもなりますね。(50代女性)
- *子供が楽しく、頭と体を使った遊びを多く知ることができた。(40代男性)
- *楽しく学ぶことができ、た。(50代男性)
- *聞くだけではなく、自分の体を使って実感することで子供にも伝えやすいので、とても良い体験が出来ました。(40代女性)
- *現場での指導にすぐ活かせる内容だと思った。(40代男性)
- *子供達にすぐ活用できるアイデアと、実際することができてありがとうございました。(30代女性)
- *実際に動いてみて、右足でやりにくいなどのことも気付けるし、楽しくできました。(10代男性)
- *楽しかったです。すぐ実践可能！！(50代女性)
- *楽しかったです。一人でするものからグループでするものまで、いろいろ紹介してくださって、声掛けや環境を整えるといったことまで学ぶことができました。(30代女性)
- *とてもいい雰囲気の中でトレーニングが出来たし、とても楽しい時間でした。いろんなところで取り入れていきたいと思います。(50代男性)
- *集会で楽しく使えるゲームが、楽しかったです。(60代男性)
- *時間、空間、仲間を意識してコーディネーショントレーニングを行うことで、主運動につながることで、運動時のケガ予防につなげたい。(50代男性)

<その他、感想・気づいた点など>

- *参加者がもっと増えてほしいです。(70代男性)
- *勉強になりました。楽しかったです。(60代男性)
- *今日の講習会はとても為になりました。いろいろと知らない事だったり、深いところまで知れてよかったです。今日は一日、ありがとうございました。(20代男性)
- *参加できて、本当に感謝しております。第一線で活躍されている方の講義は、有意義なものになりました。重ねてありがとうございました。(50代男性)
- *運動が、暑かったので気持ち良かった。(20代男性)
- *楽しくやったし、勉強にもなった。これから活かしていきたい。(20代男性)
- *とても楽しく多くのことを学べたので、参加してとても良かったです。(20代男性)
- *有意義に時間を過ごせた一日だった。イメージと異なり面白かったし、勉強にもなった。(20代男性)
- *座学だけでなく実技も用いてのものだったので、楽しく有意義な時間になった。(20代男性)
- *とても勉強になることばかりで、いい時間を過ごせました。(20代男性)
- *子供たちのケガの予防や具体的なトレーニング法など、多くの視点から学べたのでとても良い時間になりました。(20代男性)
- *日頃動かない筋肉を動かして満足した。少々ハードな動きの中に、笑いあり感動した。出会った人たちに感謝です。またいつの日かお目にかかりましょう! (60代女性)
- *コーディネーショントレーニングでは、おじいちゃんと一緒にできて楽しかった。物凄く良い経験になったと感じた。(10代男性)
- *今まで教わらなかった事や、していたけど何のためにしているのか分からない点が多かったが、今日一日で多くのことを学ぶことができた。これからの生活に活かしていきたい。(10代男性)
- *学校では聞くことができない貴重な講習でした。もっと深くまで知りたいと、興味がとても湧きました。(20代男性)
- *とても分かりやすい講義で、とても良かったです。参加して良かったです。ありがとうございました。(20代女性)
- *どの講義・実習も楽しく受けることができました。(10代女性)
- *高齢者の方と触れ合うことができ、とてもよかった。また、小学校の子供たちの為に、覚えなければならないことが沢山あった。(20代男性)
- *参考になることが多く、沢山のことを学びました。またこのような企画を設けて頂けたら嬉しいです。(20代男性)
- *全体的になかなか話が聞けない講師の方々の講座で、とても勉強になった。(20代男性)
- *講義・実習共に分かりやすく教えて頂き、勉強になりました。ケガをしてしまった時の応急処置、ケガを防止するためには、どのような活動、取り組みが必要であるのか具体的に

学べて良かったです。子供への支援をする上で、今後活かしていきたいと思います。ありがとうございました。(20代女性)

*とてもよい経験になりました。異年齢の中での研修でしたが、参加された方々全員で取り組み、楽しく過ごせたことに感謝いたします。ありがとうございました。(50代女性)

*子供がケガをせず、楽しく遊べる方法をたくさん学べました。本日はありがとうございました。(40代男性)

*今日一日、いろいろな年齢の方たちと一緒に学ぶことができ良かったです。ケガ防止の対策、勉強になりました。(40代女性)

*2-3日くらいのスケジュールで行っていただきましたかったです。もっと知りたいです。(40代男性)

*ありがとうございました。またの講演をお願いします。(20代男性)

*期待していた通りの充実した講義を受けることができ、たいへん有意義な一日でした。今日受講した内容を、今後の子供達の活動に活かしていきたいです。(40代女性)

*二日間講習を受けてみたいと思った。実習は人数の制限が必要だが、講義はより多くの方に聞いてもらいたいと思った。(50代男性)

*良かったと思います。講義によっては時間が足りないものもあった。(60代男性)

*特に河野先生の話は、もっと時間があってもいいと思いました。(40代男性)

*大変充実した時間でした。ありがとうございました。(60代女性)

*低料金でこれだけ沢山の知識を頂け、本当有り難いです。次回あったら、やってみたいですよ。素敵な企画をありがとうございます。(30代女性)

*参加者のみなさんも、熱心に楽しく活動されていました。開催に当たり準備をされた皆様、講師の皆様、本当にお疲れ様でした。子供たちの為に、これからもみんなで頑張っていきましょう。ありがとうございました。(30代女性)

*もっとも新しい「ケガ防止」講習会に参加できて、とても良かったです。(60代男性)

*一日とてもよい研修ができました。この様な機会を作っていただき、ありがとうございました。(50代男性)

*こんな安い料金で、本当に沢山のことが学べて有意義でした。本当にありがとうございました。(60代男性)

*たいへん有意義な講座でした。鹿児島で実施していただき、ありがとうございました。(50代男性)

・時間が足りなかったのではありませんか。(70代男性)

・午前中は詰めすぎでしたが、午後は充実！！最初の座席はくじ引きだと、知り合う機会もあって良かったのでは？子供達も手をつなぎたくない子とか、あの子とは・・・ってあるので、なるべくくじで行う必要があるのかな！午前中は寒かったです。(50代女性)

以上

(下線は成田)