

## 【三重県会場】 アンケート結果 (数字は実数)

通算：第25回講習会

第6回 令和元年12月22日(日)

(津市青少年野外活動センター)

Q1 年齢

10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	計
-	-	4	13	5	2	-	24人

Q2 性別

男	女	計
14	10	24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	20	2	2	-	-	24人
内容の充実は	24	-	-	-	-	24人
指導に役立つか	23	1	-	-	-	24人
パワーポイントは有効か	21	3	-	-	-	24人

- \*ケガの予防とは、正しいフォームを身に付ける必要がある。指導に当たっては、正しいフォームを理解し、子供達に分かりやすく説明し、実践していきたい。(40代男性)
  - \*外傷と傷害があり、外傷を防ぐことは難しいが、傷害は防ぐことが可能。正しいフォームで正しく練習することが必要。(50代男性)
  - \*中身が濃かったので、もう少し時間をかけて深く学びたかった。(50代男性)
  - \*ケガの内容など、詳しく理解できました(30代女性)
  - \*集中していいお話が聞け、今後役に立つことばかりでした。(40代女性)
  - \*もっと話を聴かせていただきたかった。分かりやすく楽しい講義でした。ありがとうございました。(40代女性)
  - \*あおり動作になっている子がちらほらいます。気を付けて声掛けしていきたいと思います。(40代女性)
  - \*分かりやすく説明して、聞いて本当に良かった。(50代男性)
  - \*防ぐことのできるケガがあることを学びました。フォームであったり、見て伝えてあげることは、子供達にも伝えてあげ、ケガの少ないチームになるよう見守ってあげたいと思いました。(40代女性)
  - \*フォームが大事だと再確認させられました。とても分かりやすかった。(40代男性)
  - \*スライドのコピーが欲しかった。(40代男性)
  - \*いろんな知識を知ることができて、いい勉強になりました。(40代男性)
  - \*チームに帰って直ぐに役立つことが多くて、良かったです。(50代男性)
  - \*非常に分かりやすかったです。(50代男性)
  - \*現場で子供達を見るポイントが、分かりやすく学びました。具体的な例の画像が沢山あり、見るべきポイントがしっかり理解できた。(40代女性)
  - \*正しい姿勢の重要性、正しいフォームを教えること、また子供達の遊びの中でケガ防止のポイントを教えていただいたと思います。これからは注意して見るようにします。(60代男性)
  - \*内容が充実していて、今後子供達を見るときに、注意して見たいと思いました。(40代女性)
  - \*興味のある事だったので、聞いていて面白かった。(30代女性)
  - \*限られた時間で内容が良かった。もっと時間がほしいとも思いました。(40代男性)
- ・時間が短い。(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	20	2	2	—	—	24人
内容の充実は	24	—	—	—	—	24人
指導に役立つか	23	1	—	—	—	24人
パワーポイントは有効か	19	4	—	—	—	23人

\*ケガの処置について、適切な処置、HOPS・RICEについて理解できた。特にケガの処置では、アイシングだけでなく、圧迫が重要であることが分かった。また最新のPOLICEについて説明があり、大変興味深かった。(40代男性)

\*アイシングの効果が無いなんてビックリ。圧迫が最も効果ある。(50代男性)

\*今までしていた処置の意味、これからの処置のやり方が分かりました。(30代女性)

\*コールドスプレーは意味がない、のお話が聞けたので、次回からは氷嚢で冷やしてあげたらいいと分かりました。(40代女性)

\*この講義ももっと話を聴かせていただきたいかったです。全く知識がなかったもので、勉強になりました。イザという時に役に立てたいと思います。(40代女性)

\*アイシングより圧迫の方が大切なんだということ、今まで知りませんでした。まずはチームでバンテージを購入したいと思います。(40代女性)

\*新しい考え方を教えて頂いてよかったです。今までやってきたことの確認もできました。(50代男性)

\*とても興味深い話ばかりだった。実践で活かしたいと思います。バンテージの実際の使用方法、圧迫の仕方も学びたいと思いました。もっと話を聴きたかったです。(40代女性)

\*圧迫の必要性、アイシングについて勉強になった。圧迫〇〇? 仕方についての教示をもう少ししていただくとありがたい。(40代男性)

\*コールドスプレーが意味がないということが分かりました。チームでは氷嚢を準備していくようにします。(40代男性)

\*もっと沢山の時間で聞きたいと思った。(60代男性)

\*分かりやすかったです。(50代男性)

\*現場では冷やすことばかり重視していて、「圧迫」をしていなかったもので、どんどん取り入れていきたい。(40代女性)

\*RICEからHOPS等について、詳しく教えて頂きました。ありがとうございます。(60代男性)

- \*今まで自分たちがしていた処置が間違っている部分があり、今後適切な処置が出来るように、もっと勉強したいと思いました。(40代女性)
- \*もっと詳しく聞きたいと思いました。(30代男性)

- ・①②は、一番「もっと掘り下げて聞きたい！」と思う内容でした。もう少し時間を取ってもらい、質問等も受けて頂けたら、もっと嬉しいです。(40代女性)
- ・時間が短い。ケガ防止の間違った知識を見直す機会としては、もう少し時間をいただきたい。(40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	1	2	—	—	23人
内容の充実は	22	1	—	—	—	23人
指導に役立つか	21	1	1	—	—	23人
パワーポイントは有効か	19	4	—	—	—	23人

- \*バランスのとれた食事の重要性が再認識できた。(40代男性)
- \*栄養と運動・休養のバランスが大事。栄養をしっかりと取らないと運動もできない。(50代男性)
- \*毎日の食事を見直していこうと思います。熱中症予防の勉強ができました。(30代女性)
- \*栄養のバランスよく食べることは、難しいと思いました。朝食が大事なので、毎日しっかり時間を取って食べたいと思います。(40代女性)
- \*子供が偏食のため、もっと食べられるようにしっかり話をして理解をさせ、なんでも食べられるように頑張りたいと思います。(40代女性)
- \*小学生の間に、胃や腸のトレーニングをしていくことが知れて、これからの食事の大切さをしっかり受け止めました。(40代女性)
- \*小学生の時は、中学・高校の準備をしているという話が興味深かった。朝食の重要性を再確認しました。(50代男性)
- \*近年、食育が「重要」と言われているが、今回は一歩踏み出し勉強になった。また、熱中症についても知識を深めることができました。(40代男性)

- \*活動の前から水分補給が必要ということが、為になった。副菜不足を実感した。(40代女性)
- \*分かりやすかったです。(50代男性)
- \*胃や腸のトレーニング、良い話だと思いました。(40代男性)
- \*食事のバランスが重要なことだと分かりました。バランスガイドを参考にして、今後のために役立てようと思いました。(40代男性)
- \*食事の講習会は初めてだったので、良かった。(60代男性)
- \*もっと子供の食事に気を付けなければ、と思いました。(40代女性)
- \*熱中症の水分補給の仕方が、よく分かりました。(40代女性)
- \*朝食の大事なこと、ケガ予防に食事は重要なことを改めて確認しました。ありがとうございました。(60代男性)
- \*改めて食事の大切さが分かりました。(40代女性)
- \*食について知らなかったことが分かって良かった。(30代男性)
  
- ・スライドのコピーが欲しかった。(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	22	1	1	—	—	24人
内容の充実は	24			—	—	24人
指導に役立つか	24			—	—	24人
パワーポイントは有効か	21	2		1	—	24人

- \*アップダウンがどうして必要か、分かって良かった。(30代男性)
- \*運動前の体を動かすことの大切さを知りました。(40代女性)
- \*楽しいストレッチで、明日から使えそうでよかった。資料が欲しい(スライドのコピーなど)。(40代男性)
- \*ウォーミングアップの重要性、身体だけではなく内面もアップするために行う。特にクーリングダウンを定着させることが大事。(60代男性)
- \*ウォーミングアップがなぜ大切なのかが、エビデンスをもって理解することができたので、教わったことを子供達に返したいです。(40代女性)

- \*クーリングダウンをもう少し詳しく聞きたかった。(60代男性)
- \*今までクーリングダウンはしていませんでしたが、今後は時間を設けて取り入れたいと思いました。たいへん勉強になりました。(40代男性)
- \*ウォーミングアップ・クーリングダウンの必要性を今まで以上に実感できた。(40代女性)
- \*ウォーミングアップは従来より実施していたが、時間の関係上クーリングダウンを省略していたことを反省した。クーリングダウンを行い、子供達のケガ防止をしたい。(40代男性)
- \*ウォーミングアップのやり方を再確認できた。クーリングダウンについては必要性を理解できた。(50代男性)
- \*ウォーミングアップ・クーリングダウンの大切さが良く分かりました。(40代女性)
- \*ウォーミングアップ・クーリングダウンの目的もしっかり理解でき、子供に伝えることができます。(40代女性)
- \*色々なストレッチの方法があつて、詳しく知れてよかったです。(40代女性)
- \*身体が冷えた状態で運動するとケガをする。(50代男性)
- \*ウォーミングアップの順番などが分かって良かったです。(30代女性)
- \*ウォーミングアップ・クーリングダウンの目的について、よく理解できました。ケガ防止に向け、子供達にも目的と効果をしっかり説明していきたい。(40代男性)
  
- ・パワーポイントとテキストのリンクが分かりずらかった。(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	あまり思わない	思わない	計
時間配分は適切か	22	1	1	—	—	24人
内容の充実は	24	—	—	—	—	24人
指導に役立つか	24	—	—	—	—	24人
パワーポイントは有効か	22	2	—	—	—	24人

- \*いろいろなやり方が分かって良かった。もっと知りたい。(20代男性)
- \*ストレッチの角度を変えるだけで、効く部分が違う、いい勉強になりました。(30代女性)
- \*細かい部分のストレッチの仕方を教えて頂き、実践していろいろな所の筋が伸びているのを実感できました。(40代女性)

- \*いつも行っていたストレッチを詳しく知れてよかったです。(40代女性)
- \*普段から5分でも10分でもストレッチを行うようにすることは、大事だと思った。(50代男性)
- \*前時間に久保先生に教わったことが、すぐに体感して学習することで、より内容が深く学ぶことができました。(40代女性)
- \*色々なストレッチを体験することができてよかったです。(40代男性)
- \*気持ち良かったです。一つの部位に、いろいろなストレッチ法があることが分かりました。(40代男性)
- \*ストレッチも少し角度を変えるだけでバリエーションが増えて、参考になった。(40代女性)
- \*実施は高校以来であるが気持ち良い汗をかくことができた。(40代男性)
- \*現場で使えるような内容だった。(50代男性)
- \*今までと違う方法を教えて頂き、チームで行っていきたい。(50代男性)
- \*ストレッチ、とても気持ち良かったです。子供達にもやらせてあげたいです。(40代女性)
- \*ケガを防ぐためのストレッチを子供達に伝えて、夢がかなうように子供達をフォローしたいと思います。(40代女性)
- \*思っていたより体が硬いので、ストレッチを毎日できるといいなと思いました。(40代女性)
- \*体がすごく伸びていて実感できました。(30代女性)
- \*良い姿勢、悪い姿勢、骨盤の角度大事。(50代男性)
- \*ストレッチの具体的、効果的な方法について理解できた。ストレッチの角度を変えることも重要であることが分かった。(40代男性)
  
- ・資料が欲しい(スライドのコピーなど)。(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> 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	22	1	1	—	—	24人
内容の充実は	24	—	—	—	—	24人
指導に役立つか	24	—	—	—	—	24人
パワーポイントは 有効か	21	3	—	—	—	24人

- \*久し振りにやったので、懐かしさがありました。(30代男性)
- \*大人もとても楽しくでき、体もすごく温まりました。(30代女性)
- \*普段あまり体を動かす事が無く不安でしたが、楽しく動かすことができたので、子供達と一緒に実践したいと思います。(40代女性)
- \*たくさん体を動かして楽しかったです。(40代女性)
- \*体と頭のバランスがうまくいかなかった。子供達にも、今日トレーニングの幾つかを使用し、イベントを行えるようにしたいです。(60代男性)
- \*コーディネーショントレーニングというものが、難しいものではなく、アイスブレイクのような感じで取り入れることで、小さい子供でも簡単にトレーニングができて良いと思った。(40代女性)
- \*実際にやって理解できた。(60代男性)
- \*上手にできないものもあったが、楽しく体を動かしてよかった。行事前にも取り入れたいと思った。(60代男性)
- \*今後はアップの後に、何種類かを取り入れたいと思います。(40代男性)
- \*楽しみながら学習できて良かった。よい汗をかきました。(40代男性)
- \*こんなに体を動かしたのは久しぶり。笑って体を動かして、気持ちよく体力を消耗した。これは子供も楽しそう。冬の練習の前に、楽しくウォーミングアップを行いたい。(40代女性)
- \*楽しくトレーニングを行うことができた。楽しく、面白く、真似をできるものは行っていきたい。(40代男性)
- \*楽しかったです。子供達に活かしていきたいです。(50代男性)
- \*よく体を動かささせていただき、また、お腹の底から笑わせていただき、とても楽しかったです。子供達、喜ぶの間違いないです。(40代女性)

- \*練習に取り入れて、子供達が楽しく練習や試合ができるようにしていきたいと思います。  
(40代女性)
- \*楽しかった。(50代男性)
- \*普段子供が学校でやっている遊びなど、大人になってできることができ、楽しかったです。  
(40代女性)
- \*楽しくできて、体も温まるので良かったです。(30代女性)
- \*子供達に対して取り組みやすい内容だった。(50代男性)
- ・資料が欲しかった(スライドのコピーなど)。(40代男性)

### <その他、感想・気づいた点など>

- \*とても参考になり、今後の子供達に対する教え方が変わりました。(30代男性)
- \*興味のあることが多かったので、とても勉強になりました。(30代女性)
- \*本日は充実した時間を過ごすことができました。ケガの応急処置等を分かりやすく教えて頂き、為になりました。ケガ防止に食事が深く関係していることを知り、これから子供達には、ケガ防止には食事も大切だということを伝えていければと思いました。本日はありがとうございました。(40代女性)
- \*参加したかいがありました。(60代男性)
- \*今日ソフトボールチームで参加しているのが保護者だけだったので、チームなどにも参加してほしいと思いました。(40代女性)
- \*各講義とも有意義で、楽しく時間を過ごせました。ありがとうございました。  
(60代男性)
- \*どの講義も実技も、すごく身近なことで勉強になりました。子供向けにもっと内容を絞って、講座をしていただけたらいいなあと感じました。今日勉強したことを子供達に伝えませんが、日体大ブランドに実際に教えてもらおうと、子供達により深く入るのではないのでしょうか。本日はありがとうございました。カレーもとても美味しかったです。(40代女性)
- \*フォームの見方は参考になった。(50代男性)
- \*丸一日は長いと思っていましたが、学ぶべきことは沢山あるのだなァと気付かされました。具体的に練習への取り入れ方等、もっと知りたいことがたくさんです。(40代女性)
- \*とても楽しく学習することができました。ありがとうございます。これからの活動に役立てていきたいと思います。(50代男性)
- \*この講習に参加させていただいて、いい勉強になりました。学んだ事を今後活用していきたいと思います。(40代男性)
- \*よい機会をありがとうございました。昼食も美味しかったです。(40代男性)

- \*ケガの防止について、もう少し時間を取ってほしい。正しいことと思っていたことが、時間とともに変更されていたことが分かっただけでも有意義なので、もっとこのような機会を増やしてほしい。(40代男性)
- \*たいへん有意義な時間でした。是非また参加したい。(50代男性)
- \*なかなか体を動かす事が無く、肩こりや体の動きの悪さなど、少し楽になったように思いました。子供達がケガしないように心がけてフォローしたいです。いい講義、ありがとうございました。(40代女性)
- \*河野先生の講義は夢中で聞いていて、あっという間でした。テーピング講習会も参加したい。一日ありがとうございました。(40代女性)
- \*本日、初めて参加させていただいていろいろなことが分かり、今後子供に教え、大人も注意してケガ、健康に気を付けていきたいと思います。本日はありがとうございました。(20代女性)
  
- 駐車場の案内アナウンスが不適確だった。(50代男性)

以上  
(下線は成田)