

【山口県会場】 アンケート結果 (数字は実数)

通算：第23回講習会

第5回 令和元年12月14日(土)

(山口県セミナーパーク)

Q1 年齢

| 10代 | 20代 | 30代 | 40代 | 50代 | 60代 | 70代 | 計 |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 3 | 2 | 5 | 12 | 12 | 7 | 4 | 45人 |

Q2 性別

| 男 | 女 | 計 |
|----|----|-----|
| 22 | 23 | 45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 | 25 | 9 | 7 | 4 | — | 45人 |
| 内容の充実は | 38 | 6 | — | 1 | — | 45人 |
| 指導に役立つか | 37 | 6 | 2 | — | — | 45人 |
| パワーポイントは有効か | 37 | 6 | — | — | — | 43人 |

- *ケガの発生とそれを防ぐための手段を理解することが大切だと思いました。(40代男性)
- *もっと聞きたかった。(30代女性)
- *全く時間が足りません。もっと学びたいと思いました。「あっという間に終了」という感じでした。もっと多くの指導者に参加していただき、正しい知識をもった大人を増やしたいです。(40代女性)
- *受講時間をもっと長くってほしい。(60代男性)
- *もっとたくさんのお話を聞かせていただきたいと思うくらい、興味深い内容でした。(50代女性)
- *フォームに気を付けたいと思った。(50代女性)
- *時間でしょうがないが、じっくり聞きたい内容だった。(30代男性)
- *もっと時間がほしいです。(40代女性)
- *もっとゆっくり聞きたかった。とても役に立つ話だった。(40代女性)
- *楽しかった。(30代女性)
- *楽しかった。(40代男性)
- *もっとしっかり学んでみたい。一泊二日研修などで。(60代男性)
- *実際に身体を使って説明され、分かりやすかった。(10代女性)
- *肩と肘、膝とつま先の位置関係がとても参考になった。(30代女性)
- *子育て中に知りたかった。孫育てや地域の活動に役立てたい。(60代女性)
- *ケガが起こる状態について、詳しく知ることができた。(10代女性)
- *とても分かりやすい説明で、日頃の子供達を見る上でも役立てていきたい。(50代女性)
- *もう少し長い時間、聞きたかったです。(40代女性)
- *正しいフォームで練習させることの必要性と視点が、分かりやすかった。(20代男性)
- *もっと聞きたかった。(50代女性)
- *上半身と下半身のトレーニング要因、特に関節と筋肉の正しい位置・動きなどを学びました。(70代男性)
- *自分の活動がスポーツの指導者ではないので、指導に役立つかという部分には少し違うかもしれないが、子ども特有の体についての配慮はとても良く分かったし、指導者が気を付けなければいけないポイントもよく分かった。とても分かりやすい講義だった。(50代女性)
- *今までの経験で対応することが多く、今回の学んだ事を現場で周知徹底したいと思います。(40代男性)
- *今後の指導に役立てていきたい。(70代男性)
- *楽しく分かりやすいお話でした。もっと伺いたかったです。(50代女性)
- *具体的な例が多く、ひじょうに分かりやすかった。(20代男性)
- *とても内容が濃かった。ゆっくり学べると良かったと思う。(50代女性)
- *もう少し時間があると良かった。もっと詳しく聞きたい。(50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 | 23 | 13 | 5 | 4 | - | 45人 |
| 内容の充実は | 38 | 4 | 3 | - | - | 45人 |
| 指導に役立つか | 37 | 7 | - | - | - | 44人 |
| パワーポイントは有効か | 36 | 7 | - | - | - | 43人 |

- *相手の体を観察する時、足首と膝がまっすぐになっているか等、学習できて良かった。(40代男性)
- *まだまだ聞きたい。(50代女性)
- *もっといろいろ聞きたかった。もっと早く勉強したかった。(30代女性)
- *スポ少の保護者で指導という立場ではないのですが、とても楽しく学べました。練習等見守る中で声掛け出来ていけたらと思います。(40代女性)
- *全く時間が足りません。もっと学びたいと思いました。(40代女性)
- *RICE、〇〇?の順位は圧迫であることを知った。(50代女性)
- *改めて最新の処置を聞くことができた。今後の活動に役立てたいと思います。(40代女性)
- *楽しかった。(30代女性)
- *実技編も是非受けてみたいと思いました。(40代女性)
- *覚えたらいいところが、はっきりしていたからよかった。(10代女性)
- *もう少しゆっくり学びたかった。あっという間でした。(30代女性)
- *ケガをした時の応急処置を、これから活用していきたい。(10代女性)
- *普段から子供たちのケガに接することが多いので、非常に役立つ内容でした。また、どうしてもアイシングと誤ってしまいがちですが、「圧迫」が重要ということを心にとめて、対応していきたいと思います。(50代女性)
- *応急処置について、大学に戻って共有したい。(20代男性)
- *常にHOPS(評価)RICE(処置)のポイントが指導できるよう努めたい。処置では特にC(圧迫)が重要。(70代男性)
- *応急処置の大事なポイントがとても良く分かった。情報が古くなるようなので、最新の情報を入れなければいけないことも分かった。(50代女性)
- *応急処置についてポイントが分かった。(70代男性)
- *もっとお話を聞きたかったです。(50代女性)

- ・受講時間をもっと長くってほしい。(40代男性)
- ・本に無い内容はプリントが欲しかった。(HOPS RICE) スピードが速くて、付いていけなかった。(60代女性)
- ・時間が少ない。ケガの処置方法をもっと詳しく。(50代男性)
- ・少しでもいいので実技をしたかった。(20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 | 28 | 9 | 5 | 3 | — | 45人 |
| 内容の充実は | 35 | 6 | 4 | — | — | 45人 |
| 指導に役立つか | 35 | 5 | 4 | — | — | 44人 |
| パワーポイントは有効か | 34 | 9 | 1 | — | — | 44人 |

- *日頃の健康面で、いかに食事が大切かがよく分かりました。(40代男性)
- *もっと早く勉強したかったと感じた。(30代女性)
- *まず自分の子供から実践できたらと思います。(40代女性)
- *多くの指導者に参加していただき、正しい知識をもった大人を増やしたい。(40代女性)
- *食の大切さを実感した。活動の前に子供達へ説明したい。(40代男性)
- *朝食のバランスが良いと、自分で褒めました。(50代女性)
- *少しずつ子供達にヒヤリングしながら、やっていきたい。(30代男性)
- *僕自身、食生活が最悪だったので、まず自分を直し、指導できるようにする。(40代男性)
- *食育の大事さ、上手く伝えられると良いなと思います。(40代女性)
- *もっとしっかり学んでみたい。(60代男性)
- *朝食のことを使っていて、分かりやすかった。(10代女性)
- *もっと詳しく聞きたかった。が、朝ご飯を食べる習慣が自分がないので、耳が痛かった。(30代女性)
- *食事訓練の時代が来たのかと思った。理論的に「なぜ食べるのか」教えることは家庭教育においても必要と思った。(60代女性)
- *もう少しじっくり聞きたかったなと思います。すべての基は食ということを子供達に意識づけることも必要ですが、親指導も重要だと日々感じています。中学生くらいになると、子ども一人一人の意識を変えていくこともしていければと思います。(50代女性)

- *食育指導が課題だったので、ヒントが得られた。(20代男性)
- *食のバランスが崩れるとケガにつながることを勉強でき、子ども会活動の参考になった。
(10代女性)
- *ケガをしないため、毎日食べている食事のバランスの必要性がよく理解できた。
(70代男性)
- *もう少し聞きたい。(50代女性)
- *「人間の体は自分でエネルギーを作り出せない」ということは、目からうろこでした。朝、お腹がすかないということは生活習慣が関わっていること、また、栄養をきちんととれる訓練をしておかなければいけないことが、本当によく分かりました。(50代女性)
- *体を作るためには、食事が大切なことが分かった。(70代男性)
- *母として反省すべき点が多々あり、身につまされる講義でした。もう遅い気がしますが、反省して少しでも改善したいと思います。(50代女性)
- *子供に教える食事の方法の中に、少し加えたいと思った。(20代男性)
- *保育園の頃から知っている子で、6年生になっても食が細い子がいるので、こうした子にも声掛けしてみたらどうかなと思うようになった。(40代男性)
- *分かりやすい説明だった。(40代男性)
- *食事の大切さ、子ども達にしっかり伝えていきたいと思う。(50代女性)
- *「食べる準備のできる身体を作る」心に響きました。(50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 | 31 | 11 | 1 | 2 | — | 45人 |
| 内容の充実は | 40 | 4 | 1 | — | — | 45人 |
| 指導に役立つか | 37 | 7 | 1 | — | — | 45人 |
| パワーポイントは有効か | 34 | 7 | 1 | 1 | — | 43人 |

- *講師の笑顔が抜群に良かったです。(50代男性)
- *クーリングダウンが大切なことは分かっているけども、スポ少や部活でも取り入れているところは少ないと思われます。学校の先生へも講習の機会があればよいと思います。(50代女性)
- *今後の指導に役立てたい。(70代男性)

- *クーリングダウンの効果がよく分かった。また、ウォーミングアップの効果的な手順が分かり、とても良かった。(10代女性)
- *スポーツ指導者ではないので、子どもに教える機会はあまりないが、PTA活動の中でも知っているといいことがいっぱいあった。(50代女性)
- *一日の行動の始～終わりまで習慣付けることだと感じました。(70代男性)
- *体を温める、特に筋肉を温めることの大切さ、ランニングもゆっくり話しながらするくらいが大切。(60代男性)
- *ストレッチをする意義が分かりやすかった。(20代男性)
- *クーリングダウンについては、子どもたち自身の意識が薄いように感じる。なぜ必要なのかをしっかりと伝えていき、ケガの予防にもつなげていけると良いと思いました。(50代女性)
- *ウォーミングアップは普段からするけれど、クーリングダウンはやっていなかったもので、するべきだと思った。(10代女性)
- *ウォーミングアップは授業でやったことがあるけど、クーリングダウンは初めて知った。(10代女性)
- *とても参考になりました。肩こりが良くなったみたいです。(60代男性)
- *ウォーミングアップの方法、順番があいまいだったので、学べて良かったです。(30代女性)
- *駆け足でしたが勉強になりました。(40代女性)
- *役立つような現場(活動する会)を増やしていきたい。(40代女性)
- *体育館だったので、P.P.が小さかった。(仕方ないですね)(30代男性)
- *クーリングダウンは、いつもした事が無いので、気を付けようと思いました。(50代女性)
- *説明が分かりやすかった。(60代男性)
- *もっと時間がほしかったです。次回、このような講義があれば、引き続き受講したいと思った。(40代女性)
- *クーリングダウンはスポ少でしているが、今日の講義を指導者に伝えて、よりよいものに出来たらと思う。(40代女性)
- *必要なことで、理解できて良かったです。(40代男性)

- ・早い！！ バタバタでよく分からなかった。(30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 | あまり思わない | 思わない | 計 |
|-------------|------|--------|--------|---------|------|-----|
| 時間配分は適切か | 37 | 8 | — | — | — | 45人 |
| 内容の充実は | 42 | 3 | — | — | — | 45人 |
| 指導に役立つか | 38 | 5 | 1 | — | — | 44人 |
| パワーポイントは有効か | 32 | 8 | 4 | — | — | 44人 |

*日頃から自分自身がケガをしないよう心がけていきたい。(20代男性)

*体が硬いのは子供の頃からですが、少しのストレッチで変化が見られたので、子どもと一緒にやりたいと思う。(50代女性)

*ストレッチの仕方がよく分かり、良かったです。忘れないうちに家族で行いたいと思います。(50代女性)

*私も筋トレやっていますが、正しいストレッチングはためになりました。(70代男性)

*今後役に立てたい。(70代男性)

*子供達に正しくゆっくりさせること、部位のストレッチを体感させることが大切。(60代男性)

*様々な方法があり、取り入れたいと思う。(20代男性)

*「自分で感じる」ということが大切だということを、しっかり子供自身に感じさせることが大切だと思います。(50代女性)

*いろいろなストレッチングがあって、体の筋肉を伸ばすだけで体が温まった。(10代女性)

*体が必要以上に温まった。(60代男性)

*どこの筋肉が使われて、どうなるか分かったけど、スクリーンが小さくて見にくかった。(10代女性)

*とても良い気付きを得られました。(60代男性)

*実習で意識することによって、より一層意味があることが体験できて良かった。(30代女性)

*すぐに取り入れていきたい。(30代男性)

*正しい方法で行うことが大事だと学びました。今後、子どもたちに教えていきたいと思います。(40代女性)

*いつも使っていない筋肉が伸びました。初めより柔軟性がアップしていてびっくり。(50代女性)

*指導者に伝達できたらよいと思う。(40代女性)

*日頃の健康意識を保つ為、ストレッチは必要と思いました。(40代男性)

・もう少し時間がほしかった。(40代女性)

・パワーポイントが小さくて見えなかった。いらなかも。(30代女性)

・パワーポイントは遠くて見えなかった。先生が前でやっているが、ステージ等一段上がった所でやってほしかった。(30代女性)

・先生の実技見本が見えにくかった。(60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> 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 | 37 | 8 | — | — | — | 45人 |
| 内容の充実は | 42 | 3 | — | — | — | 45人 |
| 指導に役立つか | 40 | 3 | 1 | — | — | 44人 |
| パワーポイントは有効か | 36 | 6 | 2 | — | — | 44人 |

*楽しかった。子供達が喜びそうな内容ばかりだった。学校キャンプ等でやってみたい。(50代女性)

*子供達には良いトレーニングでした。(大人と共に)(70代男性)

*遊びの中に筋力、脳力を高めることの大切があることを感じ、活動に取り入れたい。(60代男性)

*ボランティア活動で使えそうな題材があり、参考になった。(20代男性)

*〇〇さんがやられていたので興味がありました。理解できて良かったです。(30代男性)

*子ども会活動に使える遊びがたくさんあった。楽しくトレーニングができて、すぐ活用しようと思った。楽しかった。(40代男性)

*久しぶりにボールに触った。いろいろなゲームを教えて頂き、ありがとうございました。(60代女性)

*寒かったけれど、沢山動いて楽しかった。(10代女性)

*直ぐに役立つ内容で良かった。が、疲れた(笑い)。先生の話もとてもテンポがよく、分かりやすかった。(30代女性)

*私にはちょうど良かったです。子供に教えてあげたいです。(60代女性)

- *頭と体が、自分の思い通りにならないことが沢山あると実感しました。継続していくことが大事だと思います。(40代女性)
- *日によって様々な組み合わせで使えそう。ACPの側面もあり、有効だと感じた。(30代男性)
- *直ぐに役立つことばかりで、早速実践してみようと思った。(50代女性)
- *体の準備運動が非常に大事だと実感した。(60代男性)
- *とてもためになりました。ストレッチにおいては「ここまで柔軟性がないとダメ」と思いましたが、まずは伸ばすことを意識しようと思いました。ゲーム感覚で五感を使って体が温まり、よかったです。ぜひ取り入れたいです。(40代女性)
- *衰えを感じたが楽しかった。(40代男性)
- *雨の日など楽しく行えるのではと思い、取り入れていけたらよいなと思いました。(40代女性)
- *心身ともに鍛える活動の内容として、充実した内容でした。(40代男性)
- *楽しかったです。ボールやフラフープなど体育館にある道具を使って手軽に楽しくできるので、ぜひすぐにやってみたいと思います。(50代女性)
- *楽しくトレーニングすることは大切だと、改めて感じました。トレーニングにしても、スポーツにしても苦しいものからでなく、楽しいものから入れたらいいなと思います。(50代女性)

<その他、感想・気づいた点など>

- *たいへん有意義な講習会でした。ありがとうございました。(50代男性)
- *たいへん有意義で楽しく受講できました。(60代男性)
- *とても良い講習会でした。駆け足でのお話だったのが、少し残念でした。帰ってじっくりテキストを読んで復習したいと思います。(50代女性)
- *午後は、体を使ってが分かりやすく、楽しかったです。もう少したくさん誘い合わせて来たかったです。ありがとうございました。(50代女性)
- *子供会活動は子供が少なくなっていることもあり、なかなか苦勞が多いです。また、スポ少などは練習や試合をやらせすぎているようにも感じています。いろいろのことが自分の少年期と違っており難しいことばかりですが、今日の活動を活動に生かしたいです。(40代男性)
- *講義も実技も充実しており、とても満足です。次回の子供会の際に生かしていきたい。(20代男性)
- *たいへん素敵な講習でした。良い勉強になりました。ありがとうございました。(50代女性)
- *今後の子供会活動に生かせるよう、努力し合いと思います。(40代男性)
- *とても意義のある講習でした。ありがとうございました。(10代女性)

- *指導者が古い方が多く、勉強してくれない。こういう講習が、ある意味で強制でも開催してほしい。(50代女性)
- *スポ少の指導者全員に受けてほしい内容だった。考えが既に古くなっている方も多いので。(50代女性)
- *ありがとうございました。(60代男性)
- *ケガ防止対策(スポーツ、競技、毎日の生活の中でも)には有効な指導者講習会でした。ありがとうございました。(70代男性)
- *教材が分かりやすく説明してあり、役に立てたい。(60代男性)
- *今回のような講習会が大学にも伝わっていると参加しやすい。(20代男性)
- *生徒に還元したいと思います。ありがとうございました。(30代男性)
- *中学校における部活動が変わっていく中で、地域でスポーツをする子供達も増えていくのではないかと思います。中学校に上がってくる段階で、既に障害を抱えている生徒も少なくないと感じています。この様な研修の場で地域で指導される方々が学ぶ機会があるのは、とても良いことだと感じましたし、中学校の部活動の中でも、しっかり取り入れていくことができると思いました。子供達がケガなく、楽しくスポーツができることを願っています。ありがとうございました。(50代女性) (中学校養護教諭)
- *ケガの種類、要因から予防の仕方まで学ぶことができ、これからの活動に役立つことが沢山あった。(10代女性)
- *いい機会を与えていただき、良い体験となりました。子供会が衰退する中、このような活動はとても大切だと改めて感じました。地域の子供たちの為に何ができるか考えて行きたいと思います。(60代女性)
- *久しぶりに良い汗をかきました。楽しかったです。できるものから取り入れていきたいと思いました。(50代女性)
- *一日があっという間で、とても学びのある充実したものでした。ありがとうございました。(30代女性)
- *楽しく講習を受けることができました。ありがとうございました。場所が遠かったのですが、所属の県内なら仲間も一緒に参加できたのになあと毎回思います。(60代女性)
- *持ち帰り、しっかり勉強します。(50代男性)
- *大変勉強になりました。地域で活かしたいと思う。お世話になりました。(40代女性)
- *とても勉強になりました。今後の指導に生かしたいと思います。(40代男性)
- *本日は有意義な時間で、ありがとうございました。ケガの処置方法も、実践などがあると勉強になると思いました。(40代女性)
- *大変有意義で役に立つ講習会でした。お世話になりました。(40代女性)
- *充実した一日になりました。ありがとうございました。(30代男性)
- *自分では分かっているつもりでも、体がうまく動けないことがよく分かりました。準備運動が大切だということがよく分かりました。少なくとも年2回くらい、開いてもらえたら嬉しいです。(70代男性)

- *子供にも自分にも、役立つことばかりでした。ありがとうございました。楽しかったです。フォームが一番印象に残りました。(50代女性)
- *またこの講座があれば、もっと若年層を出席させたい。できれば来年も宜しくお願いします。(60代男性)
- *このような機会を設けていただき、本当にありがとうございました。ケガのないチームを目指して、取り入れていきたいと思います。(40代女性)
- *見守りの保護者ですが、今日の講義のように楽しく指導できるようになれば、楽しくスポーツも出来るかと思います。ありがとうございました。(40代女性)
- *ストレッチング、とても良かったです。運動嫌いな子をいかに楽しくさせるかも学べたと思う。(30代女性)
- *多くのものを知識として学ぶことができ、ありがとうございました。(40代男性)

- ・短時間であったので、無理かもしれませんが質疑の時間が取ればよかったと思います。(70代男性)

以上
(下線は成田)