

【青森県会場】 アンケート結果 (数字は実数)

通算：第26回講習会

第8回 令和2年1月26日(日)

(八戸市総合福祉会館)

Q1 年齢

10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	計
1	2	8	7	17	13	1	49人

Q2 性別

男	女	計
30	19	49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	24	7	9	2	1	43人
内容の充実は	39	9	1	—	—	49人
指導に役立つか	41	6	2	—	—	49人
パワーポイントは有効か	37	11	—	—	—	48人

- *もっと長く聞きたかった。(50代男性)
- *器械体操の指導者です。クラブにはX脚の子供が多いので、しっかりアプローチしていこうと思います。(20代女性)
- *とても分かりやすかったです。(30代女性)
- *親指と手首の関係、なるほどと思いました。手首ががっちり固い子は、親指で竹刀もがっちりホールドしているのかも。(30代女性)
- *もっと長く。とても勉強になった。(30代男性)
- *講義時間がもっとあってもよい。(60代男性)
- *時間が凝縮されていたが、分かりやすく、導入しやすい感じだった。(50代女性)
- *時間がもう少し欲しい。(60代男性)
- *ケガの種類が外傷と障害に分けられること、傷害は私たちの行動で防ぐことができることが分かり、よかったです。(40代女性)
- *テキストに添って分かりやすかった。(30代女性)
- *具体的な図や動作で説明していただき、とても分かりやすかった。(40代男性)
- *三つのケガの発生要因を学ぶことが、子供たちのケガを未然に防ぐ術となることを理解することができた。(40代男性)
- *話の内容をパワーポイント、実際の動きで再確認し、納得できる、分かりやすい。(50代女性)
- *姿勢については注意して見ていたが、あおり動作の改善に体幹トレーニングが有効であることを知り勉強になった。(50代男性)
- *子供の姿勢、正しいフォームの見方の基本を教えて頂いて、ケガをする前に声をかけていきたいと思います。関節が柔らかすぎることでケガをしやすいことも頭に入れていきます。(50代女性)
- *参考になることばかりで勉強になりました。(50代女性)
- *時間が足りなかったように感じました。駆け足で駆け抜けた感じで、もう少しゆっくりお話を伺いたかったです。指導者として安全啓発は心掛けていましたが、子供達個々の身体状況等をしっかり把握しなければならないことを再確認しました。ありがとうございました。(50代女性)
- *とても興味深く、もっと詳しく話を聞きたかった。具体的に体を使って分かりやすく講義されてよかった。(50代女性)
- *時間はもっとあっても良いと思った。(30代男性)
- *もう少しじっくり聞きたい。時間が少ないと思う。(60代男性)
- *体の使い方、観察どころが非常に参考になった。正しい身体の使い方を、もう少し学習したかった。(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	22	11	12	2	1	48人
内容の充実は	37	10	2	—	—	49人
指導に役立つか	41	8	—	—	—	49人
パワーポイントは有効か	34	13	1	1	—	49人

- *時間不足。勉強になる話なので、もっと長い時間で聞きたかった。(50代男性)
- *次の講習までに、しっかり「HOPS・RICE」覚えます。(20代女性)
- *具体的な例を出し説明下さったので、よく理解できました。(30代女性)
- *温めたらいいのか、冷やしたらいいのか、いつも悩んでいました。慢性的か、急性かどうか。参考になります！(30代女性)
- *講義時間がもっとあってもよい。(60代男性)
- *HOPS・RICE 分かりやすく、説得力、先生のお話、存在がすごかった。(40代女性)
- *時間がもう少し欲しい。(60代男性)
- *ファスナーの活用等、ためになった。(50代女性)
- *HOPS 忘れません。氷より圧迫の方が大事！には驚きました。(40代女性)
- *今回の事を生かし、いざという時あわてないようにしたい。(30代女性)
- *アイシングが以前ほど重要視されなくなっていることに驚きました。その代わりに、どのような事が行われているのかを知りたい。(例えば野球投手の投球後など)(40代男性)
- *正しい処置法を知ることができました。誤解した部分がありました。(60代男性)
- *もう少し時間がほしい。(60代男性)
- *早期に応急処置を施すためにも、見る目がとても重要だと感じた。ピッチング後、アイシングに代わる有効な方法は、何ですか？(40代男性)
- *実際に現場に必要な処置等、今までの考え方を見直す事が必要。万が一に備えておかなければならないと思った。(50代女性)
- *アイシングの最新(現状)情報が聞けて良かった。(50代男性)
- *もう少し時間があれば、もっと具体例など聞かせて頂けたのかな、と思います。(50代女性)
- *RICEの捉え方も変化していることを知り、認識を新たにして処置に当たりたいと思います。(50代女性)

*HOPS と励ます、気遣いも大切な世の中。ケガの応急処置を理解できて良かったです。

(50 代女性)

*アイシングの最新情報を知りたかった。(50 代女性)

*短い時間なので、後で本をじっくり見直したい。アイシングについて、以前の講習と違っていて、大変有効に受け止めた。(70 代男性)

*HOPS と RICE についてはよく分かった。AED の使用については時間の都合上されなかったが、救急車の要請についてももう少し詳しく話されると、参会されている方の基準となったのではと思う。(資料を取れば分かる部分もありますが、口頭で確認すると良かった)

(50 代女性)

<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	23	11	10	2	—	46 人
内容の充実は	27	13	7	1	—	48 人
指導に役立つか	28	13	3	1	1	46 人
パワーポイントは 有効か	27	15	3	2	—	47 人

*今現在 20 歳なので、朝ご飯しっかり取ろうと思います。子供達にも活動中、水分補給をこまめにとらせます。(20 代女性)

*これまで当然と思っていたことも、子供達に伝える必要があると感じました。

(30 代女性)

*時間がもう少し欲しい。(60 代男性)

*何をどれくらい食べればよいのか、具体的な量を示して頂いて分かりやすかったです。

(30 代女性)

*指導者よりは、親に必要な。(30 代男性)

*もっと先生のお話を聞きたかった。一日講座にしても行きたいと思った。(40 代女性)

*もう少しゆっくり聞きたかった。(30 代女性)

*食育についてあまり触れる事が無かったので、役立てたい。(50 代女性)

*偏食や少食の子供が多い中、いかにアプローチしていけるかということを考えることができた。(40 代男性)

- * バランスの良い食事は、摂らせることも準備することも大変ですが、少量ずつでよいので取り組んでいこうと思う。(40代男性)
- * 「人間の体は食べ物でできている」と自分の子供達には言ってきたが、よその子供達、保護者達にも、ぜひ知ってほしいことです。若いお母さんたちにもきちんと食事するよう声がけ出来ればと思う。(50代女性)
- * もう少し時間がほしかった。(50代男性)
- * 時間があれば、今日学んだ事を保護者にも情報提供したいと思った。(50代男性)
- * 時間が足りない。(60代男性)
- * 食事バランスガイドの、どの食品をどれだけ摂ればいいのかというイメージが付きやすいと思いました。(50代女性)
- * スポーツ指導をしている立場ではないため、直接かかわることはないが、知識として参考にしたい。(30代男性)
- * 幼少期からの食に対する意識付けの大切さを改めて感じた。(50代女性)
- * 熱中症予防は、今の活動に大切で大変役立ったと思う。(70代男性)
- * 食事の大切さについて教えるために、小学校教育が大切であることを改めて確認した。(50代女性)

<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	11	3	3	—	46人
内容の充実は	35	8	4	—	—	47人
指導に役立つか	34	10	3	—	—	47人
パワーポイントは有効か	32	9	4	2	—	47人

- * クーリングダウンにもっと時間を割いてほしかった。(30代男性)
- * 今まで普通に行っていたことを再確認できた。(50代女性)
- * アイシングについて、対処が変化していることが理解できた。(70代男性)
- * なぜウォーミングアップ、クーリングダウンが必要なのが、今までは漠然としか把握していなかったのですが、今日のお話でよく理解できました。実践していきます。(50代女性)

- * ウォーミングアップ、クーリングダウンの意義や順番の大切さを学ぶことができて良かったです。(50代女性)
- * クーリングダウンの時間も取りたいと思いました。(50代男性)
- * 自分の姿勢は、どこかの筋肉が弱かったり、硬かったりと分かった。ただの準備運動と適当にやりがちだが、ケガ防止とパフォーマンスの向上には欠かせない大事なものであるため、きちんとやるようにしたい。(50代女性)
- * ストレッチは柔軟性を高め、ケガを予防するだけではないことが分かり、目からウロコでした。(40代男性)
- * ウォーミングアップ、クーリングダウンの種類は何となく分かっていたが、順序について詳しく学ぶことができた。(40代男性)
- * 順番や必要性がよく分かった。(30代女性)
- * とても分かりやすかった。(50代女性)
- * 昔自分が受けていたアップの仕方をそのまま子供達にやらせていますが、先生のお話の通りの理にかなった順番になっていました。なるほど～と思いました。(30代女性)
- * スポーツ指導はしていないので今後活かさないかもしれませんが、ウォーミングアップ、クーリングダウンの重要性は分かりました。(30代女性)
- * 子供達は平日3時間、土日6時間ほど練習していますが、ダウンがおろそかになってしまいます。今日のお話を聞き、ダウンは取り入れていこうと思います。(20代女性)
- ・パワーポイントの写真が、全然見えなかった。(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	36	8	2	—	—	46人
内容の充実は	41	4	2	—	—	47人
指導に役立つか	41	3	2	1	—	47人
パワーポイントは有効か	35	7	3	1	—	46人

- * 猫背、五十肩、悩みはいろいろありましたが、教えて頂いたストレッチングで健やかになれそうです。子供達にも教えられるくらい丁寧に教えて頂きました。(50代女性)

- *どの筋肉を伸ばすのか、柔らかさだけではなく、ちゃんと伸びているかを意識することが大切と分かりました。(50代女性)
- *同じストレッチでも上下することによって、効果がある場所が違うということを知ることができた。(50代男性)
- *自分の体を使って、どこの筋肉が伸びているか確認できてよかった。(50代女性)
- *よかった～です。(40代女性)
- *正しいストレッチ姿勢を理解することができました。(40代男性)
- *伸ばしている部位やちょっとしたやり方の違いで、伸びる部位が変わることなど、とても勉強になりました。(40代男性)
- *日常でできそうなものもあって良かったです。(30代女性)
- *激しい運動をしたわけでもないのに、ポカポカとして気持ち良かった。伸ばしている箇所を意識することの大切さを学びました。(30代女性)
- *あまり体の動かし方とか考えた事が無かったので、これまでは筋肉のどこが伸びているなど、よく分かりませんでした。(30代女性)
- *呼吸の仕方、自然に？はくこと、意識について知れたかったです。(50代女性)
- *とてもよい。(30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	36	7	2	1	—	46人
内容の充実は	41	5	—	1	—	47人
指導に役立つか	42	3	1	1	—	47人
パワーポイントは有効か	36	5	3	2	—	46人

- *短時間であったが良かった。長いと更に多くのことを知ることができたと思う。(50代女性)
- *楽しくできた。ゲームの前に取り入れる工夫をする。(70代男性)
- *楽しく、楽しく、トレーニングとは思わないくらい楽しかったです。ありがとうございました。(50代女性)
- *道具を使わなくてもできるトレーニングが良かったと思う。(50代女性)

- *楽しく、自然に体を動かして軽く汗をかき、体が温まることを体験できました。これが運動の前に毎回できたら、子供達は運動が大好きになりますよね。(50代女性)
- *低学年でも出来るものを教えてもらい、今後やらせてみたい。(50代男性)
- *時間がもう少し欲しかった。(50代男性)
- *いつも子供達だけにレクをさせているが、大人もやった方が良かったと思った。それぞれサッカー、野球、バスケットだけをやるよりも、バランス感覚を養うために、様々な遊びが大事だと思う。(50代女性)
- *実際に体感し、新たな発見がありました。童心に帰ることができる新しい時間でした。(40代男性)
- *とても良い。(30代男性)
- *コーディネーションの運動は、以前にも研究して取り組んでいるが、新たな種目ややり方を知ることができた。(40代男性)
- *ソフトテニスボールを買って、子供達と遊んでみようと思います。(30代女性)
- *遊びのヒントをありがとうございました。(40代女性)
- *実際に楽しく活用できそうなので、取り入れていきたい。(50代女性)
- *実技の時間がもっとあっても良かった。(50代女性)
- *楽しみながらトレーニングができる手法を学べて良かった。主運動の前に集中力も高まりそう。(30代女性)
- *普段、子供達としている遊びと一緒に、コーディネーショントレーニングになっていることは、初めて知りました。(30代女性)
- *毎日の教室で行っているのでも、参考になりました。今の子供は外で遊ぶことが少ないので、家に帰ってからやってみようかなと思ってもらえるような情報を提示出来たらいいなと思います。(20代女性)
- ・普段、子供会でやっていることでした。時間もちょっと長かったかな。(50代男性)

<その他、感想・気づいた点など>

- *長期的にスポーツを指導している。フォームとケガのつながりがもっと知りたかった。(30代男性)
- *非常に有意義な講習会でした。多くの方が受講できるようにしていただきたい。(60代男性)
- *とても貴重な体験となりました。ありがとうございました。お弁当、最高でした。(30代女性)
- *とても役に立つ内容でした。今後もこういう機会があったら参加したい。(10代女性)
- *今後の活動に役立つ内容でした。これからの子供達がスポーツをしやすい身体を作っていけたらと思います。同じ指導者として、とてもいい刺激になりました。ありがとうございました。(20代女性)

*大変勉強になりました。今後子供会活動に、ぜひ有効に活用させていただきます。

(60代男性)

*研修の展開について工夫をしたいと思います。ありがとうございました。(60代男性)

*楽しく元気に勉強することができました。ありがとうございました。(60代男性)

*ケガ防止ということでとても参考になりましたが、体の正しい使い方に時間がほしかった。

(40代男性)

*もう少しゆったりとできると良し。(60代男性)

*感想としまして、講師の方々の講話の聞きやすさ、理解のしやすさには大変ありがたく思います。かみ砕いての説明が良かったです。時間が短く感じました。ありがとうございました。現場での指導に役立てていきたいと思います。(50代男性)

*コールドスプレーに効果がないというのに、一番ビックリ。(30代男性)

*5時間という時間があっという間でした。コンパクトにまとめられた分、無駄がなく良かったと思います。学校現場でもどんどん取り入れていきたい内容であった。弁当が美味しく、飲み物も3本いただき、ありがとうございました。お疲れ様でした。(50代女性)

*素晴らしい先生方に教えて頂き、楽しかったです。ありがとうございました。(30代女性)

*次があれば参加したいと思います。(50代女性)

*初めて参加しましたが、とても有意義な時間でした。これからの指導に役立つように頑張ります。ありがとうございました。(50代女性)

*筋肉が無い毎日を暮らしていることに実感！！ その代わり口は達者になった。

(50代女性)

*お弁当、飲み物、テキスト代等、1000円でいいんでしょうか？ たいへん勉強になりました。ありがとうございました。(50代女性)

*色々な講習会に参加しているが、その都度新しい情報を聞くことができうれしいです。地元でこのような話が聞ける機会がもっとあれば良いと思います。(50代男性)

*先生方には申し訳ないが、もうちょっと早く始めてもらい、講義の時間をもうちょっと長くしてほしい。実習時間はちょうどよかった。(50代男性)

*一日で終わらせるため、時間がびっちりだったのが非常に残念です。が、中身の濃い内容でした。ありがとうございました。(60代女性)

*大変素晴らしい講習でした。ありがとうございました。(50代男性)

*期待以上の内容で、とても楽しかったです。ぜんぜん眠くならず、あっという間の時間でした。たくさんの人に聞いてほしいです。ありがとうございました。(50代女性)

*軽い運動のようですが、考えたり、仲間を作ったり、久々に汗がにじんできました。児童の遊びの中にも取り入れて、ケガのないように指導していきたいと思います。(60代女性)

*改めて確認することが出来、大変有意義でした。弁当が美味しかったです。(60代男性)

*今日の研修会は参加させていただいて、とても勉強になりました。今まで何となく分かっていたことや分かったつもりでいたことを、詳しく学ぶことが出来ました。特に「姿勢」は大切なんだということ、改めて実感することができました。ありがとうございました。

(40代男性)

- *今後の指導に役立つ話ばかりであったが、もう少し時間がほしいと思います。大変参考になりました。(60代男性)
 - *はじめは「5時間も無理」と思いましたが、講義も実習もとても興味深く、何となく知っていた程度のケガや応急処置、栄養学、簡単に考えていたウォーミングアップ・クーリングダウン、ストレッチのポイント、一つ一つ勉強になりました。コーディネーショントレーニング、最高に楽しかったです。ありがとうございました。(60代女性)
 - *また機会があればお話を聞きたいです。実技も楽しかったです。(30代女性)
 - *久しぶりに何も考えず、大汗をかけて良かったです。楽しかったです。(40代女性)
 - *楽しく体を使って覚えることが出来ました。ストレッチやコーディネーショントレーニングが参考になりました。指導者の指導の重要性も分かりました。(50代女性)
 - *とても分かりやすく、テンポよく、充実した内容と時間、ありがとうございました。学生の方々も良く目配り気配りして下さい、前が見えない時もよくフォローして下さいました。笑顔でありがとうございました。(40代女性)
-
- ・子供達をコーチする時、疲労骨折にあうと指導の立場で難しくなる。(70代男性)
 - ・身体的な面からのケガ防止についての講義であったが、心理的な面からの講義もあってほしい。(30代男性)
 - ・実技をもう少し取り入れてもらった方が、理解しやすい。パワーポイントが見えづらかった。コーディネーショントレーニングの時間がもっと欲しい。(50代男性)
 - ・パワーポイントの写真が暗く、不明瞭だったのが残念でした。(60代男性)
 - ・成田さんの話が長い。(30代男性)

以上
(下線は成田)