

## 【堺市会場】 アンケート結果 (数字は実数)

通算：第27回講習会

第9回 令和2年2月24日(月・振替休日)

(堺市家原大池体育館)

### Q1 年齢

10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	計
1	1	6	35	5	4	—	52人

### Q2 性別

男	女	計
34	18	52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	18	7	3	1	52人
内容の充実は	45	6	1	—	—	52人
指導に役立つか	42	10	2	—	—	52人
パワーポイントは有効か	43	9	—	—	—	52人

- \*質疑応答の時間があれば、いっそう良かったと思う。(40代男性)
- \*もう少し時間がほしい内容だった。(60代男性)
- \*初めて知ることが多かった。(40代男性)
- \*子ども会の内容に特化してもよかった(時間の都合で)。行事別事故発生状況1位の「スポーツ以外」についても聞きたかった。(30代男性)
- \*勉強になりました。(40代女性)
- \*とても役立つお話で良かったです。興味深く聞かせていただきました。(50代女性)
- \*具体的に絵や写真を見せてくださり、自分の子供に当てはめて聞くことで分かりやすかったです。(40代女性)
- \*いつも足が痛いと言っている子供がいます。使いすぎなのかな?と思っていたのですが、フォームの話聞き、体の仕組みを知ることの大切さを感じました。(40代女性)
- \*質疑応答の時間がほしかった。もっとゆっくり話が聞きたかった。(40代女性)
- \*少し時間が足りない。(50代男性)
- \*もっと時間をかけて教えてほしい。大変勉強になりました。(50代男性)
- \*大変素晴らしく内容。成長期の子供についての知識と予見が必要ということに、改めて意識が向きました。正しいフォームをもっと広く指導者に理解していただくべきだと感じます。「赤本」「緑本」を参考にします。(50代男性)
- \*ケガをしたらすぐに病院へと思っていたのですが、すぐに行かなくてもいい状態を分かれて良かったです。(30代女性)
- \*盛り沢山の内容で、もう少し時間がほしかったです。(40代男性)
- \*適切なフォームの必要性、指導者がチェックすべきポイントを分かりやすく教えていただき、感謝申し上げます。(40代男性)
- \*もう少し詳しく聞きたかった。(40代男性)
- \*休憩時間が短かったと感じました(全て)。(20代男性)
- \*足の向き、膝の向き、いろいろな部位の改善がケガの予防につながると感じました。(30代男性)
- \*指導者として、いかに障害を起こさせないかということを考えさせられました。(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	24	18	8	1	1	52人
内容の充実は	42	10	—	—	—	52人
指導に役立つか	43	9	—	—	—	52人
パワーポイントは 有効か	43	9	—	—	—	52人

\*圧迫、テーピング等の実務を教えてください。話し方等を含めて、大変参考になりました。(30代男性)

\*あやふやにしか分からずだった事が、とても分かりやすく話していただき、良かったです。(50代女性)

\*重要なポイントに重点を置いて説明してくださり、分かりやすかった。(40代女性)

\*もう少し聞きたかった。(40代男性)

\*もう少し詳しくお聞きしたい。(時間が足りなかった)(50代男性)

\*コールドスプレー使っています……。処置の方法を見直したいと思います。(40代女性)

\*評価(HOPS)について、もっと知りたいと思いました。ケガの現場での最初の対処が一番重要なので、POLICEは実技も伴った講習があればなお良い。(50代男性)

\*ケガの評価、アイシング、圧迫等、応急処置のポイントが分かりやすく、今後に活かしたいです。(40代男性)

\*今まで行っていた知っていた処置が違うことが分かり、次回から早速試したいと思う(ケガが起きないことを願って)。(40代女性)

<食育（ケガをしないうための食事）> 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	29	16	6	1	—	52人
内容の充実は	35	14	3	—	—	52人
指導に役立つか	36	10	6	—	—	52人
パワーポイントは 有効か	40	10	2	—	—	52人

\*なかなか栄養の偏りが無い食事を用意できていないな～・・・と思いました。(40代女性)

\*保護者に働きかけしたい。(40代男性)

\*指導でなくても、実生活に役立てたいです。(40代女性)

\*食の大切さを分かりやすくお話いただき、ありがとうございました。(50代女性)

\*自分自身、家族の食生活を見直す良いきっかけになった。(40代女性)

\*資料の読み聞かせだけなら、河野先生にあと1コマご指導いただきましたかった。(30代男性)

\*食事の量を増すには、「一口ずつでも良いので、1年たてば・・・」と話を聞き、親と子の戦いにならずに進められそうだなあと思います。(〇〇) (40代女性)

\*熱中症の話聞いてよかった。大きくなったら食べられるようになるのでなく、食べられるようになる準備をしていかなければならないのだと、知ることが出来た。(40代女性)

\*今後、子供会活動に家庭や子どもの食育、自立（子ども自身で食事を作り、片付け等を行うことが出来るよう）についても、取り組みを始めたいと思っています。具体的にどう広めていくかが悩ましい問題です。(60代男性)

\*保護者への説明をどうしようかな。うまく説明できるかな・・・。(40代男性)

\*食事をとるのも訓練が必要というのは、新たな気づきだった。(40代男性)

\*果汁100%ドリンクは、濃縮還元のものもOKとするなら、すべてサプリメントで代用できてしまうとのメッセージに聞こえます。糖新生もタンパク質でなく、「筋肉が落ちる」の方が分かりやすいです。子供の朝食の問題は、起床時間に問題が多く、起床後1～1.5時間後に内脳機能が高まるため、食べられない子供が多いです。(40代男性)

\*朝食の大切さを改めて感じた。(30代男性)

\*子供会に携わるすべての家庭に受講してもらいたい内容でした。(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	31	11	8	1	1	52人
内容の充実は	43	7	2	—	—	52人
指導に役立つか	44	8	—	—	—	52人
パワーポイントは 有効か	39	11	2	—	—	52人

- \*どのようなスポーツであっても大変重要な事なので、省略されがちなウォーミングアップ・クーリングダウンを指導者はもっと理解すべきだと思いました。(40代男性)
- \*ウォーミングアップはゆっくり時間を取っているが、クーリングダウンは出来ていないな・・・と。(40代女性)
- \*クーリングダウンを一層意欲的に取り組んでいこうと感じた。(30代男性)
- \*食後のため眠たくなり、お話を聞き逃している分がありそうです。食事前に講義が済んでいればと思います。(40代男性)
- \*クーリングダウンの重要性が分かった。(40代男性)
- \*監督、審判業務が忙しくて、子供まかせにしていたが、今日の研修内容を保護者などに展開して、有効的なUPをしたい。(40代男性)
- \*クーリングダウンをもっと習慣化できるようにしたいと思った。(40代女性)
- \*順番が大切なこと、勉強になりました。(40代女性)
- \*ポートボールでの日常活動にも取り入れたいと思った。(40代女性)
- \*ケガを予防するために大切なことなので、十分理解して、しっかりやっていきたいと思いました。分かりやすいお話でした。(50代女性)
- \*2～30分のウォーミングアップが、ケガを減らす大切さが分かりました。(40代女性)
- \*食事後だったので、すごく長く感じました。(40代女性)
- \*ダウンが定着していないことが気になっていたのも、よかった。講義内容のDVDを出してほしいくらいです。(30代男性)
- \*もう少し時間をかけて聞きたかった。(40代男性)
- \*クーリングダウンについての時間割り当てが、もう少しあっても良かったと思う。(40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	35	12	4	1	—	52人
内容の充実は	42	9	1	—	—	52人
指導に役立つか	42	10	—	—	—	52人
パワーポイントは 有効か	34	13	5	—	—	52人

\*日頃何気なく行っているストレッチも、少しやり方を変えたら更に有効的だと分かった。

又、取り入れたい。(40代女性)

\*日々少しの時間でもできそうなので、活用したいと思います。(50代女性)

\*どこの筋肉を動かしているか意識するのは、ただストレッチするのとは違うと感じた。

(40代女性)

\*身体がほぐれました。(40代女性)

\*とても体が楽に感じました。(10代男性)

\*6～12歳までの子供達と大人では、必要なストレッチも違うのか？ 対子供を中心に教えていただけなのだと思います。(30代男性)

\*もう少し時間をかけてやりたかった。(40代男性)

\*普段使わない(使っていない)筋肉がよく理解できた。(40代男性)

\*ストレッチをして体が柔らかくなった実感を得ました。大切だと思いました。(40代女性)

\*体なまっています・・・。(40代男性)

\*ストレッチについても「ただやればよい」ではなく、効果が出るよう説明しつつ、子供には伝えていきたい。(40代男性)

\*子供達が行うだけではなく、大人も一緒にストレッチしていきたいと、実技して実感した。(40代女性)

\*十分なストレッチで可動域が増すことが感じられました。バリスティックは、あまり分からなかったので今後の学習とします。(40代男性)

\*動画を配布してほしい。(40代男性)

\*どの筋を伸ばすか、意識できて良かった。(40代男性)

\*一つの筋肉を伸ばすのも、座位、立位、二人組など、やり方が色々あることを知れた。

(40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	39	9	2	—	—	50人
内容の充実は	43	7	—	—	—	50人
指導に役立つか	44	5	1	—	—	50人
パワーポイントは 有効か	38	10	2	—	—	50人

\*ボールやフラフープを使ったものは、子供会でもできそうだなと思った。(40代女性)

\*子供らに使えるものが多かった。(40代男性)

\*色々な運動ができて良かったです。今後、役立てられればと思います。(50代女性)

\*思いやりであったり、コミュニケーションを取るのにいいと思いました。(40代女性)

\*たくさん笑って、楽しかったです。(40代女性)

\*疲れました。6歳の1年生が楽しめること、6年生までが楽しめるメニューを検討していきたい。(30代男性)

\*もう少し時間が少なくても良かった。体力が続かない。(40代男性)

\*ぜひ普段の指導にも役立てたいと思う。(40代男性)

\*たいへん楽しく学ばせていただきました。ただ、いくつ覚えているかが心配。(50代男性)

\*久しぶりに汗をかきました。大人でも十分に楽しめるので、子供は喜んで取り組んでくれると思います。トレーニングもできて、取り入れたいです。(40代女性)

\*具体的に実技を交えて説明していただけたので、とても分かりやすかったです。(40代男性)

\*子供達と行う場合、どうなるのかな～♪、と思いながら楽しめました。(40代女性)

\*コミュニケーション力のUPや集中力のUP等、効果的だと感じました。(40代男性)

\*指導者の年齢的にこれが限界・・・。(40代男性)

\*大人でも楽しめながら身体を動かすことが出来て、良かったです。(30代女性)

\*楽しかったです。子供と一緒にやってみたいが、試合への集中力が高まるか不安・・・次回は「気持ちの作り方」を。(40代男性)

\*楽しみながらトレーニングできることが、いいと思いました。(40代女性)

## <その他、感想・気づいた点など>

- \*全体的にレベルの高い講義で、もう少し聞きたい内容だった。時間が足りないのが惜しまれる。(40代男性)
- \*本日はありがとうございました。子供が楽しみながらできそうなトレーニングもあり、参考になりました。(40代女性)
- \*楽しく、初めて聞く話が多く、面白かったです。(40代女性)
- \*とても楽しかったです。ありがとうございました。(40代男性)
- \*楽しく勉強させていただきました。今後の子供会活動に役立てたいと思います。(40代女性)
- \*とても楽しい実習でした。(10代男性)
- \*全体を通して、とても参考になる内容でした。また聞きたいと思う内容でした。ありがとうございました。(40代男性)
- \*ポイント、ポイントで詳しく説明していただき、勉強になりました。今後、今日教えていただいたことを参考にして、ケガ防止に努めたいと思います。(40代女性)
- \*1日良い会でした。(40代女性)
- \*今日学べたことを子供や保護者に伝えたいと思いました。少しでも何か取り入れ、子供も納得できるような説明も少しできそうな気がします。(40代女性)
- \*長時間で少し心配だったが、時間が過ぎるのがとても早く感じる様な内容で、とても楽しく勉強になりました。(40代女性)
- \*遠い所、コロナウイルスもある中、来ていただきありがとうございました。(40代女性)
- \*とても有意義な時間でした。(40代男性)
- \*日本体育大学の先生および生徒さんたち、ありがとうございました。大阪体育大学の学生さんたちも使ってあげてほしい(堺市出身の生徒さんもたくさんいるので)。(30代男性)
- \*とても有意義な内容で満足しています。(60代男性)
- \*時間が非常にタイトで、もう少しあればと思います。(60代男性)
- \*今日のストレッチ及びコーディネーショントレーニングの内容のDVDがあれば、ぜひ欲しいと思います。(有料でも可)(50代男性)
- \*子供達に伝える以前に、まず指導者である我々がしっかりと理解することが、何よりも大切だと思います。(40代男性)
- \*時間を長く取って広めるべき。(40代男性)
- \*充実した1日でした。今後のポートボール活動に役立てるように、がんばりたいです。ありがとうございました。(40代女性)
- \*子供会の行事において活用できる内容で、ためになりました。コーディネーショントレーニング、楽しかったです。是非子供達とやりたいと思います。(40代女性)

- \*毎週子供たちが行っている一連の練習を、一人ずつの動きを見て再度、指導や助言をしていけたらいいなと思いました。(40代女性)
- \*実習では、子供達とやってみたいメニューがたくさんありました。まず子供達に「自分がやって楽しかった」トレーニングとストレッチを。保護者の方々には、家庭でできることから取り組んでもらえるよう伝えていきたいと思います。(40代女性)
- \*スポーツを教える前に、指導者がしっかりと知識を得ておくことが重要であると思いました。ありがとうございました。(30代男性)
- \*全般的に対時間でまとめていただいていたのですが、もう少し詳しく聞きたかった。(40代男性)
- \*講義の単元を絞って、一単元当たりの時間数を伸ばした方が、より効果的な講義となるのではないのでしょうか。(40代男性)
- \*楽しく体験、お話などしていただいて、ありがとうございました。(40代女性)

以上

(下線は成田)