

R7スキルアップセンター研修会 割当表（5名受講 全11回）

7月	1日（火）		2日（水）	
	午前	午後	午前	午後
	伊藤 美代子 職員（長谷部）	職員 （伊藤 長谷部）	職員 （渡辺 菅原）	職員 （鈴木 田中）
9月	9日（火）		10日（水）	
	午前	午後	午前	午後
	竹澤 茜 職員（田中）	袴田 清枝 職員（長谷部）	職員 （佐々木 黒沢）	畑山 幸代 職員（伊藤）
10月	21日（火）		22日（水）	
	午前	午後	午前	午後
	由利 栄美 職員（伊藤）	竹澤 茜 職員（佐々木）	由利 栄美 職員（鈴木）	畑山 幸代 職員（田中）
11月	18日（火）		19日（水）	
	午前	午後	午前	午後
	職員 （田中・伊藤・長谷部）	由利 栄美 職員（菅原）	袴田 清枝 職員（渡辺）	由利 栄美 職員（黒沢）

Q1 今回の研修の満足度をお答えください。

不満 1（0） 2（0） 3（6人） 4（1人） 5（4人） 満足

Q2 その理由をお書きください。

（受講者自身について）

- ・ストレッチについて、あらかじめ回数の指示が必要だった。またどの部位に効果があるのかも説明したら良かった。
- ・時間の関係もあったが、有酸素運動でももう少し分かりやすい説明が必要だった。
- ・予定通りできた部分と時間が足りなくなる部分があったので、次回の研修へつなげたいと思う。
- ・参加者の普段の雰囲気や各席での音響の状態に慣れていないせいか、説明が早くなりがちだった。
- ・広い会場で遠くの参加者の表情は確認できなかったが、動作を目安にした。
- ・リズム運動はその場で完成を求めるものではないが、センター職員の皆さんにご協力を依頼しておけばもっとスムーズに進行できたと思う。
- ・センター職員とペアでの指導（ストレッチと筋トレに分けて）が新鮮だった。
- ・今回の研修はとても内容の充実した研修だった。ありがとうございました。
- ・研修2回目でとても楽しく（自分も楽しんで）終えることができた。
- ・多めに想定していた内容だったが、参加者の動きを見て時間内にアレンジできたと思う。
- ・有酸素運動でレクゲームを取り入れたが、参加者が楽しんで取り組んでいたようなので良かった。
- ・高齢者の運動の場では様々な志向があるが、交流を深めたり声を出すことはフレイル予防にも有効だと思う。
- ・ストレッチが途中で筋トレになってしまった。有酸素運動は楽しくできた。
- ・準備不足で臨んだため不安があった。他団体の事務局としての雑務に追われ、研修計画をじっくり組むことができず反省した。
- ・突然の降雪で事故や迂回などで遅刻して会場に到着したが、円熟参加者の皆さんやセンター職員からねぎらいの言葉をかけてもらい、とてもありがたく心に響いた。来てよかったと強く感じた。
- ・この時期(冬季)は前泊で当日を迎えることが必要だったと反省している。時間の変更で担当職員とは短時間の打ち合わせだったが、時間内のスケジュールを進めてもらった職員の皆様に感謝している。今回のアクシデントを元に、複数や仲間との講座実施も今後の自分の検討課題だと思った。

（研修計画書について）

- ・提出が遅れて大変ご迷惑をかけてしまった。
- ・計画書を作成しての安心感があった。
- ・計画書を作成しての研修で不安もあったが、達成感を感じることもできた。
- ・計画書作成、大事だと強く思った。
- ・記載シート（エクセル様式）が別枠に飛んだり文字が消えたりと、作業に何度もやり直しでとても時間がかかった。入力枠が崩れないよう工夫をお願いしたい。最終的に自分で作成した様式で提出することになった。入力が容易な様式に変更をお願いできたらと思う。

（円熟塾参加者について）

- ・運動能力が高く、助かった。
- ・参加者にとって、きつい筋トレメニューかと思いましたが、しっかりやれていてよかった。

Q3 今年度、新しい形での実施いたしました。このことについて、ご意見をお書き下さい。

- ・担当時間が短くなり、ビデオ撮影に備えることができて良かったと思う。
- ・とても良い勉強になった。暑さ対策にもつながり良かった。（昨年度は7月に円熟塾全担当だったので）
- ・自分でも指導メニューは作るの、形を変えた様式としてとらえている。他指導者のメニューも参照にして、難易度や運動量の把握や偏り、マンネリ防止等に役立てたい。
- ・自分の至らない部分も見発見する機会となり、勉強になった。
- ・事前に内容を把握することによって、運動量を把握したり円滑に進めるための協力体制を確認できるのでよいと思う。
- ・4回やらせていただき、不安がとれた。
- ・センター職員とのペアで研修が実施できたことは、自身のための研修ともなり、進め方、講習内容、参加者への言葉かけなど参考とすることが多く、自身の学びになった。途中交代することで、気持ちにも体力的にも余裕が持てた。
- ・センター職員とのコラボは安心感があり、自身の学びにもなったので、継続を望む。