

【R7 スキルアップ地区研修会 参加者内訳】

所属	県北地区			県央地区			県南地区			計
	①	②	③	①	②	③	①	②	③	(人)
スポーツ推進委員	1	10	9	5	1	3	2	10	4	45
総合型地域スポーツクラブ	0	0	0	0	9	3	3	1	2	18
地域包括支援センター	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1
スポーツ協会	4	0	0	0	0	0	0	0	0	4
レクリエーション協会	2	3	0	0	0	0	0	0	0	5
指導者	1	1	3	4	2	4	1	1	2	19
その他	1	0	0	1	1	0	0	1	5	9
計	10	14	12	10	13	10	6	13	13	101

指導者…派遣指導者リスト登録者、運動教室や自前サロンの指導者、健康運動指導士

その他…円熟塾参加者や各地域の運動教室参加者

Q1. 研修会の内容について、あてはまるものに○をつけてください。またその具体的な理由を教えてください。

	大変満足	満足	やや不満	不満
〈運動の種類〉	62 人	23 人	0	0
〈運動の強度〉	52 人	29 人	4 人	0
〈知識・スキルの向上〉	60 人	25 人	0	0

（前の質問で答えた回答の理由を教えてください）

- ・自分が指導したことがない内容で大変ためになった。
- ・健康教室で運動前にマッサージを取り入れて大切なことも分かっていましたが、しだいに時間が少なくなっていることに気付かされた。これからは一層大事にして取り入れていきたい。
- ・かたいボールで体が軽くなった感じがする。
- ・小さいボール、タオル、イス等身近な物を使い、少しでも毎日運動すれば良いと思った。
- ・自分の教室の会員の皆さんが「楽しかった」と言ってくれると、自分も嬉しくなる。今日の内容も取り入れて、会員の方々に喜んでもらいたい。
- ・参考になったところがたくさんあった。いろいろな「健康ゆすり」を頑張りたい。ありがとうございました。
- ・細部にわたる指導で大変参考になった。
- ・続けることが重要であることの確認ができた。
- ・自分の研修で取り入れたい内容が良かった。
- ・汗をかけなかった。痛みに対する注意、バリエーションがほしかった。
- ・強度の幅があると良かった。
- ・座って運動できた。運動＝「時間の確保や動きがむずかしい」などのハードルがあったが、自宅でも空き時間にできると思った。
- ・子供からお年寄りまで、だれでも参加できる楽しいところが大変よかったと思う。
- ・3つの目的にそって分かりやすかったし、種類も適切だった。
- ・運動教室の指導者をしているので、今日教えていただいたことを参加者の皆さんに伝えることができる。
- ・気軽にできる内容で取り組みやすかった。
- ・以前やった事がある運動だったので、別の動きを覚えたかった。
- ・ラダーを学べた。
- ・初めて参加したが、単純そうだが難しいところもあり、楽しく過ごせた。
- ・終わりに、音楽をかけて軽くダンスのようなリズム的なものがほしかった。
- ・とてもためになった。次回も参加したいと思う。
- ・運動は得意な方だが、加齢や故障で思ったように身体が動かないことに少なからずショックを受けている日々であった。今回の講座で一人一人の状態に合わせて行うことが大切だと再認識した。
- ・簡単な筋トレなどがあると良かった。
- ・初めての運動体験ができて良かった。
- ・楽しく動く事が出来て満足した。なかなか脳トレが出来ず、残念。
- ・普段は地域の健康体操教室で指導を受けているので、もう少し強度がアップされると良かった。
- ・年齢に合わせて参加できるところだけでもOKという考えに強く共感した。
- ・大変良かった。「何のためにその部分の運動をするのか」ということが関連づけられていて分かりやすい内容だった。
- ・資料の心にひびくするどい言葉に反省した。
- ・一つ一つの説明が大変分かりやすく、無理なく運動に入っていた。教室で年配の方々を指導することが多いので、このようにすればスムーズにある程度理解してもらって動いてもらえるかなと思った。大変参考になった。
- ・有意義な研修会だった。参考にさせていただきます。フルフル運動が気に入った。
- ・話し方が少しゆっくりめで、動きもわかりやすく参考になることが多かった。もう少し元気に動きたかった…。
- ・自分にとっても、体操教室で担当している参加者たちにもマッチした内容だった。
- ・自分の体力に合っていた。
- ・日頃の活動に生かせる内容だった。ありがとうございました。
- ・先生のご指導は本当に毎回勉強になる。今回もとても楽しくできた。今後の参考にしたいと思う。

- ・流れるような指導のなかにもポイントがわかりやすく説明されていて素晴らしかった。自分の指導にも取り入れていきたい。
- ・運動することによって、どこの部位に効くのか等、説明を聞きながら出来ることがとても良かった。
- ・いつもながら大変勉強になった。
- ・ストレッチがとても心地よく身体がすっきりした。今後の運動の前後に取り入れていきたい。
- ・楽しくいろいろな知識を得ることができて、とてもよかった。職場で活用していきたいと思った。
- ・講師の先生の指導がとても明確で的確で楽しく、しかも強度があった。
- ・運動の種類、動きが多かった。
- ・普段運動しないことが体験できた。
- ・講師の先生の上手な指導が良かった。

Q 2. この研修会は、どのようにお知りになりましたか。あてはまるものに○をつけてください。

- ・スポーツ科学センターのHPを見た(10人) ・研修会の案内掲示を見た(8人)
- ・所属団体からの連絡(51人) ・知人から聞いた、誘われた(6人)
- ・その他(4人)…円熟塾内でのお知らせ、科学センターからのメール(派遣指導者リスト登録者)

Q 3. 研修会を終えての感想やお気付きの点、次回に向けての要望等がありましたら御記入ください。

- ・この季節(6月)にはちょうど良い運動量だった。
- ・参加者との交流(雑談)ができて、有意義だった。
- ・アンケートは先に渡しておいていただけたらと思った。バインダー持参した方が良かった?
- ・ボールでのマッサージがとてもよかった。自分の教室でもとり入れていきたいと思う。
- ・大変よかった。月3回円熟塾に参加させて頂き、ありがとうございます。
- ・ボールを使った運動が大変良かった。
- ・楽しい活動だった!!
- ・ボールでのマッサージを続けたい。
- ・来年度もぜひ続けて研修会を行っていただきたい。
- ・次年度も参加したいと思う。
- ・昨年に比べて参加者が少なかったのは、開催を知らない人もいたのではないかな。
- ・いろんな種類の運動を紹介してもらい、質問疑問にも答えてもらった。
- ・勉強になった。
- ・すごく良い経験になった。
- ・次回も時間が取れば参加したいと思う。
- ・この研修会をより多くの人に知ってもらいたい。
- ・自分のスキルアップにとっても役立った。脳トレもたくさん教えていただいたので、早速やってみようと思う。
- ・今回は自宅から近くだったので参加した。健康教室を持っているので、脳トレなど参考になるものが沢山あった。教室でも取り入れながらやっていきたい。
- ・脳トレを今後の地域での研修会でやりたいと思った。先生の楽しく飽きない話術が素晴らしいと思う。又、次回も参加したい。
- ・いつも勉強になっている。冬場に行くことが多いが、忘れずに日頃から自分のためにも行いたい。
- ・会場の雰囲気(広さ、静けさ)が良く、体操も楽しくやれることが良かった。
- ・県からの健康対策についての指導を受けたい。
- ・ゲームなど取り入れてほしい。
- ・体のためにもなった。
- ・また参加したいと思う。
- ・このような研修会が何度か県南であるとうれしい。
- ・県内3ヶ所で参加できて良かった。県のフレイル体操指導で筋トレ もやって欲しい。
- ・昨年も参加したが、すっかり忘れてしまっていた。これで記憶にバッチリ残ると思う。
- ・具体的な話し合いの場があり、さらに気づきになった。
- ・子供から大人まで楽しめる内容のものがあるといい。
- ・先生の指導時間が短かった。もう少しやりたかった。
- ・大変参考になった。年齢が高いと呼吸ストレッチを行うことが多いが、今後は今日のスキルを参考に取り入れたい。
- ・前から膝が痛く、膝やふくらはぎのマッサージをしていたが、最近太もものストレッチが重要であることに気付いた。血行不良についても悩んでいたもので、今日は参考になった。
- ・楽しくあっという間の時間だった。
- ・これからの指導にとっても役立つ内容だった。また県北に来て下さることを願っている。
- ・実技をもっとやってほしかった。とても分かりやすく楽しかった。
- ・ストレッチが良かった。

- ・指導者の表情や声かけで雰囲気が作られる。まずは楽しむ事が大切だと感じた。だまっていっても年はとっていくが、筋力貯金を心がけたい。
- ・とても良い研修会なのでまた参加したい。もっとたくさんの方々が参加してくれるように、自分なりに宣伝したいと思う。
- ・このような研修会は自分のスキルアップにつながるので、来年度もぜひ開催してほしい。できれば資料があると（やった内容を思い出せるように）うれしい。
- ・研修会の開催場所が固定でなくて良かった。
- ・実技の時間をもっと増やしてもいいと思った。
- ・大変やりがいがあった。3要素を取り入れて自分でも行えればと思った。
- ・このような機会を増やしてほしい。（継続してほしい）
- ・研修会の活動は以前から知っていたが、今回地元で行われたので参加した。次回は他のメンバーを誘って来たい。