

【第4回 健康セミナー（運動）参加者アンケートのまとめ】

◆テーマ：『体と心で感じるエアロビクス～県大バージョン 2013～』

◆講師：別科助産専攻 講師 三谷明美 先生
(日本マタニティフィットネス協会認定インストラクター)

◆開催日：平成25年1月25日(金) 18:00～19:10

◆場所：4号館2階 社会福祉学部会議室

◆参加者：13名(国際-6, 社福-1, 教職員-4, その他-2)
(1年生-2, 2年生-2, 4年生-3)

◆アンケート結果(回答者11名)

1. セミナーは何を見て知りましたか

- ①掲示板・ちらし ……8
- ②大学ホームページ ……0
- ③友達に誘われて ……3
- ④その他 ……0

2. セミナーの内容はいかがでしたか

- ①よかった ……11
- ②まあまあ ……0
- ③どちらでもない ……0
- ④よくなかった ……0

3. 参加の動機は(複数回答)

- ①テーマに関心があった ……6
- ②掲示等を見て興味を持った ……6
- ③学内で開催されるから ……5
- ④友達に誘われて ……4
- ⑤その他 ……0

4. セミナーの開催時間帯

- ①適当 ……11
- ②参加しにくい ……0

5. セミナーの時間の長さは

- ①適当 ……9
- ②長い ……0
- ③短い ……2(90分希望-1)

6. 今後取り上げてほしいテーマ

- ・食事
- ・ダイエット ・ウォーキング ・フラフープ(2) ・足やせの何か ・ヨガ
- ・ダンスダイエット(コアとかゲッターマンとか)(2) ・ジャズサイズ(2)
- ・ダイエットについて(日本の女の子は気軽に絶食したり、必要以上にやせたがったり不健康だと思うので、正しいダイエットをレクチャーしてほしいです。)
- ・冬に目覚めよくする方法
- ・夏バテ予防

7. 意見・感想・気づきなど何でも自由記載（原文のまま）

- ・大学に入学して、体を動かすことが少なくなっていたので、丁度いい機会でした。ありがとうございました。
- ・説明されながらで良かった。笑顔が良かった。
- ・もっと自分の腹筋をきたえなくてはと思いました。（運動不足だったと反省）楽しくいい汗がかけました。
- ・年々テンポについていけない自分の身体の重さを実感しますが、自分のペースで動くことは、楽しいです。
- ・先生の素敵な笑顔に励まされて、楽しく運動できました。ありがとうございました！！
- ・とっても楽しかったです。思わず笑顔になりました。もう1回？（複数回？）あるといいなあと思いました。
- ・楽しく運動ができて良かった。簡単な動きのはずなのに続けていくと汗をかいて、けっこうきつかった。特に最後の腹筋がきつかった。でも短時間でできるので、あいた時間で続けたいと思う。
- ・楽しかったです。もう少し長くやれたら、もっと楽しいだろうなあと思いました。日々、あまり運動する機会がないのでよかったです。
- ・久しぶりに良い汗をかきました！！エアロビは初めてでしたが楽しめました♡♡
- ・1時間ずっと踊り続けられるとは思いませんでした。1時間走り続けることは、気持ち、体力的にきついですが、不思議だなと思います。とても楽しく汗を流すことができました。ありがとうございます。