

夏休み！走り方教室 アンケートまとめ

2024年7月21日(日)

8月18日(日)

3階 多目的ホール(中)

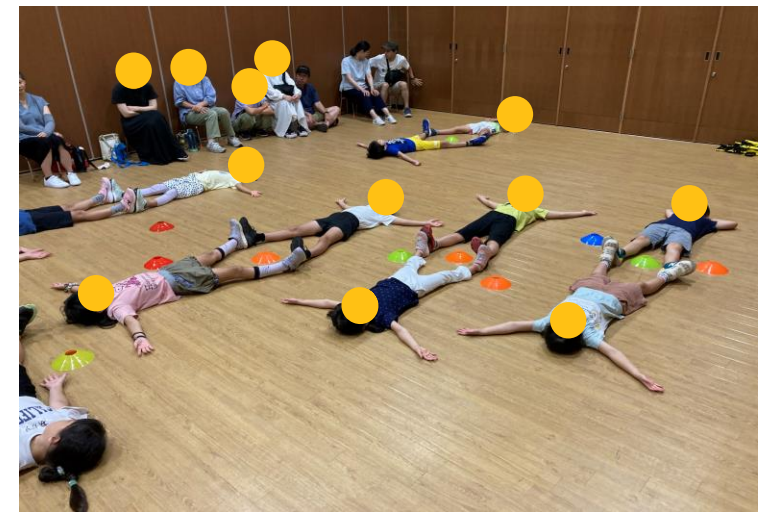
伊丹市青少年センター

講師：野口 真子



講座の様子

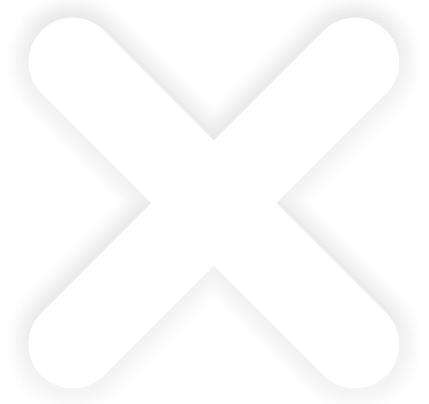




アンケート（こども）

- ・走り方やストレッチもたくさんできたし、最後までゲームも楽しかったです。
- ・走り方がよく分かったから
- ・タオルを後ろで持って走り出すのが楽しかった
- ・ゲームが面白かった
- ・最後のゲームが楽しかった
- ・全部楽しかった
- ・知っている友達と一緒にできた
- ・景品がもらえた
- ・ゲームあそび楽しかったけど、最後のゲームで負けたのが悔しかった。
- ・走り方を学べた
- ・全部楽しかった
- ・いろんなことができた
- ・走りやすくなった
- ・ストレッチが少し痛かった
- ・ゲームが楽しかった
- ・先生がととてもやさしくてどうやったら早く走れるのか、わかりやすかったです

- ・手を上にあげて肋骨を上にあげると腹筋が正しいところになることが凄いとしました。
- ・走るときに腕を使う事がわかった
- ・ゲームのやったことはあたらしい体験でした
- ・靴の履き方
- ・走り方で姿勢が大事
- ・腕が大事・上下に体を動かすことがいいのだと知りました
- ・腕を振る事が大切
- ・かかととつま先の使い方
- ・つま先が大切
- ・走り方の姿勢
- ・靴の合わせ方
- ・タオルを使うのは楽しかった



アンケート（おとな）

- ・先生がとっても素敵な先生で、優しくいろんな動きを教えてもらえてとても楽しかったです。
- ・子供に走り方を教える基礎ができた・子供たちが大盛り上がりだった
- ・楽しそうに練習している様子が見れた・様々な方法でできたえられることがわかったから
- ・みんな活き活きして、こちら楽しい気持ちになりました・笑顔でたくさん体を動かせた、コーチが元気だった
- ・子供が楽しんで参加していて見ている私も楽しめました。・運動することが大好きなので、とても楽しかったです。
- ・家に帰って実践できるトレーニングがたくさんあったので楽しみながら学びがあって為になりました。
- ・コツの種類が多かった、ゲームを交えながら楽しそうな顔が見れたので
- ・自分にも使えそうな動きや遊びがあり、勉強になりました
- ・あそびの中で学べてよかった。子供が楽しそうにしていた
- ・一つ一つ待つ時間がなくて展開が早くてよかったです。先生の大きな声が聞き取りやすかったです！
- ・こどもが意外とできるもの、苦手なものがあって、苦手なところを練習していったらよさそう！と思いました。
- ・こどものとレーニング方法・全身運動させることが重要だとわかりました・胸を張っていなかったので練習したい
- ・家でも一緒やれる体操があってやってみたいと思いました。・腕の振り方・走るのに上半身が大切だったこと
- ・走るときも姿勢の大切さが大事と知りました。・足はかかとから着地することを覚えました。
- ・ろっ骨を上げるのと、腹筋が正しい位置になるということ。意識して伸ばそうと思います。
- ・体の使い方やその方法もわかりやすかった・姿勢の大切さを学びました・前のめりの姿勢から良いフォームになること
- ・前傾からのスタートするということ・肋骨と肩甲骨の大切さがわかりました
- ・走ることは好きだが、正しい姿勢など考えたことがなかったです。いいきっかけになりました。
- ・走るための体の使い方(足ではなく、背筋など)
- ・つま先の使い方や靴の選び方
- ・内容がとってもよかった。会場がもう少し広いといいと思います。話が分かりやすく、ドリルもそれに基づいて実になるような内容でよかった。
- ・こどもの姿勢が悪かった